PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF

Dewi Aprilia Ningsih. I[1], Suhita Tri Oklaini[2], Ruri Maiseptya Sari[3], Metha Fahriani[4], Inda Meriza[5]
Prodi Kebidanan Stikes Tri mandiri Sakti Bengkulu[12345]
e-mail: [1]dewiaprilianingsih.i@gmail.com

ABSTRACT

The process of childbirth is synonymous with the pain that will be lived, many women think that the pain that will be experienced is a very big part that must be faced in childbirth. This study aims to determine the effect of endhorphin massage on labor pain during the active phase I. This research uses a quantitative approach with a pre-experimental design with the type of pretest and post test one group design. The population is all pregnant women in July - August 2022 who will give birth based on data from the delivery bag, namely 57 respondents. The study sample was taken using accidental sampling techniques totaling 37 maternity mothers. Data collection is using primary and secondary data. Data analysis was performed with the Wilcoxon test. The results of the study were obtained: (1) mothers who used the endorphin massage therapy method as many as 37 respondents; (2) Of the 37 respondents before endorphin massage there were mostly moderate pain intensity 29 respondents and severe pain 8 respondents; (3) Of the 37 samples after endorphin massage there was mostly mild pain intensity of 36 respondents and moderate pain 1 respondent; (4) There is an Effect of Endorphin Massage on the intensity of pain in maternity mothers during the Active Phase I. It is hoped that midwives can apply endorphin massage techniques during the delivery process to help reduce the intensity of pain during the delivery process.

Keywords*: Endorphin Massage, First Stage Pain, Labor*

ABSTRAK

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani, banyak wanita yang berfikir bahwa nyeri yang akan dialami adalah bagian yang sangat besar yang harus dihadapi dalam persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *endhorphin massage* terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif. Penelitian ini menggunakan pendekatan *kuantitatif* dengan rancangan *pre experimental design* dengan jenis *pretest and post test one group design*. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil pada bulan Juli - Agustus 2022 yang akan bersalin berdasarkan data dari kantong persalinan yaitu sebanyak 57 responden. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *accidental sampling* berjumlah 37 orang ibu bersalin. Pengumpulan data yaitu menggunakan data primer dan sekunder. Analisis data dilakukan dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian didapatkan: (1) ibu yang menggunakan metode terapi *endorphin massage* sebanyak 37 responden; (2) Dari 37 responden sebelum *endorphin massage* terdapat sebagian besar intensitas nyeri sedang 29 responden dan nyeri berat 8 responden; (3) Dari 37 sampel setelah *endorphin massage* terdapat sebagian besar intensitas nyeri ringan 36 responden dan nyeri sedang 1 responden; (4) Ada Pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada Ibu bersalin Kala I Fase Aktif. Diharapkan bidan dapat menerapkan teknik *endorphin massage* saat proses persalinan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri selama proses persalinan.

Kata Kunci: *Endorphin Massa*ge, Nyeri Kala I, Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan dan kelahiran normal adalah proses pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan dengan presentasi belakang kepala yang berlangsung dalam 18 jam, tanpa komplikasi baik pada ibu maupun pada janin.(1)

Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) 2017 menyebutkan jumlah angka kematian ibu (AKI) sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup dengan kasus sebesar 14.623 kasus. Penyebab langsung kematian ibu (AKI) yaitu disebabkan preeklamsia dan perdarahan. (1)Angka kematian bayi (AKB) terdapat 24 per 1.000 kelahiran hidup dengan kasus sebesar 151.200 kasus disebabkan oleh bayi berat lahir rendah (BBLR) dan asfiksia.(2)

Kementerian Kesehatan telah mewajibkan persalinan ditolong oleh tenaga kesehatan yang kompeten Hal ini merupakan upaya untuk mencapai target *Sustainable Development Goals* (SDG's) atau Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (TPB) dalam menurunkan angka kematian ibu (AKI) secara global kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup di tahun 2030.(3)

