

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



**“EDUKASI PIJAT ENDORPHIN UNTUK MEMBERIKAN RASA NYAMAN
PADA SAAT PERSALINAN DI RSUD HAJI PROVINSI JAWA TIMUR”**

Oleh:

Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes	0723117502
Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes	0727128204
Erna Siti Zulaecha, S.ST., M.MKes	-
Shellya Dwi Fanny	20181664019
Hanifah Az-Zahra Millenia	20181664020
Nasab Aviva	20191664028
Zafira Qonithina	20191664029

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURABAYA

2021

**HALAMAN PENGESAHAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (PkM)**

1. Judul Pengabdian : Edukasi pijat endorphin untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur
2. Skema : Pengabdian kepada Masyarakat
3. Jumlah Dana : Rp. 10.800.000,00
4. Ketua Pengabdian
 - a. Nama : Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes
 - b. NIDN : 0723117502
 - c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : SI Kebidanan
 - e. Nomor HP : 085648397056
 - f. Alamat Email : ika.rachmawatiarif2311@gmail.com
5. Anggota Pengabdian 1
 - a. Nama Lengkap : Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes
 - b. NIDN : 0727128204
 - c. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Surabaya
6. Anggota Pengabdian 2
 - a. Nama Lengkap : Erna Siti Zulaecha, S.ST., MM.Kes
 - b. Instansi : RSUD Haji Provinsi Jawa Timur
7. Anggota Pengabdian 3
 - a. Nama Lengkap : Shellya Dwi Fanny
 - b. NIM : 20181664019
8. Anggota Pengabdian 4
 - a. Nama Lengkap : Hanifah Az-Zahra Millenia
 - b. NIM : 20181664020
9. Anggota Pengabdian 5
 - a. Nama Mahasiswa : Nasab Aviva
 - b. NIM : 20191664028
10. Anggota Pengabdian 6
 - a. Nama Mahasiswa : Zafira Qonithina Abbas
 - b. NIM : 20191664029

Surabaya, 24 Februari 2021

Mengetahui
Dekan



Dr. Mundakir, S.Kep., Ns., M.Kep
NIDN. 0023037401

Ketua



Rachmawati Ika S., S.ST., M.Kes
NIDN. 0723117502

Menyetujui,
Ketua LPPM



Dr. Dra. Sujinah, M.Pd
NIDN. 0730016501

DAFTAR ISI

Cover	1
Lembar Pengesahan.....	2
Daftar Isi.....	3
Ringkasan	4
BAB 1 PENDAHULUAN	5
BAB 2 TARGET DAN LUARAN.....	7
BAB 3 METODE PELAKSANAAN	8
BAB 4 HASIL YANG DICAPAI	9
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN.....	11
Daftar Pustaka.....	12
Lampiran 1. Dokumentasi	13
Lampiran 2. Biaya Kegiatan	14
Lampiran 2. Jadwal Kegiatan.....	15
Lampiran 3. Biodata Ketua.....	16
Lampiran 4. Rekapitulasi Peserta	20
Lampiran 5. Leaflet	23
Lampiran 6. Surat Tugas	24
Lampiran 7. Surat Perjanjian Penugasan.....	25

RINGKASAN

Edukasi pijat endorphin untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri. Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. Salah satu terapi nyeri secara non farmakologis adalah dengan endorphin massage, yaitu teknik sentuhan atau pijatan ringan yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu saat menjelang persalinan maupun saat persalinan berlangsung. Endorphin Massage yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Melalui kegiatan ini, diharapkan pengetahuan ibu meningkat tentang cara mengurangi nyeri saat persalinan, sehingga ibu dapat menjalani proses persalinan dengan lebih nyaman. Target dan luaran dari pengabdian ini adalah memberikan rasa nyaman pada ibu saat menjalani proses persalinan. Luaran yang diharapkan adanya publikasi. Pendekatan yang dilakukan adalah metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap kepala rumah sakit melalui bagian LITBANG RSUD Haji Provinsi Jawa Timur dan melalui beberapa tahapan, yaitu penyuluhan, demonstrasi, simulasi, dan evaluasi.

Kata Kunci: nyeri persalinan, pijat endorphin, rasa nyaman

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan dan kelahiran normal adalah lahirnya janin dan uri sebagai hasil konsepsi pada usia kehamilan 37–42 minggu, secara spontan dengan presentasi belakang kepala dengan waktu 18 jam, tidak disertai komplikasi pada ibu maupun pada janin (Syaifuddin, 2013). Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul.

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Sumarah, 2009). Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri yaitu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial.

