

Pendidikan dan Pelatihan Metode Pijat *Endorpin* Kepada Kader Kesehatan di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

Sri Gustini^{1*}, Wiwin Mintarsih², Uly Artha Silalahi³

^{1,2,3} Department of Midwifery Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Jl. Cilolohan No.35

Telp.(0265)340186 Fax. (0265)338939 Tasikmalaya 46115

e-mail co Author: *srieg2017@gmail.com

ABSTRAK

Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Pijat endorpin merupakan sebuah terapi untuk menurunkan rasa nyeri pada persalinan dengan melakukan pijatan ringan pada daerah leher, bahu, kedua tangan, punggung, payudara dan perut. Kader merupakan bagian dari masyarakat yang berperan sebagai pendamping ibu hamil dan bersalin sehingga perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam penatalaksanaan penurunan rasa nyeri pada ibu bersalin yang salah satunya dengan metode pijat endorpin. Pengabdian masyarakat ini bertujuan memberikan pendidikan dan pelatihan pada kader kesehatan di wilayah kerja Puskesmas Tamansari tentang Pijat Endorpin dengan menggunakan media modul, powerpoint dan video. Hasil dari pengabdian masyarakat ini dapat diketahui tingkat pengetahuan kader tentang pijat endorpin sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar ada pada kategori cukup yaitu sebanyak 28 orang (75,7%) dengan rata rata nilai 64,9 dan setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar ada pada kategori baik yaitu sebanyak 18 orang (48,6%) dengan nilai rata rata 71,4. Setelah dilakukan pelatihan pijat endorpin, kader dapat melakukan teknik pijat endorpin dan dilakukan evaluasi menggunakan daftar tilik dengan hasil rata rata nilai 82,61. Dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan kader setelah diberikan pendidikan kesehatan tentang pijat endorpin dan kader dapat melakukan teknik pijat endorpin sesuai daftar tilik.

Kata Kunci: Pendidikan, Pelatihan, Kader, Pijat Endorpin

ABSTRACT

Pain during labor is a manifestation of contraction (shortening) of the uterine muscles. Endorpin massage is a therapy to reduce pain in labor by doing light massage on the neck, shoulders, hands, back, breasts and abdomen. Cadres are part of the community who act as companions for pregnant and maternity women so that efforts are needed to increase the knowledge and skills of cadres in the management of reducing pain in laboring mothers, one of which is the endorpin massage method. This community service aims to provide education and training to health cadres in the work area of the Tamansari Health Center about Endorpin Massage using media modules, powerpoints and videos. The results of this

community service can be seen that the level of knowledge of cadres about endorphin massage before being given health education is mostly in the sufficient category, namely as many as 28 people (75.7%) with an average value of 64.9 and after being given health education, most of them are in the category good as many as 18 people (48.6%) with an average value of 71.4. After endorphin massage training, cadres can perform endorphin massage techniques and evaluate using a checklist with an average score of 82.61. It can be concluded that there is an increase in knowledge of cadres after being given health education about endorphin massage and cadres can perform endorphin massage techniques according to the checklist.

Keywords: Education, Training, Cadre, Endorphin Massage

PENDAHULUAN

Wanita hamil sering khawatir tentang rasa nyeri yang akan mereka alami saat melahirkan dan bagaimana mereka akan bereaksi untuk mengatasi nyeri tersebut. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi beranekaragam metode persiapan persalinan yang membantu ibu atau pasangan mengatasi rasa tidaknyamanan dalam persalinan. Intervensi yang dipilih tergantung pada keadaan dan pilihan, baik ibu itu maupun tenaga kesehatan yang merawatnya (Bobak, 2005).

Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada punggung, pinggang, daerah perut, dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan serviks sehingga terjadi persalinan (Judha, 2012). Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres 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 menurut Sumarah tahun 2009 dalam Azizah, dkk (2011). Sehingga dapat menyebabkan kematian pada janin/bayi baru lahir (BBL) akibat dari hipoksia.

Diwilayah Tamansari Kota Tasikmalaya Jumlah Kematian Bayi pada tahun 2019 ada 3 orang, jumlah kematian Ibu dan Neonatal ada 4 orang sehingga dibutuhkan suatu penatalaksanaan pada ibu bersalin sebagai upaya penurunan rasa nyeri sehingga ibu merasa nyaman dan bayi lahir sehat. Banyak metode ditawarkan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologis (menggunakan obat-obatan) maupun non-farmakologis (secara tradisional). Beberapa pengelolaan nyeri persalinan secara farmakologis sebagian besar merupakan tindakan medis. Sementara itu pengelolaan nyeri secara non-farmakologis dapat dilakukan oleh

sebagian besar pemberi asuhan kesehatan (dokter, perawat maupun bidan) yang mungkin juga dapat melibatkan keluarga ibu bersalin. Walaupun metode farmakologis lebih efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, selain lebih mahal juga berpotensi mempunyai efek samping yang kurang baik bagi ibu maupun janin menurut Maryunani, 2010 dalam (Rejeki dkk, 2013)

Kelebihan dari penggunaan metode nonfarmakologis antara lain bersifat murah, simpel, efektif, tanpa efek yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Rejeki dkk, 2013). Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan pijat endorfin. Pijat endorfin 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 (Kuswandi, 2011).

