



PEMBERDAYAAN IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI *ENDORPHIN* MASSAGE UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN MENGHADAPI PERSALINAN

Dewi Taurisiawati R.¹, Dwi Ertiana², Brivian Florentis Yustanta³, Wuri Widi Astuti⁴, Linda A.M⁵

¹²³⁴⁵ STIKES Karya Husada Kediri



Corresponding author

Dewi Taurisiawati Rahayu

Email : deetaurisia@gmail.com

HP: 082301110990

Kata Kunci:

Ibu Hamil;
Endorphin Massage;
Kecemasan;

Keywords:

Pregnant Women;
Endorphin
Anxiety

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu hamil trimester III merupakan masalah yang sering terjadi menjelang persalinan dan dapat berdampak pada peningkatan ketegangan otot, gangguan tidur, hingga risiko persalinan lama. Tujuan kegiatan pengabdian ini adalah meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil trimester III mengenai teknik *endorphin* massage sebagai strategi relaksasi, serta menurunkan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi teknik *endorphin* massage, praktik langsung dengan pendampingan, serta evaluasi melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur peningkatan pengetahuan dan perubahan tingkat kecemasan. Kegiatan dilaksanakan secara partisipatif dengan melibatkan ibu hamil dan anggota keluarga sebagai pendamping agar keberlanjutan praktik dapat terjaga di rumah. Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini didapatkan data bahwa sebagian besar mempunyai ketrampilan baik yaitu sebanyak 32 responden (59,23 %).

ABSTRACT

Anxiety in third-trimester pregnant women is a common problem before delivery and can lead to increased muscle tension, sleep disturbances, and the risk of prolonged labor. The purpose of this community service activity is to increase the knowledge and skills of third-trimester pregnant women regarding endorphin massage techniques as a relaxation strategy, as well as to reduce anxiety levels in facing childbirth. The methods used include health education, demonstrations of endorphin massage techniques, hands-on practice with assistance, and evaluation through pre- and post-tests to measure increases in knowledge and changes in anxiety levels. The activity was carried out in a participatory manner, involving pregnant women and family members as companions to ensure the continuity of practice at home.



From the results of this community service activity, data showed that the majority of respondents, 32 (59.23%), had good skills.

PENDAHULUAN

Kehamilan trimester III merupakan periode krusial yang ditandai dengan perubahan fisik dan psikologis yang signifikan pada ibu hamil. Menjelang persalinan, sebagian besar ibu mengalami peningkatan kecemasan akibat kekhawatiran terhadap proses persalinan, keselamatan bayi, nyeri, serta pengalaman persalinan sebelumnya. Kecemasan yang tidak tertangani dapat berdampak pada peningkatan hormon stres seperti kortisol dan katekolamin yang berpotensi mengganggu kontraksi uterus, memperpanjang durasi persalinan, serta meningkatkan risiko komplikasi maternal maupun neonatal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi promotif dan preventif berbasis komunitas yang mampu meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil secara aman dan aplikatif. (Lestari, 2022)

PMB Nanik S. yang berlokasi di Desa Tulungrejo, Kecamatan Pare, Kabupaten Kediri merupakan salah satu fasilitas pelayanan kebidanan mandiri yang melayani pemeriksaan antenatal, persalinan, nifas, serta konseling kesehatan ibu dan anak. Berdasarkan data kunjungan tahun terakhir, rata-rata jumlah kunjungan ibu hamil trimester III mencapai $\pm 20-30$ orang per bulan. Hasil wawancara awal dengan bidan praktik menunjukkan bahwa sekitar 60–70% ibu hamil trimester III menyatakan merasa cemas menghadapi persalinan, terutama pada primigravida. Bentuk kecemasan yang muncul antara lain sulit tidur, ketegangan otot, kekhawatiran berlebihan, serta ketakutan terhadap nyeri persalinan. Saat ini, pelayanan yang diberikan masih berfokus pada pemeriksaan fisik dan edukasi umum, sedangkan intervensi relaksasi komplementer belum terprogram secara sistematis.

Secara kewilayahan, Desa Tulungrejo merupakan wilayah semi-perkotaan dengan akses pelayanan kesehatan yang cukup baik, namun pemanfaatan terapi komplementer berbasis bukti masih terbatas. Mayoritas ibu hamil memiliki tingkat pendidikan menengah dan berstatus ibu rumah tangga, dengan dukungan keluarga yang bervariasi. Informasi terkait manajemen kecemasan umumnya diperoleh dari media sosial atau pengalaman orang lain yang belum tentu benar secara ilmiah. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kebutuhan ibu hamil terhadap dukungan psikologis dengan layanan yang tersedia di fasilitas kesehatan tingkat pertama.

