

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU PRIMIPARA KALA I FASE AKTIF

Surya Anita¹, Friska Sitorus², Dewi R Bancin³, Tiambun⁴

^{1,2,3}Universitas Sari Mutiara Indonesia, Medan, Indonesia

Email: ¹*suryaanita38@gmail.com, ²friskasukadono@gmail.com, ³dewi_bancin@ymail.com, ⁴tiambuns02@gmail.com

Abstrak

Rasa nyeri dalam persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dengan warna kulit dan apabila tidak segera Seorang ibu yang sedang dalam proses persalinan pasti akan mengalami nyeri pinggang pada saat persalinan. Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2700 ibu bersalin, diantaranya 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat. Upaya untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan teknik non farmakologi. Teknik non farmakologi dapat berupa alternatif salah satunya yaitu dengan masase. Masase pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu primipara kala I fase aktif di BPM Mariana Medan Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen yang rancangannya menggunakan *the one group Pretest- posttest design* dengan satu kelompok. Lokasi penelitian dilaksanakan di BPM Mariana Medan. Data yang dikumpulkan merupakan data primer dari responden langsung dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar checklist dan data yang telah terkumpul diolah menggunakan metode *Edditing, Coding, Skoring* dan *Tabulating* kemudian data dianalisis secara univariat dan bivariat Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan pijat endorphin pada ibu primipara kala I fase aktif.

Kata kunci: Pijat endorphin, Nyeri punggung, Ibu bersalin

Abstract

Pain in labor is the pain of uterine contractions which can result in increased activity of the sympathetic nervous system, changes in blood pressure, heart rate, breathing with skin color and if not immediately A mother who is in labor will definitely experience low back pain during labor. Murray reported the incidence of pain in 2700 laboring women, including 15% experiencing mild pain, 35% with moderate pain, 30% with severe pain and 20% of labor accompanied by very severe pain. Efforts to reduce labor pain are with non-pharmacological techniques. Non-pharmacological techniques can be an alternative, one of which is with massage. Masage on the back stimulates a certain point along the spinal cord meridian which is transmitted through large nerve fibers to the formatio reticularis, thalamus and limbic system the body will release endorphins, This is because the massage stimulates the body to stimulate endorphin compounds which are pain relievers and can create a sense of comfort The purpose of this study was to determine the effect of endorphin massage on the intensity of back pain in primiparous mothers during the active phase I at BPM Mariana Medan This type of research is quantutative research with a quasi-experimental research design using the one group Pretest- posttest desaign with one group. The research location was carried out at BPM Mariana Medan. The data collected is primary data from respondents directly with the data collection method using a cheklist sheet and the data that has been collected is processed using the Edditing, Coding, Scoring and Tabulating methods then the data is analyzed univariate and bivariate The conclusion of this study is that there is an effect of decreasing the level of pain after being given an endorphin massage to primiparous mothers in the first phase of the active phase.

Keywords: *Endorphin massage, back pain, labor*

Pendahuluan

Persalinan dan kelahiran merupakan kejadian fisiologis yang normal. Persalinan merupakan proses pergerakan keluarnya janin, plasenta, dan membran dari dalam rahim melalui jalan lahir. Proses ini berawal dari pembukaan dan dilatasi serviks sebagai akibat kontraksi uterus dengan frekuensi, durasi, dan kekuatan yang teratur. Mula-mula kekuatan yang muncul kecil, kemudian terus meningkat sampai pada puncaknya pembukaan serviks lengkap sehingga siap untuk pengeluaran janin dari rahim ibu. Persalinan normal adalah proses lahirnya bayi pada letak belakang kepala dengan tenaga ibu sendiri tanpa bantuan alat-alat serta tidak melukai ibu dan bayi, umumnya berlangsung kurang dari 24 jam. Persalinan normal dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa disertai adanya penyulit (Subiastutik, 2021).

Rasa nyeri dalam persalinan adalah nyeri kontraksi uterus yang dapat mengakibatkan peningkatan aktifitas sistem saraf simpatis, perubahan tekanan darah, denyut jantung, pernafasan dengan warna kulit dan apabila tidak segera Seorang ibu yang sedang dalam proses persalinan pasti akan mengalami nyeri pinggang pada saat persalinan. Murray melaporkan kejadian nyeri pada 2700 ibu bersalin, diantaranya 15% mengalami nyeri ringan, 35% dengan nyeri sedang, 30% dengan nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat. (Murray, 2020).

Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala 1 fase aktif sangat penting, karena ini sebagai titik penentu apakah seorang ibu bersalin dapat menjalani persalinan normal atau diakhiri dengan suatu tindakan dikarenakan adanya penyulit yang diakibatkan nyeri yang sangat hebat (Wahyuni, 2023).

Upaya untuk mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan teknik non farmakologi. Teknik non farmakologi dapat berupa alternatif salah satunya yaitu dengan masase. Masase dapat meningkatkan relaksasi tubuh dan mengurangi stress, disamping itu

masase merupakan asuhan yang efektif, aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek yang merugikan baik pada ibu maupun janin (Rosdianah, 2023).

Masase pada punggung merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formatio retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Aprillia, 2020)

Endorfin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Seorang ahli kebidanan, Constance Palinsky tergerak untuk menggunakan endorfin untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Diciptakanlah Endorphin Massage, yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan, yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaannya melalui permukaan kulit. Terbukti dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan (Aprillia, 2020)

Hal ini sesuai dengan penelitian Azizah (2015), yang berjudul “Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif”. Dari 15 responden yang diteliti menunjukkan bahwa kelompok yang tidak diberikan endorphin massage adalah sebanyak 10 orang yang intensitas berat (66,7%), nyeri sedang 4 orang (26,7%), dan nyeri yang sangat berat 1 orang (6,7%). Pada kelompok yang diberi *endorphin massage* intensitas nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (13,3%).

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu primipara kala I fase aktif di BPM Mariana Medan

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen yang rancangannya menggunakan *the one group Pretest- posttest design* dengan satu kelompok. Lokasi penelitian dilaksanakan di BPM Mariana Medan. Data yang dikumpulkan merupakan data primer dari responden langsung dengan metode pengumpulan data menggunakan lembar checklist dan data yang telah terkumpul diolah menggunakan metode *Edditing, Coding, Skoring* dan *Tabulating* kemudian data dianalisis secara univariat dan bivariat

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi frekuensi kategori nyeri punggung pada ibu primipara kala I fase aktif sebelum dilakukan pijat endorphin

No	Kategori Nyeri	F	%	Mean	Standar Deviasi
1	Sedang	10	50	6,67	1,155
2	Berat	10	50		
Total		20	100,0		

Berdasarkan tabel 1 di atas, berdasarkan kategori nyeri punggung sebelum diberikan pijat endorphin, bahwa terdapat 10 orang (50%) yang mengalami nyeri sedang dan 10 orang (50%) mengalami nyeri berat

Tabel 2 Distribusi frekuensi kategori nyeri punggung pada ibu primipara kala I fase aktif setelah dilakukan pijat endorphin

No	Kategori Nyeri	F	%	Mean	Standar Deviasi
1	Ringan	14	70	3,92	0,996
2	Sedang	6	30		
Total		20	100,0		

Berdasarkan tabel 2 diatas, berdasarkan kategori nyeri punggung setelah diberikan pijat endorphin, bahwa 14 orang (70%) yang mengalami nyeri ringan dan 6 orang (30%) mengalami nyeri sedang.

Tabel 3. Distribusi frekuensi pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri punggung pada ibu primipara kala I fase aktif

No	Kelompok	Mean	SD	Min	Max	P-Value
1	Sebelum	6,67	1,155	5	8	0,002
2	Sesudah	3,92	0,996	3	5	

Berdasarkan tabel 3 Dapat dianalisa bahwa rata-rata skala nyeri sebelum diberikan pijat endorphin adalah 6,67 namun sesudah diberikan pijat endorphin rata-rata skala nyeri menjadi 3,92. Ini menunjukkan terjadi penurunan rata-rata nyeri punggung sebesar 2,75 point. Hasil uji statistik menggunakan *Paired t-test* didapatkan hasil *p-value* $0,002 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan skala nyeri punggung sebelum maupun sesudah pemberian pijat endorphin.