Menurut penelitian Field 2004 diketahui bahwa ibu bersalin yang mendapatkan pijatan (*massage*) dan pendampingan mengalami penurunan kejadian depresi, kecemasan, nyeri, serta perasaan yang negatif. Dukungan persalinan sangat dibutuhkan pada masa ini. Baik dukungan dari masyarakat, bidan, pendamping persalinan, maupun suami (Aprilia dan Ritchmond, 2011).

Salah satu bagian dari masyarakat adalah kader Kesehatan/posyandu. Untuk mengatasi permasalahan ini, maka perlu adanya suatu upaya agar bidan, ibu hamil, keluarga dan masyarakat dapat membuat suatu perencanaan dalam menghadapi persalinan terutama dalam upaya membantu pengurangan rasa nyeri pada saat persalinan. Kader kesehatan adalah warga masyarakat setempat yang dipilih dan ditinjau oleh masyarakat, yang dapat bekerja secara sukarela dalam bidang kesehatan. Peran kader kesehatan dalam upaya peningkatan kesehatan ibu hamil dalam pendampingan ibu hamil diantaranya adalah membantu tugas bidan desa/ bidan Puskesmas dalam melakukan pendataan (pencatatan dan pelaporan), memberikan pendidikan kesehatan yang relevan, dan dapat membantu bidan dalam pelaksanaan pelayanan kesehatan ibu hamil.

Untuk meningkatkan peran kader sebagai pendamping ibu hamil dalam menekan angka kematian bayi yang diakibatkan dari rasa nyeri persalinan yang menimbulkan kecemasan pada ibu bersalin maka perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan dan keterampilan kader dalam penatalaksanaan penurunan rasa nyeri pada ibu bersalin secara non farmakologis yaitu dengan pijat endorfin. Dengan demikian para kader yang sudah terlatih akan memberikan pengetahuan dan hasil

pelatihannya pada keluarga dari ibu ibu hamil diwilayah kerjanya sekaligus dapat mempraktekannya Ketika mendampingi ibu bersalin.

Peran dari kader posyandu terdiri dari 3 peran utama yakni pelaksana, pengelola dan pengguna. Kader hendaknya membantu ibu hamil/bersalin dengan memberikan pengetahuan dan pelatihan pada keluarga terkait metode pijat endorphin dalam membantu upaya penurunan rasa nyeri pada ibu bersalin.

Salah satu wilayah di Kota Tasikmalaya yang para kadernya belum memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan pijat endorphin adalah wilayah kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya. Kecamatan Tamansari juga merupakan daerah binaan dari Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Disamping Kader kesehatan, masih terdapat dukun beranak /paraji yang berperan mendampingi ibu bersalin. Dengan demikian, tim pengabdian tertarik untuk melaksanakan pendidikan dan pelatihan metode pijat endorpin kepada kader kesehatan untuk menurunkan rasa nyeri saat persalinan di wilayah Kecamatan Tamansari Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu adanya suatu upaya pemberdayaan pada masyarakat terutama kader posyandu di wilayah kerja puskesmas Tamansari, melalui pendidikan dan pelatihan metode pijat endorpin kepada kader kesehatan untuk menurunkan rasa nyeri saat persalinan.

METODE

Metodenya dengan penyuluhan menggunakan media power point, video, praktek ke phantoom, dan praktek dengan sesama teman. Sebanyak 37 orang kader posyandu diberikan kuesioner mengenai pijat endorphin sebelum diberikan pendidikan kesehatan dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan responden diberikan kembali kuesioner yang sama untuk melihat pemahaman akan penyampaian informasi terkait pijat endorphin.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Pemahaman Kader terkait Pijat endorpin

- a. Pemahaman kader tentang pijat endorpin sebelum diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1

| No | Kategori | F | Persentase(%) |
|--------|----------|----|---------------|
| 1 | Baik | 2 | 5.4 |
| 2 | Cukup | 28 | 75.7 |
| 3 | Kurang | 7 | 18.9 |
| Jumlah | | 37 | 100 |

