

Edukasi Pijat Endorphin Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Kala I Di Bpm Mariana

Friska Sitorus^{1*}, Dewi R Bancin², Rinawati Sembiring³, Surya Anita⁴, Ria Lestari⁵

^{1,2,3,4,5}Universitas Sari Mutiara, Medan, Sumatera Utara, Indonesia

*penulis korespondensi firskasukadono@gmail.com

Abstrak. Rasa nyeri dalam persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dengan warna kulit dan apabila tidak segera ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress

Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan keluarga tentang metode pijat endorphin sebagai salah satu therapy non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada saat ibu mau bersalin. Sasaran dalam kegiatan PkM ini yaitu ibu-ibu hamil, suami dan keluarga Metode yang diterapkan dalam kegiatan PkM ini yaitu terbagi dalam tiga tahap diantaranya: 1) tahap persiapan, 2) tahap pelaksanaan dan 3) tahap evaluasi. Tahapan pelaksanaan kegiatan secara rinci melalui tahapan-tahapan. 1) Tahap persiapan telah ditetapkan kegiatannya dengan memilih tempat dan lokasi pelaksanaan kegiatan. 2). Tahap Pelaksanaan ini dengan mempersiapkan alat atau bahan yang diperlukan dalam mendukung kegiatan. 3) Tahap evaluasi dilakukan dalam kegiatan ini dengan melakukan wawancara terbuka dengan masyarakat terhadap keberhasilan kegiatan yang dimaksud. Dari kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan kepada ibu-ibu hamil, suami dan keluarga masih ada 35% ibu-ibu hamil yang belum mengetahui tentang pijat endorphin dan manfaat serta metode pelaksanaannya Dari kegiatan PkM yang dilakukan di BPM Mariana Upaya Peningkatan Edukasi tentang Pijat Endorphin sebagai therapy komplementer untuk mengurangi nyeri saat persalinan Adanya kesepakatan untuk meningkatkan promosi tentang therapy komplementer yang merupakan therapy non farmakologis yang akan dilaksanakan suami maupun keluarga.

Abstract. Pain in labour is the pain of uterine contractions that can lead to increased sympathetic nervous system activity, changes in blood pressure, heart rate, breathing with skin colour and if not treated immediately will increase worry, tension, fear, and stress. The purpose of this Community Service (PkM) activity is to provide education to pregnant women and families about the endorphin massage method as a non-pharmacological therapy to reduce back pain when the mother is about to give birth. The targets of this PkM activity are pregnant women, husbands and families The method applied in this PkM activity is divided into three stages including: 1) preparation stage, 2) implementation stage and 3) evaluation stage. The stages of implementing activities in detail go through the stages. 1) The preparation stage has determined its activities by choosing the place and location of the activity implementation. 2). This implementation stage is by preparing the tools or materials needed to support the activities. 3) The evaluation stage is carried out in this activity by conducting open interviews with the community on the success of the intended activities. From the Community Service activities carried out to pregnant women, husbands and families there are still 35% of pregnant women who do not know about endorphin massage and the benefits and methods of its implementation.

Historis Artikel:

Diterima : 20 Januari 2025

Direvisi : 30 Januari 2025

Disetujui : 07 Februari 2025

Kata Kunci :

Pijat endorphin, Nyeri punggung, Ibu bersalin

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membrandari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, kemudian terus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu. Persalinan normal adalah proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri tanpa bantuan alat-alat serta tidak

melukai ibu dan bayi, umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Persalinan normal dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (Rohani, 2018).

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Banyak wanita yang berfikir bahwa nyeri yang akan dialami adalah bagian yang sangat besar yang harus dihadapi dalam persalinan. Sebagian besar (90%) persalinan disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri pada persalinan lazim terjadi dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu sehingga beberapa ibu sering merasa tidak akan mampu melewati proses persalinan (Griffin, 2011).

