

**PROGRAM KELAS EDUKASI MASSAGE ENDORPHIN GUNA MENINGKATKAN
KESIAPAN PSIKOLOGIS IBU HAMIL DI RB BUNDA SETIA, DENPASAR TIMUR, BALI****Pande Putu Novi Ekajayanti^{1*}, Pande Putu Indah Purnamayanthi², Ni Made
Egar Adhiestiani³**¹⁻³Stikes Bina Usada Bali

Email Korespondensi: pandenovi18@gmail.com

Disubmit: 29 Oktober 2023

Diterima: 19 November 2023

Diterbitkan: 14 Desember 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i1.12828>**ABSTRAK**

Pelayanan *Antenatal Care* (ANC) yang diberikan pada Ibu hamil biasanya hanya mencakup asuhan komprehensif saja, yang terkadang kurang memperhatikan aspek psikologis dari Ibu Hamil tersebut. Padahal seorang perempuan dalam masa kehamilan akan mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Apalagi pada kehamilan Trimester III biasanya kecemasan Ibu Hamil akan meningkat sehingga dapat memengaruhi kesiapan psikologi Ibu dalam menghadapi persalinan. Pusat Layanan Kesehatan terkadang merasa ketrampilan yang dimiliki tenaga kesehatannya masih kurang untuk menyiapkan psikologi Ibu Hamil TM III menjelang persalinannya, dimana permasalahan ini nantinya akan berpengaruh pula pada pelayanan yang diberikan oleh Pelayanan Kesehatan. Salah satu ketrampilan yang sebenarnya bisa diterapkan oleh Pelayanan Kesehatan terhadap masalah yang dihadapinya tersebut adalah dengan penerapan asuhan komplementer, yakni salah satunya dengan pemberian massase endorphin. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah; 1). Memberikan pelatihan dan keterampilan kepada Bidan di RB Bunda Setia; 2) Untuk memecahkan masalah pada Mitra agar memahami dan mengaplikasikan massase endorphin pada ibu hamil trimester III sehingga dapat siap secara psikologis menjelang persalinannya. Metode kegiatan yang dilakukan adalah penyampaian materi secara workshop, melalui teoritis/ceramah massase endorphin; kemudian diikuti dengan demonstrasi dan praktik langsung massase endorphin pada ibu hamil trimester III. Hasil dari program kelas edukasi ini diantaranya: a. Peningkatan ketrampilan bidan di RB Bunda Setia dalam memberikan pelayanan asuhan kebidanan komplementer khususnya tentang massase endorphin; b. Terlibatnya peran serta masyarakat khususnya dalam hal ini ibu hamil TM III beserta suami/pendampingnya dalam menyiapkan psikologi ibu hamil TM III. Kelas Edukasi massase endorphin pada ibu hamil ini telah berhasil diberikan dan dirasakan manfaatnya tidak hanya oleh ibu hamil, tetapi juga Pelayanan Kesehatan. Sehingga bisa lebih membantu pelayanan komplementer, khususnya dalam meningkatkan kesiapan psikologis ibu hamil.

Kata Kunci: Kelas Edukasi, Massage Endorphin, Kesiapan Psikologis, Ibu Hamil**ABSTRACT**

Antenatal Care (ANC) services provided to pregnant women usually only include comprehensive care, which sometimes pays little attention to the

psychological aspects of the pregnant woman. Even though a woman during pregnancy will experience many changes, both physical changes and psychological changes. Moreover, in the third trimester of pregnancy, pregnant women's anxiety will usually increase, which can affect the mother's psychological readiness for childbirth. Health Service Centers sometimes feel that the skills possessed by their health workers are still insufficient to prepare the psychology of TM III Pregnant Women before giving birth, where this problem will also affect the services provided by Health Services. One of the skills that Health Services can actually apply to the problems they face is by implementing complementary care, namely by providing endorphin massage. The aim of this service activity is; 1). Providing training and skills to Midwives at RB Bunda Setia; 2) To solve problems for partners to understand and apply endorphin massage to pregnant women in the third trimester so that they can be psychologically prepared before delivery. The method of activity carried out is delivering material in a workshop, through theoretical/endorphin massage lectures; then followed by a demonstration and direct practice of endorphin massage for pregnant women in the third trimester. The results of this educational class program include: a. Increasing the skills of midwives at RB Bunda Setia in providing complementary midwifery care services, especially regarding endorphin massage; b. Involvement of community participation, especially in this case TM III pregnant women and their husbands/companions in preparing the psychology of TM III pregnant women. This educational class on endorphin massage for pregnant women has been successfully provided and the benefits have been felt not only by pregnant women, but also by health services. So it can be more helpful for complementary services, especially in increasing the psychological readiness of pregnant women.