Hasil SDKI 2017 menunjukkan bahwa 91 persen kelahiran hidup ditolong oleh tenaga kesehatan yang kompeten, dengan rincian: 61 persen oleh bidan/ bidan di desa/ perawat, 29 persen oleh dokter kandungan, dan 1 persen oleh dokter umum.(2)

Persalinan merupakan proses alamiah yang dialami dalam siklus reproduksi wanita. Kebanyakan ibu mengalami proses persalinanan secara lancar dan wajar, namun apabila ibu mengalami cemas yang berlebihan akibat stress persalinan dapat menyebabkan komplikasi pada ibu dan bayinya. Nyeri dan tidak adanya pendamping merupakan dua faktor yang sangat mempengaruhi stress persalinan.(4)

Nyeri pada persalinan adalah menifestasi dari adanya kontraksi otot rahim, kontraksi ini kemudian menyebabkan adanya pembukaan serviks, dengan adanya pembukaan serviks ini maka akan terjadi persalinan. Nyeri yang berlebihan akan menimbulkan rasa cemas yang dapat memicu produksi hormon progstaglandin yang dapat menyebabkan stress dan mempengaruhi kemampuan tubuh menahan rasa nyeri. Mengurangi rasa nyeri adalah hal yang penting dan perlu dipertimbangkan oleh penolong persalinan. Mengelola dan memantau nyeri persalinan, terutama pada tahap awal aktivitas menjadi poin penting apakah ibu bisa mengalami nyeri persalinan normal saat melahirkan atau bisa berakhir dengan komplikasi akibat nyeri yang sangat parah.(5)

Upaya mengurangi nyeri persalinan dapat dilakukan baik secara farmakologis maupun non farmakologis. Metode penghilang rasa nyeri secara farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri dengan menggunakan obat-obat kimiawi, sedangkan metode non farmakologis adalah metode penghilang rasa nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obat kimiawi seperti relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hidroterapi, terapi panas/dingin, musik, guided imagery, akupresur, aromaterapi merupakan beberapa teknik nonfarmakologi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada koping yang efektif terhadap pengalaman persalinan.(6)

Salah satu metode non farmakologi yang dapat dilakukan adalah *endorphin massage*. *Endorphine massage* atau pijat endorphine adalah pijatan atau sentuhan yang aplikasikan ke kulit sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon endorphin. Pijat endorphin merupakan sentuhan ringan untuk relaksasi dan pengurangan rasa sakit, oleh karena itu pijat endorphin ini bisa dilakukan pada ibu bersalin yang mengalami nyeri berat, sedang melalui sentuhan pendamping persalinan sehingga menimbulkan perasaan tenang dan rileks pada akhirnya denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal.(7)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurun (2019), yang berjudul "Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin", menyebutkan bahwa *Endorphin Massage* memiliki efek menurunkan nyeri yang bermakna pada ibu inpartu kala I fase aktif. Pemberian massage endhorpin pada ibu bersalin merupakan tehnik relaksasi untuk menurunkan rasa sakit, endhorphin terdiri dari 30 unit asam amino seperti ketokolamin, kortikotrofin, kortisol yang diproduksi oleh tubuh

berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menurunkan stress.[8]

Bedasarkan data persalinan di Provinsi Bengkulu tahun 2020 di peroleh data Persentase ibu yang melahirkan anak lahir hidup dalam dua tahun terakhir dan anak lahir hidup terakhir dilahirkan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan sebanyak 14,96 % pada tahun 2021. Angka ini merupakan sinyal yang baik yang berarti semakin banyak ibu yang bersalin pada tenaga kesehatan dengan kemampuan memadai dan sesuai prosedur standar persalinan.[9]

