



**Pelatihan Pijat Endorphin pada Kelompok Ibu Nifas Guna
Mempercepat Involusi Uteri**

Ni Made Ari Febriyanti, Ni Ketut Ayu Sugiartini, Ni Nyoman Deni Witari,
Nofitriani Sensilia Dimu
Department of Midwifery, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan, Denpasar, Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Ketut Ayu Sugiartini
Email: niketutayusugiartini161115@gmail.com

ABSTRAK

Masa postpartum ialah kelahiran yang dimulai setelah lahirnya bayi sampai pemulihan kembali organ-organ seperti sebelum kelahiran. Perubahan fisik yang terjadi salah satunya pada sistem reproduksi yaitu proses involusi uteri. Proses involusi yang tidak berjalan dengan baik, akan menyebabkan komplikasi nifas. Salah satu cara mempercepat proses involusi uterus adalah dengan pijat endorphin. Pengetahuan ibu nifas terkait manfaat pijat endorphin masih kurang. Hal ini ditemukan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja. Peran bidan dibutuhkan untuk memberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat pijat endorphin. Pelatihan ini dilaksanakan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja dengan menggunakan media poster. Sasaran dalam pengabdian Masyarakat ini adalah Ibu nifas yang berjumlah 15 orang. Kegiatan berjalan dengan baik dan lancar. Setelah diberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat pijat endorphin, diketahui bahwa peserta lebih paham dan beberapa Ibu nifas antusias dan berkeinginan untuk mempraktikkannya di rumah. Bidan dan kader posyandu yang dijadikan tempat untuk pengabdian menyampaikan akan memperkenalkan pijat endorphin ke ibu nifas guna mempercepat penurunan involusi uteri.

Kata Kunci: Pelatihan, Pijat Endorphin, Ibu Nifas

ABSTRACT

The postpartum period is the birth period that begins after the birth of the baby until the organs recover as they were before birth. One of the physical changes that occurs in the reproductive system is the process of uterine involution. If the involution process does not go well, it will cause postpartum complications. One way to speed up the uterine involution process is with endorphin massage. Postpartum mothers' knowledge regarding the benefits of endorphin massage is still lacking. This was found in Teruna Sari Hamlet, Dauh Puri Kaja Village. The role of midwives is needed to provide education and training regarding the benefits of endorphin massage. This training was carried out in Teruna Sari Hamlet, Dauh Puri Kaja Village using poster media. The targets for this community service are 15 postpartum mothers. Activities run well and smoothly. After being given education and training regarding the benefits of endorphin massage, it was discovered that the participants understood better and several postpartum mothers were enthusiastic and wanted to practice it at home. Midwives and posyandu cadres who are used as a place for service said they would introduce endorphin massage to postpartum women to speed up the reduction in uterine involution.

Keyword: Training, Endorphin Massage, Postpartum Mothers

PENDAHULUAN

Masa postpartum ialah kelahiran yang dimulai setelah lahirnya bayi sampai pemulihan kembali organ-organ seperti sebelum kelahiran, dimana lamanya periode postpartum yaitu sekitar 6-8 minggu dan wanita mengalami perubahan fisik yang kompleks (Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, 2013). Perubahan yang terjadi salah satunya pada sistem reproduksi yaitu terjadi proses involusi. Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali ke bentuk asal. Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan juga dengan pengeluaran lochia.

Proses perubahan ini kadang dapat menimbulkan komplikasi, salah satunya proses involusi tidak berjalan dengan baik, yang disebut dengan sub involusi uteri yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Tercatat data Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara dan jauh dari target global *Sustainable Development Goals* (SDGs) yaitu sebesar 70 per 100.000 KH pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2018). Salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah perdarahan postpartum. Penyebab perdarahan post partum oleh karena atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), infeksi (5,21%), laserasi jalan lahir (4-5%), involusi uteri (3,02%) dan kelainan darah (0,5-0,8%) (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019).

