

**DEMONSTRASI *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK MENGURANGI KECEMASAN  
MENGHADAPI PERSALINAN  
PADA PRIMIGRAVIDA DI POLI KIA  
RS. ISLAM SURABAYA**

R. Khairiyatul Afiyah<sup>1</sup>  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
[eer@unusa.ac.id](mailto:eer@unusa.ac.id)

Farida Umamah<sup>2</sup>  
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya  
[umamahfarida@unusa.ac.id](mailto:umamahfarida@unusa.ac.id)

**ABSTRAK**

Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini dilakukan dengan tujuan mengurangi kecemasan menghadapi persalinan pada primigravida di Poli KIA RS Islam Surabaya serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu dalam melaksanakan *Endorphin Massage*. Waktu pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam waktu 1 bulan.

Metode yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah demonstrasi *Endorphin Massage* untuk mengurangi kecemasan pada primigravida yang menghadapi persalinan. Penyuluhan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab.

Tingkat pengetahuan responden dapat diketahui dengan *pre test* berupa kuesioner yang diisi oleh responden untuk mengetahui tingkat pengetahuan responden mengenai kecemasan sebelum dilakukan penyuluhan dan demonstrasi. Sedangkan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden mengenai materi dapat diketahui dengan membandingkannya dengan hasil *post tes* yang telah diisi oleh responden setelah demonstrasi.

Luaran dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah laporan yang telah dipublikasikan di jurnal dan peningkatan pemahaman dan ketrampilan masyarakat.

**Kata kunci:** *endorphin massage*, kecemasan, persalinan, primigravida

## ABSTRACT

Service activity masyarakat this is done with the goal of reducing the anxiety of facing labor in primigravida in Poly KIA RS Surabaya Islamic as well as increase the mother's knowledge and skills in performing the Endorphin Massage. The time of implementation of activities undertaken within 1 month.

Methods undertaken in this activity is the demonstration of the Endorphin Massage to reduce anxiety in primigravida who confront labor. Extension method using lecture and question and answer.

Level of knowledge of respondents can be known with the pre test in the form of a questionnaire filled in by the respondent to know the level of knowledge of respondents about anxiety prior to the extension and demonstration. As for knowing the increase in knowledge of respondents about the material can be found by comparing with the results of the post test that has been filled by the respondent after the demonstration.

External activities of the community this is a report which has been published in journals and the enhancement of understanding and the skills of the community.

**Keywords: endorphin massage, anxiety, childbirth, primigravida**

## PENDAHULUAN

Persalinan adalah suatu proses fisiologis yang memungkinkan terjadinya serangkaian perubahan besar pada calon ibu untuk dapat melahirkan janinnya melalui jalan lahir (Aprillia Y, 2010). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi proses persalinan yaitu, *power* atau tenaga yang mendorong anak, *passage* atau panggul, *passenger* atau fetus, plasenta, dan *psychologic* (Sukarni I, 2013). Sedangkan faktor psikologi yang sering terjadi pada ibu dalam proses persalinan dapat berupa kecemasan (Wagiyo&Putrono, 2016). Seringkali, wanita hamil dalam menghadapi suatu persalinan mereka merasakan kecemasan, terutama pada ibu primigravida (hamil pertama kali). Kecemasan yang dirasakan akan mulai meningkat pada kehamilan trimester III, yang disebabkan oleh kekhawatiran akan proses persalinan, nyeri persalinan dan perawatan bayi baru lahir.

Pada tahun 2015 di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang terdapat ibu primigravida trimester III yang mengalami kecemasan dalam menghadapi

persalinan sebanyak 10 orang. Penyebabnya bermacam-macam diantaranya yaitu, kurangnya pengetahuan tentang proses persalinan (terdapat 1 orang ibu primigravida), rasa cemas yang berlebihan dalam menghadapi persalinan, timbul rasa khawatir tentang proses persalinan serta kondisi bayi yang akan dilahirkan ( terdapat 2 orang ibu primigravida yang berusia kurang dari 20 tahun), suami yang bekerja di luar kota (terdapat 4 orang ibu primigravida) dan keluarga yang jauh dari ibu primigravida (terdapat 3 orang ibu primigravida). Pada bulan November 2016, peneliti Reska Handayani melakukan studi pendahuluan dengan menyebar kuesioner tentang kecemasan kepada 5 orang ibu primigravida di Poli KIA RS Islam Surabaya. Didapatkan 2 orang dari 5 ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan pada tingkat berat, dari pernyataan yang disampaikan oleh ibu primigravida bahwa ia merasa tidak tidur dengan nyenyak dan sering terbangun pada malam hari, perubahan kondisi tubuh sehingga menimbulkan rasa ketidaknyamanan yang terus-menerus

yang bisa menimbulkan efek samping pada ibu primigravida, yaitu menjadi mudah marah dan mudah tersinggung, serta keinginan untuk berkemih yang semakin meningkat. Terdapat 1 orang yang mengalami kecemasan pada tingkat berat sekali, penyebabnya yaitu ketakutan akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan pada anaknya nanti, serta merasa takut akan proses persalinan yang akan berlangsung. Sedangkan, 2 orang lainnya merasa tidak cemas akan kehamilannya, mereka mengatakan biasa saja dan tidak timbul sesuatu atau pikiran negatif yang muncul termasuk kecemasan, mereka juga mudah beradaptasi dengan perubahan tubuhnya, dan menikmati setiap proses kehamilan. Dari data yang telah diuraikan diatas, diperoleh hasil bahwa ibu hamil primigravida yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 60% sedangkan, ibu hamil primigravida yang tidak mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan sebanyak 40%.