Berdasarkan data Jumlah persalinan yang di tolong oleh tenaga kesehatan di Kabupaten Kepahiang Tahun 2021 adalah 2.581 dari jumlah ibu bersalin sebanyak 2.250 (87,2%). Cakupan pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Pasar Kepahiang menduduki urutan ke 5 dengan persentase 90,9% dari 14 puskesmas yang ada di Kabupaten Kepahiang.[10]

Berdasarkan data Sepanjang Tahun 2021 Data persalinan yang terdapat di Wilayah Puskesmas Pasar Kepahiang tahun 2021 berjumlah 620 persalinan dan tercatat sebanyak 264 ibu inpartu yang melahirkan di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet, hal tersebut menjadi pertimbangan peneliti untuk memilih Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet sebagai tempat penelitian.

Rumusan masalah penelitian ini adalah sebagai berikut: "apakah ada Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeri pada Ibu bersalin Kala I Fase Aktif di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang? Untuk mengetahui Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeri pada Ibu bersalin Kala I Fase Aktif di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif metode dengan pendekatan *quasi eksperimen* jenis rancangan *pre test and post test one group design*. Penelitian dilaksanakan di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang pada tanggal 05 Juli s/d 28 Agustus Tahun 2022. Populasi penelitian ini adalah semua ibu hamil pada bulan Juli-Agustus 2022 yang akan bersalin berdasarkan data dari kantong persalinan yaitu 57 responden. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik *accidental sampling* berjumlah 37 orang ibu bersalin. Pengumpulan data menggunakan data primer dan sekunder. Pengumpulan data primer dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yang berisi data nama, umur, dan paritas ibu, dan lembar observasi skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (*NRS). Dalam penelitian ini data sekunder di dapat dari data register ruang poli KIA di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet.

Data dalam penelitian ini diambil ketika ibu bersalin sedang dalam kala I fase aktif. Peneliti melakukan pengukuran nyeri sebelum dilakukan *endorphin massage* menggunakan lembar observasi nyeri *Numeric Rating Scale (*NRS), lalu diberikan terapi *endorphin massage* selama 15 menit setelah itu dilakukan kembali pengukuran nyeri persalinan kala I fase aktif yang ibu alami. Setelah diperoleh data penelitian kemudian dilakukan analisis data secara analisa univariat dan data bivariat menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

1. Analisis Univariat

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel penelitian yang meliputi variabel indevendent yaitu *endorphin massage* dan variabel dependen intensitas nyeri.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri pada Ibu bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum diberikan *Endorphin Massage* di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang

Intensitas Nyeri	Frekuensi	Persentase (%)
Nyeri Sedang	29	78,4 %
Nyeri Berat	8	21%
Total	37	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 37 orang responden ibu bersalin Kala I Fase Aktif sebelum dilakukan teknik *Endorphin Massage* sebagian besar mengalami intensitas nyeri sedang 29 orang (78,4%) dan nyeri berat 8 orang (21,6%).

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan pada penelitian ini untuk Mengidentifikasi perbedaan tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage.*

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri pada Ibu bersalin Kala I Fase Aktif Setelah diberikan *Endorphin Massage* di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang

Intensitas Nyeri	Jumlah	Persentase (%)
Nyeri Ringan	36	97,3 %
Nyeri Sedang	1	2,7 %
Total	37	100,0

Berdasarkan Tabel 2 dapat disimpulkan intensitas nyeri pada ibu bersalin Kala I Fase Aktif setelah dilakukan teknik *endorphin massage* sebagian besar intensitas nyeri ringan 36 orang (97,3%) dan nyeri sedang 1 orang (2,7%).

Tabel 3 Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Z	P
Nyeri sebelum *Endhorphin Massage* - Nyeri Setelah *Endhorphin Massage*	-5.684[a]	.000

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat hasil Uji *Wilcoxon* didapat nilai Z = -5,684 dengan p-value =0,000<0,05 signifikan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. yang berarti dapat diambil kesimpulan ada pengaruh *endhorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahuai dari 37 responden sebelum dilberikan *endorphin massage* menunjukan bahwa 21% responden mempunyai keluhan nyeri berat dan 78,4% responden nyeri sedang.

