

Peningkatan Dukungan Suami Dalam *Endorphin Massage* pada Ibu Hamil Trimester III

Riska Sabriana^{1*}, Leni Fatmawati², Rosita³
Yenni⁴, Lina Fitriani⁵, Nurahma⁶

Universitas Mega Buana Palopo
riskasabriana@umegabuana.ac.id

*corresponding author

Abstrak

Dukungan emosional dan fisik dari suami dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mengurangi perasaan cemas dan stress. Suami yang terlibat secara aktif dalam kehamilan dapat membantu ibu hamil merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kehamilan yang lebih sehat dan bahagia. Salah satu intervensi pelayanan komplementer yang potensial untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil adalah *endorphin massage*. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pre tes pada awal kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan, kemudian dilakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan tentang materi *endorphin massage* yaitu pengertian *endorphin massage*, waktu yang tepat untuk dilakukan *endorphin massage*, cara melakukan *endorphin massage*. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan post tes untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan intervensi. Hasil kegiatan diperoleh peningkatan pengetahuan peserta yang sebelumnya memiliki tingkat pengetahuan cukup dengan presentase 14,3% setelah dilakukan penyuluhan kesehatan tingkat pengetahuan peserta menjadi baik dengan presentase 92,8%. Kesimpulan: Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memahami tentang cara *endorphin massage* pada ibu hamil oleh suami serta memiliki keinginan untuk dapat menerapkan atau mempraktikkan *endorphin massage* selama kehamilan. Saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan selalu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terkhusus peran suami dalam melakukan *endorphin massage* untuk memberikan rasa aman dan nyaman kepada ibu selama kehamilan.

Kata kunci: dukungan suami; endorphin massage; hamil

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses pertumbuhan dan perkembangan janin di dalam rahim yang dimulai sejak konsepsi dan berakhir sampai awal persalinan (Manuaba, 2010). Angka kejadian kecemasan pada ibu hamil di Indonesia yaitu mencapai 28,7% diantaranya pada ibu hamil trimester III yang akan menghadapi persalinan. Data Riskesdas tahun 2020 menunjukkan bahwa kecemasan ibu hamil dapat mempengaruhi Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB) (Elsara et al., 2022).

Dukungan suami merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang berasal dari lingkungan keluarga. Peran keluarga khususnya suami sangat diperlukan bagi ibu hamil, keterlibatan dan dukungan yang diberikan suami pada kehamilan akan mempererat hubungan antara anak ayah dan suami istri. Dukungan suami merupakan dorongan, motivasi terhadap istri, baik secara moral maupun material (Tolongan et al., 2019). Dukungan yang diperoleh ibu hamil



akan membuatnya tenang dan nyaman dalam kehamilannya untuk mewujudkan kehamilan yang sehat (Asrinah, 2010).

Dukungan suami dan pemberian perhatian akan membantu istri dalam mendapat kepercayaan diri dan harga diri sebagai seorang istri. Menurut Cohen dan Syme dalam Subekti (2016) ada beberapa hal yang membuat dukungan sosial dari pasangan (suami atau istri) memberi pengaruh penting bagi individu bersangkutan, yakni: Kedekatan hubungan pemberian dukungan sosial dari suami atau istri lebih memiliki kedekatan yang lebih tinggi dari pada sumber dukungan yang lainnya. Kedekatan yang dimaksud lebih menekankan pada kualitas hubungan bukan kuantitasnya. Individu yang memiliki suatu hubungan dekat dapat dipercaya cenderung memiliki kesehatan mental yang baik; kualitas pertemuan pasangan hidup mempunyai frekuensi pertemuan yang lebih tinggi dibanding dengan sumber dukungan yang lain. Sehingga pemberian dukungan sosial dapat lebih sering diberikan oleh suami atau istri dari pada sumber-sumber yang lain.

Massage adalah cara menghilangkan perasaan lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, menstimulasi tubuh untuk dapat mengeluarkan racun dan meningkatkan kesehatan pikiran. Endorphine Massage adalah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang membuat tubuh melepaskan senyawa *Endorphine*. Endorphine Massage bermanfaat karena dapat menghadirkan kenyamanan, rasa rileks dan ketenangan sehingga nyeri bisa berkurang (Lanny, 2013).

