

PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN

Rida Afifah ^{[1]*}, Oktarina Sri Iriani ^[2], Dian Purnama Sari ^[3], Rosita ^[4]
STIKes Dharma Husada Bandung ^{[1], [2], [3], [4]}

ARTICLE INFO

Keywords:

Nyeri persalinan,
Endhorphin
Massage,
Persalinan

Histori Naskah:

Diajukan: 28-08-2024
Diterima: 29-08-2024
Dipublikasi: 29-08-2024

Email :
ridaafifah@gmail.com

ABSTRACT

Rasa nyeri pada persalinan lazim terjadi dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu sehingga beberapa ibu sering merasa akan mampu melewati proses persalinan. Penanganan dan pengawasan nyeri persalinan terutama pada kala I 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. Jenis penelitian adalah Quasi eksperimen dengan bentuk desain penelitian yang dipilih adalah Post-test Group Design, pada populasi 40 orang di Klinik Utama Fatimah Bandung. Sampel sebanyak 20 orang pada kelompok eksperimen dan 20 orang pada kelompok kontrol, diambil secara purposive sampling. Subjek penelitian ini adalah ibu bersalin yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dengan menggunakan SOP dan kuisisioner, menggunakan Uji T dependen. Hasil penelitian didapatkan nilai p value= 0,032 < (0,05), nilai rata-rata rasa nyeri pada kelompok intervensi 2,95 dan rata-rata rasa nyeri pada kelompok kontrol 2,45. Maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh endorphan massage terhadap intensitas nyeri ibu bersalin di Klini Utama Fatimah Bandung.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh endorphan massage terhadap intensitas nyeri ibu bersalin di Klini Utama Fatimah Bandung

I. PENDAHULUAN

Berdasarkan Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (Sustainable Development Goals/SDGs 2030), salah satu indikatornya adalah menjamin kehidupan sehat dan mendukung kesejahteraan bagi semua di segala usia dengan mengurangi angka kematian ibu menjadi kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup.¹ Berdasarkan data penelitian yang dilakukan oleh Fitriana (2016), salah satu penyebab tingginya AKI adalah trauma pada ibu dan janin akibat nyeri persalinan. Proses persalinan sering dipersepsikan menakutkan dan menimbulkan rasa sakit luar biasa. Sebagian ibu juga merasa trauma dengan proses persalinan pertamanya karena berbagai macam kesulitan dan rasa nyeri saat persalinan sehingga mereka enggan untuk merencanakan mempunyai anak kembali.¹ Banyak faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan, baik faktor internal maupun eksternal yang meliputi paritas, usia, budaya, mekanisme coping, emosional, tingkat pendidikan, lingkungan, kelelahan, kecemasan, lama persalinan, pengalaman masa lalu, support sistem dan tindakan.³ Rasa nyeri persalinan



disebabkan proses kontraksi dari Rahim dalam usaha untuk mengeluarkan buah kehamilan. Dalam persalinan, nyeri yang timbul menyebabkan stress, dan rasa khawatir berlebihan. Respirasi dan nadi pun akan meningkat sehingga mengganggu pasokan kebutuhan janin dari plasenta. 4 Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan Endorphin Massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Teknik pijat endorphin ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal. 5 Tujuan Endorphin Massage untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Endorphin Massage yang merupakan tehnik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Terbukti dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan. 7 Survei awal yang dilakukan peneliti di Klinik Utama Fatimah terdapat ibu yang mengatakan nyeri yang biasa saja seperti saat persalinan yang lalu. Adapun yang mengatakan rasa nyeri yang sangat hebat sampai ibu merasa trauma untuk melahirkan secara normal kembali, di Klinik Utama Fatimah sendiri belum menerapkan Endorphin Massage. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut untuk mengurangi rasa nyeri pada proses persalinan maka dibutuhkan penanganan untuk meminimalkan masalah tersebut. Salah satu upaya yang bisa dilakukan yaitu dengan memberikan asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan menggunakan metode endorphin massage, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai“ Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Di Klinik Utama Fatimah Bandung 2024”.