Keywords: Educational Classes, Endorphin Massage, Psychological Readiness, Pregnant Women

1. PENDAHULUAN

Upaya pembangunan di bidang kesehatan yang sedang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan selama ini pada dasarnya untuk mempercepat tercapainya tingkat kesejahteraan. Salah satu bentuk dari upaya tersebut adalah peningkatan kesehatan Ibu dan anak dengan program yang bertujuan untuk menurunkan angka kematian Ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB). AKI di Indonesia pada tahun 2001 adalah 373/100.000 kelahiran hidup, pada tahun 2003 sebesar 307/100.000 kelahiran hidup. Sedangkan AKB di Indonesia pada tahun 2003 sebesar 42/1000 kelahiran hidup dan pada tahun 2004 menjadi 43.52/1000 kelahiran hidup⁽¹⁾.

Untuk mengurangi AKI dan AKB maka diperlukan suatu penatalaksanaan pelayanan kesehatan yang baik selama kehamilan dan pada saat persalinan. Kehamilan dan persalinan memang merupakan proses yang fisiologis, namun keadaan patologis atau komplikasi dapat saja muncul pada saat kehamilan sampai pada saat proses persalinan. Salah satu cara dalam upaya penurunan angka kematian Ibu (AKI) dan angka kematian bayi (AKB) tersebut yaitu penyediaan pelayanan kesehatan maternal dan neonatal yang berkualitas⁽²⁾.

Kehamilan adalah proses krisis yang akan berakhir dengan lahirnya seorang bayi. Seorang wanita dalam masa kehamilan akan mengalami banyak

perubahan, baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Hal tersebut berhubungan dengan adanya perubahan biologis yang terjadi. Emosi Ibu yang sedang hamil cenderung labil. Reaksi yang ditunjukkan terhadap kehamilan juga dapat berubah-ubah(3).

Reaksi pertama wanita ketika mengetahui dirinya sedang hamil, pada setiap wanita perasaannya pun bisa berbeda-beda, ada yang menyenangkan atau tidak menyenangkan, ada pula yang siap untuk hamil dan ada juga yang tidak siap untuk hamil. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berupa keluhan umum seperti lelah, lemah, mual, sering buang air kecil, membesarnya payudara, serta bentuk tubuh yang ikut mengalami perubahan. Ibu merasa tidak percaya diri dan sering kali membenci kehamilannya, adanya perubahan emosi yang sering terjadi adalah mudah menangis, mudah tersinggung, kecewa penolakan, dan gelisah serta seringkali biasanya pada awal kehamilan ia berharap untuk tidak hamil. Hampir 80% wanita menolak, gelisah dan murung. Sebanyak 15% Ibu hamil mengalami gangguan jiwa pada trimester awal kehamilan(4).

Namun semua itu masih dapat diatasi dari sejak awal kehamilan hingga Ibu menyiapkan diri sampai proses persalinannya tiba. Seorang Ibu akan menjadi semakin sempurna, apabila dapat mempersiapkan kehamilannya secara menyeluruh, yaitu tubuh, pikiran dan rohaninya(5). Kini adanya metode relaksasi dapat digunakan dengan sangat baik dalam menjalani masa kehamilan. Salah satunya masase endorphen yang merupakan molekul protein yang diproduksi oleh sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekertja bersama reseptor sedatif untuk mengurangi rasa sakit. Endorphen merupakan polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. Opioid-opioid hormon-hormon penghilang stres, seperti kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin yang dihasilkan tubuh untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa nyeri(6).

Teknik relaksasi semacam ini dapat banyak membantu dalam mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama berlangsungnya proses kelahiran tanpa perlu menggunakan obat bius karena Tuhan sebenarnya sudah menyiapkan semuanya di dalam tubuh Ibu. Saat Ibu hamil rileks dan tenang, maka otot, hormon, dan semua saraf di dalam tubuh Ibu dapat bekerja secara harmonis dalam menghadapi persalinan. Disamping itu Ibu hamil juga memerlukan dukungan dari suami, keluarga dan lingkungannya. Agar Ibu benar-benar merasa bahagia dan tenang dalam menjalani kehamilan serta menghadapi proses persalinannya(7).