Dari aspek sosial kemasyarakatan, PMB memiliki peran strategis sebagai pusat rujukan pertama bagi ibu hamil di wilayah tersebut. Sarana yang tersedia meliputi ruang pemeriksaan antenatal, ruang persalinan, ruang konseling, serta peralatan dasar kebidanan. Namun, belum terdapat program terstruktur terkait terapi relaksasi seperti *endorphin massage*. Tenaga kesehatan yang tersedia terdiri dari bidan penanggung jawab dan asisten, dengan beban pelayanan harian yang cukup tinggi. Dengan demikian, diperlukan program pemberdayaan yang tidak hanya memberikan edukasi kepada ibu hamil, tetapi juga meningkatkan kapasitas mitra dalam menyediakan layanan relaksasi komplementer.

Endorphin massage merupakan teknik sentuhan ringan yang bertujuan merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh (Murti, 2021). Stimulasi ini membantu menurunkan persepsi nyeri, memberikan rasa

nyaman, serta mengurangi kecemasan. Intervensi ini relatif mudah dipelajari, aman, tidak memerlukan alat khusus, dan dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun pendamping persalinan setelah mendapatkan pelatihan (Oktaviani, 2020). Pemberdayaan ibu hamil melalui pelatihan *endorphin massage* diharapkan mampu meningkatkan kemampuan *self-care*, memperkuat dukungan keluarga, serta membangun kesiapan mental menjelang persalinan. (Hidayati, 2020)

Tujuan pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah: (1) meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang kecemasan menjelang persalinan dan cara penanganannya; (2) melatih ibu hamil dan/atau pendamping dalam melakukan teknik *endorphin massage* secara benar; (3) menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil melalui penerapan teknik relaksasi; serta (4) meningkatkan kapasitas PMB sebagai pusat layanan kebidanan yang mengintegrasikan terapi komplementer berbasis bukti.

Kegiatan ini selaras dengan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals/SDGs*), khususnya Tujuan 3 yaitu menjamin kehidupan yang sehat dan mendorong kesejahteraan bagi semua pada segala usia, terutama dalam upaya penurunan angka kematian ibu dan peningkatan kesehatan maternal. Program ini juga mendukung pencapaian Indikator Kinerja Utama (IKU) perguruan tinggi pada aspek implementasi hasil penelitian dan pengabdian kepada masyarakat yang berdampak langsung pada peningkatan kualitas hidup masyarakat.

Selain itu, kegiatan ini sejalan dengan arah pembangunan kesehatan dalam Asta Cita yang menekankan penguatan sumber daya manusia dan peningkatan kualitas layanan kesehatan berbasis promotif-preventif. Dalam konteks Rencana Induk Riset Nasional (RIRN), program ini termasuk dalam bidang fokus kesehatan dan obat, khususnya pengembangan teknologi kesehatan dan intervensi berbasis komunitas untuk peningkatan kesehatan ibu dan anak. (Fauzi, 2024)

Berdasarkan analisis situasi tersebut, permasalahan prioritas yang diambil dalam kegiatan pengabdian ini adalah tingginya tingkat kecemasan ibu hamil trimester III serta belum optimalnya pemanfaatan terapi komplementer sebagai strategi relaksasi di tingkat pelayanan kebidanan mandiri. Melalui pendekatan pemberdayaan yang partisipatif dan aplikatif, diharapkan kegiatan ini mampu memberikan dampak berkelanjutan baik bagi ibu hamil sebagai penerima manfaat maupun bagi mitra dalam penguatan kualitas layanan kebidanan.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di PMB Nanik S. Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri dengan tahapan sebagai berikut:

- a. Persiapan
 - 1). Persiapan administrasi
 - 2). Penyusunan media penyuluhan
 - 3). Pembagian tugas dan tanggung jawab, meliputi dosen Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri orang 4 orang, bidan PMB 1 orang, 1 orang mahasiswa
 - 4). Persiapan masyarakat meliputi penjajakan ke PMB Nanik S. Desa Tulungrejo tentang tanda bahaya kehamilan sebagai sasaran kegiatan

5). Menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat

b. Pelaksanaan

- 1). Kegiatan edukasi dilaksanakan di PMB Nanik S. Desa Tulungrejo. Kegiatan sosialisasi dilakukan sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan.
 - a) Tujuan:
Perkenalan dengan sasaran yaitu masyarakat agar mengetahui kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan.
 - b) Metode Pelaksanaan:
Tatap muka dan diskusi antara dosen pelaksana pengabdian masyarakat untuk dengan pemilik PMB.
Waktu pelaksanaan tanggal 2-4 April 2025
Tempat kegiatan di PMB Nanik S. Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri.
Peserta 54 orang ibu hamil dan suaminya.
Pelaksana yaitu Mahasiswa dan Dosen Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Karya Husada Kediri
- 2) Kegiatan peningkatan pengetahuan ibu hamil dan keluarga melalui edukasi kesehatan tentang tanda bahaya kehamilan.
 - a) Tujuannya untuk meningkatkan pengetahuan ibu hamil dan keluarga tentang tanda bahaya kehamilan serta meningkatnya peran serta kader dalam kegiatan penyuluhan kesehatan
 - b) Metode pelaksanaan melalui ceramah, diskusi dan tanya jawab tentang tanda bahaya kehamilan
 - c) Waktu pelaksanaan 15 April – 15 Mei 2026
 - d) Tempat kegiatan di PMB Nanik S. Desa Tulungrejo. Peserta berjumlah 54 orang sebagai sasaran utama kegiatan.
 - e) Tim pelaksana Dosen sebanyak 4 orang dan 1 mahasiswa
- 3) Kegiatan evaluasi pelaksanaan kegiatan
 - a) Tujuannya untuk mengetahui peningkatan ketrampilan ibu hamil dan trimester III tentang *endorphin massage*
 - b) Metode pelaksanaan melalui penilaian pre test dan post test
 - c) Waktu pelaksanaan 15 April – 15 Mei 2026
 - d) Tempat pelaksanaan di di PMB Nanik S. Desa Tulungrejo
 - e) Peserta yaitu ibu hamil yang berjumlah 54 orang
 - f) Tim pelaksana yaitu tim pengabmas dibantu oleh mahasiswa
 - g) Evaluasi dilaksanakan tanggal 18-20 Mei 2026

HASIL PEMBAHASAN

Peengabdian masyarakat ini dilaksanakan di PMB Nanik S. Desa Tulungrejo Kecamatan Pare Kabupaten Kediri Jawa Timur. Dalam kegiatan ini peneliti melakukan penelitian pada bulan April – Mei 2026. Setelah mendapatkan data maka peneliti melakukan proses pengolahan data berupa *editing, coding, tabulating* dan analisa data.

Data pada kuesioner mencakup usia ibu, tingkat pendidikan ibu, pekerjaan ibu, pengetahuan ibu, dan ketrampilan *endorphin massage*. Data disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Jumlah	Persentase (%)
Usia Ibu			
1	< 20 tahun	3	5,6
2	20-35 tahun	45	83,3
3	>35 tahun	6	11,1
Pendidikan Ibu			
1	Dasar (SD-SMP)	21	38,9
2	Menengah (SMA)	26	48,1
3	Tinggi (D3-PT)	7	13
Pekerjaan Ibu			
1	IRT	10	18,5
2	Swasta	19	35,2
3	Wiraswasta	23	42,6
4	PNS	2	3,7
Pengetahuan Endorphan Massage			
1	Baik	14	23,3
2	Kurang	40	76,7
Jumlah		54	100

Dari hasil penelitian didapatkan data bahwa hampir seluruh responden berusia antara 20-35 tahun yaitu 45 responden (83,3%), didapatkan data bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai wiraswasta yaitu 23 orang (42,6%). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa sebagian besar responden berpengetahuan kurang tentang *endorphin massage* yaitu 40 responden (76,7%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi responden berdasarkan ketrampilan *endorphin massage*

No	Data Khusus	Jumlah	Persentase (%)
Endorphan Massage			
1	Kurang		
2	Cukup	22	40,7
3	Baik	32	59,3
Jumlah		54	100