Nyeri persalinan pada kala I paling utama ditimbulkan oleh stimulus yang dihantarkan melalui saraf leher rahim dan uterus bagian bawah. Nyeri ini disebut nyeri visceral yang diperoleh dari kontraksi uterus dan aneksa. Kekuatan kontraksi dan tekanan karena kontraksi otot- otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks pada waktu membuka, iskemia korpus uteri, peregangan segmen bawah rahim dan tekanan akibat posisi janin akan mempengaruhi intensitas nyeri yang dirasakan. Ketidaknyamanan dari perubahan serviks dan iskemia uterus adalah saat nyeri visceral yang berlokasi di bawah abdomen menyebar ke daerah lumbal belakang dan paha bagian dalam.[11]

Penelitian Antik (2017) dengan judul "*Pengaruh Endorphine Massage terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*" menyebutkan bahwa sebelum diberikan *endorphin massage* semua responden mengalami nyeri, hal ini membuktikan bahwa setiap persalinan memiliki pengalaman mengalami nyeri.[12]

Berdasarkan hasil penelitian diketahui dari 37 responden setelah dilberikan *endorphin massage* menunjukan bahwa 97,3% responden mempunyai keluhan nyeri ringan dan 2,7% responden mengalami nyeri sedang. Skala nyeri persalinan responden sesudah dilakukan *endorphin massage* menunjukkan penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh responden.

Endorphin massage merupakan sebuah teknik sentuhan ringan yang dapat digunakan untuk mengelola rasa sakit termasuk nyeri persalinan. Sentuhan ringan yang diberikan pada responden ketika diberikan perlakuan *endorphin massage* membuat responden mengalami relaksasi dikarenakan meningkatnya zat *endorphine* didalam tubuh yang memiliki kegunaan mengendalikan perasaan stress,

mengendalikan rasa nyeri dan sakit serta dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh sehingga bisa mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan.(13)

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian lain dari Dewie (2020) "Efektifitas Deep Back Massage and Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia" dengan hasil sebelum dilakukan *endorphin massage*, skala nyeri terbanyak adalah skor 8 dan responden dengan skor 9 mencapai 20% dan skor 2 hanya 6,7%. Sedangkan setelah dilakukan Endorphin massage, skor tertinggi responden adalah skor 5, responden dengan skor 9 hanya 6,7% dan skor 2 mencapai 13,3%.

Pada penelitian ini, hasil analisis bivariat dengan uji *wilcoxon* diperoleh nilai Z = -5,684 dengan p-value =0,000<0,05 signifikan, maka Ho ditolak dan Ha diterima. yang berarti dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *endhorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

Hasil penelitianl ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiwi (2019) tentang "Efektifitas *Endorphine Massage* terhadap Intensitas Nyeri pada Kala I Ibu Bersalin" yang menunjukkan bahwa *endorphin massage* efektif untuk meurunkan intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai p-value 0,001.(14)

Pemberian pijat *endorphin* merupakan salah satu metode non-farmakologis yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri persalinan. *Endorphin* memengaruhi transmisi impuls yang diinterprestasikan sebagai rasa nyeri. Endorphin dapat berupa neurotransmitter yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Pijat merangsang pelepasan hormon *endorphin* melalui peningkatan endhorpin transmisi sinyal antara sel saraf Massage ini bisa membuat otot-otot menjadi relaksasi sehingga bisa membuat ibu merasa lebih nyaman dan dapat menurunkan ambang batas nyeri pada ibu bersalin.(15)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian lain yaitu penelitian Junaida dkk (2021) Bahwa tentang pijat endorphin, bahwa ada pengaruh pijat endorphin dengan intensitas nyeri pada kala I (p value < 0,005) Teknik *endorphin* sangat efektif dalam mengurangi rasa nyeri persalinan dan membantu mempercepat penurunan kepala bayi pada ibu bersalin sehingga memberikan rasa nyaman menjelang proses persalinan.(16)