Rasa nyeri dalam persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dengan warna kulit dan apabila tidak segera ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress (Maryunani, 2010). Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan, baik faktor internal maupun eksternal yang meliputi paritas, usia, budaya, mekanisme coping, emosional, tingkat pendidikan, lingkungan, kelelahan, kecemasan, lama persalinan, pengalaman masa lalu, support sistem dan tindakan medik (Henderson, 2012). Seorang ibu yang sedang dalam proses persalinan pasti akan mengalami nyeri pinggang pada saat persalinan. Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2700 ibu bersalin, diantaranya 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat. (Murray, 2020).

Upaya untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan teknik nonfarmakologi. Teknik non farmakologi dapat berupa alternatif salah satunya yaitu dengan masase. Masase dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stress, disamping itu masase merupakan asuhan yang efektif, aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin (Mander, 2012).

Masase pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Aprillia, 2020)

Endorphin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Seorang ahli kebidanan, Constance Palinsky tergerak untuk menggunakan endorphin untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Diciptakanlah Endorphin Massage, yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Terbukti dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan (Aprillia, 2020)

Hasil pengamatan yang dilakukan pelaksana di BPM Mariana terhadap 8 orang ibu dengan metode

wawancara didapatkan ada 2 orang mengatakan nyeri yang biasa saja seperti saat persalinan yang lalu. Kemudian ada 4 orang ibu bersalin yang mengatakan rasa nyeri yang sangat hebat sampai ibu merasa trauma untuk melahirkan secara normal kembali, dan 2 orang ibu hamil trimester ketiga mengatakan mereka tidak ingin melahirkan secara normal, mereka lebih memilih persalinan dengan cara operasi dikarenakan mereka takut merasakan rasa nyeri saat proses persalinan.

Tujuan dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM) ini untuk memberikan edukasi kepada ibu hamil dan keluarga tentang metode pijat endorphin sebagai salah satu therapy non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada saat ibu mau bersalin. Sasaran dalam kegiatan PkM ini yaitu ibu-ibu hamil, suami dan keluarga.

SOLUSI PERMASALAHAN MITRA

Solusi yang ditawarkan sesuai dengan permasalahan mitra :

Edukasi/penyuluhan kepada ibu hamil, keluarga dan masyarakat melalui belajar kelompok tentang metode pijat endorphin sebagai salah satu therapy non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada saat ibu mau bersalin kala I.

Membagikan Leaflet dan menunjukkan Video dan Powerpoint saat materi di jelaskan untuk memudahkan ibu hamil dan keluarga memahami tentang metode pijat endorphin sebagai salah satu therapy non farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung pada saat ibu mau bersalin di kala I.

Kegiatan PkM ini dilaksanakan di Lokasi kegiatan PkM ini dilaksanakan di BPM Mariana Medan, waktu kegiatan dilaksanakan pada bulan Desember 2024 dengan melibatkan tim dosen S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara dan Mahasiswa S1 Kebidanan Universitas Sari Mutiara Indonesia.

Sasaran Kegiatan PkM

Sasaran kegiatan PkM ini yaitu ibu – ibu hamil trimester III, suami dan keluarga serta kader posyandu

METODE

Prosedur dan tahapan proses PKM ini yaitu dimulai dari, Pendataan jumlah ibu hamil trimester III di BPM Mariana, Penyusunan panitia kegiatan pelatihan, Penentuan lama kegiatan dan jadwal kegiatan serta tempat kegiatan, Melaksanakan kegiatan pelatihan kepada ibu hamil, kader dan bidan.

Secara ringkas kegiatan yang akan dilaksanakan adalah sebagai berikut : Pengurusan ijin kegiatan PkM, Pre test sebelum kegiatan PkM, Sosialisasi dan Post test setelah kegiatan PkM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari kegiatan Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan kepada ibu-ibu hamil, suami dan keluarga masih ada 35% ibu-ibu hamil yang belum mengetahui tentang pijat endorphin dan manfaat serta metode pelaksanaannya.