Sedangkan rasa nyeri yang diakibatkan oleh proses persalinan adalah perasaan subyektif yang dirasakan ibu yang berhubungan dengan kontraksi pada rahim, pembukaan dan penipisan serviks, serta penurunan bagian terbawah janin pada proses persalinan. Tubuh ibu akan menanggapi rasa nyeri ini, hal ini terlihat dari peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Utami, 2019). Rasa nyeri muncul akibat respon psikis dan refleks fisik. Nyeri yang dirasakan pada kala I persalinan menurut Maryunani (2010), bersifat sakit dan tidak nyaman pada fase akselerasi, nyeri dirasakan agak menusuk pada fase dilatasi maksimal, dan nyeri menjadi lebih hebat, menusuk, dan kaku pada fase deselerasi. Rasa sakit selama melahirkan dan persalinan disebabkan oleh tekanan yang dirasa ibu pada saraf, ketegangan emosional, peregangan yang terjadi pada jaringan dan persendian, adanya hipoksia otot uterus selama dan setelah kontraksi yang panjang. Disproporsional cepalo pelvis dan penyebab lain yang menyulitkan kelahiran (distosia) dapat

meningkatkan rasa sakit. Metode persalinan secara alami dirancang untuk mengurangi ketakutan dan mengontrol perasaan nyeri yang berhubungan saat persalinan. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi rasa sakit juga dilihat berdasarkan psikologis ibu karena ada perasaan khawatir dan kecemasan, kepribadian ibu, kelelahan, dan sosial budaya Utami (2019)

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *endorphine massage*. *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Dengan melakukan pemijatan yang benar dan tepat akan menyebabkan tubuh menghasilkan hormone endorphin yang menyebabkan turunnya rasa nyeri pada ibu dan munculnya perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Oleh karena itu dianjurkan kepada ibu yang akan bersalin dianjurkan untuk melakukan pijat endorphin yang dibantu atau disupport oleh dan dengan adanya dukungan dari keluarga.

1.2 Tujuan

Memberikan edukasi pijat endorpin untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan.

1.3 Manfaat

1. Mengurangi nyeri persalinan
2. Membuat ibu merasa rileks dan nyaman pada saat bersalin
3. Menghilangkan stress dan tegang pada ibu bersalin

1.4 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah ibu yang bersalin di Ruang Bersalin (VK) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur, dengan memberikan edukasi pijat endorphin pada kala 1 untuk memberikan rasa nyaman selama menghadapi persalinan.

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di Ruang Bersalin (VK) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Desember 2020 sampai dengan Februari 2021.

1.6 Solusi yang Ditawarkan

Pemberian penyuluhan terhadap ibu, saat sudah menjelang persalinan ibu merasa takut, cemas, dan stress yang mengakibatkan ibu mengalami rasa nyeri di punggung. Dengan menggunakan metode terapi komplementer berupa pijat endorphan ini akan membantu ibu menjadi lebih tenang, rileks dan juga nyaman. Karena rasa sakit yang dialami ibu bisa datang dari pikiran ibu sendiri, pikiran akan sakitnya persalinan yang akan dialaminya nanti. Segera setelah ibu merasakan nyeri diberikan pijat endorphan untuk membantu mengurangi rasa nyeri dan memberikan sensasi nyaman pada ibu. Dalam hal ini suami atau keluarga dapat berperan dalam melakukan pijat endorphan dengan pengajaran dari tenaga Kesehatan yang ada.

Pijat endorphan bisa dilakukan kapan saja saat ibu merasakan nyeri, pijat ini tidak memakan biaya dan pijat enorphin ini bisa meningkatkan hormone endorphan yang menyebabkan turunya rasa nyeri pada ibu dan munculnya perasaan nyaman. Saat pemberian pijat enorphin hormone endorphan akan meningkat dan rasa Bahagia akibat sentuhan yang dirasakan oleh ibu membuat ibu lupa dengan rasa nyeri yang dialaminya.

BAB 2. TARGET DAN LUARAN

Program pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah ibu yang bersalin di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Kegiatan ini terdiri dari penatalaksanaan untuk memberikan rasa nyaman akibat rasa nyeri pada saat proses persalinan.

Adapun perubahan target dan luaran kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

No	Target	Luaran
1.	Ibu Bersalin	Meningkatkan pengetahuan ibu bersalin di ruang bersalin RSUD Haji Provinsi Jawa Timur tentang cara mengurangi nyeri fisiologis pada saat proses persalinan sehingga sehingga dapat memberikan rasa nyaman pada saat persalinan. Selanjutnya diharapkan ibu yang dibantu keluarga dapat menerapkan pijat endorphan untuk mengurangi rasa nyeri
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan dan Perencanaan Kegiatan

Pendekatan yang dilakukan yaitu metode partisipatif dengan melakukan pendekatan sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada pihak RSUD Haji Provinsi Jawa Timur (Litbang).
2. Melakukan pendekatan kepada kepala ruangan bersalin (VK) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur.
3. Melakukan pendekatan terutama kepada ibu yang akan bersalin.
4. Menyiapkan tim untuk melakukan penyuluhan, penatalaksanaan dan pendampingan.

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan mulai bulan Desember 2020 sampai dengan Februari 2021 dengan cara kerjasama dengan pihak rumah sakit dalam menyiapkan kegiatan sebagai berikut:

1. Mempersiapkan tim yang akan mendampingi kegiatan.
2. Mempersiapkan dan melengkapi fasilitas yang dibutuhkan.

Dalam tahapan pelaksanaan terdapat 3 proses kegiatan, yaitu:

1. Penyuluhan

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada ibu bersalin kala 1 secara individu. Dalam kegiatan ini juga melibatkan anggota keluarga yang mendampingi saat persalinan.

2. Demonstrasi

Ibu dan keluarga melihat cara mempraktikkan pijat endorphin. Demonstrasi ini bertujuan agar ibu dan keluarga mampu memahami cara yang tepat untuk melakukan pemijatan.

