

Edukasi Pijat Oksitosin dan Endorphin Untuk Kesiapan Psikologis Ibu Hamil Menghadapi Persalinan

Ni Made Egar Adhiestiani¹, Pande Putu Novi Ekajayanti², Ida Ayu Yuri Pratiwi³

^{1,2,3} Kebidanan, STIKES Bina Usaha Bali

E-mail: adhiestiani@gmail.com¹, pandenovi18@gmail.com², idaayuyuripratiwi@gmail.com³

Abstract

Pregnancy is a natural and physiological process, however, physiological and psychological changes occur in pregnant women which can cause discomfort. The third trimester of pregnancy is the final trimester of pregnancy, this period is the time to prepare for childbirth both physically and mentally. If a pregnant woman is not prepared, it will affect the birthing process.

The purpose of this service activity is to increase mothers' knowledge and attitudes about oxytocin and endorphin massage so that pregnant women are psychologically prepared for childbirth. This activity is carried out by providing education about oxytocin and endorphin massage techniques. There were 10 third trimester pregnant women who took part in this activity. The technical activity is to provide a pre-test, then continue with providing oxytocin and endorphin massage education, and end with a post-test.

The results of this service show that before being given education, the average score before the activity was 5.6, after the activity was carried out, it increased to 9.4. Likewise with knowledge, the mother's attitude score before the activity was 6, increasing to 9 after the activity. The conclusion was that there was an increase in mothers' knowledge and attitudes before and after the activities were carried out.

Keywords: Education, Oxytocin massage, Endoprin massage, Pregnancy

Abstrak

Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis, walaupun demikian pada ibu hamil terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga dapat menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan. Kehamilan trimester III merupakan trimester akhir kehamilan, periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan baik fisik maupun mental. Jika ibu hamil tidak memiliki kesiapan maka akan mempengaruhi proses persalinannya.

Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu tentang pijat oksitosin dan endorphine sehingga ibu hamil memiliki kesiapan secara psikologis terhadap persalinan. Adapun kegiatan ini dilaksanakan dengan memberikan edukasi tentang teknik pijat oksitosin dan endorphin. Terdapat 10 ibu hamil trimester III yang mengikuti kegiatan ini. Teknis kegiatan adalah memberikan pre test, kemudian dilanjutkan dengan memberikan edukasi pijat oksitosin dan endorphin, serta diakhiri dengan post test.

Hasil pengabdian ini menunjukkan sebelum diberikan edukasi rerata skor sebelum kegiatan adalah 5,6 setelah dilakukan kegiatan meningkat menjadi 9,4. Sama halnya dengan pengetahuan, skor sikap ibu sebelum kegiatan adalah 6 meningkat menjadi 9 setelah dilakukan kegiatan. Kesimpulan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan.

Kata kunci: Edukasi, Pijat oksitosin, Pijat endoprin, Kehamilan

1. PENDAHULUAN

Angka kematian ibu atau AKI di Indonesia masih menjadi masalah kesehatan dan menjadi salah satu negara tertinggi di Asia Tenggara pada tahun 2017 (Kementerian Kesehatan RI, 2020). AKI menjadi indikator penting untuk menentukan status kesehatan ibu di suatu wilayah, khususnya yang berkaitan dengan risiko kematian ibu hamil dan bersalin (Indonesia, 2022). Angka kematian ibu di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 207 per 100.000 KH melebihi target rencana strategi atau renstra sebesar 190 per 100.000 KH (Kemenkes RI, 2022). Berdasarkan Sistem Registrasi Sampling (SRS) pada tahun 2018, sekitar 76% kematian ibu terjadi saat persalinan dan masa nifas, dimana 24% terjadi saat hamil, 36% saat persalinan dan 40% setelah persalinan. Salah satu upaya untuk menurunkan AKI yaitu penyediaan pelayanan kesehatan maternal neonatal yang berkualitas (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Kehamilan adalah hasil dari bertemunya sperma dan sel telur disebut dengan fertilisasi kemudian dilanjutkan oleh proses mitosis diikuti dengan proses implantasi atau nidasi yaitu tertanamnya hasil konsepsi ke dalam endometrium atau rahim (Walyani E.S, 2015)(Ai Yeyeh Rukiah & Lia Yulianti, 2014). Kehamilan merupakan suatu proses yang alamiah dan fisiologis