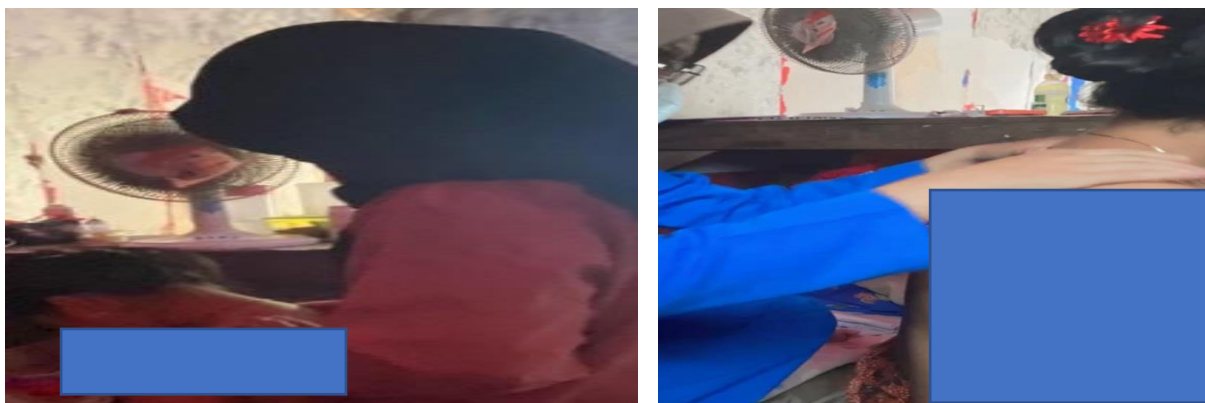
Dari hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan data bahwa sebagian besar responden memiliki ketrampilan yang baik tentang *endorphin massage* yaitu 32 responden (59,3%)

Penyuluhan menjadi metode terpilih untuk meningkatkan pengetahuan dan penyebaran informasi yang akan disampaikan (Anggraini, 2024). Karena melalui penyuluhan diharapkan dapat tercapai perubahan pengetahuan yang selanjutnya dengan adanya peningkatan pengetahuan akan mengubah perilaku ke arah perilaku sehat (Dewi, 2022). Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Lawrence Green (1993) bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi terjadinya perilaku seseorang. Semakin tinggi pengetahuan orang dapat terlihat dari perilakunya. (Putra, 2021)

Pada tahap III kegiatan evaluasi dilaksanakan pada hari Rabu, 13 Mei 2026 dengan mengevaluasi ketrampilan *endorphin massage* oleh TIM Pengabmas bersama dengan mahasiswa Prodi Sarjana Kebidanan sedangkan pemanfaatan pekarangan sebagai sumber alternatif gizi keluarga dilakukan secara observasi melalui kunjungan rumah ibu hamil didampingi kader kesehatan.

Relaksasi sebaiknya dilakukan sejak menjelang persalinan (Ramadhani, 2020). Ketidakseimbangan hormon persalinan dapat mengakibatkan ketegangan fisik yang berdampak pada meningkatnya kontraksi dan rasa nyeri saat bersalin (Setiani, 2024). Kondisi psikologis dan pikiran yang baik akan memberi respon yang baik bagi tubuh sehingga tubuh bekerja secara maksimal untuk memproduksi hormone oksitosin dan *endorphin* (Wibowo, 2022). Oksitosin sangat diperlukan saat persalinan karena fungsinya dapat meningkatkan kontraksi dan *endorphin* dapat mengakibatkan perasaan senang dan mengurangi rasa nyeri alami di dalam tubuh (Utami, 2023). Meskipun mudah dilakukan, namun rileksasi membutuhkan Latihan (Ramadhani 2020). Relaksasi yang dilakukan sejak menjelang persalinan membuat ibu lebih siap (Santoso, 2022). Begitupun sebaliknya, rileksasi yang dilakukan seketika saat ibu bersalin sudah masuk kala I fase aktif membuat tubuh ibu sulit berkoordinasi dengan baik, sehingga angka keberhasilannya akan rendah. Intensitas nyeri setiap ibu bersalin berbeda – beda (Indrawati, 2023). Nyeri dapat dipengaruhi oleh karakteristik pada masing- masing ibu seperti usia, paritas, pengalaman melahirkan serta induksi persalinan (Fitria, 2021). Oleh sebab itu hasil pengukuran skala nyeri tiap ibu bisa berbeda.

Hasil evaluasi yang dilakukan dengan melakukan kunjungan rumah pada keluarga ibu hamil. Agar kegiatan ini memberikan hasil yang optimal maka perlu kerja sama dengan perangkat desa dan kader Kesehatan. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini membuktikan bahwa pemberdayaan ibu hamil trimester III melalui edukasi dan pelatihan *endorphin massage* merupakan intervensi sederhana, aman, mudah dipelajari, serta dapat dilakukan secara mandiri di rumah bersama keluarga. Program ini berpotensi menjadi salah satu inovasi promotif dan preventif dalam pelayanan antenatal untuk meningkatkan kesiapan psikologis ibu, menurunkan kecemasan menghadapi persalinan, serta mendukung terciptanya pengalaman persalinan yang lebih nyaman dan positif. Implementasi program secara berkelanjutan di praktik mandiri bidan maupun fasilitas pelayanan kesehatan diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan ibu dan memperkuat peran keluarga dalam mendukung kesehatan maternal.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat di PMB Nanik S.

