

PENYULUHAN DAN PENDAMPINGAN *ENDORPHINE MASSAGE* PADA KADER GUNA MENGATASI KECEMASAN DALAM KEHAMILAN TRIMESTER III DI KECAMATAN CIKARANG UTARA KABUPATEN BEKASI

Nurul Sya'bin¹⁾

¹⁾Prodi Sarjana Kebidanan dan Pendidikan Profesi Bidan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Bekasi, Jawa Barat, Indonesia

Corresponding author : Nurul Sya'bin
E-mail : nurul@medikasuherman.ac.id

Diterima 10 Januari 2023, Direvisi 18 Januari 2023, Disetujui 19 Januari 2023

ABSTRAK

Depresi post partum terjadi dalam 3-6 bulan 13%-22% disebabkan oleh depresi yang terjadi pada trimester III kehamilan. Mengatasi permasalahan kecemasan yang dapat dilakukan seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu *endorphine massage*. *Endorphine massage* yaitu salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan yang sangat penting dilakukan pada wanita yang hamil. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan *endorphine massage*. Metode pengabdian masyarakat ini berupa pemberian penyuluhan dan pendampingan kader dalam penerapan *endorphine massage* untuk menurunkan kecemasan dalam kehamilan trimester III. Jumlah peserta sebanyak 35 kader dengan membawa masing-masing satu orang ibu hamil trimester III sebagai partner dalam pelatihan *endorphine massage*. Kegiatan hari pertama memberikan penyuluhan diawali dengan pemberian pretest dan diakhiri dengan posttest serta pelatihan *endorphine massage*. Hasil pengabdian masyarakat ini bahwa tingkat pengetahuan sebelum diberikan penyuluhan semua kader memiliki pengetahuan kurang terkait *massage endorphine* yaitu sebanyak 35 partisipan (100%), dan setelah diberikan penyuluhan tingkat pengetahuan kader meningkat yaitu sebagian besar kader memiliki pengetahuan baik sebanyak 29 orang (83%), 6 orang (17%) lainnya memiliki pengetahuan cukup. Setelah diberikan pelatihan, semua kader mampu melakukan *endorphine massage* kepada ibu hamil.

Kata kunci: kecemasan; kehamilan; *endorphine massage*

ABSTRACT

Postpartum depression occurs in 3-6 months 13% -22% is caused by depression that occurs in the third trimester of pregnancy. Overcoming anxiety problems that can be done such as pharmacological and non-pharmacological therapy. One of the non-pharmacological therapies that can overcome anxiety in pregnant women is *endorphine massage*. *Endorphine massage* is one of the therapies by touching or light massage which is very important for pregnant women. This community service aims to increase the knowledge and skills of cadres in performing *endorphine massage*. This community service method is in the form of counseling and mentoring cadres in the application of *endorphin massage* to reduce anxiety in the third trimester of pregnancy. The participants were 35 cadres with one-third trimester pregnant women each as a partner in *endorphine massage* training. The activities of the first day of providing counseling began with giving a pretest and ending with a posttest and *endorphin massage* training. The results of this community service showed that the level of knowledge before being given counseling all cadres had less knowledge regarding *endorphin massage*, namely as many as 35 participants (100%). After being given counseling the level of knowledge of cadres increased, namely, most of the cadres had good knowledge of 29 people (83%), and 6 people (17%) have enough knowledge. After being given training, all cadres were able to do *endorphin massage* to pregnant women.

Keywords: anxiety; pregnancy; *endorphine massage*

PENDAHULUAN

Masalah kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan bermasyarakat. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi

persalinan yaitu rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Kecemasan dan depresi selama kehamilan adalah masalah utama yang terjadi di masyarakat karena prevalensinya yang tinggi. WHO

memperkirakan bahwa gangguan ini akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar pada tahun 2020 (Ali *et al.*, 2012)

Kecemasan terjadi karena perubahan bentuk tubuh dan peningkatan berat badan selama kehamilan sehingga takut suami tidak tertarik lagi, selain itu perasaan tidak mampu beradaptasi terhadap proses kehamilan. Sedangkan penyebab kecemasan yang terjadi pada trimester III umumnya karena ibu yang takut tidak dapat melahirkan dengan normal, perdarahan, bayi cacat, komplikasi kehamilan dan persalinan, sakit dan dijahit saat melahirkan (Ikarus, 2009 dalam (Annie Aprisandityas & Diana Elfida, 2012 ; Aprilia & Yessi, 2011).