3. Simulasi

Simulasi dilakukan bertujuan agar ibu beserta keluarga terampil dan mampu melakukan pijat endorphin.

3.4 Evaluasi

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, ibu dan keluarga antusias untuk mendengarkan penyuluhan mengenai pijat endorphin. Ibu dan keluarga dapat

berkonsultasi dengan tim pelaksana terkait pijat endorphin. Tim pelaksana dapat mengevaluasi dan memonitoring secara langsung pada peserta. Proses monitoring dan evaluasi terus dilakukan selama periode kegiatan pengabdian.

BAB 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pijat endorphin di ruang bersalin (VK) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur dilaksanakan selama 3 bulan yaitu mulai tanggal 10 Desember 2020 sampai dengan 20 Februari 2021. Pada saat pelaksanaan kegiatan juga dilakukan pengkajian untuk mengetahui karakteristik ibu. Hasil dari pengkajian tersebut dipaparkan pada table di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin

Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
Usia Ibu		
• <20 tahun	2	5%
• 20-35 tahun	27	63%
• >35 tahun	14	32%
Paritas		
• Primipara	26	60%
• Multipara	17	40%
Tingkat Pendidikan		
• SMP	9	21%
• SMA	21	49%
• Sarjana	13	30%

Pada tabel 1. didapatkan bahwa lebih dari 50% ibu bersalin berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 ibu (63%), yang artinya ibu bukan termasuk kategori usia berisiko. Jumlah paritas lebih banyak primi yaitu sebanyak 60% dan Pendidikan terbanyak adalah SMA (49%). Berdasarkan karakteristik ibu pada tabel 1, jumlah paritas primipara sebanyak 26 ibu, dimana proses persalinan saat ini merupakan pengalaman pertama yang dialami oleh ibu, sedangkan 40% lainnya ibu sudah pernah melwati proses persalinan akan tetapi tidak semua ibu mengetahui cara untuk bisa lebih nyaman selama menjalani proses persalinan.

Setelah peserta mengikuti dan mempraktikkan pijat endorphin sebagian besar mengatakan adanya penurunan skala nyeri. Intensitas nyeri Kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum dilakukan endorphin masaage rata-rata 6,38. Kemudian setelah dilakukan endorphin massage terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan

rata-rata 4,19. Terapi Endorphin Massage membuat ibu merasa nyaman dan relaks. Sebanyak 9 ibu bersalin yang tidak merasakan dengan maksimal manfaat dari pijat endorphin, setelah dilakukan pengkajian lebih mendalam didapatkan beberapa faktor yang menyebabkan tidak adanya perubahan yaitu paritas yang pertama, ambang nyeri yang berbeda serta kondisi yang masih dalam situasi pandemi sehingga selain proses persalinan itu sendiri, ibu juga mengkhawatirkan terjadinya penularan covid.

Mekanisme persalinan menurut teori Perry & Potter (2005), merupakan hasil dari serabut kecil mentransmisikan sensasi nyeri yang keras yang mempunyai reseptor berupa ujung-ujung saraf bebas di kulit dan struktur dalam seperti tendon, otot dan organ-organ dalam. Sedangkan serabut besar mentransmisikan sensasi sentuhan, getaran, suhu hangat dan tekanan halus. Menurut Mander (2003) bahwa tindakan utama massage dianggap menutup gerbang untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada system saraf. Selanjutnya, rangsangan taktil dan perasaan positif, yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek massage untuk mengendalikan nyeri.

Metode pengontrolan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pada ibu bersalin, dimana sensasi nyeri yang dapatkan merupakan hasil dari proses fisiologis persalinan, maka sangat penting diperhatikan pemilihan tekniknya karena harus mempertimbangkan risiko atau tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan jika diberikan kontrol nyeri yang kuat, dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat.

Endorphin memengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. Endorphin dapat berupa neurotransmitter yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Keberadaan Endorphin pada sinaps sel saraf menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Kadar Endorphin berbeda antara satu orang dengan orang lain. Orang yang memiliki kadar Endorphin tinggi lebih sedikit mengalami nyeri, dan sebaliknya orang yang memiliki kadar Endorphin rendah akan mengalami tingkat nyeri yang sangat tinggi. Beberapa tindakan pereda nyeri dapat bergantung pada Endorphin yang dapat dilakukan dengan cara massage (pijatan) di daerah tubuh yang dapat merangsang atau melepaskan hormon Endorphin untuk mengurangi nyeri (Martin, 2011).

Endorphin massage juga dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang mana hormon ini dapat merangsang terjadinya kontraksi. Endorphin massage ini sangat

bermanfaat sebab bisa memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. Selain itu juga, terapi endorphen massage ini juga bisa mengembalikan denyut jantung juga tekanan darah pada keadaan yang normal. Hal ini yang membuat terapi ini bisa membantu serta melancarkan proses pada persalinan (Setiyawati, 2013). Hasil kegiatan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rr. Catur Leny W, 2017 menemukan bahwa ada pengaruh Endorphen Massage terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa endorphen massage efektif terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin.