II. STUDI LITERATUR

Penelitian Terdahulu

Tabel 1.1 Penelitian Terdahulu

| Nama Peneliti | Judul Penelitian | Hasil Penelitian |
|-----------------|---|--|
| Hidayatun Nufus | The Effect of <i>Endorphin Massage</i> on the Intensity of Pain in the Normal Primipara Mother in BPS Ririn Dwi Agustin Jombang | Pada kelompok perlakuan, masih ada 2 responden (13,3%) yang mengalami nyeri setelah diberikan pijat endorphin yang pada awalnya 9 orang (60%) mengalami nyeri ringan, 4 orang (26,7%) mengalami nyeri sedang, dan 2 orang (13,3%) mengalami nyeri berat. Responden yang diberikan pijat endorphin dapat melepaskan oksitosin sehingga dalam persalinan ibu merasa tenang dan tidak takut dalam menghadapi persalinan. Ada pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara di BPS Ririn Dwi |

| | | |
|---|---|---|
| | | Agustin Jombang 2018 yang ada ($p < 0,05$) |
| Fitriana, Nopi Anggista Putri | Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Intensitas Nyerri Kala I Pada Ibu Primipara | Rerata nyeri 15 menit sebelum intervensi 6.93, rerata nyeri 15 menit setelah intervensi 6.13. Hasil uji statistik didapatkan nilai p – value 0,000 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphin dan p – value 0,037 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphin Ada pengaruh dari pijat endorphin terhadap intensitas nyeri kala I pada di BPS Fika Saumi (p value $< 0,05$) |
| Perbedaan: penelitian yang dilakukan Hidayatun Nufus dilakukan pada ibu bersalin kala I primipara, begitupun penelitian yang dilakukan Fitriana, Novi Anggista Putri dilakukan pada ibu primipara, sedangkan penulis melakukan penelitian terhadap semua ibu bersalin primipara maupun multipara. | | |

Sumber: hasil kajian penulis 2017 & 2018

III. METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi eksperimen* dengan bentuk desain penelitian yang dipilih adalah Post-test Group Design. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah purposive sampling, dimana pengambilan sampel didasarkan pada kriteria yang sudah diketahui sebelumnya. Besar sampel pada kelompok eksperimen sebanyak 20 orang dan 20 orang di kelompok kontrol. Kriteria sampel meliputi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi, dimana kriteria tersebut menentukan dapat atau tidaknya sampel digunakan. Analisis data yang dilakukan dengan pengumpulan data primer. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuisisioner dari NRS dan SOP endorphin massage. Analisa data penelitian menggunakan analisa univariat dan bivariat. Univariat untuk melihat intensitas nyeri punggung persalinan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase dengan bantuan SPSS. Analisa bivariat menggunakan Uji Shapiro wilk dan T-Test untuk melihat adanya pengaruh endorphin massage terhadap intensitas nyeri ibu bersalin.

IV. HASIL

Tabel 1. Intensitas nyeri bersalin pada kelompok intervensi *endorphin massage* di Klinik Utama Fatimah Bandung

| Intensitas Nyeri | Frekuensi | Persentase |
|------------------|-----------|------------|
|------------------|-----------|------------|



| | | |
|--------------------|----|-----|
| Tidak nyeri | 0 | - |
| Nyeri ringan | 11 | 55 |
| Nyeri Sedang | 9 | 45 |
| Nyeri berat | 0 | - |
| Nyeri sangat berat | 0 | - |
| Total | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 20 responden penelitian di kelompok intervensi teknik *endorphin massage* sebagian besar dari responden merasakan nyeri ringan saat persalinan yaitu sebanyak 11 orang (55%).

Tabel 2 Intensitas nyeri bersalin pada kelompok kontrol teknik relaksasi di Klinik Utama Fatimah.

| Intensitas Nyeri | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|-----------|------------|
| Tidak nyeri | 0 | |
| Nyeri ringan | 3 | 15 |
| Nyeri Sedang | 15 | 75 |
| Nyeri berat | 2 | 10 |
| Nyeri sangat berat | 0 | |
| Total | 20 | 100 |

Berdasarkan tabel 4.2 memperlihatkan bahwa dari 20 responden penelitian di kelompok kontrol teknik relaksasi sebagian besar dari responden merasakan nyeri sedang saat persalinan yaitu sebanyak 15 orang (75%).

Tabel 3 Pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri ibu bersalin di Klinik Utama Fatimah Bandung. bersalin di Klinik Utama Fatimah Bandung.

| Variabel | Mean | SD | t | df | P Values |
|--|------|------|-------|----|----------|
| Nyeri persalinan kelompok <i>endorphin</i> | 2,45 | 5,10 | | | |
| Nyeri persalinan kelompok kontrol | 2,95 | 5,10 | 3,098 | 38 | 0,032 |

Berdasarkan tabel menunjukkan bahwa nilai rata-rata kelompok intervensi 2,45 dengan standar deviasi 5,10 nilai t 3,098 sedangkan rata-rata nyeri persalinan pada kelompok kontrol 2,95 dengan standar deviasi 5,10 nilai t 3,098. Hasil ini menyatakan bahwa rata-rata nyeri pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan rata-rata pada kelompok kontrol.

