



---

**Edukasi Pijat Endorphin dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu  
Post Partum di Banjar Pagutan Kelurahan Padangsambian  
Barat pada Masa Pandemi Covid-19**

*Endorphin Massage Education in Reducing Anxiety in Post Partum  
Mothers in Banjar Pagutan, Padangsambian Barat  
during the Covid-19 Pandemic*

---

**Ni Ketut Ayu Sugiartini<sup>1</sup> Desak Kade Ayu Pratiwi<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan, Poltekkes Kartini Bali, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Diploma III Kebidanan Poltekkes Kartini Bali, Indonesia  
Jl. Piranha No 2 Pegok Sesetan Denpasar ,Bali, Indonesia

Corresponding author: Ni Ketut Ayu Sugiartini  
Email: [niketutayusugiartini161115@gmail.com](mailto:niketutayusugiartini161115@gmail.com)

---

**ABSTRAK**

Kecemasan yang terjadi pada ibu post partum terjadi karena adanya perubahan peran ibu. Kurangnya pengetahuan ibu dalam perawatan bayi dapat menimbulkan gangguan psikologi rasa cemas. Keadaan psikologis ini akan berpengaruh pada keadaan fisik seperti pola istirahat dan penurunan nafsu makan. Kecemasan pada ibu post partum jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi post partum dan apabila terjadi saat menyusui maka menyebabkan suatu kondisi blokade dari reflex let down. Masase merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu. Endorphin massage merupakan pijatan merangang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi sakit, mengendalikan perasaan nyaman serta meningkatkan rileks dalam tubuh. Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas III Denpasar Barat menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata skor sebelum dan setelah diberikan pijat endorphin terhadap tingkat kecemasan masa pandemic covid-19 pada ibu post partum. Peran serta petugas kesehatan dengan meningkatkan pengetahuan dan memberikan pijat endorphin sebagai salah satu cara untuk mengatasi kecemasan. Kegiatan yang dilakukan adalah edukasi Pijat Endorphin dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Post Partum pada masa Pandemi Covid-19 dengan menggunakan media Poster. Sasarannya adalah ibu post partum dan suami yang berkunjung ke Posyandu yang dilaksanakan di Banjar Pagutan Kelurahan Padangsambian, Denpasar Barat. Setelah dilakukan edukasi Pijat Endorphin dalam Menurunkan Kecemasan pada ibu post partum pada masa Pandemi Covid-19 berkomitmen untuk menerapkan pijat endorphin untuk mengurangi kecemasan yang bisa dilaksanakan oleh suami.

**Kata Kunci:** Edukasi, Pijat Endorphin, Kecemasan Masa Pandemi Covid-19

**ABSTRACT**

*Anxiety that occurs in post partum mothers occurs because of changes in the mother's role. Lack of knowledge of mothers in baby care can cause psychological disorders of anxiety. This psychological state will affect physical conditions such as resting patterns and decreased appetite.*



*Anxiety in post partum mothers if not addressed immediately can cause post partum depression and if it occurs during breastfeeding it causes a blocked condition of the let down reflex. Massage is one way to relax the mother. Endorphin massage is a massage that stimulates the body to release endorphins which can normalize heart rate and blood pressure, reduce pain, control feelings of comfort and increase relaxation in the body. Research conducted in the Work Area of the West Denpasar Health Center III showed that there was a difference in the average score before and after being given an endorphin massage on the level of anxiety during the Covid-19 pandemic in post partum mothers. The role of health workers by increasing knowledge and providing endorphin massage as a way to deal with anxiety. The activity carried out was Endorphin Massage education in Reducing Anxiety in Post Partum Mothers during the Covid-19 Pandemic using Poster media. The targets were post partum mothers and their husbands who visited the Posyandu which was held at Banjar Pagutan, Padangsambian Village, West Denpasar. After conducting Endorphin Massage education in Reducing Anxiety in post partum mothers during the Covid-19 Pandemic, they committed to implementing endorphin massage to reduce anxiety which could be carried out by husbands.*

**Keyword :** Education, Endorphin Massage, Anxiety during the Covid-19 Pandemic

## **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 selain terjadinya perubahan-perubahan tubuh pada periode postpartum juga akan mengakibatkan terjadinya perubahan kondisi psikologis. Ibu nifas akan mengalami adaptasi fisiologis, psikologis dan adaptasi sosial. Namun, tidak semua ibu nifas bisa melewati adaptasi masa nifas dengan lancar. Ibu nifas bisa saja mengalami gangguan psikologis masa nifas (Nurjanah, S.N Maemunah, 2013).