(Nugrawati. dan Amriani, 2021), walaupun demikian pada ibu hamil terjadi perubahan fisiologis dan psikologis sehingga dapat menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan (Walyani, E.S, dan Purwoastuti, 2015). Kehamilan trimester III merupakan trimester akhir kehamilan, periode ini adalah waktu untuk mempersiapkan persalinan baik fisik maupun mental. Jika ibu hamil tidak memiliki kesiapan maka akan mempengaruhi proses persalinannya (Walyani E.S, 2015). Trimester ketiga sering kali disebut periode menunggu atau waspada sebab pada saat itu ibu merasa tidak sabar menunggu kelahiran bayinya (Suarayasa, 2020). Secara psikologis ibu akan merasa cemas atau muncul kekhawatiran pada persalinan yang akan dilaluinya nanti (Siregar et al., 2021). Untuk mempersiapkan psikologi ibu hamil menjelang persalinan maka ibu perlu diberikan edukasi dalam mengatasi kecemasan yang terjadi beberapa metode dapat dilakukan yaitu pijat oksitosin dan endorphen. Edukasi teknik pijat oksitosin dan endorphen ini bertujuan memberikan pengetahuan kepada ibu hamil trimester III mengenai teknik pijat oksitosin dan endorphen sehingga ibu bisa meminta suami dan keluarga mempraktikan di rumah.

Pijat ini dilakukan untuk merangsang refleks pengeluaran oksitosin. Ibu yang menerima pijat oksitosin akan merasa lebih rileks. Selain memberikan kenyamanan pada ibu pijat oksitosin membantu merangsang produksi ASI (Andarwulan, 2021). Pijat endorphen merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil menjelang persalinan (Antik, 2017). Pijat oksitosin adalah pemijatan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang (vertebrae) sampai pada sepanjang tulang belakang kelima dan keenam(Andarwulan, 2021). Pijat endorphen atau pijat endorphine adalah pijatan atau sentuhan yang aplikasikan ke kulit sehingga merangsang system saraf pusat dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon endorphen (Antik et al., 2017). Pada saat dilakukan pijat endorphen saat dalam tahap persalinan, ibu akan merasa lebih nyaman dan rasa sakit yang tidak terlalu hebat, hal ini terjadi karena pijatan yang dilakukan akan merangsang tubuh mengeluarkan senyawa endorphen. Rasa nyeri serta rasa sakit, pengendalian stress, mengatur produksi hormon pertumbuhan, dan hormon seks serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Rasa nyaman yang timbul dalam proses bersalin juga dapat dirasakan dengan adanya hormon endorphen (Astuti & Sari, 2022).

2. METODE

Mitra yang terlibat pada program ini adalah Desa sedang yang merupakan salah satu desa yang termasuk wilayah kerja Puskesmas Abiansemla II. Jumlah ibu hamil di desa Sedang pada bulan Agustus 2023 adalah 23 orang dengan ibu hamil trimester 3 sebanyak 10 orang. Ibu hamil melakukan ANC namun mencakup pemeriksaan standar yaitu 14 T. Belum pernah dilakukan kelas edukasi untuk mempersiapkan persalinan secara psikologis. Kegiatan ini melibatkan Bidan Desa sedang dan 2 kader posyandu, hal ini bertujuan agar Bidan Desa dan kader diharapkan mampu melakukan kegiatan ini secara berkelanjutan.

Program pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dari tanggal 21 sampai dengan 25 Agustus. Adapun metode yang digunakan pada kegiatan ini adalah metode ceramah yaitu pemberian materi tentang pijat oksitosin dan pijat endorphen kemudian dilakukan demonstrasi tehnik pijat oksitosin dan pijat endorphen. Sebelum dilakukan ceramah dan demonstrasi ibu hamil diberikan kuesioner untuk mengukur pengetahuan dan sikap pijat oksitosin dan pijat endorphen. Evaluasi akhir dilakukan dengan menyebarkan kembali kuesioner pengetahuan dan sikap setelah dilakukan kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang telah dicapai berdasarkan evaluasi yang telah dilakukan yaitu seluruh pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat berpartisipasi aktif selama kegiatan. Seluruh materi

dan media yang digunakan sudah siap digunakan saat kegiatan. Presentasi kehadiran mitra mencapai 100% yaitu Bidan Desa, 2 Kader Posyandu dan 10 ibu hamil trimester III.

Evaluasi hasil dilihat dari perubahan atau peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai pijat oksitosin dan pijat endorphen. Pada tabel 1 mendeskripsikan hasil rerata skor pengetahuan ibu hamil trimester 3 sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan.