Kejadian kecemasan berdasarkan hasil penelitian di Swedia pada ibu dengan usia kehamilan 35 minggu 24% ibu mengalami kecemasan dan 22% mengalami depresi (Claesson *et al.*, 2010). Di Pakistan selama kehamilan wanita mengalami depresi 48,4% dan di Canada suku Aborigin wanita hamil yang mengalami depresi 31,2% (Shah, *et al.*, 2010). Sedangkan di Indonesia ibu hamil yang mengalami kecemasan berat pada trimester III berjumlah 53,8%, (Wijaya, *et al.*, 2014).

Kecemasan selama kehamilan dapat berisiko terhadap kehamilan baik pada ibu dan janin. Risiko yang terjadi pada ibu diantaranya pre eklampsia, perdarahan post partum, plasenta tertahan dan partus lama serta depresi post partum. Depresi post partum terjadi dalam 3-6 bulan 13%-22% disebabkan oleh depresi yang terjadi pada trimester III kehamilan. Sedangkan risiko pada janin akan mengakibatkan kelahiran premature (13%), berat badan lahir rendah. Fetal distress (*tachycardia*, *bradycardia*, dan *meconium staining*). Berat badan lahir rendah dan gangguan psikologis pada saat anak dewasa. Kelebihan hormone stress yang terjadi pada ibu dapat mengganggu suplai darah ke janin yang membuat janin hiperaktif sehingga anak mengalami autisme (Andriana 2011; Misri *et al.*, 2010).

Mengatasi permasalahan kecemasan yang dapat dilakukan seperti terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu terapi non farmakologis yang dapat mengatasi kecemasan pada ibu hamil yaitu *endorphine massage*. *Endorphine massage* yaitu salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan yang sangat penting dilakukan pada wanita yang hamil. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pengelola rasa sakit, mengurangi rasa cemas pada saat menjalani proses persalinan, serta dapat meningkatkan relaksasi yang dapat membuat perasaan lebih nyaman melalui permukaan kulit (Bonny, 2009).

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 endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Aprillia, 2010).

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 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, 2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Widiastini, 2016; Maya *et al.*, 2017; Sukmanintyas, 2016), mendapatkan hasil pemberian *massage endorphine* mampu menurunkan kecemasan ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan. Selain dapat menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil, *Massage endorphine* juga dapat menurunkan nyeri pada ibu hamil maupun ibu bersalin. Pemijatan juga dapat menurunkan kecemasan, memberikan kenyamanan dan menghilangkan rasa nyeri (Muller *et al.*, 2015; Moyle *et al.*, 2013).

Desa Karangraharja merupakan desa yang lebih bersifat pemukiman daripada desa agraris, hal ini ditandai dengan adanya 3 perumahan besar di wilayahnya yaitu perumahan Puri Mutiara Indah, perumahan Central Park Cikarang dan perumahan Grand Cikarang City. sementara kampung-kampung yang bukan perumahan ada 5 yaitu kampung Kaliulu, kampung Walahir, kampung Walahir Poncol, kampung Baru/Pintu Air dan kampung Pisang Batu. sedangkan lahan pertaniannya hanya tinggal sedikit sekali.