Terapi Endorphen Massage membuat ibu merasakan perubahan setelah dilakukan massage berupa rasa lebih rileks, dan lebih nyaman. Untuk itu pijat endorphen sangat disarankan bagi suami (keluarga pendamping) dan Bidan yang berhubungan langsung dengan ibu bersalin. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan ibu pijat endorphen dapat menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat bersalin dapat berkurang. Kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sukarsih dkk (2020) tentang pengaruh pijat endorphen terhadap lama kala I pada ibu bersalin.

BAB 5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian pijat endorphen dilakukan pada saat menjelang persalinan sangat bermanfaat dan dapat memberikan rasa nyaman pada ibu selama menjalani proses persalinan. Pengetahuan ibu meningkatkan tentang pijat endorphen dan terapi ini merupakan terapi alternatif yang memiliki manfaat yang aman baik untuk ibu maupun janin.

Saran

Peran dan dukungan keluarga sangat diperlukan untuk membantu ibu mendapatkan rasa nyaman selama bersalin, dimana salah satunya dengan terapi pijat endorphen.

DAFTAR PUSTAKA

- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya). *Journal of Health Sciences*, 12, 62-70.
- Mander, R. (2003) Nyeri Persalihan. Jakarta: EGC.
- Martilova, D., Amran, H. F., Safitri, Y., & Kirana, D. N. (2021). Health Education About Endorphine Massage For Pregnant Women And Families To Reduce Low Back Pain. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(3), 798-808.
- Martin, L.I., Reeder, S.J., & Griffin, D.K. (2011). Maternity nursing: family, newborn, and women's health care. Alih bahasa, Afyanti, Y., et al. Jakarta: EGC.
- Novita, N., Asmalinda, W., & Setiawati, D. (2020). Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III Dan Keluarga Menggunakan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 265-273.
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan raktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta:EGC
- Rr. Catur Leny W, 2017 Terapi Endorphin Massage untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. Diakses dari: stikesyahoedsmg.ac.id
- Dewi Setyowati. 2015. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Di Rsu Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. Diakses pada tanggal 28 Juli 2020 dari <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/viewFile/372/286>.
- Sukarsih, R. I. Mardliyana, N. E. Alfiah, S dan Rizarani, D. K (2020). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Lama Kala I Pada Ibu Bersalin. SINAR: Jurnal Kebidanan UMSurabaya, Vol. 2, No.1 Maret 2020 Url : <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Sinar/article/view/16237>
- Sitorus, N. Y., & Maimunah, R. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Massage Pada Ibu Hamil Dan Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Tahun 2021. *Jurnal Abdimas Flora*, 1(1), 19-30.

Lampiran 1

DOKUMENTASI



Gambar 1. Pelaksanaan Pijat Endorphin dengan Posisi Tidur



Gambar 2. Pelaksanaan Pijat Endorphin dengan Posisi Duduk

Lampiran 2. Biaya Kegiatan

Ringkasan anggaran biaya untuk pelaksanaan kegiatan ini seperti tabel berikut.

No	Item	Satuan	Harga	Jumlah
A. Bahan Habis Pakai dan Peralatan				
1	Kertas A4 80 gram	1 Rim	Rp 55,000.00	Rp 55,000.00
2	Tinta Hitam (Epson)	1 Pcs	Rp 95,000.00	Rp 95,000.00
3	Alat Tulis	1 Pack	Rp 30,000.00	Rp 30,000.00
4	Cetak Leflet	60 lembar	Rp 2,500.00	Rp 150,000.00
5	Minyak Kayu Putih (5)		Rp 70,000.00	Rp 70,000.00
Sub Total A				Rp 400,000.00
B. Perjalanan				
1	Ketua	1 Orang 4 kali	Rp 50,000.00	Rp 200,000.00
2	Anggota	2 Orang 10 kali	Rp 35,000.00	Rp 700,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2 Orang 10 kali	Rp 35,000.00	Rp 700,000.00
5	Bidan	1 Orang 4 kali	Rp 50,000.00	Rp 200,000.00
Sub Total B				Rp 1,800,000.00
C. Cindera Mata				
1	Bidan	1 Orang 1 kali	Rp 250,000.00	Rp 250,000.00
2	Kepala Rumah Sakit	1 Pc 1 kali	Rp 500,000.00	Rp 500,000.00
3	Ibu Hamil (Gift Paket Baby)	44 Orang 1 kali	Rp 50,000.00	Rp 2,200,000.00
Sub Total C				Rp 2,950,000.00
D. Honorarium				
1	Ketua	1 Orang 2 kali	Rp 150,000.00	Rp 300,000.00
2	Anggota	2 Orang 2 kali	Rp 100,000.00	Rp 400,000.00
3	Bidan	1 Orang 2 kali	Rp 250,000.00	Rp 500,000.00
3	Pembantu Teknis/Lapangan	2 Orang 2 kali	Rp 100,000.00	Rp 400,000.00
Sub Total D				Rp 1,600,000.00
E. Konsumsi				
1	Kue & Air Mineral	43 Orang 1 kali	Rp 30,000.00	Rp 1,290,000.00
2	Konsumsi rapat & koordinasi	6 Orang 4 kali	Rp 30,000.00	Rp 720,000.00
4	Konsumsi pelaksanaan kegiatan	6 Orang 20 hari	Rp 17,000.00	Rp 2,040,000.00
Sub Total E				Rp 4,050,000.00
Jumlah Total A, B, C, D dan E				Rp 10,800,000.00

