

EDUKASI DAN PRAKTIK PIJAT ENDORPHIN MENGURANGI NYERI PUNGGUNG DAN KETIDAKNYAMANAN MENJELANG PERSALINAN

Syera Mahyuni Harahap¹, Ayu Trisna², Nurhayati³

^{1,2}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sentral,

³Sekolah Tinggi Kesehatan Darmais

syeraikhlash07@gmail.com, ayutrisnaa8@gmail.com, nurhayatihasyibuan77@yahoo.com

ABSTRAK

Masa kehamilan merupakan salah satu masa penting dalam kehidupannya dan sampai pada kelahiran bayi dalam kandungannya. Pada proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga ibu hamil memerlukan informasi dari petugas kesehatan melalui pemeriksaan kehamilan. Nyeri punggung merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki kehamilan di trimester III. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan karena bahu tertarik ke belakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung. Pijat endorfin merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Kegiatan dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu: Survei pendahuluan, Perijinan, Persiapan alat dan bahan kegiatan, Pelaksanaan kegiatan, Monitoring hasil kegiatan, Penyusunan laporan, Pembuatan jurnal pengabdian. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan efektif dan tidak ada kendala sesuai dengan rencana pelaksanaan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil meningkatkan pengetahuan dan mengurangi nyeri punggung dan ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil sebagai peserta.

Kata Kunci: Edukasi, Pijat Endorfin, Nyeri, Pengabdian kepada Masyarakat

ABSTRACT

Pregnancy period is an important period in her life and leads to the birth of the baby in her womb. During the pregnancy process, physiological and psychological changes occur so that pregnant women need information from health workers through pregnancy checks. Back pain is one of the most common disorders experienced by pregnant women, especially when entering pregnancy in the third trimester. The pain that pregnant women feel in the back is caused by the shoulders being pulled back and the spine becoming more curved, the lumbar joints becoming more elastic, resulting in pain in the back. Endorphin massage is a touch therapy or light massage that is quite important to give to pregnant women, in the time leading up to giving birth. Activities are carried out through several stages, namely: Preliminary survey, Permits, Preparation of tools and materials for activities, Implementation of activities, Monitoring of activity results, Preparation of reports, Making community service journals. This community service activity succeeded in increasing knowledge and reducing back pain and discomfort experienced by pregnant women as participants.

Keywords: Education, Endorphin Massage, Pain, Community service

PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan salah satu masa penting dalam kehidupannya dan sampai pada kelahiran bayi dalam kandungannya. Pada proses kehamilan terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga ibu hamil memerlukan informasi dari petugas kesehatan melalui pemeriksaan kehamilan (Manuaba, I. B. G. , 2012).

Pada masa kehamilan terjadi perubahan fungsi fisiologis dan psikologisnya dialami oleh ibu hamil. Pada masa kehamilan akan timbul rasa kecemasan dan ketidaknyamanan. Kecemasan adalah salah satu proses penyesuaian diri terhadap perubahan fungsi fisiologis. Kehamilan melibatkan perubahan fisik maupun emosional dari ibu serta perubahan sosial di dalam keluarga (Saifuddin, A. B. , 2009).

Menurut penelitian Kurniati, Suciati & Aulia (2017) nyeri punggung merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki kehamilan di trimester III. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan karena bahu tertarik ke belakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung (Fauziah, 2012). Kondisi nyeri

berlanjut disebabkan karena semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat, maka akan memperbesar juga derajat lordosis sehingga ibu sering mengeluh sakit pinggang (Herawati, 2017). Respon lain yang dirasakan ibu seperti kesulitan mobilitas sehingga menghambat aktivitas dan insomnia yang menyebabkan kelelahan maupun iritabilitas (Robson & Jason, 2012).

Selama tahap akhir kehamilan, ibu hamil biasanya akan mengalami konstipasi, insomnia, sesak napas, dan sering buang air kecil. Kehamilan trimester ke-3 dimulai saat usia kehamilan 29 hingga 40 minggu. Kehamilan yang mereka alami ini dapat menyebabkan perubahan fisik dan psikis (Sukesu, 2020).

Perubahan psikologis yang dialami seperti merasa tidak nyaman, merasa dirinya jelek, menjadi lebih sensitif dan muncul rasa penolakan bahkan kecemasan. Perubahan yang terjadi selama kehamilan menyebabkan ketidaknyamanan dan kekhawatiran bagi sebagian besar ibu hamil (Hartati, Rahayu, Tanberika, & Islami, 2019).

Perubahan fisik dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan terkait dengan gejala negatif yang terbukti berdampak pada kesejahteraan ibu dan

janin. Terapi pijat diharapkan memberikan dampak positif pada ibu hamil dengan menurunkan hormon stres dan potensi stresor seperti kecemasan, nyeri punggung dan meningkatkan mood, tidur dan kenyamanan terhadap janin (El-Hosary, Abbas Soliman, & El-Homasy, 2016).

Nyeri punggung sering terjadi pada ibu hamil dan mempengaruhi kondisi kesehatan dan kualitas hidup ibu hamil (Katonis et al., 2011). Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Nyeri menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain (Purnamasari, 2019).

Penanganan nyeri punggung saat kehamilan sangat diperlukan untuk mengurangi rasa ketidaknyamanan, diantaranya yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologis bisa diberikan agen anti-inflamasi non steroid dan analgetik. Untuk terapi non farmakologis dengan memberikan relaksasi, distraksi, massage, dan imajinasi.

Pijat endorfin merupakan sebuah

terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Endorphine massage sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu (Kuswandi, 2016).

