

Pemeriksaan Hemoglobin Dan Pijat Endorphin Pada Ibu Hamil Di Desa Kuala Dua Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya

Telly Katarina, Therecia Wijayati , Lina Astuty, Susanna
Universitas Katolik Santo Agustinus Hippo
Telly.katarina20@gmail.com

Abstrak

Latar belakang(Atikah, 2011)Untuk menjaga kadar Hb tetap normal, ada beberapa cara yang bisa dilakukan, seperti mencukupi asupan nutrisi dari makanan. Begitu pula dengan kecemasan. Kecemasan pada ibu hamil cenderung dialami pada trimester III yakni ketika akan menghadapi proses persalinan. Hal ini dikarenakan ibu mengalami perubahan psikologi sangat kompleks yang berhubungan dengan bertambahnya ketakutan mengenai keadaan rahimnya yang semakin membesar, khawatir akan kehidupan bayi nya, dan keadaannya sendiri. Kecemasan yang berlanjut dapat menyebabkan sulitnya dan lamanya proses persalinan sehingga beresiko menyebabkan AKI dan AKB. Salah satu upaya yang bisa dilakukan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan mempersiapkan ibu dalam menghadapi persalinan adalah melalui massange endorphin untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan Pereda rasa nyeri penyebab kecemasan. **Tujuan:** untuk memeriksa kadar Hemoglobin dan melaksanakan pemijatan pada ibu hamil di Desa Kuala Dua . **Metode:** Pemeriksaan, Perlakuan dan Demonstrasi. **Hasil:** Jumlah seluruh peserta yang hadir mengikuti kegiatan sebanyak 30 orang. Jumlah ini kurang dari target yang ingin dicapai, meski demikian para peserta sangat antusias mengikuti pemeriksaan hb dan pijat endorphin untuk mengetahui Hb peserta karena disamping ada penyuluhan. Dampak positif yang diperoleh peserta setelah kegiatan ini adalah peserta dapat memperoleh pengetahuan dan memahami cara mencegah penyakit anemia dan dapat melaksanakan pijat endorphin. **Kesimpulan :** Pengabdian Masyarakat tentang pemeriksaan kadar hemoglobin dan pijat endorphin berjalan dengan baik dan tepat sasaran.

Kata Kunci: Pijat *Endorphin* , Hemoglobin, Kecemasan, Hamil

Abstract

Background: Normal hemoglobin levels in pregnant women are important and need to always be maintained. If it is too low, this condition can cause anemia, and even affect the health of pregnant women and the fetus. To keep Hb levels normal, there are several things you can do, such as adequate nutritional intake from food. Likewise with anxiety. Anxiety in pregnant women tends to be experienced in the third trimester, namely when they are about to face the birthing process. This is because the mother experiences very complex psychological changes related to increasing fear about the condition of her growing uterus, worry about the life of her baby, and her own condition. Continuing anxiety can make the delivery process difficult and long, thereby leading to the risk of AKI and IMR. One effort that can be made to reduce anxiety levels and prepare mothers for childbirth is through endorphin massage to release endorphin compounds which are pain relievers that cause anxiety. **Objective:** to check hemoglobin levels and carry out massage on pregnant women in Kuala Dua Village. **Method:** Examination, Treatment and Demonstration. **Results:** The total number of participants who attended the activity was 30 people. This number is less than the target to be achieved, however, the participants were very enthusiastic about taking part in the Hb examination and endorphin massage to find out the participant's Hb because in addition there was counseling. The positive impact that participants get after this activity is that participants can gain knowledge and understand how to prevent anemia and can carry out endorphin massage. **Conclusion:** Community service regarding checking hemoglobin levels and endorphin massage went well and was right on target.