Berdasarkan hasil wawancara dilakukan pada beberapa kader diperoleh informasi bahwa rata-rata ibu hamil di Desa Karangraharja, mengalami kecemasan karena adanya perubahan tubuh, takut suami tidak tertarik lagi, dan takut akan keselamatan diri dan bayinya pada saat proses persalinan nantinya, serta kader juga belum mengetahui bagaimana cara mengatasi kecemasan secara

non farmakologis. Serta kurangnya pengetahuan kader tentang penatalaksanaan kecemasan dalam kehamilan secara non farmakologis. Sehingga solusi dari permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan penyuluhan dan melakukan pendampingan kepada Kader dalam menerapkan *endorphine massage* untuk menurunkan kecemasan dalam kehamilan trimester III.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kader dalam melakukan *endorphine massage* sehingga dapat mengatasi kecemasan dalam kehamilan trimester III.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini berupa penyuluhan dan pelatihan yang dilakukan oleh Dosen kepada kader yang dilaksanakan di Kantor Desa Karang Raharja Kecamatan Cikarang Utara. Jumlah peserta sebanyak 35 kader dengan membawa masing-masing 1 orang ibu hamil trimester III sebagai partner dalam pelatihan *endorphine massage*. Kegiatan ini dilakukan pada bulan Oktober 2022.

Pengabdian masyarakat ini dilakukan 2 kali kegiatan. Adapaun kegiatan pertama, dilakukan pada tanggal 01 Oktober 2022 dengan cara memberikan soal pretest tentang *endorphine massage* dengan jumlah 10 soal dan pilihan jawaban benar dan salah. Kemudian dilanjutkan dengan kegiatan penyuluhan tentang manfaat pemberian *endorphine massage* untuk mengatasi kecemasan dalam kehamilan trimester III. Setelah penyuluhan, kader diberikan *post test* dengan mengisi soal yang sama pada saat *pre test*. Kegiatan pertama ini diakhiri dengan pelatihan *endorphine massage* yang langsung dipraktekkan kepada ibu hamil trimester III.

Pada kegiatan kedua dilakukan pada tanggal 09 Oktober 2022 dengan melakukan evaluasi kembali terkait *endorphine massage* yang pernah diberikan pada tanggal 01 Oktober 2022, apakah kader masih mengingat langkah-langkah dan tehnik dalam melakukan *endorphine massage*, sehingga nantinya kader mampu memberikan informasi terkait manfaat dan tehnik melakukan *endorphine massage* kepada suami atau keluarga ibu hamil.

Penilaian tingkat pengetahuan tentang *endorphine massage* diolah dengan memberikan skor 1 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban yang salah. Selanjutnya jumlah skor yang diperoleh dibagi dengan skor maksimal kemudian dikalikan 100%.

Untuk mengukur tingkat pengetahuan atau kemampuan individu, dapat menggunakan penilaian tingkat pengetahuan dibedakan

menjadi tiga kategori (Nursalam, 2011) yaitu:

Rumus: $\frac{\text{Skor yang diperoleh}}{\text{Skor tertinggi}} \times 100\%$

Nilai tingkat pengetahuan:

Baik : 76-100%

Cukup : 56-75%

Kurang : <56%

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Kantor desa Karangraharja Kecamatan Cikarang Utara. Sasaran kegiatan ini adalah Kader posyandu Desa Karangraharja berjumlah 35 orang. Kegiatan ini sudah melalui berbagai tahapan sehingga bisa terlaksana sesuai dengan tanggal yang disepakati bersama yaitu pada tanggal 01-08 Oktober 2022 di Aula Kantor Desa.



Gambar 1. Memberikan Soal Pretest



Gambar 2. Penyuluhan tentang Manfaat Endorphine Massage

Dalam pelaksanaan kegiatan pertama ini yaitu dengan memberikan pretest dengan jumlah soal 10 nomor, kemudian melakukan

penyuluhan tentang manfaat *endorphine massage* menggunakan power point dan video tentang langkah-langkah serta tehnik melakukan *endorphine massage*.

Setelah kegiatan penyuluhan, dilanjutkan memberikan posttest menggunakan soal yang sama pada saat pretest, kemudian memberikan pelatihan penerapan *endorphine massage*.