Berdasarkan uji t-test yang telah dilakukan diperoleh nilai signifikan p value 0,032 (<0,05) sehingga hipotesis dalam penelitian ini diterima, terdapat pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin.

V. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 4.1 frekuensi intensitas nyeri bersalin pada kelompok intervensi teknik *endorphin massage* di Klinik Utama Fatimah. Kelompok intervensi didapatkan bahwa dari 20 responden penelitian hampir setengah responden merasakan nyeri ringan yaitu sebanyak 11 orang (55%) dan Sebagian besar dari responden merasakan nyeri sedang saat persalinan yaitu sebanyak 9 orang (45%).

Dari hasil penelitian rasa nyeri yang dirasakan ibu bersalin pada kelompok intervensi *endorphin massage* rata-rata terdapat rasa nyeri ringan dan nyeri sedang. Hal tersebut karena ibu bersalin yang diberikan intervensi *endorphin massage* merasa nyaman dan secara teoritis *endorphin massage* dapat mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan.

Secara teori rasa nyeri persalinan disebabkan kontraksi otot rahim menyebabkan dilatasi dan penipisan serviks serta iskevia rahim akibat kontraksi arteri miometrium karena rahim merupakan organ internal maka nyeri yang timbul disebut nyeri visceral. Nyeri visceral adalah rasa nyeri yang dialami ibu karena perubahan serviks dan iskemia uterus pada persalinan kala I. Kala I fase laten lebih banyak penipisan di serviks, sedangkan pembukaan serviks dan penurunan daerah terendah janin terjadi pada fase aktif dan transisi. Ibu akan merasa nyeri yang berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbar punggung dan menurun ke paha. Ibu biasanya mengalami nyeri hanya selama kontraksi dan bebas rasa nyeri pada interval antar kontraksi.¹⁴

Pijat memiliki efek positif pada wanita yang mengalami nyeri pada ibu bersalin dengan mengurangi hormon stres dan aktivitas janin yang rendah. Terapi pijat juga diharapkan juga untuk meningkatkan dopamin dan akhirnya mengurangi norepinefrin dan kecemasan. Pijat dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk ibu bersalin menurunkan intensitas nyeri.¹⁸ 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.¹³

Endorphin merupakan polipeptida-polipeptida yang terdiri atas 30 unit asam amino. Opioid dan hormon penghilang stress seperti kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin (adrenalin non adrenaline) yang dihasilkan tubuh berfungsi untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa nyeri.¹⁸ Pada penelitian ini dihasilkan bahwa pada saat dilakukan *endorphin massage*, ibu merasa lebih nyaman dan rasa sakit yang tidak terlalu berat, hal ini terjadi karena terapi pijat meningkatkan serotonin dan pada gilirannya menurunkan kortisol dan depresi. Selain itu, serotonin tercatat mengurangi nyeri kaki dan punggung dan meningkatkan dopamin dan akhirnya mengurangi norepinefrin dan kecemasan.²⁰

Dampak nyeri pada persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan kelelahan pada ibu akibatnya membawa pengaruh negatif pada kemajuan persalinan dan k Berdasarkan tabel 4.3 pengaruh teknik *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri bersalin di Klinik Utama Fatimah didapatkan nilai $p \text{ value} = 0,032 < (0,05)$, maka dapat disimpulkan ada perbedaan intensitas nyeri pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dimana nilai rata-rata kelompok intervensi ($M=2,95 \text{ SD}=5,10$), $t=3,098$, $p=0,032$. Menurut hasil penelitian rasa nyeri yang dirasakan pada kelompok intervensi mempunyai intensitas rendah dibandingkan dengan nyeri pada kelompok kontrol. Hal tersebut terjadi karena pada kelompok intervensi pemberian *endorphin massage* mempunyai pengaruh lebih besar terhadap penurunan nyeri persalinan.