Materi yang diberikan dalam penyuluhan ini memberikan wawasan dan pengetahuan yang baru bagi ibu-ibu hamil, suami dan keluarga tentang pijat endorphin dan efektifitas nya yang bisa berdampak terhadap penurunan nyeri pada saat persalinan. Berdasarkan pengakuan peserta mereka merasa kegiatan ini sangat penting dan bermanfaat bagi mereka dikarenakan memeang hal yang paling ditakuti ibu saat bersalin adalah rasa sakit/nyeri Hasil dari serangkaian kegiatan PkM yang diberikan kepada ibu-ibu hamil, suami dan keluarga ternyata memuaskan, baik bagi peserta penyuluhan dan pelatihan. Pemahaman peserta penyuluhan terlihat pada saat diskusi dan tanya jawab peserta dengan tim penyuluh. Ternyata para peserta mampu menyerap dan memahami materi yang disampaikan.

Rasa nyeri dalam persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatanaktifitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung,pernafasan dengan warna kulit dan apabila tidak segera ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress (Maryunani, 2020).

Manfaat dari pijat endorphin adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga endorfin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil dan bersalin (Kuswandi, 2011).

Pijat Endorphin memiliki hasil yang signifikan untuk memperbaiki rasa percaya diri untuk bersalin normal. Ketika seorang ibu telah mendapat informasi atau mengetahui apa yang akan terjadi pada dirinya, cenderung akan mengurangi rasa nyeri yang dialaminya.

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini adalah peningkatan pemahaman ibu-ibu, hamil, suami, keluarga dan kader posyandu tentang pentingnya pijat endorphin sebagai salah satu upaya mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan rasa percaya diri untuk bersalin secara normal.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari kegiatan PkM yang dilakukan di BPM Mariana Upaya Peningkatan Edukasi tentang Pijat Endorphin sebagai therapy komplementer untuk mengurangi nyeri saat persalinan Adanya kesepakatan untuk

meningkatkan promosi tentang therapy komplementer yang merupakan therapy non farmakologis yang akan dilaksanakan suami maupun keluarga.

Saran

Diharapkan bidan dapat menerapkan metode pengendalian nyeri non farmakologis Pijat Endorphin kepada ibu bersalin untuk mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan selama inpartu kala I fase aktif

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulisty, dan Suharti, 2013. *Persalinan tanpa Nyeri Berlebihan*. Jakarta :Ar Ruzz Media.
- Antik, dkk, 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Ke Jurnal* Vol. 6, No. 12. Magelang
- Aprilia, Y. 2011. *Hipnotetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media.
- Azizah, 2011. Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2011. Dalam <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19508/4/Chapter%2011.pdf>
- Asmadi. 2012. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Bandiyah, S. 2013. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan* Yogyakarta :Nuha Medika.
- Balaskas. 2012. *Teknik Pemijatan Relaksasi Persalinan*. Jakarta : Gagas Media. Brunner & Suddarth. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi8 Volume 3*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, A. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan ProsesKeperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Insafittan, S. 2006. *Pengaruh Masase Punggung Terhadap Nyeri Primigravida Kala IPersalinan Fisiologis* (Studi Kasus di RSAB Gajayana Malang) . Malang
- Januadi. 2002. *Persalinan Dengan Rasa Nyeri*. Jakarta : EGC. Kuswandi, L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Manuaba, IBG. 2013. *Memahami Kesehatan Reproduksi Wanita*. Jakarta : EGC. Murray, S. 2010. *Jurnal Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sulis, 2014. Pijat Punggung Teknik Efflurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif DI BPM Ny. I Desa Kepuhpandak Kuterejo Mojokerto Tahun 2014..Dalam http://happyslide.top/doc/238610/pijat_punggung-teknik-efflularage-terhadap-intensitas
- Sumutprov. 2014. Jumlah Kematian Ibu dan Bayi di Sumut Tahun 2014. Diambil dari:www.sumutprov.go.id. Diakses 27 Desember 2016.
- WHO. 2014. Angka Kematian Ibu. di dunia. Diambil dari : <http://repository.usu.ac.id/bitstream/chapter%20I.pdf>. Diakses 07 Januari 2017.