Endorphin merupakan senyawa kimia yang diproduksi secara alami oleh sistem syaraf untuk menangani nyeri ataupun stress. *Endorphin* sering disebut dengan hormon “kenyamanan” karena mereka beraksi meringankan nyeri dan pemacu kesenangan (Berry, 2018). *Endorphin* diproduksi dan disimpan di kelenjar.

Endorphin massage adalah pijatan terapeutik ringan yang diberikan untuk ibu hamil, pada periode kehamilan hingga persalinan. Costance Palinsky yang berasal dari Michigan banyak melakukan penelitian tentang manajemen nyeri, bergerak menggunakan *endorphin massage* mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu bersalin. Lalu, ia menciptakan *endorphin massage*, suatu teknik berupa sentuhan serta pemijatan ringan yang memiliki manfaat dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan keadaan rileks pada tubuh ibu hamil dengan menstimulasi perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Aprilia, 2010).

Sentuhan ringan merupakan otot polos yang terletak tepat di bawah permukaan kulit atau sering disebut *pilus erector* yang beraksi melalui kontraksi ketika dirangsang. Saat hal ini terjadi, otot menarik rambut yang ada pada permukaan sehingga tegang dan menyebabkan bulu kuduk seperti merinding. Saat bulu kuduk berdiri, ini membantu untuk membentuk *endorphin*, hormon rasa nyaman dan mendorong relaksasi.

Endorphin merupakan hormone alami yang dihasilkan tubuh manusia, termasuk penghilang rasa sakit terbaik. Endorphine Massage dapat berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri punggung pada ibu hamil yang sering merasakan nyeri punggung pada kehamilan trimester III (Badriyah et al., 2024). Endorphin dapat diproduksi secara alami melalui aktivitas-aktivitas yang dapat dilakukan seperti meditasi, pernapasan dalam, memakan makanan pedas, akupunktur, *chiropractic* dan pemijatan.

Manfaat hormone *endorphin* menurut Aprilia (2017): mengendalikan rasa sakit yang menetap, mengendalikan potensi kecanduan pada coklat, mengendalikan perasaan frustrasi dan

juga stress, mengendalikan produksi dari hormone pertumbuhan dan seks, mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan

Indikasi *endorphin massage* pada orang yang mengalami stress dan nyeri, ibu hamil memasuki usia kehamilan 36 minggu. Pada usia ini *massage* dapat diberikan serta dapat merangsang lepasnya hormone *endorphin* dan *oksitosin* yang dapat merangsang kontraksi (Aprilia, 2010). kontraindikasi ibu hamil yang memiliki masalah ataupun kelainan pada punggung (contohnya hematoma dan memar), ibu hamil dengan kelainan kontraksi rahim pada usia kehamilan aterm atau terdapat ketuban pecah dini, ibu hamil trimester I, ibu hamil resiko tinggi seperti terlalu tua atau terlalu muda (<20 tahun atau > 35 tahun), jarak hamil yang terlalu dekat (<2 tahun) dan terlalu banyak jumlah paritas.

Persiapan melakukan *endorphin massage*, yaitu memberikan salam, memperkenalkan diri, menjelaskan prosedur atau tindakan yang akan dilakukan, mengatur posisi pasien senyaman mungkin. Memberikan lingkungan yang tenang, aman dan nyaman. Alat dan bahan yang digunakan yaitu baby oil atau lotion. Prosedur tindakan : memberitahu pasien bahwa tindakan akan segera dimulai, cek kelengkapan alat-alat yang akan digunakan, dekatkan alat-alat ke sisi tempat tidur, posisikan pasien senyaman mungkin, pasien dapat duduk ataupun miring, cuci tangan, ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring, menganjurkan ibu menarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata, mengambil baby oil/lotion secukupnya untuk mempermudah sentuhan, dimulai dari leher, sentuhan atau pijatan ringan menggunakan ujung-ujung jari membentuk huruf V ke arah luar menuju sisi tulang rusuk, terus turun ke bawah, ke belakang yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1. tindakan ini dilakukan selama 5 menit, ibu di anjurkan untuk relaks, apabila telah selesai rapikan pasien ke ibu semula, beritahu bahwa tindakan sudah selesai, bereskan alat-alat yang telah digunakan, lepas sarung tangan, akhiri kegiatan dengan baik (Aprillia, 2011).