Lampiran 3. Jadwal Kegiatan

No	Urutan Kegiatan	Koordinasi Kegiatan											
		11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Koordinasi kegiatan												
2.	Penyusunan proposal												
3.	Kontrak/penugasan												
4.	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat												
5.	Monitoring dan evaluasi pengabdian kepada masyarakat												
6.	Laporan hasil pengabdian masyarakat												
7.	Penyusunan laporan akhir												
8.	Evaluasi kegiatan												

Lampiran 4. Biodata

BIODATA KETUA

A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap (dengan gelar)	Rachmawati Ika Sukarsih SST., M.Kes
2	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
3	Jabatan Struktural	-
4	NIK	-
5	NIDN	0723117502
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Surabaya, 23 november 1975
7	Alamat Rumah	Jln Kendung No gang 3 no 90 RT.02 RW.03 Kec benowo kota Surabaya
8	Nomor Telepon/Faks/HP	085648397056
9	Alamat Kantor	Jl. Sutorejo no 59
10	Nomor Telepon/Faks	-
11	Alamat e-mail	ika.rachmawatiarif2311@gmail.com
12	Mata Kuliah yang Diampu	1. Komunikasi Efektif Dalam Praktik Kebidanan 2. Asuhan Kebidanan Kehamilan 3. Asuhan kebidanan Persalinan dan BBL

B. Riwayat Pendidikan

Jenjang Pendidikan	Nama Perguruan Tinggi	Bidang Ilmu	Tahun lulus
D4/S1	D.4 Kebidanan Pendidik Poltekkes Sutomo	Kebidanan	2008
S2	S2 Pendidikan Profesi Kesehatan UNS	Pendidikan Profesi Kesehatan	2010

C. Pelatihan atau workshop yang diikuti dalam 3 tahun terakhir

Jenis Kegiatan	Tempat	Waktu	Sebagai	
			Penyaji	Peserta
Pelatihan Basic Clinical Hypnosis & Hypno-Birthing	Hotel Haris Surabaya	22-24 Maret 2019		√
Program Pengabmas”Peningkatan Partisipasi Keluarga Dalam Gerakan Masyarakat Sehat “	UMSurabaya	8-29 April 2019		√
Strategi Komunikasi Interpersonal Dalam Peningkatan Asuhan Kebidanan Di Era Industri 4.0	Garden palace Surabaya	19 Oktober 2019		√
Webinar Strategi Percepatan penanggulangan Covid 19 di Jawa Tengah	UNDIP dan DKK Jawa Tengah	5 Mei 2020		√
Webinar Pelayanan maternal di masa pandemi	PD IBI dan universitas Airlangga Surabaya	21 juni 2020		√
Workshop Penyusunan Modul Pembelajaran di Era Pandemi	Universitas Muhammadiyah Surabaya	3 Juli 2020		√
Pelayanan Komplementer pada Kesehatan Reproduksi Remaja	Universitas Ahmad Yani Yogyakarta	6 Juli 2020		√
Optimalisasi Strategi Pemberdayaan Masyarakat Era <i>New Normal</i> ; Promosi Kesehatan dan Ekonomi Industri dalam Upaya Implementasi Sustainable Development Goals (SDGs)	Universitas Sebelas Maret	5 November 2020		√
Webianr media disruption and Its Implication for community development	Universitas Sebelas Maret	5 Desember 2020		√
Pernan gizi dalam pengendalian Hipertensi	IBI cabang Kota Surabaya	17 Januari 2021	√	
Training of Trainer (TOT) Pelatihan Midwifery Update Bagi Pengurus Cabang IBI Kab/Kota se-Jawa Timur Secara Daring	Daring	3-5 September 2021	√	
Strategi Lolos Hibah Kemendikbud Ristek Pendanaan 2022	LPPM UM Surabaya	01 Desember 2021		√

D. Pengalaman Penelitian Dalam 3 Tahun Terakhir

No.	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1	2018-2019	Keteraturan ANC terhadap Deteksi resiko tinggi pada ibu hamil di RS PKU Muhammadiyah Surabaya	Hibah Internal Universitas	Rp. 7.000.000
2	2019-2020	Pengaruh pijat endorphen terhadap lama kala I pada ibu bersalin di RS HAJI SBY	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.700.000
3	2020-2021	Pengaruh relaksasi dan meditasi terhadap kecemasan ibu hamil TM III di RSI darus syifa	Hibah Internal Universitas	Rp. 6.700.000
4	2021-2022	Terapi meditasi dzikir untuk mengurangi kecemasan menghadapi persalinan	Hibah Internal Universitas	Rp. 5.000.000

