

## **PEMBERDAYAAN KADER DESA MARAYOKA PADA KELAS IBU HAMIL MELALUI EDUKASI & PELATIHAN ENDORPHINE MASSAGE PERSIAPAN PERSALINAN**

**Nurhayati, Nia Karuniawati**

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Prodi D3 Kebidanan, Universitas Muslim Indonesia  
*nurhayati.nurhayati@umi.ac.id.*

### **Abstract**

One of the most common complaints experienced by pregnant women in the third trimester is back pain when it is time to give birth. This is one of the complaints of pregnant women, especially mothers with their first pregnancy which will ultimately affect the mother's mind and psychology. Non-pharmacological management to reduce labor pain with endorphin massage, which is a light touch therapy that is quite important to be given to pregnant women, in the time leading up to the time of delivery. The purpose of this activity is to empower Village Cadres in the pregnant women class through education and direct assistance in endorphine massage training so that these cadres can apply the knowledge and skills they will gain later when the Cadres carry out activities in the Pregnant Women class. Through education and training of endorphine massage for village cadres who are actively involved in the Pregnant Women class, it is a great opportunity as an information and assistance center for pregnant women before delivery in overcoming pain through endorphin massage so that it is hoped that it can reduce pain rates in pregnant women before delivery.

*Keywords: Endorphin Massage, Village Cadre, Pregnant Women.*

### **Abstrak**

Salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh Ibu hamil Trimester III yaitu nyeri Punggung ketika menjelang waktu Persalinan. Hal tersebut menjadi salah satu keluhan para Ibu hamil terutama Ibu dengan kehamilan pertama yang pada akhirnya akan mempengaruhi pikiran dan psikologis Ibu. Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan endorphin massage, yang merupakan sebuah terapi sentuhan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan.

Tujuan kegiatan ini adalah untuk pemberdayaan Kader Desa pada kelas ibu hamil melalui edukasi dan pendampingan langsung pelatihan endorphine massage sehingga Kader tersebut dapat mengaplikasikan ilmu dan skill yang didapatkan nantinya ketika para Kader melakukan Kegiatan pada kelas Ibu Hamil. Melalui edukasi dan pelatihan endorphine massage untuk kader desa yang terlibat aktif pada kelas Ibu Hamil maka sangat menjadi peluang besar sebagai pusat informasi dan pendampingan untuk Ibu Hamil menjelang persalinan dalam mengatasi Nyeri melalui endorphin massage sehingga sangat diharapkan dapat menurunkan angka kesakitan pada Ibu Hamil menjelang persalinan.

*Kata kunci: Endorphine Massage, Kader Desa, Ibu Hamil.*

### **PENDAHULUAN**

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan

terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya

iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Guyton & Hall, 2011; Sherwood L, 2014).

Salah satu cara mengatasi nyeri punggung adalah dengan teknik pijat lembut yang disebut Endorphin massage, untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit alami didalam tubuh. Hormon endorphin adalah morfin alami tubuh yang bisa menekan rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh agar bekerja optimal. Untuk meningkatkan sekresi hormon endorfin dapat dilakukan dengan melakukan pijat endorphin. Pijat Endorphin atau terapi sentuhan ringan merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hosseini, Asadi en Zareei, 2013; Khairoh en Rochmayanti, 2019).

Penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan endorphin massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan (Pitaloka en Ryandini, 2019). Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorphin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Marwiyah en Pusporini, 2017; Novita,

Asmalinda en Setiawati, 2020).

Kader Desa merupakan orang-orang yang terlibat aktif dalam proses belajar sosial yang dilaksanakan oleh seluruh lapisan masyarakat desa dalam pemberdayaan kesejahteraan keluarga (Bone Artikel, 2017) sehingga merupakan wadah yang sangat baik untuk dibekali informasi dan keterampilan terakit Endorphine massage sehingga Kader tersebut dapat mendampingi ibu hamil dalam kegiatan pelatihan Endorphine massage ke depan dalam mengatasi nyeri punggung menjelang persalinan.

Desa Marayoka merupakan salah satu desa/kelurahan di kecamatan Bangkala, Kabupaten Jeneponto yang mempunyai luas wilayah  $\pm 14,13$  km<sup>3</sup>.

Dilihat dari letak geografisnya Desa Marayoka merupakan Desa dengan Akses terbatas dalam mendapatkan pelayanan kesehatan karena berada pada daerah dataran pegunungan dengan jarak dari kabupaten menuju ibukota kecamatan 25 km yang dapat di tempuhnya dalam jangka waktu  $\pm 60$  menit dengan menumpang kendaraan beroda dua (ojek) sedangkan untuk ke ibukota Kabupaten yang berjarak 55 km dapat ditempuh dalam jangka waktu 2 jam dengan menggunakan kendaraan beroda dua tapi itupun harus keluar kecamatan karena angkutan umum berupa mobil tidak tersedia di desa.