Upaya pencegahan perdarahan post partum melalui stimulus proses involusi uteri dapat dilakukan dengan merangsang pengeluaran hormone oksitosin melalui berbagai cara baik melalui oral, intranasal, intramuscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon tersebut. Salah satu cara pemijatan untuk menstimulasi keluarnya hormon oksitosin ialah dengan melakukan pijat endhorpin. Pijat endhorpin merupakan sentuhan ringan pada leher, lengan dan tangan yang dapat menstimulasi ekresi hormon endhorpin untuk memberikan efek relaks dan nyaman pada tubuh melalui permukaan kulit serta merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat menstimulasi kontraksi uterus Apabila kontraksi uterus adekuat dapat mempercepat proses involusi uteri. Involusi uteri dapat dilihat dengan menggunakan indikator penurunan tinggi

fundus uteri. (Alza & Nurhidayat, 2020). Berdasarkan hasil penelitian, ibu post partum yang telah diberikan pijat endhorpin terbukti mempengaruhi proses percepatan involusi uteri ($p=0,00$) (Lanasari et al., 2018).

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang manfaat pijat endhorpin guna mempercepat proses involusi uteri. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja yang diketahui Ibu post partum kurang mengetahui informasi terkait manfaat pijat endhorpin guna mempercepat proses involusi uteri. Berdasarkan survei yang dilakukan di dusun tersebut, dari 10 orang ibu yang ditanya tentang pijat endhorpin, 7 orang mengatakan belum pernah mendengar dan melakukan pijat endhorpin.

Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan ibu postpartum tentang manfaat pijat endhorpin. Salah satu cara untuk melakukannya adalah dengan melakukan sosialisasi, edukasi dan pelatihan tentang pijat endhorpin di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja. Dengan edukasi ini, diharapkan ibu postpartum dapat melakukan pijat endhorpin secara benar dan mandiri, sehingga dapat membantu proses penurunan involusi uteri.

METODE

Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan pada hari Minggu, tanggal 19 Nopember 2023 pukul 09.00 – 13.00 wita bertempat di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja yang merupakan wilayah kerja Puskesmas III Denpasar Utara. Responden yang hadir dalam kegiatan ini berjumlah 15 orang Ibu nifas. Metode pelaksanaan dengan pemberian edukasi menggunakan media poster dan pelatihan pijat endorphin. Sasaran kegiatan ini adalah Ibu nifas. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

1. Penjajakan lokasi kegiatan
2. Penentuan waktu pelaksanaan
3. Persiapan dokumen dan Perlengkapan
4. Pelaksanaan
5. Penyusunan laporan
6. Publikasi hasil kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengabdian Kepada Masyarakat ini terlaksana oleh karena kerjasama Politeknik Kesehatan Kartini Bali dengan Puskesmas III Denpasar Utara, Kota Denpasar, Provinsi Bali. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja, dihadiri oleh 15 orang ibu nifas.

Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilaksanakan persiapan kegiatan meliputi persiapan tempat serta pendataan Ibu nifas di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja.

Tahap Pelaksanaan

1. Perkenalan penyuluh oleh Bidan dan kader posyandu.
2. Memberikan edukasi dan pelatihan tentang manfaat pijat endorfin untuk mempercepat involusi uteri pada Ibu nifas dan langkah-langkah pijat endorfin. Selanjutnya, penyuluh memberikan kesempatan pada Ibu nifas untuk bertanya dan sharing. Beberapa Ibu nifas tertarik dan antusias untuk melaksanakan pelatihan ini dan bertanya terkait manfaat dan tahapannya. Kemudian, penyuluh melakukan evaluasi terhadap kegiatan yang telah dilakukan.
3. Pelatihan dilaksanakan selama satu hari dengan durasi waktu kurang lebih dua jam, diikuti dengan peserta mampu melaksanakan praktik pijat endorfin secara mandiri.





**Gambar 1, 2, 3, 4, 5 & 6
Dokumentasi Kegiatan**

Pada ibu nifas terjadi proses involusi uteri. Proses involusi uterus terjadi karena adanya kontraksi dari miometrium untuk mengembalikan uterus seperti sebelum hamil. Kurangnya kontraksi uterus yang adekuat pada masa nifas dapat menyebabkan proses involusi uterus tidak berjalan dengan baik. Apabila proses involusi terganggu maka dapat menyebabkan komplikasi pada masa nifas, yaitu perdarahan (Prawirihardjo,2012).