Namun sayangnya tidak semua pelayanan kesehatan terpapar akan teknik massase endorphen tersebut, yang termasuk dalam pelayanan asuhan kebidanan komplementer. Program Kemitraan Masyarakat Stimulus (PKMS) ini akan memberikan pelatihan pelatihan massase endorphen bagi Bidan, yang akan dilaksanakan di RB Bunda Setia. RB Bunda Setia merupakan salah satu tempat pelayanan kesehatan mandiri yang beralamat di Banjar Kedampal, Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung. RB Bunda Setia memberikan pelayanan kesehatan khususnya kesehatan ibu dan anak, diantaranya adalah pemeriksaan hamil (ANC), persalinan (24 jam), ibu nifas, bayi baru lahir, balita, anak, remaja, orang tua, lansia, layanan KB (keluarga berencana), dan imunisasi buka 24 jam.

Fasilitas yang mendukung pelayanan di RB Bunda Setia yaitu terdapat satu ruang pemeriksaan ANC, satu ruang bersalin, dua ruang rawat inap untuk ibu nifas yang dilengkapi dengan AC dan ruang tunggu dilengkapi dengan TV.

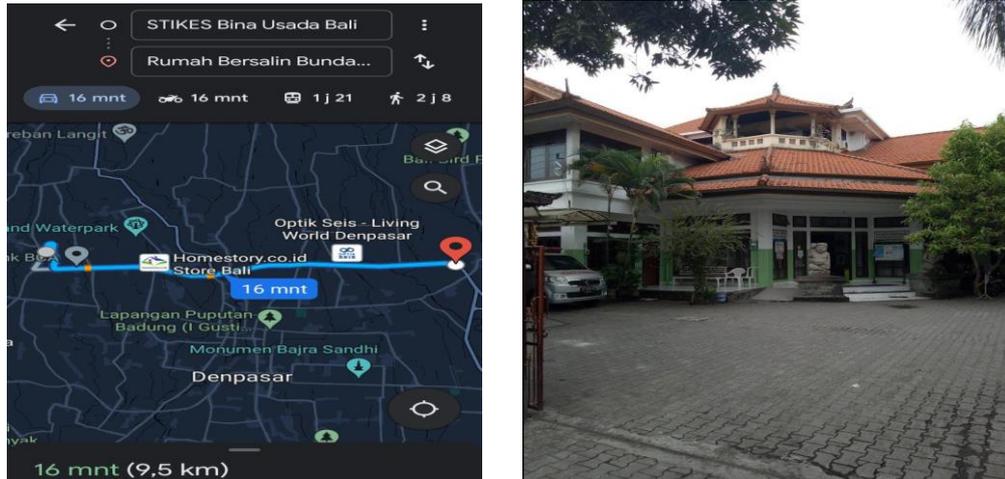
Pelayanan ANC yang biasanya diberikan di RB Bunda Setia hanya mencakup pelayanan standar Antenatal Care (ANC) yakni asuhan kebidanan komprehensif. Asuhan tersebut biasa dikenal dengan istilah 14 T antara lain Timbang, Tekanan Darah, Tinggi Badan, Imunisasi TT, Tinggi Fundus Uteri, Tablet Fe, Pemeriksaan Hb, Pemeriksaan VDRL, Perawatan Payudara, Tingkat Kebugaran/ Senam Hamil, Temu Wicara, Pemeriksaan Protein Urine, Pemeriksaan Reduksi Urine, Terapi Konsul Yodium, Terapi anti malaria untuk daerah endemis malaria. Sedangkan permasalahan ibu hamil TM III tidak hanya mencakup masalah fisik saja, melainkan juga masalah psikologi khususnya persiapan menjelang persalinan. Persiapan psikologi ibu hamil TM III menjelang persalinan dapat dilakukan melalui asuhan kebidanan komplementer, khususnya massase endorphen. Ketrampilan massase endorphen ini yang belum dimiliki oleh Para Bidan di RB Bunda Setia. Adapun Kunjungan Ibu Hamil tahun 2020 di RB Bunda Setia sebanyak 413 orang, dengan 30% merupakan ibu hamil trimester III yakni sebanyak 123 orang. Kebanyakan Ibu hamil trimester III ini, terutama primigravida, merasa kurang siap secara psikologis dalam menghadapi proses persalinannya nanti.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Pelayanan *Antenatal Care* (ANC) yang biasanya diberikan pada Ibu hamil oleh Mitra Sasaran hanya mencakup asuhan komprehensif saja, yang terkadang kurang memperhatikan aspek psikologis dari Ibu Hamil tersebut. Padahal seorang wanita dalam masa kehamilan akan mengalami banyak perubahan, baik itu perubahan fisik maupun perubahan psikologis. Apalagi pada kehamilan TM III biasanya kecemasan Ibu meningkat sehingga dapat memengaruhi kesiapan psikologi Ibu dalam menghadapi persalinan.