E. Pengalaman Pengabdian dalam 3 tahun terakhir

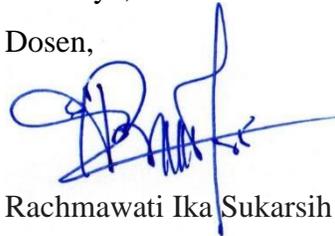
No.	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (Rp)
1.	2019-2020	Peningkatan Pengetahuan Deteksi Dini Komplikasi Resiko Infeksi Torch Pada Kehamilan di Poskelkel Tanah Kali Kedinding Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
2.	2020-2021	Edukasi pijat endorphen untuk memberikan rasa nyaman pada saat persalinan di RSUD Haji Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.800.000
3.	2020	Pelatihan manajemen nyeri dengan terapi komplementer pada pendamping persalinan di PMB Enny Juniati	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.000.000
4.	2021	Bakti Sosial ANC dalam rangka HUT IBI ke 70	Mandiri	-
5.	2021-2022	Penyuluhan do'a-do'a untuk mengurangi kecemasan pada ibu hamil TM III di RSI Darus Syifa' Surabaya	Hibah Internal LPPM	Rp. 10.500.000

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima resiko.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengajuan usulan dosen pemula.

Surabaya, 20 Februari 2021

Dosen,



Rachmawati Ika Sukarsih SST., M.Kes

Lampiran 4. Rekapitulasi Peserta

DATA KARAKTERISTIK IBU BERSALIN

No	Nama	Usia	Pendidikan	Paritas	Alamat
Desember					
1.	Ny. Laili	35	S1	P3	Pandegiling
2.	Ny. Qumairoh	35	D4	P2	Manyar sabrangan
3.	Ny. Khoirun Nisa'	22	SMA	P1	Surabaya
4.	Ny. Hamidah	36	SMP	P2	Banyu urip
5.	Ny. Hanifah	22	SMA	P1	Jl, Kertajaya
6.	Ny. Indah Sari	26	SMA	P1	Mulyorejo
7.	Ny. Anisa Putri	24	D3	P1	Pandegiling 21
8.	Ny. Mutmainah	37	SMA	P3	Manyar tegal
9.	Ny. Siti Habibah	30	SMP	P1	Jl. Karangmenjangan
10.	Ny. Zuraidah	29	SMA	P1	Bratang
11.	Ny. Lutfiyah	36	S1	P2	Manyar sabrangan
12.	Ny. Arofah	28	SMA	P1	Jl. Arif Rachman Hakim
13.	Ny. Zulaikah	28	S1	P1	Jl. Kenjeran
14.	Ny. Sri Mudlikah	35	S2	P3	Pandugo
15.	Ny. Fani	25	SMA	P1	Sutorejo
Januari					
1.	Ny. Meilinda	32	SMA	P1	Jl. Karangmenjangan 15
2.	Ny. Safira	30	SMP	P1	Sutorejo
3.	Ny. Ananda F	23	SMA	P1	Manyar sabrangan
4.	Ny. Fatmawati	36	SMA	P4	Surabaya
5.	Ny. Musdalifah	33	SMA	P1	Keputih
6.	Ny. Aries Mistaryono	36	S2	P3	Pandugo VII
7.	Ny. Habibah	30	SMA	P1	Arif Rachman Hakim
8.	Ny. Eli	29	SMA	P1	Jl, Kertajaya
9.	Ny. Wita	19	SMA	P1	Jl. Dharmawangsa
10.	Ny. Anifah	30	SMA	P3	Surabaya
11.	Ny. Fatma	27	SMP	P1	Sutorejo 95
12.	Ny. Kholilah	35	S1	P4	Jl, Kertajaya No 22
13.	Ny. Indah	25	SMA	P1	Jl. Dharmawangsa 7
14.	Ny. Sukarsih	38	SMP	P2	Manyar sabrangan
15.	Ny. Ita	37	SMA	P2	Manyar sabrangan
16.	Ny. Ruchana	35	SMA	P3	Mulyosari
17.	Ny. Muchibah	30	S2	P1	Surabaya

No	Nama	Usia	Pendidikan	Paritas	Alamat
18.	Ny. Nasikha	37	SMP	P2	Manyar tegal
19.	Ny. Magfiroh	29	SMA	P1	Sutorejo 65
Februari					
1.	Ny. Ida	36	SMP	P2	Banyu urip
2.	Ny. Sholecha	35	SMA	P3	Mulyorejo
3.	Ny. Musdalifah	27	S1	P1	Jl. Rangkah 6
4.	Ny. Eni	22	SMP	P1	Manyar sabrangan
5.	Ny. Nia	19	SMP	P1	Pndegiling Surabaya
6.	Ny. Shofiyah	24	S1	P1	Jl, Kertajaya 10
7.	Ny. Zahra	26	SMA	P1	Manyar tegal
8.	Ny. Faizza Nur	30	D4	P2	Mulyosari 11
9.	Ny. Surya	27	SMA	P1	Jl. Karangmenjangan

Penanggung Jawab
Bidan,



(Erna Siti Zulaecha, SST)

Apa Sih Itu?

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijat an ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Terus Manfaatnya?