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan/pemahaman kader tentang pijat endorpin sebelum diberikan pendidikan kesehatan adalah sebanyak 2 orang (5,4%) dengan kategori Baik, 28 orang (75,7%) dengan kategori Cukup dan 7 orang (18,9%) dengan kategori kurang. Rata Rata nilai pengetahuan kader tentang pijat endorpin sebelum dilakukan pendidikan kesehatan adalah 64,9

- b. Pemahaman kader tentang pijat endorpin setelah diberikan pendidikan kesehatan dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini

Tabel 2

| No | Kategori | F | Persentase (%) |
|--------|----------|----|----------------|
| 1 | Baik | 18 | 48.6 |
| 2 | Cukup | 15 | 40.5 |
| 3 | Kurang | 4 | 10.8 |
| Jumlah | | 37 | 100 |

Berdasarkan pada tabel di atas dapat diketahui bahwa tingkat pengetahuan/pemahaman kader tentang pijat endorpin setelah diberikan pendidikan kesehatan adalah sebanyak 18 orang (48,6%) dengan kategori Baik, 15 orang (40,5%) dengan kategori Cukup dan 4 orang (10,8%) dengan kategori kurang.

Rata Rata nilai pengetahuan kader tentang pijat endorpin setelah dilakukan pendidikan kesehatan adalah 71,4 Dengan melihat rata rata nilai pengetahuan sebelum dilakukan pendidikan kesehatan (64,9) dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan (71,4) maka dapat disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan ibu ibu kader tentang pijat endorpin.

2. Keterampilan kader dalam melakukan pijat endorpin

Sebelum dilakukan pelatihan tentang pijat endorpin, ibu-ibu kader tidak dapat melakukan keterampilan pijat endorpin. Setelah dilakukan pelatihan pijat endorpin, kader dapat melakukan teknik pijat endorpin dan dilakukan evaluasi menggunakan daftar tilik dengan hasil rata-rata nilai 82,61

PEMBAHASAN

1. Pengetahuan Kader Tentang Pijat Endorphin Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Sebelum diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar pengetahuan kader tentang pijat endorphin termasuk dalam kategori cukup. Hal ini disebabkan karena kurangnya informasi yang mereka butuhkan dari sumber yang tepat dan tingkat pendidikan yang masih relatif rendah. Menurut Notoatmodjo (2012) bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang diantaranya adalah tingkat pendidikan dan sikap. Tingkat pendidikan mempengaruhi terhadap pengetahuan, apabila tingkat pendidikan seseorang tinggi maka pengetahuan yang didapatkannya pun akan tinggi.

2. Pengetahuan Kader Tentang Pijat endorphin Setelah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Tingkat pengetahuan kader tentang Pijat Endorphin setelah diberikan pendidikan kesehatan sebagian besar termasuk dalam kategori baik. Perubahan pengetahuan ini merupakan hasil dari pendidikan kesehatan dalam waktu yang pendek (*Immediate impact*) yang merupakan faktor penting untuk mengubah pengetahuan seseorang dari tidak tahu menjadi tahu. Sesuai dengan teori yang dikemukakan Notoatmodjo (2012) bahwa tujuan pendidikan kesehatan adalah untuk mengubah pengetahuan, pengertian, pendapat atau konsep; mengubah sikap dan persepsi; dan menanamkan perilaku atau tingkah laku yang baru ke arah yang lebih baik.

Pengetahuan seseorang dapat diperoleh diantaranya dari pengalaman, berbagai informasi yang disampaikan oleh guru, orang tua, teman, media massa, media elektronik, buku petunjuk dan tenaga kesehatan. Menurut Notoatmodjo (2012) salah satu tingkatan pengetahuan adalah evaluasi (*evaluation*) yaitu

kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penelitian terhadap suatu materi atau objek.

Meningkatnya pengetahuan kader tentang pijat endorphin setelah diberikan pendidikan kesehatan merupakan faktor yang penting untuk membawa atau mengubah pengetahuan seseorang yang awalnya tidak tahu menjadi tahu. Hal ini sesuai dengan pendapat yang dikemukakan Notoatmodjo (2012) bahwa pengetahuan merupakan hasil tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu objek, dalam hal ini adalah pendidikan kesehatan. Maka dengan adanya pendidikan kesehatan kader dapat lebih tahu dan memahami tentang pijat endorphin.