Mitra Sasaran merasa ketrampilan yang dimilikinya masih kurang untuk menyiapkan psikologi Ibu Hamil TM III menjelang persalinannya, dimana permasalahan ini nantinya akan berpengaruh pula pada pelayanan yang diberikan oleh Mitra Sasaran. Salah satu ketrampilan yang sebenarnya bisa diterapkan oleh mitra sasaran terhadap masalah yang dihadapinya tersebut adalah dengan penerapan asuhan komplementer, yakni salah satunya dengan pemberian massase endorphen. Berdasarkan masalah yang sudah dipaparkan sebelumnya, maka rumusan pertanyaan pada program pengabdian masyarakat ini adalah “Apakah program kelas edukasi massage endorphen berguna dalam meningkatkan kesiapan psikologis Ibu Hamil Trimester III di RB Bunda Setia?”

Berikut ini juga terlampir peta map serta tampak depan bangunan lokasi kegiatan, yang berlokasi di Jalan Jepun Putih, Kelurahan Kertalangu, Kecamatan Denpasar Timur, Bali.



Gambar 1. Lokasi PKM

3. KAJIAN PUSTAKA

a. *Endorphin Massage*

1) Pengertian

Endorphin yang berasal dari kata *Endogenous* dan *morphine*, yaitu "*built in heroin*", adalah struktur yang mirip dengan opioid (candu, morfin, heroin, dll) yang memiliki efek analgesik dan adiktif. Endorphin yang merupakan keluarga besar neuropeptides secara luas diproduksi diseluruh susunan saraf pusat dan pinggiran sistem saraf (Yesie Aprilia, 2016).

Endorphin massage merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. Sentuhan ringan ini bertujuan untuk meningkatkan endorphin yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit (Kuswandi, 2021).

Constance Palinsky dari Michigan yang banyak meneliti mengenai manajemen nyeri, tergerak menggunakan endorphin massage untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Selanjutnya, ia menciptakan endorphin massage, sebuah teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Kuswandi, 2021).

Munculnya endorphin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, endorphin dianggap zat penghilang rasa sakit terbaik (Kuswandi, 2021).

Dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan. Tidak heran jika kemudian teknik endorphin massage ini penting untuk dikuasai ibu hamil dan suami yang memasuki usia kehamilan 36 minggu. Teknik ini juga sangat membantu menguatkan ikatan antara ibu hamil dan suami dalam mempersiapkan persalinan (Kuswandi, 2021).

2) Manfaat *Endorphin Massage* menurut (Yessie Aprilia & Ritchmond, 2018):

a) Mengendalikan rasa sakit yang menetap.

- b) Mengendalikan potensi kecanduan.
- c) Mengendalikan perasaan frustrasi dan stress.
- d) Mengatur produksi dari hormon pertumbuhan dan seks.
- e) Mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan.

Teknik ini bisa digunakan untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah.

3) Teknik *Endorphin Massage*

Menurut Kuswandi (2021), teknik melakukan *endorphin massage* ada 2 cara meliputi :

a) Cara 1 :

Ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring miring. Sementara suami berada di dekat anda (duduk disamping atau dibelakang anda). Tarik nafas yang dalam, lalu hembuskan dengan lembut sambil menutup mata. Sementara itu, suami mengelus permukaan luar lengan anda, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Minta ia untuk membelainya dengan lembut menggunakan jari jemari atau hanya ujung-ujung jari. Setelah sekitar 5 menit, minta suami untuk berpindah ke lengan atau tangan yang lain. Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan dikedua lengan, tetapi dampaknya luar biasa. Anda akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.

b) Cara 2 :

Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan dibagian punggung. Ambil posisi berbaring miring atau duduk. Jika anda memilih posisi duduk, bisa diatas kursi, tempat tidur atau paling nyaman di *gym ball*. Suami mulai melakukan pijatan lembut dan dengan arah bahu kiri dan kanan membentuk huruf V, kearah tulang ekor. Terus lakukan pijatan-pijatan ringan yang berulang-ulang. Suami dapat memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini dengan kata-kata yang menentramkan anda. Misalnya, sambil memijat lembut, suami bisa mengatakan “saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi rileks dan santai” atau “saat kamu merasakan belaianku, bayangkan *endorphin-endorphin* yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dengan mengalir keseluruhan tubuhmu”. Bisa juga dengan mengungkapkan kata-kata cinta.