Manfaat pijat endorfin antara lain, membuat relaksasi dan mengurangi kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang merasakan nyeri, menstimulus reseptor sensori di kulit dan otak, memberikan rasa senang yang berkaitan dengan kedekatan antar manusia, merangsang pelepasan pada endorfin, menurunkan katekolamin endogen memberi rangsangan pada serat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri. (Puspasari, 2019).

Hasil penelitian (Lailatul 2024) menunjukkan bahwa pijat endorfin memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Melalui stimulasi kulit yang merangsang pelepasan endorfin, pijat endorfin mampu mengurangi ketegangan pada otot dan persendian tulang belakang, serta meningkatkan rasa nyaman dan kualitas tidur ibu hamil.

Temuan ini memberikan dukungan kuat untuk penggunaan pijat endorfin sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam manajemen nyeri punggung pada ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN

Sebelum melakukan pengabdian kepada masyarakat peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan November. Studi pendahuluan ini bertujuan untuk mencari informasi berapa jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dan ketidaknyamanan di desa tersebut serta upaya kader untuk meningkatkan pengetahuan dan mengurangi masalah tersebut. Kegiatan dilakukan dengan melalui beberapa tahap, yaitu: Survei pendahuluan, Perijinan, Persiapan alat dan bahan kegiatan, Pelaksanaan kegiatan, Monitoring hasil kegiatan, Penyusunan laporan, Pembuatan jurnal pengabdian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pelaksanaan pengabdian terbagi menjadi tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring. Berikut adalah rincian tiap tahapan yang akan dilaksanakan berupa persiapan, pelaksanaan dan evaluasi:

1. Tahap Persiapan Tahap persiapan pengabdian dilakukan dengan melakukan survei ke **Desa Siapporik Dolok Kecamatan Angkola Selatan,**

Kabupaten Tapanuli Selatan, dan sekaligus sosialisasi awal dengan para kader dan tenaga kesehatan yang terlibat dalam program ini.

2. Selanjutnya dilakukan penyusunan rencana dan jadwal kegiatan yang disesuaikan dengan para kader dan tenaga kesehatan dengan harapan bahwa kegiatan dapat terlaksana lebih terarah dan tujuan kegiatan dapat tercapai serta melakukan pengamatan kebutuhan alat, bahan dan hal lain untuk pelaksanaan kegiatan. Tahap persiapan selanjutnya adalah melakukan penyusunan materi kegiatan berupa modul dan presentasi dan dilakukan perbanyakan dokumen tersebut bagi kebutuhan para peserta.
3. Tahap Pelaksanaan Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan metode ceramah, diskusi dan tanya jawab serta praktik pijat endorfin pada ibu hamil Trimester III guna mengurangi **Nyeri Punggung dan Ketidaknyamanan** yang dirasakan ibu – ibu sebagai peserta kegiatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berjalan dengan efektif dan tidak ada kendala sesuai dengan rencana pelaksanaan, sasaran antusias dalam penyuluhan dan praktik yang dilaksanakan terlihat pada evaluasi sasaran antusias dalam bertanya tentang

materi yang disampaikan dan mereka rasakan sudah mulai berkurang dan lebih rileks. Diharapkan kepada tenaga kesehatan agar memberikan informasi kepada masyarakat khususnya ibu hamil tentang pijat endorphan dapat mengurangi Nyeri punggung dan ketidaknyamanan menjelang persalinan.

REFERENSI

- Abdul Bari, Saifuddin. 2009. Pelayanan Kesehatan Maternal Dan Neonatal. Jakarta : Bina Pustaka.
- Chaniago, nurwahida, & Siregar, D. (2024). Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Manfaat Pijat Endorphan Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Saat Bersalin. *Jurnal Kebidanan Darmais (JKD)*, 1(2), 35–38.
- Fauziah, S. (2015). Keperawatan Maternitas Volume 2: Persalinan. Jakarta: Kencana
- Firdaus, N. (2018). Pengaruh Pemberian Endorphan Massage Terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin Di Bpm Lu^{luatul} Mubrikoh, S. St Bangkalan. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan* P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 10(1), 21-26.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). The Relationship of Perceptions of Family Planning Acceptors and Election of Long-Term Contraceptive Methods in Sorimanaon Village. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(1), 180-184.
- Harahap, L. J., & Harahap, L. J. (2024). Development of an Instrument for Measuring Intention to ACT and Healthy Eating Behavior of Students. *Journal of Health Sciences*, 17(01), 45-54.
- Harahap, S. M. (2024). Edukasi Dan Praktik Senam Bayi Guna Optimalkan Tumbuh Kembang Bayi Di Kelurahan Lembah Lubuk Manik. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Darmais (JPMD)*, 3(1), 34–37.
- Karuniawati, B. (2020). Efektivitas Massage Endorphan dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I.
- Lanny Kuswandi, Yessie Aprilia, Tantri Maharani S, 2016, Modul Panduan Pelatihan Basic Hypnosis and Hypno-Birthing, Jakarta: HBI
- Manuaba I.B.G. Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan Keluarga Berencana Untuk Pendidikan Bidan. Jakarta: EGC ; 2012.
- Notoatmodjo, S. 2018, Metodologi Penelitian Kesehatan, Jakarta: Rineka Cipta.
- Hapzah, & N. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah pada Anak SD.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Midwife Journal of Galuh University*, 1(1),

9–15.

Sukesi, N. (2020). The Influence of Endorphine Massage on Anxiety in Mothers During Their 3rd, *Humanistic Network for Science and Technology Health Notions*, 4(5), 148–152

DOKUMENTASI KEGIATAN