Keberhasilan perubahan tingkat pengetahuan ini juga dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya yaitu alat bantu yang digunakan dalam pendidikan kesehatan, karena menurut Notoatmodjo (2012), indra yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke dalam otak adalah mata: kurang lebih 75% sampai 87% dari pengetahuan manusia diperoleh atau disalurkan melalui mata. Untuk mendukung hal tersebut, maka pendidikan kesehatan ini juga menggunakan Alat bantu. Alat bantu yang digunakan dalam pendidikan kesehatan ini adalah powerpoint yang dilengkapi dengan gambar gambar dan video tentang pijat endorphin

3. Keterampilan Kader dalam melakukan pijat endorphin Setelah Diberikan pelatihan

Pelatihan adalah bagian dari pendidikan yang merupakan sarana pembinaan dan pengembangan karir serta salah satu upaya untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia sesuai dengan kebutuhan pekerjaan. Para ahli banyak berpendapat tentang arti dan definisi pelatihan, namun dari berbagai pendapat tersebut pada prinsipnya tidak jauh berbeda. Setelah diberikan pelatihan tentang pijat endorphin diketahui bahwa kader dapat melakukan teknik pijat endorphin dengan baik sesuai daftar tilik dibuktikan dengan nilai evaluasi menggunakan daftar tilik dengan nilai rata rata 82,62. Setelah diberikan pelatihan secara spontan mendorong peserta untuk bisa melakukannya sesuai yang diajarkan pelatih.

Hal ini sesuai dengan teori dari Goldstsein dan Gressner (1988) dalam Kamil (2013) mendefinisikan pelatihan sebagai usaha sistematis untuk menguasai keterampilan, peraturan, konsep, ataupun cara berperilaku yang berdampak pada peningkatan kinerja. Selanjutnya menurut Dearden (1984) dalam Kamil

(2013) yang menyatakan bahwa pelatihan pada dasarnya meliputi proses belajar mengajar dan latihan bertujuan untuk mencapai tingkatan kompetensi tertentu atau efisiensi kerja. Sebagai hasil pelatihan, peserta diharapkan mampu merespon dengan tepat dan sesuai situasi tertentu.

KESIMPULAN

1. Setelah dilakukan pendidikan, terdapat peningkatan pengetahuan kader tentang pijat endorpin
2. Setelah dilakukan Pelatihan, Kader dapat melakukan teknik pijat endorpin sesuai daftar tilik

SARAN

Diperlukan kegiatan lanjutan berupa pengawasan/pembinaan kader dalam melaksanakan praktik pijat endorpin pada ibu besalin dan juga mengajarkannya pada ibu hamil dan keluarga baik pada saat posyandu maupun ketika berinteraksi dimasyarakat kapanpun, kemudian kader membuat laporan ke bidan kelurahan/Puskesmas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni D. 2012. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Klaten: Galmas Publisher
- Aprilia Y, Ritchmond B. 2013. *Gentle Birth Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Azizah I, dkk. 2011. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara Di BPS S Dan B Demak Tahun 2011* tersedia dalam <http://digilib.unimus.ac.id/> diakses tanggal 7 Juli 2021
- Bobak, dkk.(2012). *Buku Ajar Maternitas*. Edisi 4. EGC. Jakarta.
- Judha Mohamad. Sudarti., Fausiah Afroh. (2012), *Teori Pengukuran Nyeri &Nyeri Persalinan*, Nuha Medika. Yogyakarta
- Kuswandi L. 2011. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Kuswandi L. 2014. *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Notoatmodjo S.2012. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, Tinjauan Pustaka, tersedia dalam: <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/946/5/5.%20Chapter2.pdf>, diakses tanggal: 23 Juli 2021
- Rejeki S, dkk. 2013. *Tingkat Nyeri Pinggang Kala I Persalinan Melalui Teknik Back-*

ARTIKEL PENGABDIAN - SEMINAR NASIONAL PENELITIAN DAN PENGABDIAN 2022 -
"Sukseskan Transformasi Kesehatan melalui Inovasi dan Implementasi Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dalam Mewujudkan Universal Health Coverage (UHC) 2030" – Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya – 13 Oktober 2022, E-ISSN: 2807-9183

Efflurage dan Counter-Pressure tersedia dalam
<http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/> diakses tanggal 7 Juli 2021

Sanjaya H, dkk. 2016. *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Persalinan*

Kala I fase Aktif Di Wilayah Kerja Puskesmas Miri Sragen tersedia dalam
<http://stikesyahoedsmg.ac.id/> diakses tanggal 20 Juli 2021 Universitas Pendidikan Indonesia Konsep Dasar Pelatihan , tersedia dalam:
http://repository.upi.edu/20501/5/S_PLS_1001655_Chapter2.pdf diakses tanggal 30 September 2022

Wirakusumah FF, dkk. 2012. *Obstetri Fisiologis*. Jakarta: EGC