Setelah melakukan *endorphin massage*, sebaiknya suami langsung memeluk istrinya sehingga tercipta suasana yang benar-benar menenangkan.

b. Kesiapan Psikologi

1) Kesiapan

Menurut (Safitri, 2013), kesiapan (*readiness*) adalah penanda kognitif terhadap perilaku dari penolakan atau dukungan terhadap upaya perubahan dan titik kedewasaan yang berupa kesiagaan, kesiapan, kematangan untuk dapat menerima dan mempraktikkan tingkah laku tertentu.

Kesiapan adalah keseluruhan kondisi seseorang yang membuatnya siap untuk memberi respon/jawaban di dalam acara tertentu terhadap suatu situasi. Penyesuaian kondisi pada suatu saat akan berpengaruh

atau kecendrungan memberi respon . Kondisi mencakup tiga respon yaitu:

- a) Kondisi fisik , mental, dan emosional
- b) Kebutuhan-kebutuhan,motif dan tujuan
- c) Ketrampilan, pengetahuan dan ketrampilan lainnya yang dipelajari

4. METODE

Proses pelaksanaan Program Kelas Edukasi Massage Endorphin ini terdiri dari beberapa tahap, yakni: tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi. Adapun penjelasan masing - masing tahap sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan

Pada tahap persiapan, tim pengusul merumuskan agenda kegiatan pelatihan massase endorphin yang akan dilaksanakan. Persiapan meliputi persiapan tempat, sarana dan prasarana, kontrak waktu dengan mitra sasaran untuk waktu pelaksanaan, penyusunan materi, serta persiapan teknis lainnya.

b. Tahap pelaksanaan

Pelaksanaan pelatihan yang terdiri dari pemberian materi tentang massase endorphin serta praktik langsung dengan menghadirkan ibu hamil trimester III. Pertemuan penyusunan program pelaksanaan therapy sebagai asuhan komplementer pada pelayanan Antenatal Care (ANC) di RB Bunda Setia.

c. Tahap evaluasi

Pemberian massase endorphin oleh Bidan yang telah dilatih. Penilaian ketrampilan massase endorphin pada Bidan menggunakan SOP dan lembar observasi massase endorphin. Penilaian kesiapan psikologi ibu hamil Trimester III menjelang persalinannya dengan adanya massase endorphin ini, melalui kuesioner.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai pada tahapan ini yaitu pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melakukan analisis situasi, dan meminta izin kepada RB Bunda Setia untuk melakukan pengabdian kepada masyarakat. Pelaksana pengabdian telah melakukan kontrak waktu dengan peserta pengabdian agar dapat segera melakukan kelas edukasi massage endorphin. Materi telah disusun oleh tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat. Selanjutnya tim pelaksana pengabdian melakukan kelas edukasi massage endorphin berupa pemberian materi dan demonstrasi. Dokumentasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat dalam gambar sebagai berikut:





Gambar 2. Kelas edukasi massage endorphin

Berdasarkan gambar di atas dapat dilihat bahwa tim pelaksana pengabdian kepada masyarakat telah melakukan kelas edukasi berupa pemberian materi dan demonstrasi tentang massage endorphin di RB Bunda Setia.

Tabel 1. Hasil Presentase Kesiapan Psikologis Sebelum dan Setelah Pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat

No	Pernyataan	Jawaban Ya sebelum kegiatan (%)	Jawaban benar setelah kegiatan (%)
1	Apakah masa hamil ini dapat memengaruhi emosional?	80%	100%
2	Apakah gangguan psikologi saat masa hamil dapat memengaruhi persiapan persalinan?	75%	100%
3	Apakah stres dapat memengaruhi psikologis ibu hamil?	70%	100%
4	Apakah stres dapat memengaruhi perkembangan masa hamil?	50%	100%
5	Apakah stres merupakan suatu ancaman bagi masa hamil?	50%	100%
6	Apakah faktor dukungan suami, keluarga, dan masyarakat dapat memengaruhi keadaan psikologi ibu hamil?	80%	100%