Dari data yang ditemukan khususnya permasalahan di Bidang Kesehatan diantaranya Belum optimalnya pelayanan kesehatan; mengancamnya penyakit menular dan pengendalian penyakit tidak menular; masih rendahnya usia harapan hidup; meningkatnya disparitas status kesehatan dan gizi di wilayah perdesaan, rendahnya kesadaran masyarakat dalam melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat;

terbatasnya akses air minum dan sanitasi yang berkelanjutan bagi masyarakat. Hasil wawancara dengan beberapa Ibu Kader di Desa Marayoka menjelaskan bahwa petugas Kesehatan sangat terbatas dalam memberikan Pelayanan Kesehatan termasuk dalam Kegiatan Pelatihan *Endorphine Massage*. Kurang optimalnyanya fungsi kelembagaan masyarakat dan pemerintah desa dalam hal ini kelembagaan Kader Desa yang sudah ada dalam mendukung percepatan pengembangan kesehatan yang berdampak pada ekonomi lokal; Informasi terkait *endorphine Massage* masih sangat minim dan bahkan tidak diketahui oleh Kader Setempat sehingga sangat penting untuk para Kader diberikan Edukasi dan Pelatihan yang nantinya Kader tersebut memiliki peran penting dalam menyampaikan dan mengaplikasikan apa yang di peroleh dari kegiatan ini pada saat Kelas Ibu hamil di Desa tersebut.

## METODE

### 1. Persiapan

- a. Tahap izin untuk melibatkan Kader Desa dalam Kegiatan
- b. Bekerja sama dengan pihak Pemerintah Setempat terutama Kepala Desa Marayoka, staff Desa, Kader Desa dan masyarakat sekitar
- c. Pesiapan tempat dan alat
- d. Pembagian Buku Saku *Endorphine Massage*
- e. pelaksanaan edukasi, pendampingan langsung melalui pelatihan *Endoprhine Massage* bagi Kader Desa serta dilanjutkan simulasi

langsung

- f. Menggunakan infokus untuk memfasilitasi pelaksanaan pemahaman kepada Kader Desa yang terlibat

### 2. Pelaksanaan

Pada tahap ini di bagi menjadi tiga tahapan, yaitu :

- a. Tahap pertama : pemberian edukasi melalui penjelasan langsung dan pembagian buku saku pada Kader Desa
- b. Tahap kedua : Pendampingan melalui pelatihan *endorphine massage* bagi Kader Desa
- c. Tahap Ketiga : simulasi untuk Kader yang telah didampingi dalam melakukan *Endorphine Massage*

### 3. Evaluasi

- a. Kegiatan Edukasi dan Pelatihan *Endorphine Massage* bagi Kader Desa akan dievaluasi dengan mengetahui seberapa besar pemahaman dan keterampilan Kader Desa mengenai *endorphine massage* melalui simulasi langsung.
- b. Seberapa besar Kader Desa dapat melakukan dan mengajarkan tekhnik *Endoprhine Massage* pada Ibu Hamil

P

### 4. Keberlanjutan Program

Setelah program ini selesai, Kader Desa Marayoka yang telah diberi keterampilan *Endorphine Massage* dapat melanjutkan fungsi dan

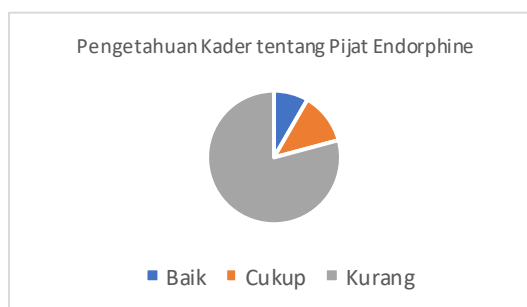
perannya sebagai Kader di Desa Marayoka dalam jangka waktu yang panjang dan konsisten kepada Ibu Hamil Trimester III mengajarkan tehnik endorphine massage pada saat Kelas Ibu Hamil.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

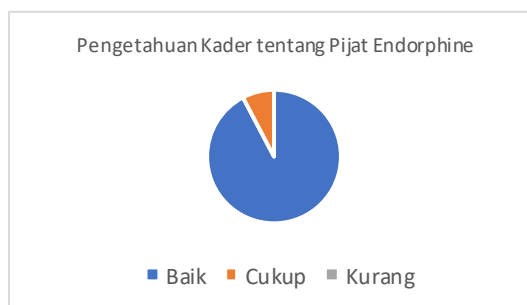
Peserta kegiatan ini adalah Kader Desa sebanyak 24 Orang di Desa Marayoka, Kec. Bangkala, Kab. Jeneponto. Kegiatan ini didampingi langsung oleh Kepala Desa Sirajuddin, S.Pd dan beberapa staf Desa Marayoka. Lokasi ini terpilih karena merupakan Desa Binaan yang menjadi sasaran Pengabdian Masyarakat juga masih rendahnya Pengetahuan dan keterampilan para Kader terkait *Endorphine Massage*. Untuk itu, pada tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian Tim Dosen PS DIII Kebidanan FKM-UMI mengadakan kegiatan pemberian edukasi dan pelatihan langsung melalui Video dan praktik langsung bersama para Kader *Endorphine Massage* dan pembagian buku saku tentang Praktik Pijat Endorphine dengan harapan agar kader Desa Marayoka memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam memberikan pemahaman yang baik dan benar kepada para Ibu Hamil pada Kelas Ibu hamil nantinya. Selanjutnya, setelah praktik langsung *Endorphine Massage* maka dilakukan simulasi langsung pada Ibu Kader Posyandu terakait keterampilan dalam melakukan Pijat Endorphine, ada yang berperan sebagai Kader yang akan melakukan praktik dan ada yang berperan sebagai Ibu hamil yang yang akan dilakukan pemijatan sehingga Para Kader dapat memahami betul Praktik Pijat Endorphine yang baik dan benar.