KESIMPULAN

Terjadi peningkatan ketrampilan *endorphin massage* yaitu sebagian besar responden memiliki ketrampilan yang baik tentang *endorphin massage* sebesar 32 responden (59,3%).

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan terimakasih yang kepada lokasi kegiatan pengabdian masyarakat dan sasaran yang sangat kooperatif pada saat dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat. Kepada LPPM Stikes Karya Husada yang senantiasa memberikan kesempatan dan memberikan fasilitas kegiatan pengabdian masyarakat untuk dosen.

DAFTAR PUSTAKA

- Lestari PS, Sari R. Pendekatan komplementer dalam kehamilan: pijat prenatal. *Jurnal Holistik*. 2022;4(1):12–21.
- Murti A, Rahmawati L. Peran dukungan keluarga dalam menurunkan kecemasan ibu hamil. *Jurnal Kesehat Komunitas*. 2021;10(3):180–7.
- Oktaviani D, Wijaya S. Relaksasi pernapasan pada ibu hamil untuk mengurangi kecemasan. *Jurnal Keperawatan*. 2020;15(3):222–9.
- Hidayati S, Anggraini T. Strategi relaksasi menghadapi persalinan: tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan Indones*. 2020;13(4):301–8.
- Fauzi M, Rahayu D. Relaksasi dan kehamilan: teori dan praktik di layanan kesehatan primer. Jakarta: Salemba Medika; 2024.
- Anggraeni D, Putri NM. Pengaruh relaksasi terhadap kecemasan persalinan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;14(2):98–106.
- Dewi RK, Fitriani A. Efektivitas terapi endorfin massage dalam mengurangi kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan*. 2022;9(3):207–15.
- Putra AS, Amelia R. Perbandingan teknik relaksasi pada ibu hamil. *Jurnal Ilmu Kebidanan Kontrasepsi*. 2021;12(1):29–38.
- Setiani R. Implementasi *endorphin massage* di fasilitas kesehatan primer. *Jurnal Kebidanan Keluarga Sehat*. 2024;9(4):250–8.

- Wibowo Y. Psikologi kehamilan: stres, coping dan dukungan sosial. Bandung: Alfabeta; 2022.
- Utami RR, Nuraini L. Peran bidan dalam edukasi relaksasi kehamilan. *Jurnal Pendidikan Praktik Kebidanan*. 2023;11(2):98–106.
- Ramadhani H, Kusuma I. Kecemasan persalinan: faktor risiko dan strategi intervensi. *Jurnal Kesehatan Perempuan*. 2020;2(1):3–12.
- Santoso E, Yuliani P. Terapi relaksasi di masa kehamilan: bukti empiris. *Jurnal Kesehatan Holistik*. 2022;5(1):44–53.
- Indrawati N, Susanti E. Stres dan kecemasan pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Psikologi Kesehatan*. 2023;11(1):66–75.
- Fitria Y, Hariani N. Hubungan pijat prenatal dengan kualitas tidur ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*. 2021;5(2):45–52.
- Anwar M, Lestari S. Manajemen stres kehamilan: pendekatan psikologi dan fisioterapi. Yogyakarta: Deepublish; 2023.
- Astuti LP, Wulandari F. Penerapan pijat prenatal terhadap keluhan fisik ibu hamil. *Jurnal Kebidanan Indonesia*. 2020;8 (1):15–23.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman pelayanan antenatal. Jakarta: Kemenkes RI; 2021.
- Maulida A, Kurniawati D. Pengaruh teknik relaksasi terhadap kecemasan persalinan. *Jurnal Health Res*. 2024;16(2):128–36.
- Ningsih E, Utami F. Pendekatan holistik terhadap pengalaman persalinan. *Jurnal Kebidanan Nusantara*. 2023;7(1):72–80.
- Pratiwi V, Handayani T. Endorphin massage untuk meningkatkan kenyamanan ibu hamil. *Jurnal Maternal Care*. 2022;3(2):98–107.
- Rachmawati N. Pijat prenatal dan kecemasan menghadapi persalinan. *Jurnal Kedokteran Integratif*. 2024;6(2):150–9.
- Rahma S, Dwi K. Intervensi nonfarmakologi pada kecemasan kehamilan. *Jurnal Psikologi Klinik*. 2023;8(1):10–9.
- Sari M, Wibowo A. Model pemberdayaan ibu hamil melalui praktik relaksasi. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*. 2025;10(1):83–92.
- Susilo A, Puspitasari E. Manajemen kecemasan persalinan berbasis komunitas. *Jurnal Kesehatan Indonesia*. 2021;14(1):55–64.