Tabel 1. Hasil Rerata Skor Pengetahuan dan Sikap (n=10)

Variabel	Rerata Skor Sebelum Kegiatan	Rerata Skor Setelah Kegiatan	Beda Rerata antaran Sebelum dan Setelah Kegiatan
Pengetahuan	5,8	9,4	3,6
Sikap	6	9	3

Berdasarkan tabel 1 dapat di lihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah dilakukan kegiatan. Rerata skor sebelum kegiatan adalah 5,6 setelah dilakukan kegiatan meningkat menjadi 9,4. Sama halnya dengan pengetahuan, skor sikap ibu sebelum kegiatan adalah 6 meningkat menjadi 9 setelah dilakukan kegiatan. Hal ini menunjukan ada bahwa ada implikasi yang positif dari kegiatan yang telah dilaksanakan. Hasil kegiatan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya ada peningkatan pengetahuan ibu post partum setelah diberikan edukasi pijat oksitosin (Ibrahim et al., 2021). Hasil penelitian ini menunjukan semakin baik pengetahuan ibu maka semakin baik pula sikap ibu dalam melakukan pijat oksitosin dan endorphen. Hasil penelitian menunjukan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan sikap ibu dalam melakukan pijat oksitosin (Zulfatunnisa & Dewi, 2020).



Gambar 1. Penyampaian materi tentang pijat oksitosin dan pijat endorphen



Gambar 2. Demonstrasi pijat oksitosin dan pijat endorfin

4. KESIMPULAN DAN SARAN (TNR 12pt)

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah seluruh kegiatan berjalan dengan lancar. Ibu hamil trimester III telah diberikan edukasi pijat oksitosin dan endorfin. Ibu hamil mampu memahami materi yang diberikan hal ini dibuktikan dengan terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap dengan Rerata skor sebelum kegiatan adalah 5,6 setelah dilakukan kegiatan meningkat menjadi 9,4. Sama halnya dengan pengetahuan, skor sikap ibu sebelum kegiatan adalah 6 meningkat menjadi 9 setelah dilakukan kegiatan. Saran yang dapat disampaikan dari hasil kegiatan ini adalah diharapkan ibu hamil trimester III sudah diberikan asuhan dengan pemberian edukasi pijat oksitosin dan endorfin sehingga bisa mempersiapkan persalinan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ai Yeyeh Rukiah & Lia Yulianti. (2014). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Trans Info Media.
- Andarwulan, S. (2021). *Terapi Komplementer Kebidanan*. Guepedia.
- Antik, A., Lusiana, A., & Handayani, E. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 1. <https://doi.org/10.31983/jkb.v6i12.1907>
- Astuti, S. C. D., & Sari, R. T. (2022). The Effect of Using Endorphin Massage for Decreasing Pain at First Stage in Normal Labor. *Jurnal Info Kesehatan*, 20(2), 194–205. <https://doi.org/10.31965/infokes.vol20.iss2.877>
- Ibrahim, S. S., Suciawati, A., & Indrayani, T. (2021). Pengaruh Edukasi Pijat Oksitosin Terhadap Pengetahuan Ibu Postpartum Di Klinik Ikhwan Sentul Kabupaten Bogor Tahun 2021. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 7–13. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v4i1.102>
- Indonesia, K. K. R. (2022). *Profil Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*.
- Kemendes RI. (2022). Survei Status Gizi SSGI 2022. *BKPK Kemendes RI*, 1–156.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). Indikator Program Kesehatan Masyarakat dalam RPJMN dan Renstra Kementerian Kesehatan 2020-2024. *Katalog Dalam Terbitan. Kementerian Kesehatan RI*, 1–99.

- Nugrawati. dan Amriani. (2021). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. CV. Adanu.Abimata.
- Siregar, N. Y., Kias, C. F., Nurfatimah, N., Noya, F., Longgupa, L. W., Entoh, C., & Ramadhan, K. (2021). Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(1), 18–24. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i1.131>
- Suarayasa, K. (2020). *Strategi Menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) Di Indonesia*. Cv Budi Utama.
- Walyani, E.S, dan Purwoastuti, E. (2015). *Perawatan Kehamilan dan Menyusui Anak pertama*. Pustaka Baru Press.
- Walyani E.S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan*. Pustaka Baru.
- Zulfatunnisa, N., & Dewi, W. P. (2020). Hubungan Tingkat Pendidikan Dengan Pengetahuan Primipara Tentang Manfaat Pijat Oksitosin Di Puskesmas Sibela Mojosongo. *Profesi (Profesional Islam): Media ...*, 17(2), 43–50.
<https://www.journals.itspku.ac.id/index.php/profesi/article/view/27>