Ibu pada jam pertama kelahiran masih merasakan lelah karena proses persalinannya, sehingga masih focus terhadap diri sendiri yang mengakibatkan proses menyusui menjadi tertunda, hal ini apabila dibiarkan akan menghambat produksi asi. Kurangnya reflek isapan pada bayi merupakan salah satu faktor penyebab proses menyusui menjadi terhambat oleh karena oksitosin tidak keluar. Faktor lainnya adalah kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis ibu yang sering terjadi setelah melahirkan. Kecemasan adalah perasaan khawatir, gugup atau gelisah tentang sesuatu dengan hasil yang tidak pasti dan dapat menyebabkan depresi

(Kajdy et al., 2020). Kecemasan yang terjadi pada ibu postpartum ini terjadi karena adanya perubahan peran ibu. Kurangnya pengetahuan ibu dalam perawatan bayi dapat menimbulkan gangguan psikologis rasa cemas. Keadaan psikologis ini akan berpengaruh pada keadaan fisik ibu seperti pola istirahat dan penurunan nafsu makan. Kecemasan pada ibu post partum jika tidak segera diatasi dapat menyebabkan depresi postpartum (Anggraeni & Nurrachmawati, 2012).

Masase merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks dan nyaman. Hal ini terjadi oleh karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda sakit alami. Salah satu masase yang dapat diberikan kepada ibu adalah endorphin. Endorphin dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi pijatan ringan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi rasa sakit, mengendalikan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Pada masa pandemi Covid-

\*

19 ini, banyak pembatasan hampir ke semua layanan Kesehatan rutin, baik secara akses maupun kualitas, termasuk pembatasan dalam pelayanan kesehatan maternal dan neonatal. Kondisi-kondisi tersebut dapat menjadikan permasalahan secara psikologis bagi ibu nifas. Sebuah studi melaporkan kecemasan terkait covid-19 tidak hanya pada ibu hamil saja, namun juga pada ibu nifas (Nanjundaswamy et al., 2020). Kecemasan yang dirasakan ibu postpartum adalah ketakutan terinfeksi covid-19, kecemasan tidak bisa memberikan ASI, kecemasan perdarahan dimana sumber kecemasan lainnya adalah tidak adanya teman atau keluarga yang mengunjungi dan merawat bayi mereka (Bender, W.R., Srinivas, S., Coutifaris, P., Acker, A., Hirsberg, 2020).

Edukasi pijat endorphin ini memberikan manfaat kepada masyarakat khususnya ibu post partum dan suami antara lain memberikan informasi mengenai pijat endorphin, pijat endorphin bisa dilakukan oleh suami dengan melihat kondisi serta keadaan ibu, memberikan kenyamanan dan rileksasi oleh sentuhan pada ibu post partum, serta mengurangi resiko terjadinya cemas pada ibu.. Pelaksanaan Tri Darma Perguruan Tinggi merupakan tolok ukur pencapaian suatu mutu pada Perguruan Tinggi. Kegiatan tersebut meliputi pembelajaran, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. Sebagai salah satu wujud integrasi Tri Darma Perguruan Tinggi, kegiatan edukasi pijat endorphin dalam menurunkan kecemasan ibu post partum pada masa pandemic covid ini dilaksanakan sebagai bentuk keberlangsungan dari penelitian dosen tetap Program Studi DIII Kebidanan yang berjudul Pengaruh Pijat Endorphin dengan Kecemasan Masa Pandemi Covid-19 pada Ibu Post Partum di Wilayah Kerja Puskesmas III Dinas Kesehata Kecamatan Denpasar Barat Tahun 2022.