Keywords: Endorphin Massage, Hemoglobin, Anxiety, Pregnancy

PENDAHULUAN

(Atikah, 2011)Hb atau hemoglobin adalah protein yang mengandung zat besi dalam sel darah dan pemberi warna merah pada darah. Hb bertugas untuk membawa oksigen dari paru-paru ke sel-sel tubuh. Pada ibu hamil, hemoglobin juga berperan untuk mengantar oksigen ke janin. Kadar Hb pada ibu hamil biasanya lebih rendah dibandingkan wanita yang tidak hamil, karena volume darah turut meningkat seiring peningkatan hemoglobin. Hal ini membuat kadar Hb seolah lebih rendah dari biasanya. Meski begitu, kondisi tersebut wajar terjadi karena penyesuaian alami tubuh terhadap perkembangan bayi dalam kandungan. Namun, tetap ada batasan kadar Hb normal ibu hamil yang perlu dijaga agar terhindar dari anemia atau kekurangan darah.

(Atikah, 2011) Pengukuran kadar Hb dilakukan melalui tes darah. Tes ini direkomendasikan pada kehamilan trimester pertama, yaitu saat usia kehamilan di bawah 13 minggu, terutama bagi ibu hamil yang berisiko tinggi terkena anemia, seperti; Ibu hamil yang memiliki dua kehamilan dengan jarak yang dekat, hamil lebih dari satu bayi, sering muntah karena *morning sickness*, riwayat volume darah menstruasi sangat banyak sebelum kehamilan, adanya riwayat anemia sebelum hamil.

Berikut ini adalah batas kadar Hb normal ibu hamil dalam pengukuran gram per desiliter (g/dL):

- a. Trimester ke-1: 11 g/dL
- b. Trimester ke-2: 10,5 g/dL
- c. Trimester ke-3: 11 g/dL

(Proverawati, 2009)Kadar Hb rendah di bawah normal menjadi tanda kondisi anemia pada ibu hamil. Pada beberapa kasus, anemia selama kehamilan masih termasuk kondisi yang ringan dan bisa diobati bila terdeteksi sejak dini. Selain dari pengukuran kadar Hb yang rendah, anemia selama kehamilan juga dapat dikenali tanda-tandanya dari awal, seperti: sakit kepala, cepat capek, pusing, kulit pucat, denyut jantung cepat, sulit konsentrasi, sesak napas. Jika tidak ditangani dengan cepat dan tepat, anemia bisa menjadi berat dan berbahaya bagi ibu maupun janin. Kondisi ini bisa menyebabkan bayi lahir dengan berat badan rendah, kelahiran prematur, atau depresi pasca melahirkan. Anemia berat ditandai dengan kadar Hb 6,5–7,9 g/dL. Jika hasil tes menunjukkan anemia berat, biasanya disarankan untuk melakukan transfusi darah guna meningkatkan jumlah sel darah merah.

(Astuti, 2013) Endorphin adalah hormon yang dilepaskan tubuh sebagai respon terhadap rasa sakit atau stres. Hormon ini akan dilepaskan selama ada aktivitas yang menyenangkan dan

menenangkan, seperti olahraga, makan, pijat, bahkan berhubungan seksual.

(Astuti, 2013) Hormon endorfin dihasilkan di kelenjar pituitari dan hipotalamus yang letaknya di otak. Sifatnya adalah, sebagai neurotransmitter atau penyalur pesan. Sehingga, untuk menghasilkan ketenangan dan kenyamanan pada seseorang butuh distimulasi. Kegiatan-kegiatan di ataslah yang menjadi stimulus hormon endorfin ini. Salah satunya adalah *endorphin massage* atau pijat endorfin.

(Astuti, 2013) *Endorphin massage* adalah, pijatan lembut yang diterapkan untuk merangsang hormon endorfin, yang bikin tubuh merasa tenang, nyaman dan minim rasa sakit. Terapi inilah, yang kemudian disarankan untuk Ibu hamil. Tujuannya, agar merasa nyaman ketika memasuki trimester ketiga dan selama persalinan.