7	Apakah kunjungan ke pelayanan Kesehatan secara rutin dapat meningkatkan kondisi Kesehatan ibu hamil?	80%	100%
8	Apakah berkonsultasi dengan tenaga kesehatan merupakan salah satu upaya untuk membantu ibu hamil merasa lebih dekat dengan janinnya?	85%	100%
9	Apakah keikutsertaan suami saat ibu kunjungan <i>antenatal care</i> dapat membuat ibu merasa terganggu?	85%	100%
10	Apakah keharmonisan rumah tangga dapat mengganggu kondisi psikologi ibu hamil?	65%	100%
11	Apakah peran serta suami membantu pekerjaan ibu sehari-hari dapat mengurangi beban psikologi ibu dalam menjalani masa hamil?	90%	100%
12	Apakah dukungan mental dan spiritual pada ibu hamil bukan merupakan upaya untuk membantu ibu merasa lebih tenang?	65%	100%

Berdasarkan data kuesioner sebelum dan setelah dilakukan kelas edukasi *massage endorphen* didapatkan bahwa terjadi peningkatan persentase kesiapan psikologi ibu hamil tersebut. Dari data hasil kuesioner pretest atau sebelum dilakukan *massage endorphen* didapatkan rentang persentase dari 50% - 90% yang artinya sebagian besar ibu hamil masih belum siap secara psikologi dalam menghadapi persalinan. Sedangkan dari data hasil kuesioner posttest atau setelah dilakukan *massage endorphen* didapatkan persentase keseluruhan 100% yang artinya seluruh ibu hamil sudah siap secara psikologi dalam menghadapi persalinan, ibu merasa tenang, rileks setelah diberikan *endorphen massage* tersebut.

Hal tersebut sesuai dengan konsep *endorphen massage* yakni sebuah teknik sentuhan dan pijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Penerapan *endorphen massage* efektif untuk mengurangi keluhan ibu hamil TM III. Salah satu keluhan yang sering timbul pada TM III yaitu cemas akan bayinya dan dirinya. Kecemasan banyak dialami ibu hamil saat memasuki TM III. Sehingga kelas edukasi *endorphen massage* ini sangat dirasakan manfaatnya oleh ibu hamil TM. III khususnya dalam mempersiapkan psikologisnya menjelang persalinan. Hal yang serupa pun dirasakan kebergunaan dari *Massage Endorphen* oleh Para Bidan di RB Bunda Setia sebagai salah satu teknik alternatif untuk mengamankan dan menyiapkan psikologis ibu hamil TM. III.

6. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu hamil telah diberikan kelas edukasi berupa pemberian materi dan demonstrasi tentang massage endorphin. Diharapkan setelah pelaksanaan ini ibu hamil dapat memahami dan menerapkan di rumah masing - masing. Rencana tindak lanjut yang diupayakan yaitu bekerja sama dengan pihak Rumah Bersalin untuk selalu memberikan konseling dan edukasi kepada ibu hamil dalam pemberian massage endorphin. Selain itu pihak RB juga mampu untuk melakukan evaluasi terhadap keberhasilan ibu hamil. Rencana di Masa Depan diharapkan pihak RB dapat menjadikan program massage endorphin sebagai materi tambahan yang diberikan pada kelas ibu hamil, serta dapat meningkatkan kerja sama untuk pelaksanaan pengabdian masyarakat selanjutnya khususnya pada ibu hamil.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Depkes RI. (2015). *Upaya Pengurangan AKI Dan AKB*. Depkes RI. Jakarta.
- Marni. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Pustaka Pelajar.
- Kuswanti, L. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Pustaka Pelajar.
- Mandriwati. (2015). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. EGC.
- Manuaba. (2018). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan , dan KB*. EGC.
- Aprillia, Yessi. (2013). *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Yogyakarta: Andi.
- Aprillia, Yessi, & Brenda Ritchmond. (2014). *Gentle Birth*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Kuswandi, Lanny. (2013). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Andriana, E. (2014). *Mencerdaskan Anak Sejak Dalam Kandungan*. Jakarta: PT Bhuna Ilmu Populer.
- Aprilia, Y. (2016). *Gentle Birth Balance*. Jakarta: EGC.
- Aprillia, Y. (2015). *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman, Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Medika.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan (edisi ke - 5)*. Erlangga.
- Kuswanti, L. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Pustaka Pelajar.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.112>
- Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33-39.
- Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian (Edisi Revi)*. Cv. Trans Info Media.
- Hidayat, A., & Alimul, A. (2019). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Diana, H, Nunung, M, Maya, P. (2017). Pengaruh *Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Usia Kehamilan >36 Minggu Dalam Menghadapi Persalinan*. Tasikmalaya : Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.