Gambar 3. Pelatihan *endorphine massage* yang diikuti oleh kader



Gambar 4. Evaluasi Penerapan *Endorphine Massage* yang Dilakukan Kader

Pada kegiatan kedua, melakukan evaluasi kembali terkait penerapan *endorphine massage* pada ibu hamil trimester III yang dilakukan oleh Kader.



Gambar 5. Penyerahan Sertifikat pada Kader

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Kader tentang Manfaat *Endorphine Massage* Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Baik	0	0	29	83
Cukup	0	0	6	17
Kurang	35	100	0	0
Total	35	100	35	100

Ditinjau dari segi pengetahuan, sebelum diberikan penyuluhan, semua kader (100%) memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat *endorphine massage*. Dan setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan naik menjadi baik sebanyak 29 orang (83%) dan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (17%).

Jika dilihat dari kenaikan tingkat pengetahuan kader sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan, hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan kader. Peningkatan pengetahuan ini harus diikuti dengan pemberian motivasi dan dukungan dari bidan dan penggerak PKK sehingga mereka bisa menerapkan dalam tiap kegiatan posyandu maupun kehidupan sehari-hari.

Tabel 2. Keterampilan Penerapan *Endorphine Massage*

Keterampilan Penerapan <i>Endorphine Massage</i>	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Mampu	0	0	25	71
Cukup	0	0	10	29
Tidak Mampu	35	100	0	0
Total	35	100	35	100

Ditinjau dari segi keterampilan penerapan *endorphine massage*, sebelum diberikan pelatihan, semua kader (100%) tidak mampu melakukan *endorphine massage*. Dan setelah diberikan pelatihan, 25 kader (71%) mampu menerapkan *endorphine massage* pada ibu hamil trimester III dan 10 kader lainnya (29%) dalam kategori cukup mampu melakukannya.

Jika dilihat dari perubahan keterampilan yang dimiliki kader sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini cukup efektif dalam meningkatkan keterampilan kader dalam penerapan *endorphine massage* untuk menurunkan kecemasan dalam kehamilan trimester III. Harapannya, keterampilan ini mampu diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang penerapan *endorphine massage* untuk menurunkan kecemasan dalam kehamilan trimester III di Desa Karangraharja berjalan dengan lancar. Kegiatan ini mendapatkan respon yang positif dari kader. Adapun hasil kegiatan ini, sebelum diberikan penyuluhan, semua kader (100%) memiliki pengetahuan kurang tentang manfaat *endorphine massage*. Setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan naik menjadi baik sebanyak 29 orang (83%) dan memiliki pengetahuan cukup sebanyak 6 orang (17%). Ditinjau dari segi keterampilan penerapan *endorphine massage*, sebelum diberikan pelatihan, semua kader (100%) tidak mampu melakukan *endorphine massage*. Dan setelah diberikan pelatihan, 25 kader (71%) mampu menerapkan *endorphine massage* pada ibu hamil trimester III dan 10 kader lainnya (29%) dalam kategori cukup mampu melakukannya.

Saran dari pelaksana, Bidan setempat dapat memberikan dukungan kepada kader untuk menyalurkan ilmu yang didapat dari kegiatan ini kepada suami dan keluarga ibu hamil dan dapat diterapkan langsung dalam kehidupan sehari-hari, sehingga permasalahan kecemasan dalam kehamilan ini dapat teratasi.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Desa Karangraharja dan Kepala Puskesmas Waluya yang telah mengizinkan kegiatan pengabdian ini. Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Kader yang telah bersedia menjadi peserta dalam kegiatan ini, serta Bidan Puskesmas Waluya yang telah membantu mensukseskan kegiatan ini.

DAFTAR RUJUKAN

- Ali, N. S., Azam, I. S., Ali, B. S., Tabbusum, G., & Moin, S. S. (2012). Frequency and associated factors for anxiety and depression in pregnant women: A hospital-based cross-sectional study. *The Scientific World Journal*, 2012. <https://doi.org/10.1100/2012/653098>.
- Annie Aprisandiyas and Diana Elfida (2012) 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Kecemasan Pada Ibu Hamil', *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*, 8(Desember), pp. 80–89.
- Aprilia, & Yessi. (2011). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta: Offset.
- Ayuningtias, I. F. (2019) *Kebidanan Komplementer, Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Biaggi, A. et al. (2016) 'Identifying the women at

risk of antenatal anxiety and depression: A systematic review', *Journal of Affective Disorders*, 191, pp. 62–77. doi: 10.1016/j.jad.2015.11.014.