Perasaan cemas yang timbul pada ibu primigravida sering kali terjadi, terutama pada saat menjelang persalinan. Sering kali rasa cemas diiringi oleh perasaan takut, dimana ibu primigravida takut akan terjadi sesuatu yang tidak diinginkan misalnya pada saat persalinan muncul komplikasi, mengalami kesulitan saat proses persalinan dan mengkhawatirkan kondisi bayi. Perlu diketahui, bahwasanya kecemasan yang sering muncul akan mempengaruhi kondisi fisiologis manusia. Seseorang yang mengalami cemas akan meningkatkan kerja saraf simpatis, dimana saraf simpatis ini secara otomatis akan meningkatkan kerja jantung yang efeknya akan mengakibatkan meningkatnya nadi, tekanan darah, respirasi, diaphoresis, dan juga berkeringat. Meningkatnya tekanan darah mengakibatkan iritabel saraf-saraf di kepala sehingga menimbulkan nyeri kepala, dan insomnia atau gangguan tidur (Solehati T, 2015). Sehingga apabila ibu

primigravida mengalami kecemasan dan menunjukkan adanya gejala fisik dan juga psikologis ini akan memperberat kondisi ibu tersebut, yang akan menimbulkan kesulitan pada proses persalinannya. Apabila kecemasan ini terus-menerus terjadi dan tidak segera ditangani maka akan menyebabkan persalinan abnormal hingga kematian.

Apabila ibu tetap merasakan kecemasan maka dapat diatasi dengan berbagai cara, salah satunya dengan terapi non farmakologis. Terapi non farmakologis dilakukan dengan menggunakan *hypnobirthing*, akupunktur, akupresur dan *massage* (Maryuni, 2010). Salah satu contoh terapi komplementer dengan *massage* yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan pada ibu primigravida yaitu dengan *Endorphin Massage*. *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, sewaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2014).

## **GAMBARAN UMUM MASYARAKAT**

### **SASARAN**

Rumah Sakit Islam (RSI) Ahmad Yani berada dibawah naungan Yayasan Rumah Sakit Islam Ahmad Yani Surabaya (YARSIS) dengan pendirinya antara lain : KH.Zaki Goefron, KH. Abdul Mujib Ridwan, KH. Anas Thohir, KH. Husaini Tiway, Nyai Hj. Umi Kulsum Yasin, Nyai Hj. Maryam Thoha, Nyai Hj. Murthosiyah dan tokoh-tokoh Nahdlatul Ulama' yang lain. RSI A.Yani mulai beroperasi sejak tanggal 25 Maret 1975. Rumah Sakit yang terletak di Jl. Ahmad Yani No. 2-4,

Wonokromo, Surabaya ini menjadi tempat yang strategis.

Terdapat berbagai macam pelayanan, yaitu layanan rawat inap dan layanan rawat jalan. Salah satu contoh layanan rawat jalan yaitu Poli KIA. Poli KIA merupakan pelayanan rawat jalan di bidang kesehatan yang menyangkut pelayanan dan pemeliharaan ibu hamil, ibu bersalin, pasca salin, ibu menyusui serta melayani konseling. Intervensi yang diberikan tentu saja berbeda, tergantung pada kondisi dan situasi yang dialami oleh ibu. Misalnya pada ibu primigravida yang mengalami kecemasan dalam menghadapi persalinan tentu saja intervensi yang diberikan berbeda dengan ibu hamil primigravida yang tidak mengalami kecemasan. Kecemasan yang timbul pada saat menghadapi persalinan disebabkan oleh berbagai macam faktor. Seyogyanya, kecemasan yang tidak kunjung hilang segera ditangani agar sang ibu tetap tenang dalam menghadapi kehamilannya dan proses persalinan berjalan dengan lancar. Kebanyakan ibu primigravida yang mengalami kecemasan tidak tahu bagaimana cara menghadapi kecemasannya yang muncul setiap saat. Oleh karena itu, dengan adanya demonstrasi *Endorphin Massage*, diharapkan kecemasan ibu dapat berkurang dan ibu mampu mempraktekkan *Endorphin Massage* secara mandiri, guna untuk mengontrol rasa cemasnya.

#### **METODE**

Pelaksanaan dalam program pengabdian kepada masyarakat melalui penyuluhan kepada masyarakat bidang keperawatan di Poli KIA RS Islam Surabaya ini melalui 3 (tiga) tahap yaitu :

##### 1. Pra Kegiatan

Pada tahap ini dilakukan rapat strategi pelaksanaan dipimpin oleh ketua pelaksana untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan. Kemudian dilakukan survei dilakukan satu hari sebelum dilaksanakan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk

kegiatan dan menyiapkan sarana prasarana.

##### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum dilakukan kegiatan, langkah yang pertama yaitu pembagian kuesioner pre test. Penyuluhan/pemaparan materi mengenai kecemasan dan *Endorphin Massage* yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai kecemasan. Penyuluhan/pemaparan materi disampaikan oleh anggota pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah dan tanya jawab. Kemudian dilakukannya Demonstrasi tentang *Endorphin Massage* untuk kecemasan menghadapi persalinan pada primigravida yang meliputi meliputi tata cara persiapan, pelaksanaan dan evaluasi *endorphin massage*.

##### 3. Pasca Kegiatan

Tahap pasca kegiatan adalah tahap akhir dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dilakukan sebelum dan sesudah penyuluhan. Sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal masyarakat tentang kecemasan saat menghadapi persalinan. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan bertujuan untuk mengetahui perubahan pemahaman masyarakat pesantren tentang kecemasan saat menghadapi persalinan.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Gambaran umum peserta**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk Pendidikan Kesehatan. Untuk dapat memahami tentang Demonstrasi *Endorphin Massage* untuk mengurangi Kecemasan Menghadapi Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Poli KIA

RS Islam Surabaya. Masyarakat yang diutamakan adalah pasien primigravida di Poli KIA RS Islam Surabaya dalam hal ini bertindak sebagai peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat. Berikut ini merupakan gambaran umum para peserta penyuluhan, yang seluruhnya adalah berjenis kelamin perempuan.

**Tabel 5.1 Distribusi Peserta Berdasarkan Usia**

| No    | Usia          | Jumlah | Persentase |
|-------|---------------|--------|------------|
| 1.    | 20 – 25 tahun | 10     | 28.6       |
| 2.    | 26 – 30 tahun | 15     | 42.8       |
| 3.    | 30 – 40 tahun | 10     | 28.6       |
| Total |               | 35     | 100,00     |

Berdasarkan Tabel 5.1 diatas, diperoleh informasi bahwa peserta demonstrasi kesehatan seluruhnya adalah wanita hampir setengahnya (42.8%) berusia 26 – 30 Tahun.

**2. Tingkat Pengetahuan Responden tentang endorphine massage untuk mengurangi kecemasan**

Pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, para peserta diberikan penyuluhan dan demonstrasi tentang endorphine massage untuk mengurangi kecemasan. Harapan pemberian pendidikan kesehatan ini adalah para peserta atau masyarakat dapat meningkatkan pemahaman dan wawasan. Pengetahuan endorphine massage untuk mengurangi kecemasan

Penilaian pengetahuan dari para peserta dilakukan dengan metode *pre test* dan *post test*. Hasil dari *pre test* dan *post test* untuk endorphine massage untuk mengurangi kecemasan adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.2 Pre Test dan Post Test**

Berdasarkan Tabel 5.2 pre tes

| <i>Pre Test</i> |       |      |       | <i>Post Test</i> |       |      |       |
|-----------------|-------|------|-------|------------------|-------|------|-------|
| Kurang          |       | Baik |       | Kurang           |       | Baik |       |
| N               | %     | N    | %     | N                | %     | N    | %     |
| 7               | 77.1% | 8    | 22.9% | 0                | 28.6% | 25   | 71.4% |

t dan post test penyuluhan yang diikuti sebanyak 35 responden, dapat dinyatakan bahwa hasil pre test responden tentang endorphine massage dengan hasil hampir seluruhnya (77.1%) mempunyai pengetahuan kurang . Sedangkan berdasarkan hasil post test responden tentang endorphine massage dengan hasil hampir seluruhnya (71.4%) mempunyai pengetahuan baik.

Dilihat dari hasil pre test, masyarakat yang seluruhnya wanita sebagian besar tidak mengetahui tentang endorphine massage, hasil post test sebagian besar mengerti tentang endorphine massage. Disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat karena nilai post test lebih tinggi daripada nilai pre test.

## SIMPULAN

1. Peserta penyuluhan diperoleh informasi bahwa seluruhnya wanita hampir setengahnya (42.8%) berusia 26 – 30 Tahun.
2. Tingkat pengetahuan pre test mengenai pengetahuan tentang endorphine massage dengan hasil hampir seluruhnya (77.1%) mempunyai pengetahuan kurang . Sedangkan hasil post test pengetahuan responden tentang endorphine massage dengan hasil hampir seluruhnya (71.4%) mempunyai pengetahuan baik.

## REFERENSI

- Aprillia, Yesie. 2010. *Hipnostetri Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Handayani, Reska. 2015. *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan Pada Ibu Primigravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang Tahun 2012*. [www.google scholar.com](http://www.google scholar.com), diunduh pada tanggal 4 Maret 2018.
- Kuswandi, Lanny. 2014. *Hipnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Maryunani, Anik. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya*. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Solehati, Tetti & Eli Kosasih, 2015. *Cecep. Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukarni, Icemi & Wahyu. 2013. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wagiyo & Putrono. 2016. *Asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & Bayi Baru Lahir "Fisiologis dan Patologis"*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.