1. Merelaksasi tubuh
2. Meningkatkan sirkulasi lokal
3. Mengurangi rasa nyeri dengan meningkatkan aliran daerah area yang sakit
4. Menstimulasi pelepasan endorfin
5. Penurunan Katekiolamin



Penyebab Nyeri Punggung

Pertumbuhan Uterus

Penambahan Berat Badan

Aktivitas yang Berlebih

Riwayat Nyeri Punggung Dahulu

Paritas

Endorphin Massage

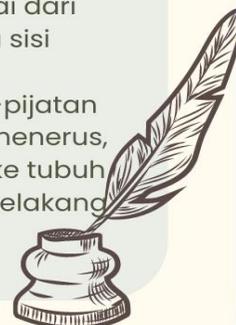


Endorphin Massage di bagian kedua lengan

1. Ambil posisi senyaman mungkin, seperti duduk atau berbaring miring. Sementara Suami ikut duduk di samping atau berbaring di belakang.
2. Pejamkan mata, lalu tarik napas yang dalam dan hembuskan. Suami dapat mengelus permukaan luar lengan, mulai dari tangan hingga lengan bawah. Mintalah ia untuk mengelus dengan perlahan dan lembut dengan menggunakan jari atau ujung-ujung jari saja
3. Setelah 5 menit, mintalah Suami untuk berpindah ke bagian lengan dan tangan yang satunya.

Endorphin Massage di bagian punggung

1. Ibu dapat mengambil posisi berbaring miring atau duduk
2. Pejamkan mata, lalu tarik napas yang dalam dan hembuskan. Suami dapat melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher dengan membentuk huruf V terbalik. Dimulai dari arah luar hingga sisi tulang rusuk
3. Lakukan pijatan-pijatan ringan ini terus menerus, hingga menuju ke tubuh bagian bawah belakang Ibu



Tata Cara

Endorphin massage

dapat dilakukan dirumah dengan bantuan suami





SURAT TUGAS

Nomor: 525/TGS/II.3.AU/LPPM/F/2020

Assalaamu'alaikum Wr. Wb.

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dr. Dra. Sujinah, M.Pd
Jabatan : Kepala LPPM
Unit Kerja : LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya

Dengan ini menugaskan:

No	Nama	NIDN/NIM	Jabatan
1.	Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes	0723117502	Dosen
2.	Umi Ma'rifah, S.ST., M.Kes	0727128204	Dosen
3.	Erna Siti Zulaecha, S.ST., M.Kes	-	Bidan
4.	Shellya Dwi Fanny	20181664019	Mahasiswa
5.	Hanifah Az-Zahra Millenia	20181664020	Mahasiswa
6.	Nasab Aviva	20191664028	Mahasiswa
7.	Zafira Qonithina	20191664029	Mahasiswa

Untuk melaksanakan pengabdian kepada masyarakat (PkM) dengan judul "Edukasi Pijat Endorphin Untuk Memberikan Rasa Nyaman Pada Saat Persalinan di RSUD Haji Provinsi Jawa Timur" Pengabdian ini dilaksanakan pada bulan Desember 2020 sampai dengan Februari 2021.

Demikian surat tugas ini, harap menjadikan periksa dan dapat dilaksanakan dengan penuh tanggung jawab.

Wassalaamu'alaikum Wr. Wb

Surabaya, 07 Desember 2020
LPPM UMSurabaya,

Dr. Dra. Sujinah, M.Pd
NIDN: 0730016501



**SURAT PERJANJIAN PENUGASAN
DALAM RANGKA PELAKSANAAN PROGRAM PENGABDIAN
TAHUN ANGGARAN 2020
Nomor: 014/SP/IL.3.SP/L/IV/2020**

Pada hari ini Selasa tanggal Dua Puluh Lima Bulan Agustus Tahun Dua Ribu Dua Puluh kami yang bertandatangan dibawah ini :

1. **Dr. Dra. Sujinah, M.Pd** : **Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya**, bertindak atas nama Rektor **Universitas Muhammadiyah Surabaya** yang selanjutnya dalam Surat Perjanjian ini disebut sebagai **PIHAK PERTAMA**;
2. **Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes** : Dosen Universitas Muhammadiyah Surabaya, dalam hal ini bertindak sebagai pengusul dan Ketua Pelaksana Pengabdianan Tahun Anggaran 2020 untuk selanjutnya disebut **PIHAK KEDUA**.

PIHAK PERTAMA dan **PIHAK KEDUA**, secara bersama-sama bersepakat mengikatkan diri dalam suatu Perjanjian Pelaksanaan Penugasan Hibah Pengabdian Internal tahun 2020 dengan ketentuan dan syarat-syarat sebagaimana diatur dalam pasal-pasal sebagai berikut:

Pasal 1

Kontrak pengabdian ini berdasarkan kepada:

1. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi
2. Rencana Strategi pengabdian Universitas Muhammadiyah Surabaya
3. Panduan Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat dengan Pendaan Internal Universitas Muhammadiyah Surabaya
4. Visi Misi LPPM Universitas Muhammadiyah Surabaya
5. Surat Perjanjian kontrak antara Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Surabaya dengan dosen pelaksana



Pasal 2

- (1) **PIHAK PERTAMA** memberi tugas kepada **PIHAK KEDUA**, dan **PIHAK KEDUA** menerima tugas tersebut untuk melaksanakan Hibah Pengabdian Perguruan Tinggi tahun 2020 dengan judul **EDUKASI PIJAT ENDORPHIN UNTUK MEMBERIKAN RASA NYAMAN PADA SAAT PERSALINAN DI RSUD PROVINSI JAWA TIMUR**.
- (2) keuangan atas pekerjaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1 dan berkewajibannya menyerahkan semua bukti-bukti pengeluaran serta dokumen pelaksanaan lainnya dalam bendel laporan yang tersusun secara sistematis kepada **PIHAK PERTAMA**.
- (3) Pelaksanaan Penugasan Hibah Pengabdian Internal tahun 2020 sebagaimana dimaksud judul pengabdian di atas didanai oleh Universitas Muhammadiyah Surabaya tanggal 07 Desember 2020.