Kontraksi uterus dapat ditingkatkan dengan merangsang pengeluaran hormon oksitosin. Salah satu alternatif untuk meningkatkan hormon oksitosin adalah dengan melakukan massage endorpin pada ibu nifas. Endorpin massage adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu nifas. Pijat endorpin dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga menghasilkan kontraksi uterus yang adekuat. Apabila kontraksi uterus adekuat dapat mempercepat proses involusi uteri. Berdasarkan hasil penelitian, ibu post partum yang telah diberikan pijat endorpin terbukti mempengaruhi proses percepatan involusi uteri ($p=0,00$) (Lanasari et al., 2018).

Kegiatan pemberian edukasi terkait manfaat dan pelatihan pijat endorpin kepada Ibu nifas di Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja menunjukkan hasil yang baik. Melalui penjelasan dengan media poster dan praktik, Ibu nifas mengetahui bahwa pijat endorpin mampu untuk meningkatkan kontraksi uterus pada Ibu nifas guna mempercepat penurunan uterus. Dengan demikian, penyuluh berharap selanjutnya akan lebih banyak Ibu nifas yang mengetahui pijat endorpin, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan Ibu nifas pada khususnya serta masyarakat pada umumnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi dan pelatihan terkait manfaat pijat endorphan untuk meningkatkan kontraksi uterus guna mempercepat involusi uterus berjalan dengan lancar. Ibu nifas paham dan antusias dalam pelatihan ini, karena mendapatkan informasi baru terkait pijat endorphan sehingga dapat diterapkan sendiri dirumah. Bidan dan kader posyandu akan memperkenalkan pijat endorphan ini, sehingga mampu mempraktikkannya di rumah secara mandiri.

Pengabdian Masyarakat selanjutnya diharapkan dilaksanakan di tempat yang lebih luas sehingga lebih banyak Ibu nifas yang mendapat informasi dan edukasi terkait manfaat pijat endorphan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Dalam kesempatan ini saya ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada pihak Puskesmas III Denpasar Utara yang mendukung penuh dalam kegiatan ini, Bapak Kepala Dusun Teruna Sari Desa Dauh Puri Kaja beserta kader yang sudah memfasilitasi dalam mengumpulkan peserta, ibu nifas yang sudah hadir dalam pengabdian masyarakat, serta civitas akademika Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang sudah mendukung dalam menyukseskan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphan Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), <https://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika/is>. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Ayu Sugiartini, N. K., Febriyanti, N. M. A., & Widiyanti, K. (2022). Pengaruh Pijat Endorphan 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>
- Apriani, L. A., & Faiqah, S. (2017). Pengaruh Metode Pijat Endorphine Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari Tahun 2017 The Effect of Endorphine Massage Method on the Level of Anxiety of Postpartum Mothers in Local Government Health Center of Gunung Sari o. *Journal Kedokteran Yarsi*, 25(3), 163–171.
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019*.
- Kajdy, A., Feduniw, S., Ajdacka, U., Modzelewski, J., Baranowska, B., Sys, D., Pokropek, A., Pawlicka, P., Kaźmierczak, M., Rabijewski, M., Jasiak, H., Lewandowska, R., Borowski, D., Kwiatkowski, S., & Poon, L. C. (2020). Risk factors for anxiety and depression among pregnant women during the COVID-19 pandemic: A webbased cross-sectional survey. *Medicine*, 99(30), e21279. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Lanasari, N. M., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 15–20.
- Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, D. (2013). *Asuhan Kebidanan PostPartum*. Refika Aditama.

- Rahayu, S., & Melyana Nurul W, R. K. D. (2018). Pengaruh Masase Endorphan terhadap tingkat kecemasan dan involusio uteri ibu nifas. *Jurnal Kebidanan*. Vol. 8 No.1. Oktober 2018. p- ISSN.2089-7669. e-ISSN.2621-2870. *Jurnal Kebidanan*, 8(1), 29–36.
- Ratnawati, A. (2017). *Pengaruh Masase Endorphan Untuk Meningkatkan Produksi Asi Ibu Post Partum Di Bidan Praktek Mandiri Yustin Tresnowati, Kec. Ayah Kab. Kebumen*. Stikes Muhammadiyah Gombang.
- Wahyuningsih, H. . (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Kementerian Kesehatan RI.
- Zarlis, R. C., Marcelina, L. A., & Permatasari, I. (2022). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Postpartum. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1), 39–45. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/Gantari/article/view/3406/pdf>