(Astuti, 2013) Ibu hamil trimester ketiga, biasanya mulai mengalami sakit punggung bawah. Hal initerjadi, seiring bertambahnya berat bayi dan segala komponen yang menyertainya di dalam rahim. *Endorphin massage*, bisa membantu meredakan nyeri punggung bawah Ibu hamil, seperti dilansir dari sebuah penelitian yang dimuat dalam *Journal of Maternal and Child Health*, berjudul *The Effect of Endorphin Massage on Reducing The Intensity of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women: A Systematic Review*.

(Astuti, 2013) Namun memang *endorphin massage* ini, berkaitan juga dengan dihasilkannya hormon oksitosin atau hormon bahagia. Sayangnya, selain menjadi hormon bahagia, oksitosin juga memiliki peran untuk menimbulkan kontraksi rahim. Tidak heran kalau *endorphin massage* ini, sebaiknya hanya dilakukan pada Ibu hamil trimester 3 yang sudah menginjak usia kehamilan di atas 36 minggu. Nah, karena pijatan ini akan membuat rahim berkontraksi, Ibu yang sedang menghadapi persalinan juga layak mendapat pijatan lembut ini. Kontraksi yang sudah mulai muncul meningkatkan rasa sakit yang dialami Ibu. Sehingga, bila dilakukan *endorphin massage*, Ibu akan merasa lebih nyaman, tenang, berkurang rasa sakitnya, dan lebih rileks. Tak berhenti sampai di situ, oksitosin yang dihasilkan dari *endorphine massage* akan bermanfaat bagi Ibu setelah melahirkan. Oksitosin di rahim, dapat membantu rahim kembali ke ukurannya semula seperti sebelum kehamilan, seperti disebutkan dalam jurnal berjudul *The Effect of Oxytocin and Endorphin Massage to Uterine Involution in Post-Partum Mothers: A Literature Review*. Sedangkan oksitosin di payudara, akan mengeluarkan ASI yang telah diproduksi oleh prolaktin. Dari sinilah, kemudian *endorphin massage* bisa berguna sejak sebelum persalinan sampai setelah persalinan.

METODE

Kegiatan ini adalah sebagai salah satu upaya yang dilakukan oleh Dosen Program Studi DIII Kebidanan untuk membantu permasalahan yang terjadi saat ini yaitu meningkatnya penyakit

degeneratif. Dalam pelaksanaannya terdapat beberapa tahapan yang dilalui sebagai berikut:

1. Tahapan persiapan

Pada tahap ini, dosen melakukan peninjauan atau observasi langsung wilayah yang akan menjadi lokasi tujuan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat. Setelah data diperoleh, tim dosen melakukan beberapa persiapan lain yaitu: membuat proposal kegiatan terlebih dahulu yang berisi tentang rincian kegiatan yang akan dilaksanakan termasuk didalamnya jumlah biaya yang diperlukan untuk mendukung pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat, mengajukan surat izin pada lokasi kegiatan dalam hal ini ditujukan pada Bidan Penanggung jawab Poskesdes Kuala Dua Kecamatan Sungai Raya Kabupaten Kubu Raya, Kepala Puskesmas Sungai Durian, serta Kepala Dinas Kesehatan Kubu Raya setelah memperoleh izin, tim mempersiapkan alat dan bahan yang diperlukan saat kegiatan.

2. Tahapan pelaksanaan

Tahapan ini terdiri dari kegiatan utama dan pendukung. Adapun kegiatan utama yang dilakukan adalah pemeriksaan kesehatan gratis pada masyarakat. Kegiatan tersebut berupa pemeriksaan pemeriksaan Hb dan pijat endorphin pada ibu hamil. Pada saat pelaksanaan, tim sudah terbagi menjadi beberapa bagian. Pembagian berdasarkan tugas masing-masing dosen antara lain: sebagai tim yang membagikan *leaflet* dan tim periksa. Dengan adanya pembagian tersebut, pelaksanaan dapat berjalan lancar sesuai dengan tugas masing-masing tim. Pembagian brosur dilakukan sebagai salah satu upaya tambahan untuk masyarakat lebih menyadari dan mampu mencegah penyakit anemia pada ibu hamil.