Berdasarkan survey awal yang dilakukan terhadap ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Mawasangka menyatakan memiliki kecemasan tersendiri menjelang persalinannya dengan penyebab yang bervariasi, diantaranya khawatir menghadapi persalinan sebab merupakan pengalaman pertama, khawatir tidak bisa maksimal merawat bayi sebab memiliki balita lainnya, sedangkan yang lain menyatakan khawatir sebab terbawa pengaruh kabar duka dari kerabat yang meninggal beberapa hari setelah melahirkan akibat komplikasi masa nifas.

Untuk mengatasi masalah kecemasan pada ibu hamil, Indonesia telah mengembangkan beberapa program kesehatan. Salah satu program yang ada adalah kelas ibu hamil, yang menyediakan edukasi tentang persiapan persalinan dan perawatan bayi. Selain itu, ada juga program "Pola Hidup Sehat" yang menyertakan praktik meditasi, yoga, dan konseling psikologis untuk ibu hamil. Meskipun program ini membantu, banyak ibu hamil yang merasa bahwa intervensi tersebut belum cukup untuk mengurangi tingkat kecemasan mereka, terutama bagi mereka yang kurang mendapat dukungan dari keluarga atau pasangan.

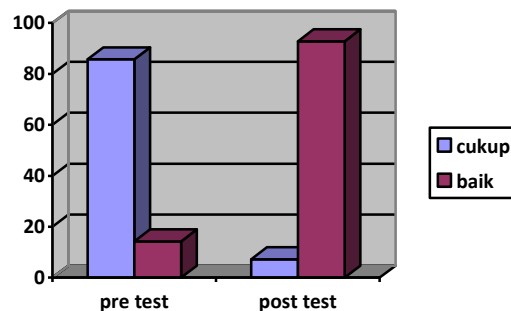
Dukungan emosional dan fisik dari suami dapat memberikan rasa aman dan nyaman, sehingga mengurangi perasaan cemas dan stres. Suami yang terlibat secara aktif dalam kehamilan dapat membantu ibu hamil merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kehamilan yang lebih sehat dan bahagia. (Christina Roos Ety1, 2020)

METODE

Kegiatan ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Mawasangka pada tanggal 21 Desember 2024 pukul 09.00-12.00 Wita bertempat di Lingkungan Liuwawono. Peserta dalam pengabdian masyarakat ini adalah ibu hamil dan suami yang berjumlah 14 orang, kader Posyandu 2 orang, Bidan. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini meliputi pre tes pada awal kegiatan untuk mengetahui pengetahuan awal peserta sebelum diberikan edukasi kesehatan, kemudian dilakukan edukasi kesehatan berupa penyuluhan dan praktik *endorphin massage*. Setelah penyuluhan selesai dilanjutkan dengan post tes untuk mengukur pengetahuan peserta setelah diberikan edukasi kesehatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian bahwa sebagian besar pengetahuan ibu hamil dan suami tentang *endorphin massage* hanya 2 responden (14,3%) memiliki pengetahuan baik. Namun setelah diberikan penyuluhan atau pendidikan kesehatan tentang *endorphin massage* pengetahuan meningkat menjadi 13 responden (92,8%) dengan tingkat pengetahuan kategori baik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sintya (2022) menunjukkan dukungan suami terhadap kehamilan trimester III dimana mayoritas memperoleh dukungan dari suami yaitu 19 responden (56%), sedangkan 15 responden (44%) kurang mendapat dukungan suami. Artinya bahwa dukungan suami berpengaruh terhadap kehamilan trimester III, dimana ibu semakin siap baik secara fisik maupun mental menjelang persalinannya.