- Cherkin, D. C., Sherman, K. J., Avins, A. L., Erro, J. H., Ichikawa, L., Barlow, W. E., Delaney, K., Hawkes, R., Hamilton, L., Pressman, A., Khalsa, P. S., & Deyo, R. A. (2009). A randomized trial comparing acupuncture, simulated acupuncture, and usual care for chronic low back pain. *Archives of Internal Medicine*, 169(9), 858–866. <https://doi.org/10.1001/archinternmed.2009.65>
- Haruyama, S. (2014) *The Miracle of Endorphine*. Bandung: Qanita.
- Hidayat, S. (2013). Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Wiraraja Medika*, 3(2), 67–72. <https://scholar.google.co.id/scholar>
- Joice Y Johnson. (2014). *Keperawatan Maternitas Ed.1*. Yogyakarta: Rapha Publishing: Yogyakarta.
- Julianti, N. (2021). Sosialisasi Pemeriksaan Metode IVA Pada Wanita Usia Subur (WUS). 5, 105–110.
- Kania et al. (2022). Sosialisasi Pembuatan Makanan Pendamping Asi / Mp-Asi (Cupcake Sabu / Sayur Dan Buah) Bagi Ibu Yang Memiliki Balita Guna Mencegah Stunting Di Desa Bantar Jaya Kecamatan Pebayuran Kabupaten Bekasi Tahun 2022. 6(September), 1370–1374.
- Laksmi, P. W. (2008). *Penyakit-penyakit pada Kehamilan: Peran Seorang Internis*. Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Misri, S., Kendrick, K., Oberlander, T. F., Norris, S., Tomfohr, L., Zhang, H., & Grunau, R. E. (2010). Antenatal depression and anxiety affect postpartum parenting stress: A longitudinal, prospective study. *Canadian Journal of Psychiatry*, 55(4), 222–228. <https://doi.org/10.1177/070674371005500405>.
- Moyle, W., Cooke, M., Beattie, E., Jones, C., Klein, B., Cook, G., & Gray, C. (2013). Exploring the Effect of Companion Robots on Emotional Expression in Older Adults with Dementia: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Journal of Gerontological Nursing*, 39(5).
- Siregar, R. H. (2021). Peningkatan Pengetahuan Dan Kesadaran Remaja Putri Dalam Melakukan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Siswi Kelas X Di Smk Negeri 2 Karawang Tahun 2020. SELAPARANG Jurnal Pengabdian

- Masyarakat Berkemajuan, 4(2), 175.
<https://doi.org/10.31764/jpmb.v4i2.3859>.
- Siregar, R. (2022). Pelatihan dan Pendampingan Kader tentang Perawatan Payudara pada Ibu Hamil Trimester III dalam Persiapan Inisiasi Menyusu Dini dan Pemberian Kolostrum di Desa Karangrahrja Kecamatan Cikarang Utara, Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 6(4), 2082–2087.
- Simanjuntak, H., Lestari, B. W., & Anwar, A. D. (2016). The Effect of Structured Counseling towards Knowledge, Attitude, and Participation of Modern Contraceptive among Unmet Need Couples. *Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 10(4), 184–190.
- Susila, & Suyanto. (2014). *Metode Penelitian Cross Sectional Kedokteran dan Kesehatan*. Klaten: Bosscript.
- Sya'bin, N., Anwar, M., & Daryanti, M. S. (2019). Kecemasan dengan Fungsi Seksual dalam Kehamilan Trimster III pada Ibu Primigravida Anxiety with Sexual Function in The Third-Trimester of Pregnancy in Primigravida Pregnant Women. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Institut Medika Drg.Suherman*, 1(1).