3. Tahapan monitoring dan evaluasi

Dalam tahap ini, tim melakukan monitoring dan evaluasi yang dipimpin oleh Dekan Fakultas Kesehatan. Monitoring dan evaluasi mencakup proses persiapan hingga berakhirnya pelaksanaan kegiatan. Hasil dari monitoring dan evaluasi kegiatan disimpulkan bahwa kegiatan berjalan dengan lancar. Beberapa hal yang dapat menjadi perhatian adalah waktu kegiatan yang dilaksanakan di hari kamis

4. Tahapan pelaporan

Laporan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat disusun setelah kegiatan dilaksanakan dan diserahkan pada Dekan Fakultas Kesehatan sebagai bentuk pertanggungjawaban akhir kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan oleh Dosen bersama mahasiswi Fakultas Kesehatan Universita Santo Agustinus Hippo pada tanggal 5 Oktober 2023 berjalan sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Peserta yang hadir kurang lebih 30 peserta.

Jurnal Pelayanan dan Pengabdian Kesehatan untuk Masyarakat

Kegiatan utama berupa pemeriksaan suhu, mengukur tekanan darah, pemeriksaan Hb dan Pijat Endorphin. Kegiatan dimulai dengan registrasi, penggunaan *hand sanitizer* dan pembagian masker bagi yang tidak mengenakan masker dilanjutkan dengan pemeriksaan Hb dan pijat endorphin diakhiri dengan kegiatan penyuluhan.

Kegiatan dilaksanakan dengan memperhatikan bahasa, pendidikan, budaya masyarakat setempat agar dapat menyesuaikan diri dengan sasaran. Ada beberapa pertanyaan terkait Anemia, pemeriksaan Hb serta Pijat endorphin dan telah dijelaskan dengan sangat baik oleh pemateri dengan bahasa yang mudah dipahami. Hasil evaluasi untuk menilai apakah peserta memahami dengan baik isi materi adalah dengan menanyakan kembali pokok-pokok penting materi yang disampaikan.



Gambar 1. Ibu Hamil (Peserta)



Gambar 2. Pemijatan Endorhin



Gambar 3. Pemeriksaan Hemoglobin

..

KESIMPULAN

Jumlah seluruh peserta yang hadir mengikuti kegiatan ini kurang lebih sebanyak 30 orang. Jumlah ini kurang dari target yang ingin dicapai, meski demikian para peserta sangat antusias mengikuti pemeriksaan hb dan pijat endorphin untuk mengetahui Hb peserta karena disamping ada penyuluhan. Dampak positif yang diperoleh peserta setelah kegiatan ini adalah peserta dapat memperoleh pengetahuan dan memahami cara mencegah penyakit anemia dan dapat melaksanakan pijat endorphin.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] GRASINDO Aprillia, Yessi. (2010). *Hipsnostetri*. Jakarta: Gagas Media Arikunto, S.(2007). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta:
- [2] Aprillia, Y. (2011). *Gentle Birth* Melahirkan Nyaman Tanpa Rasa Sakit.
- [3] Rineka Cipta Astuti, A.P & Masruroh. 2013. *Perbedaan Lama Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin Yang Dilakukan dan Yang Tidak Dilakukan Massage Endorphin di RB Margo Waluyo Surakarta* . Jurnal Kebidanan Vol.5 No.1
- [4] Ibrahim, Siti Misaroh, dkk, 2010. *Nutrisi janin dan ibu hamil*. Yogyakarta : Nuha Medika
- [5] Proverawati, Atikah, 2011. *Anemia dan Anemia Kehamilan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- [6] Proverawati, Atikah dkk, 2009, *Buku Ajar Gizi Untuk Kebidanan*. Yogyakarta : Nuha Medika