Secara teori Pijat memiliki efek positif pada wanita yang mengalami nyeri pada ibu bersalin dengan mengurangi hormon stres dan aktivitas janin yang rendah. Terapi pijat juga

diharapkan juga untuk meningkatkan dopamin dan akhirnya mengurangi norepinefrin dan kecemasan. Pijat dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif untuk ibu bersalin menurunkan intensitas nyeri.¹⁸

Endorphin massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil menjelang persalinan. *Endorphin massage* adalah pijatan atau sentuhan yang aplikasikan ke kulit sehingga merangsang system saraf pusat dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon endorphin.¹³

Berdasarkan penelitian yang didapat dari Hidayatun Nufus (2018), ada pengaruh penggunaan *Endorphin Massage* terhadap skala intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara persalinan. Penelitian ini diperkuat Wiwi Wardani Tanjung, Adi Antoni (2019) Terdapat perbedaan intensitas nyeri persalinan Kala I sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphin Massage*. *Endorphin Massage* efektif dalam menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai $p = 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan endorphin massage terdapat pengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu yang mengalami nyeri saat menjelang persalinan sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman.^{8,9}

Pada penelitian Fitriana dan Putri (2017), Rerata nyeri 15 menit sebelum intervensi 6.93, rerata nyeri 15 menit setelah intervensi 6.13. Hasil uji statistik didapatkan nilai p – value 0,000 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphin dan p – value 0,037 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphin. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pijat endorphin terdapat pengaruh terhadap pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu yang mengalami nyeri saat menjelang persalinan sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman ketika proses persalinan nanti.⁶

VI. KESIMPULAN

1. Dari 20 orang responden kelompok intervensi tingkat intensitas nyeri bersalin di Klinik Utama Fatimah didapatkan sebanyak 11 orang merasakan nyeri ringan dan 9 orang responden merasakan nyeri sedang saat menjelang persalinan.
2. Dari 20 orang responden kelompok kontrol tingkat intensitas nyeri bersalin di Klinik Utama Fatimah didapatkan sebanyak 3 orang merasakan nyeri ringan, 15 orang merasakan nyeri sedang, dan 2 orang merasakan nyeri berat.
3. Terdapat pengaruh teknik endorphin massage terhadap penurunan nyeri bersalin dengan nilai p value $< (0,05)$.

VII. REFERENCES

- Nur kholidah. (2020). Pengaruh pemberian Endorphin massage dan aroma terapi lavender terhadap tingkat nyeri persalinan. Repisotory poltekes kaltim.
- Siti,N & Arni,H.N. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Persalinan Di PMB E Pekanbaru. Jurnal Semnas MipaKes Umri.2019: 233aswee
- Firdaus, N. (2018). Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin Di Bpm Lu^uluatul Mubrikoh, S. St Bangkalan. Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871, 10(1), 21-26.
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia. Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan, 14(1), 43-49.

- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 48-53.
- Fitriana, F., & Putri, N. A. (2017). Pengaruh pijat endorphin (endorphin massage) terhadap intensitas nyeri kala I pada ibu primipara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(1), 31-34.
- Karuniawati, B. (2020). Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(1), 27-33.
- Hidayatun, N. (2018). The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Pain in the Normal Primipara Mother in BPS Ririn Dwi Agustin Jombang. *Health Nations Vol 2 No. 11 ISSN: 2580-4936*
- Wiwi, W., & Adi, A. (2019) Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilimiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal) Vol 4 No. 2*
- Fitriana yuni, nurwiandani widy. *Asuhan persalinan konsep persalinan secara komprehensif dalam asuhan kebidanan*. Yogyakarta. Pustakabarupress
- Febrianti, Aslina. 2019. *Praktik Klinik Kebidanan*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru
- Fauziah, S. (2015). *Keperawatan Maternitas Volume 2 : Persalinan*. Jakarta: Kencana
- Antik, A., Lusiana, A., & Handayani, E. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Kebidanan*, 6(12), 1-16.
- Indrayani, Djami M. 2016. *Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir*. Jakarta: TIM
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2015). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik untuk Kebidanan (3rd ed.)*. Salemba Medika.
- Karuniawati, B. (2020). Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 4(1), 27-33.
- Fitriahadi, E., & Utami, I. 2021. Deep back dan rubbing massage berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri dan percepatan pembukaan serviks ibu bersalin. *Jurnal Kebidanan*. Vol 10, No 1 (2021), 13-22 ISSN 2301-8372 (print); ISSN 2549-7081
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh Masase Punggung terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234041.
- Leny, Rr Catur. Machfudloh. *Terapi Endorphin Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. *Journal of Smart Kebidanan*, 4(2).
- Supliyani, E. (2017). Pengaruh Masase Punggung terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I di Kota Bogor. *Jurnal Bidan*, 3(1), 234041.
- Noviyanti, Astuti, Dkk. 2016. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Studi Kasus Kota Bandung). *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2(1), 1-8.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15-21.
- Kuswandi, Lanny. 2013. *Hypnobirthing, A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.