Pasal 3

- (1) **PIHAK PERTAMA** menyalurkan dana untuk kegiatan pengabdian sebagaimana dimaksud pada pasal 1 sebesar Rp. 10.800.000 (Sepuluh Juta Delapan Ratus Ribu Rupiah). Dana pelaksanaan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dibayarkan oleh **PIHAK PERTAMA** kepada **PIHAK KEDUA**.
- (2) Pihak Kedua wajib menyimpan hardcopy laporan hasil pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan internal dan laporan penggunaan dana.

Pasal 4

Dana Hibah sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 ayat 1 dibayarkan kepada **PIHAK KEDUA** secara tunai.

Pasal 5

- (1) **PIHAK KEDUA** berkewajiban menindaklanjuti dan mengupayakan hasil Program Hibah Pengabdian berupa hak kekayaan intelektual dan atau publikasi ilmiah sesuai dengan luaran yang dijanjikan pada Proposal.



- (2) Perolehan hasil sebagaimana di maksud pada ayat (1) dimanfaatkan sebesar-besarnya untuk pelaksanaan peningkatan kualitas Tri Dharma Perguruan Tinggi.
- (3) Perolehan hasil pengabdian sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dan semua dokumen yang dimaksud pada ayat (2) dilaporkan selambat-lambatnya dua minggu setelah kegiatan pengabdian selesai dilaksanakan, hard copy diserahkan kepada **PIHAK PERTAMA**.

Pasal 6

- (1) Apabila **PIHAK KEDUA** selaku penerima dana pengabdian sebagaimana dimaksud pada Pasal 1 tidak dapat melaksanakan pengabdian, maka **PIHAK KEDUA** wajib mengembalikan dana tersebut kepada **PIHAK PERTAMA**.
- (2) **PIHAK PERTAMA** melakukan Monitoring dan Evaluasi internal terhadap kemajuan pelaksanaan Program Hibah Pengabdian Internal tahun 2020.

Pasal 7

- (1) **PARA PIHAK** dibebaskan dari tanggung jawab atas keterlambatan atau kegagalan dalam memenuhi kewajiban yang dimaksud dalam kontrak pengabdian yang disebabkan atau diakibatkan oleh peristiwa atau kejadian di luar kekuasaan **PARA PIHAK** yang dapat digolongkan sebagai keadaan memaksa (*force majeure*).
- (2) Peristiwa atau kejadian yang dapat digolongkan sebagai keadaan memaksa (*force majeure*) dalam kontrak penelitiaini adalah bencana alam, wabah penyakit, kebakaran, perang, blokade, peledakan, sabotase, revolusi, pemberontakan, huru hara, serta adanya tindakan pemerintah dalam bidang
- (3) Ekonomi dan moneter yang secara nyata berpengaruh terhadap pelaksanaan kontrak pengabdian.
- (4) Apabila terjadi keadaan memaksa (*force majeure*) maka pihak yang mengalami wajib memberitahukan kepada pihak lainnya secara tertulis, selambat-lambatnya dalam waktu 7 (tujuh) hari kerja sejak terjadinya keadaan memaksa (*force majeure*), disertai bukti-bukti yang sah dari pihak berwajib, dan **PARA PIHAK** dengan i'tikad baik akan segera membicarakan penyelesaiannya.



Pasal 8

- (1) Hak atas kekayaan intelektual yang dihasilkan dari pelaksanaan Program Hibah Pengabdian diatur dan dikelola sesuai dengan peraturan dan perundang-undangan yang berlaku.
- (2) Setiap publikasi, makalah, dan/atau ekspos dalam bentuk apapun yang berkaitan dengan hasil pengabdian ini **WAJIB** mencantumkan pihak pemberi dana.

Pasal 9

- (1) Apabila terjadi perselisihan antara **PIHAK PERTAMA** dan **PIHAK KEDUA** dalam pelaksanaan perjanjian ini akan dilakukan penyelesaian secara musyawarah dan mufakat.
- (2) Hal-hal yang belum diatur dalam perjanjian ini, maka dilakukan amandemen kontrak pengabdian

Pasal 10

Kontrak Pelaksanaan Program Hibah pengabdian ini dibuat rangkap 2 (dua) dan bermaterai cukup sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

PIHAK PERTAMA



Dr. Dra. Sujinah, M.Pd
NIDN. 0730016501

PIHAK KEDUA



Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes
NIDN. 0723117502



KUITANSI

Sudah terima dari : Bendahara LPPM
Uang sebesar : Sepuluh Juta Delapan Ratus Ribu Rupiah
Untuk pembayaran : Pelaksanaan pengabdian dengan pendanaan Internal

Rp. 10.800.000,00

Surabaya, 25 Agustus 2020



Ketua Pengabdian

Rachmawati Ika S, S.ST., M.Kes