Endorphin massage benar memiliki pengaruh terhadap pengurangan terhadap intensitas nyeri pada kala I persalinan normal. Hal ini dikarenakan sentuhan dan pijatan dapat memberikan ibu perasaan tenang dan nyaman dalam menghadapi proses persalinan. Untuk itu pijat endorphin sangat disarankan bagi suami dan Bidan yang berhubungan langsung dengan ibu hamil dan bersalin. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan ibu pijat endorphin dapat menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat bersalin dapat berkurang.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan *endorphin massage* sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan pada kala I pada skala nyeri sedang, sedangkan setelah diberikan *endorphin massage* sebagian besar responden mengalami nyeri persalinan pada kala I pada skala nyeri ringan. Ada pengaruh pemberian *endhorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Praktik Bidan Bersama (PBB) Violet Wilayah Kerja Puskesmas Pasar Kepahiang Kabupaten Kepahiang.

DAFTAR PUSTAKA

1. Yulizawati, Insani AA, B LES, Andriani F. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Sidoarjo: Indomedia Pustaka; 2019.
2. BKKBN, Statistik BP, Kesehatan K. Survey Demografi Kesehatan Indonesia 2017 [Internet]. BKKBN Statistik, Badan Pusat Kesehatan, Kementerian. Kementerian Kesehatan RI; 2018. Available from: https://archive.org/details/LaporanSDKI2017/page/n15/mode/2up
3. Indonesia KKR. SDG's Kesehatan Indonesia [Internet]. Kemenkes RI. 2017. Available from: https://sdgs-kesehatan.kemkes.go.id/
4. Bobak, Lowdermilk, Jensen. Keperawatan Maternitas. Jakarta: EGC; 2012.

5. Judha M, Sudarti, Fauziah A. Teori Pengukuran Nyeri dan Nyeri Persalinan disertai Contoh Askep. Yogyakarta: Nuha Medika; 2015.
6. Rejeki S. Buku Ajar Manjemen Nyeri dalam Persalinan (Non Farmaka). Semarang: Unimus Press; 2020. 48 p.
7. Mander R. Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC; 2012.
8. Khasanah NA, Sulistyawati W. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. J Qual Women;s Heal [Internet]. 2020;3(1):15–21. Available from: https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/43
9. Statistik BP. Profil Kesehatan Ibu dan Anak Provinsi Bengkulu 2021. Bengkulu: Badan Pusat Statistik; 2021. 102 p.
10. Kepahiang DKK. Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang. Kepahiang: Dinas Kesehatan Kabupaten Kepahiang; 2021.
11. Andormoyo S, Ratri RK. Persalinan tanpa Rasa Nyeri Berlebihan. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media; 2017.
12. Antik. PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP SKALA INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF PERSALINAN. J Kebidanan [Internet]. 2017;6(12):1–6. Available from: https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/view/1907/477
13. Yessie A, B R. Gentle Birth : Melahirkan Nyaman tanpa Rasa Sakit. Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia; 2011.
14. Tanjung WW, Antoni A. Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. J Kesehat Ilm Indones / Indones Heal Sci J [Internet]. 2019;4(2):48–53. Available from: https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/65
15. Martin L l., Reeder S. Maternity nursing: family, newborn, and women's health care. Alih, bahasa, Afiyanti, Y. et al, editors. Jakarta: EGC; 2011.
16. Rahmi J, Andriati R, Romlah SN, Annisa FN, Septiana DA. PENERAPAN TEKNIK ENDORPHIN TERHADAP NYERI KALA I PERSALINAN. Edu Dharma J J Penelit dan Pengabdi Masy [Internet]. 2021;5(2):77–82. Available from: http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma/article/view/178/131