Melalui Edukasi dan Pelatihan Endorphine Massage bagi Kader Desa

maka sangat menjadi peluang besar untuk memberikan keterampilan dan pemahaman yang baik dan benar sehingga keterampilan yang didapatkan dapat diaplikasikan pada kelas Ibu Hamil dengan tujuan menurunkan angka kesakitan pada ibu hamil dan meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan ibu hamil dalam persiapan persalinan.



**Diagram 1. Pengetahuan Endorphine Massage (Sebelum Pelatihan)**



**Diagram 1. Pengetahuan Endorphine Massage (Setelah Pelatihan)**



**Gambar 1. Praktik Pelatihan Endorphine Massage pada Kader**



Gambar 2. Pelatihan selesai disamping oleh Kepala Desa Marayoka

## SIMPULAN

Kegiatan pengabdian di Marayoka berjalan dengan baik dan lancar dibuktikan dengan antusias para Kader mengikuti kegiatan ini hingga terlihat keterampilan Kader dalam melakukan *Endorphine Massage* secara mandiri. Hasil evaluasi Kuisioner pengetahuan juga terlihat terjadi peningkatan yang signifikan sebelum dan sesudah Kegiatan, Kader yang terlibat sebanyak 24 peserta, rata-rata Kader memiliki pengetahuan kurang sebelum kegiatan yaitu sekitar 75%, pengetahuan cukup 16% dan setelah kegiatan pelatihan pada kader dan simulasi terjadi peningkatan pengetahuan kader menjadi 92% berpengetahuan baik.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat (LPkM) Universitas Muslim Indonesia yang telah memfasilitasi Kegiatan Pengabdian ini, Pemerintah setempat Desa Marayoka beserta jajarannya, tim Dosen, mahasiswi Kebidanan UMI yang telah ikut berpartisipasi serta para Kader Desa Marayoka yang telah mengikuti kegiatan Pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bone Artikel (2017) *Tujuan dan Fungsi Kader Pemberdayaan Masyarakat Desa (KPMd)*. Bone. Available at: <https://bone.go.id/2017/12/10/tujuan-dan-fungsi-kader-pemberdayaan-masyarakat-desa-kpmd/>.
- Guyton & Hall (2011) “Fisiologi Kedokteran”, in *Anatomi dan Fisiologi*. 12th ed. Saunders an imprint of elsevier Inc.
- Hosseini, E., Asadi, N. en Zareei, F. (2013) “Effect of Massage Therapy on Labor Progress and Plasma Levels of Cortisol in the”, *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences*, 15(9), bl 35–38.
- Khairoh, M. en Rochmayanti, S.N. (2019) “Pelatihan Endorphin Massage bagi Mitra Dukun Pijat Tradisional guna Menurunkan Angka Morbiditas Ibu Hamil di Desa Banjar-Tanah Merah Bangkalan Journal of Community Engagement in Health”, *Journal of Community Engagement in Health*, 2(1), bl 1–4. doi:10.30994/jceh.v2i1.16.
- Marwiyah, N. en Pusporini, L.S. (2017) “Package of Birthing Ball, Pelvic Rocking, and Endorphin Massage (Bpe) Decrease the First Step Labor Pain”, *Indonesian Nursing Journal of Education and Clinic (Injec)*, 2(1), bl 65. doi:10.24990/injec.v2i1.124.
- Novita, N., Asmalinda, W. en Setiawati, D. (2020) “PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER III DAN KELUARGA MENGGUNAKAN

ENDORPHIN MASSAGE  
UNTUK MENGURANGI  
NYERI”, *JPPM*, 4(2).

- Pitaloka, D. en Ryandini, P. (2019)  
“The Effect of Endorphin  
Massage on the Adaptation of  
Labor Pain in the Active Phase I  
of Inpartu Mothers at Polindes  
Larasati (Sekardadi Village,  
Jenu District, Tuban Regency)”,  
*Aloha International Journal Of  
Health Advancement*, 2(4), bll  
76–79.  
doi:[http://dx.doi.org/10.33846/ai  
jha30303](http://dx.doi.org/10.33846/aijha30303).
- Sherwood L (2014) “Fisiologi  
Manusia”, in *Anatomi dan  
Fisiologi*. 8th ed. EGC.