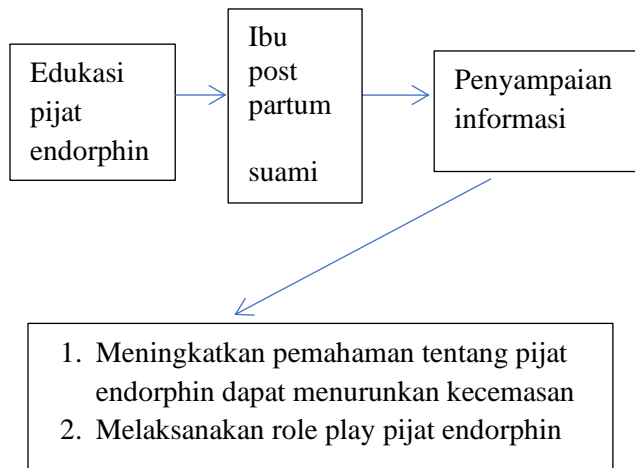
Berdasarkan Penelitian (Ayu Sugiartini et al., 2022) menunjukkan perbedaan rata-rata skor sebelum dan setelah diberikan pijat endorphin terhadap tingkat kecemasan masa pandemic covid-19 pada ibu post partum. Namun ibu post partum dan suami masih ragu untuk melaksanakan pijat endorphin.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dirumuskan masalah sebagai berikut: yaitu perlu diadakan edukasi dan role play pijat

endorphin sebagai salah satu cara mengurangi kecemasan.pada ibu post partum.

### SOLUSI PERMASALAHAN

Salah satu solusi pemecahan permasalahan yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan pandemic covid-19 adalah memberikan edukasi tentang pijat endorphin dan role play pijat endorphin. Alur pemecahan masalah dapat dijelaskan sebagai berikut:



Gambar 1. Alur Pemecahan Masalah

### METODE

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Jumat, 16 Juni 2023 pukul 09.00 WITA bertempat di Banjar Pagutan Kelurahan Padangsambian Barat, Denpasar. Metode pelaksanaan kegiatan dengan cara pemberian edukasi menggunakan media Poster. Sasaran dalam kegiatan ini adalah ibu post partum dan suami. Pelaksanaan kegiatan ini meliputi:

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

Adapun alur pelaksanaan kegiatan ini dapat dijelaskan melalui bagan berikut:



Gambar 2. Alur Pelaksanaan Kegiatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilaksanakan persiapan kegiatan meliputi pendataan dan registrasi pasien, pemeriksaan peserta oleh mahasiswa Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Pengarahan dari Ibu Kader Banjar Pagutan.

### Tahap Pelaksanaan

1. Perkenalan narasumber oleh Kader Posyandu
2. Penyampain materi oleh narasumber, peserta mengikuti dengan baik dan sangat kooperatif saat mengikuti kegiatan
3. Diskusi: beberapa peserta mengajukan pertanyaan kepada narasumber, dan antusias mengikuti jalannya diskusi



Gambar 3. Pemaparan Materi

### Role Play

Pada tahap ini dilakukan role play terkait dengan pijat endorfin



Gambar 4. Teknik Pijat Endorfin

Adapun prosedur pelaksanaan pijat endorfin antara lain (Yetti Angraini, S.ST, 2015):

1. menyiapkan lingkungan yang nyaman,
2. memperilahkan ibu post partum memilih posisi senyaman mungkin serta meminta suami untuk mendampingi istri
3. memperkenalkan diri kepada ibu post partum

4. meminta ibu untuk menarik nafas dalam dengan kedua mata terpejam untuk beberapa saat agar ibu merasa rileks
5. menggunakan ujung-ujung jari mulai dari leher ke belakang kearah bahu, lengan, tangan lalu kembali lagi. Gerakan ini dapat dilakukan satu persatu tangan dan dilanjutkan ditangan berikutnya. Gerakan ini bisa dilakukan pada kedua tangan sekaligus selama 5 menit
6. pijatan-pijatan dilakukan turun kebawah dengan alur bahu, punggung belakang, punggung dan pantat dan tulang ekor dan anjurkan ibu untuk rileks.
7. Pijatan dengan ujung-ujung jari mulai dari servikal ke 7 kearah tulang rusuk membentuk "V" terbalik, lakukan selama 5 menit.
8. Pijatan dengan ujung-ujung jari pada punggung belakang bagian atas mengelilingi scapula ulangi gerakan ini selama 5 menit.
9. Pijatan dengan ujung-ujung jari pada punggung belakang dari atas ke bagian bawah selama 5 menit.
10. Pijatan dengan ujung-ujung jari mengelilingi bokong selama 5 menit
11. Pijatan dengan ujung-ujung jari mengelilingi tulang ekor selama 5 menit
12. Saat melakukan pijatan, ucapkan kata-kata yang dapat menentramkan perasaan ibu seperti "saat kamu merasakan belaian ini, bayangkan endorfin yang menghilangkan rasa sakitmu dilepas dan mengalir ke tubuhmu". Suami juga dapat mengungkapkan kata-kata cinta pada ibu saat tindakan dilakukan
13. Setelah melakukan semua tindakan, mintalah suami untuk memeluk ibu supaya ibu semakin merasa nyaman dan tercipta suasana yang menenangkan dan mengharu biru.