Gambar 1. Hasil Pre dan Post Tes Peserta

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa pijat dapat membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada ibu hamil, serta meningkatkan kualitas tidur dan kesejahteraan secara keseluruhan. (Ayu Sugiartini et al., 2022). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Wulandara (2022) tentang pengaruh *endorphin massage* terhadap kecemasan ibu hamil Trimester III, hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian *endorphin massage* lebih menurunkan kecemasan pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan *endorphin massage*.



Gambar 2. Penyuluhan oleh Tim Pengabdian

Selama pelaksanaan kegiatan yang berlangsung kurang lebih 3 jam didapatkan respon peserta dalam mengikuti penyuluhan cukup aktif, dapat dilihat dengan antusias mendengarkan materi, seluruh peserta memiliki keinginan suami untuk dapat mempraktikkan *endorphin massage* kepada istrinya selama hamil hingga mendekati persalinan.

SIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian masyarakat dengan judul “Peningkatan dukungan suami dalam *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III” yang dilaksanakan di di wilayah kerja Puskesmas Mawasangka Lingkungan Liuwawono berjalan lancar. Semua peserta dalam kegiatan pengabdian masyarakat dapat memahami tentang *endorphin massage* pada ibu hamil dan suami serta memiliki keinginan untuk dapat menerapkan dan mempraktikkan *endorphin massage* selama kehamilan berlangsung. Adapun saran dari kegiatan pengabdian ini adalah diharapkan selalu ada upaya bersama untuk memberikan edukasi kesehatan kepada masyarakat, terkhusus peran suami dalam melakukan *endorphin massage* untuk memberikan rasa aman dan nyaman kepada ibu selama kehamilan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayu Sugiartini, N. K., Febriyanti, N. M. A., & Widiyanti, K. (2022). Pengaruh Pijat Endorfin Dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 Pada Ibu Post Partum Di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Selatan Tahun 2022. *Jubida*, 1(2), 59–67. <https://doi.org/10.58794/jubida.v1i2.133>
- Badriyah, L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Novi AstutikS,Tr.Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(5), 419–428. <https://doi.org/10.58344/locus.v3i5.2562>
- Christina Roos Etty1, J. M. S. Y. V. S. (2020). Analisis Dukungan Suami Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil Di Klinik Wanti Mabar Hilir kecamatan Medan Deli Kota Medan. *Christina Roos Etty1, Julia Mahdalena Siahaan2, Yolanda Vrentina Sinaga3*, 2 no 2(2), 63–49.
- Diani, L. P. P., & Susilawati, L. K. P. A. (2013). Pengaruh Dukungan Suami terhadap Istri yang Mengalami Kecemasan pada Kehamilan Trimester Ketiga di Kabupaten Gianyar. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.24843/jpu.2013.v01.i01.p01>

-
- Elsera, C., K, puputristi, Tp, R., Rusminingsih, E., & Rochana, A. (2022). Kecemasan Berat Masa Kehamilan. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5, 1119–1123.
- Nurianti, I., Saputri, I. N., & Crisdayanti Sitorus, B. (2021). Hubungan Dukungan Suami Dengan Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 163–169. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.493>
- Suriani, J. 2020. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Di BPM Teti Herawati Tahun 2020. Politeknik Kesehatan Palembang : Palembang
- Tolongan, C., Korompis, G. E. C., & Hutauruk, M. (2019). Dukungan Suami Dengan Kejadian Depresi Pasca Melahirkan. *Jurnal Keperawatan*, 7(2). <https://doi.org/10.35790/jkp.v7i2.24453>
- Wahyuni, A. D., Maimunah, S., & Amalia, S. (2021). Pengaruh Dukungan Suami terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III dalam Menghadapi Persalinan. *Insight :Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 17(1), 112–130. <https://doi.org/10.32528/ins.v17i1.2262>
- Wulandara, Q., Miniarsih, S., Gustini, S., & Marlina, L. (2022). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Gandrungmangu I Kabupaten Cilacap Tahun 2019. *Media Informasi*, 18(2), 162–169. <https://doi.org/10.37160/bmi.v18i2.44>