Pembahasan

Rata-rata skala nyeri sebelum diberikan pijat endorphin adalah 6,67 namun sesudah diberikan pijat endorphin rata-rata skala nyeri menjadi 3,92. Ini menunjukkan terjadi penurunan rata-rata nyeri punggung sebesar 2,75 point. Hasil uji statistik menggunakan *Paired t-test* didapatkan hasil *p-value* $0,002 < 0,05$. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti ada perbedaan skala nyeri punggung sebelum maupun sesudah pemberian pijat endorphin terhadap Intensitas Nyeri punggung pada ibu primipara kala I fase aktif Persalinan umumnya disertai dengan adanya nyeri akibat kontraksi uterus. Intensitas nyeri selama persalinan dapat mempengaruhi proses persalinan, dan kesejahteraan janin (Sumarah, 2019). Nyeri persalinan dapat menimbulkan stres 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, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Heti Sanjaya (2014) mengenai pengaruh endorphan massage terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas miri sragen bahwa dari 15 responden sesudah dilakukan pijat endorphan memiliki rata-rata nilai nyeri 3,53. Hal ini menunjukkan bahwa sentuhan yang diberikan pada ibu akan membuat rasa nyaman sehingga ibu mengalami penurunan rasa nyeri saat persalinan kala I fase aktif berlangsung

Intensitas nyeri pada kala I fase aktif pada ibu bersalin sesudah dilakukan pijat endorphan sebagian besar responden mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3. Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan Dewi Setyowati di RSUD Dr. Wahidin Sudiro Husodo kota Mojokerto bahwa sebagian besar responden setelah diberikan pijat endorphan mengalami nyeri sedang sebanyak 18 orang (60%) dengan skala 4-6.

Skala nyeri persalinan responden sesudah dilakukan pijat endorphan menunjukkan penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh responden, dengan sebagian besar responden eksperimen yang menunjukkan penurunan skala nyeri menjadi ringan yaitu 60% dan 40% responden kontrol menjadi nyeri berat. Hal ini menunjukkan bahwa pijat ini berpengaruh secara positif terhadap penurunan skala nyeri persalinan. Manfaat dari pijat endorphan adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga endorfin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil dan bersalin (Yulizawati dkk, 2019).

Pijat endorphan merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini sesuai dengan teori Perry & Potter (2005) bahwa serabut kecil mentransmisikan sensasi nyeri yang keras yang mempunyai reseptor berupa ujung - ujung saraf bebas di kulit dan struktur dalam seperti tendon, otot dan alat-alat dalam. Serabut besar mentransmisikan sensasi sentuhan, getaran, suhu hangat dan tekanan halus. Sebelumnya, di Rumah Sakit Ibu dan Anak Siti Aisyah Surabaya, penelitian mengenai hubungan pijat endorphan terhadap nyeri kala I persalinan dilakukan terhadap 28 sampel ibu bersalin yang diberikan terapi pijat endorphan untuk mengurangi nyeri persalinan. Hasilnya menunjukkan bahwa pijat ini memiliki efek untuk meningkatkan serum endorfin dan menurunkan nyeri persalinan pada ibu primipara. Hasil penelitian ini menunjukkan perbedaan yang signifikan tingkatan nyeri sebelum dan sesudah dilakukannya pijat endorphan hal ini dikarenakan adanya sentuhan yang diberikan secara lembut kepada ibu sehingga terjadinya peningkatan serum endorphan yang mampu menurunkan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

Kesimpulan

Kesimpulan pada penelitian ini yaitu ada pengaruh penurunan tingkat nyeri sesudah diberikan pijat endorphan pada ibu primipara kala I fase aktif

Referensi

- Aprilia, Y. 2020. *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Gagas Media Jakarta
- Azizah, 2011. *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2011*. Dalam <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19508/4/Chapter%2011.pdf>
- Eni Subiastutik, 2021. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan*. Penerbi NEM Pekalongan
- Murray, S. 2020. *Jurnal Kebidanan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Rosdianah & Irmawati, 2023. *Asuhan Kebidanan Komplementer*. Cahaya Bintang Cemerlang Jakarta
- Sanjaya, H., Pujiyanto, T.I., & Wasthu, D. (2014). Pengaruh endorphin massage terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas Miri Sragen. *Midwifery*, 8(2),1-8
- Sri Wahyuni, 2023. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Bayi Baru Lahir*. Science Techno Direct Perum Korpri Pangkalpinang
- Sumarah. 2019. *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta : Fitramaya
- Yulizawati dkk, 2019. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Persalinan*. Indomedia Pustaka Sidoarjo