Pijat endorfin memiliki beberapa manfaat seperti dapat mengontrol rasa sakit yang persisten, mengendalikan frustrasi dan stress, mengetur produksi hormone seks dan hormone pertumbuhan, mengaktifkan sel *nature killer cell*, meningkatkan imunitas pada tubuh untuk membunuh sel kanker dan melawan penyakit, sebagai anti aging, ASI memiliki kandungan hormone endorfin yang berguna untuk membuat ketenangan dan kenyamanan pada ibu nifas, serta mengurangi

resiko depresi pasca persalinan (Zarlis et al., 2022)

Berdasarkan penelitian oleh (Rahayu & Melyana Nurul W, 2018) menunjukkan data bahwa pijat endorfin yang dilakukan oleh suami kepada ibu nifas memberikan kontribusi yang sangat baik dalam mengurangi kecemasan ibu, meningkatkan rasa percaya diri bagi ibu (p value = 0,001).

Penelitian lain oleh (Apriani & Faiqah, 2017) menunjukkan terdapat pengaruh metode pijat endorphine terhadap kecemasan ibu nifas di wilayah Kerja Puskesmas Gunung Sari dengan p value  $0,000 < 0,05$

### SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat tentang edukasi pijat endorfin dalam menurunkan kecemasan pada ibu post partum berjalan lancar. Suami mampu untuk menerapkan pijat endorfin dan bisa diterapkan kembali saat di rumah. Petugas kesehatan diharapkan meningkatkan sosialisasi kepada masyarakat khususnya ibu post partum dan suami bahwa salah satu cara mengatasi kecemasan melalui pijat endorfin. Persiapan yang lebih matang dalam kehamilan sampai persalinan agar proses adaptasi lebih baik pada masa pasca persalinan sehingga meminimalkan peluang munculnya kecemasan.

### UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan Terima Kasih penulis ucapkan kepada Yayasan Kartini Bali melalui LPPM Politeknik Kesehatan Kartini Bali yang telah mendukung pendanaan kegiatan ini serta seluruh tim pelaksana kegiatan yang telah menyukseskan pengabdian kepada masyarakat ini.

### DAFTAR PUSTAKA

Angraeni, I., & Nurrachmawati, A. (2012). MATERNAL BEHAVIOUR IN SELECTING TRADITIONAL BIRTH ATTENDANTS TO ASSIST THE DELIVERY IN KELINJAU ULU VILLAGE MUARA ANCALONG EAST KUTAI EAST KALIMANTAN Perilaku Ibu dalam Memilih Dukun Bayi sebagai Penolong Persalinan di Kelinjau Ulu Desa Muara Ancalong Kut. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 3(2), 62–68.

<https://media.neliti.com/media/publications/107056-EN-maternal-behaviour-in-selecting-traditio.pdf>

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.

Ayu Sugiartini, N. K., Febriyanti, N. M. A., & Widiyanti, K. (2022). Pengaruh Pijat Endorphin 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>

Bender, W.R., Srinivas, S., Coutifaris, P., Acker, A., Hirsberg, A. (2020). No Title The Psychological Experience of Obstetric Patients and Health Care Workers After Implementation of Universal SARS-CoV-2 Testing. *American Journal of Perinatology*.

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 web-based cross-sectional survey. *Medicine*, 99(30), e21279. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000021279>

Nanjundaswamy, M. H., Shiva, L., Desai, G., Ganjekar, S., Kishore, T., Ram, U., Satyanarayana, V., Thippeswamy, H., & Chandra, P. S. (2020). COVID-19-related anxiety and concerns expressed by pregnant and postpartum women—a survey among obstetricians. *Archives of Women's Mental Health*, 23(6), 787–790. <https://doi.org/10.1007/s00737-020-01060-w>

Nurjanah, S.N Maemunah, A. . B. (2013).



*Asuhan Kebidanan Post Partum.*

- Rahayu, S., & Melyana Nurul W, R. K. D. (2018). Pengaruh Masase Endorphin 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.
- Yetti Anggraini, S.ST, S. (2015). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas* (T. Endroko

(ed.)). Pustaka Rihama.

- 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>