

Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin

Wiwi Wardani Tanjung, Adi Antoni
Universitas Aupa Royhan Padangsidempuan
(wiwiwardani@yahoo.co.id, 081231825409)

ABSTRAK

Nyeri persalinan umumnya terjadi pada ibu bersalin. Nyeri dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *endorphine massage*. *Endorphin Massage* yang merupakan teknik sentuhan serta pijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. *Endorphin Massage* ini belum pernah dilakukan pada ibu bersalin di klinik Bersalin Sahara Kota Padangsidempuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan *Endorphin Massage* untuk mengurangi nyeri persalinan. Penelitian ini dilaksanakan di Klinik Bersalin Sahara Kota Padangsidempuan dengan waktu penelitian mulai dari bulan Maret sampai September 2019. Desain penelitian yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretests-posttest only*. Teknik sampling yang digunakan adalah *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 16 orang. Penelitian dilakukan pada bulan Maret sampai Juni 2019. Alat ukur yang digunakan adalah *Numeric Rating Scale*. Penelitian ini menggunakan uji paired T test dengan hasil intensitas nyeri persalinan Kala I sebelum intervensi rata-rata sebesar 6,38 dan sesudah intervensi rata-rata sebesar 5,19. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Endorphin Massage* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai p-value 0,001. Bidan diharapkan dapat menggunakan terapi *endorphin massage* pada ibu bersalin sebagai salah satu cara untuk menurunkan nyeri pada saat persalinan.

Kata kunci : Endorphin Massage, Nyeri, Persalinan Kala I

ABSTRACT

Childbirth pain generally occurs in maternity. Pain can cause stress which causes excessive release of hormones such as catecholamines and steroids. This can result in decreased uterine contractions. One way of non-pharmacological management is to reduce labor pain with endorphine massage. Endorphin Massage which is a light touch and massage technique that can normalize heart rate and blood pressure and improve the relaxed condition in the mother's body by triggering a feeling of comfort through the surface of the skin. This Endorphin Massage has never been performed on maternity at the Sahara Maternity clinic in Padangsidempuan City. This study aims to determine the effectiveness of Endorphin Massage to reduce labor pain. This research was conducted at the Sahara Maternity Clinic in Padangsidempuan City with the research time starting from March to September 2019. The research design used was a quasi experiment with one group pretest-posttest only design. The sampling technique used was consecutive sampling with a sample of 16 people. The study was conducted in March to June 2019. The measuring instrument used was the Numeric Rating Scale. This study uses paired T test with the results of the first stage of labor pain intensity before the intervention of an average of 6.38 and after the intervention of an average of 5.19. The results showed that Endorphin Massage was effective in reducing the intensity of Kala I labor pain in maternal with a p-value of 0.001. Midwives are expected to use endorphin massage therapy in maternity as a way to reduce pain during labor.

Keywords : Endorphin Massage, Pain, First Stage of Childbirth

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Secara fisiologis nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologis yang disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di serviks (Bandiyah, 2009).

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).

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.

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. 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 (Kuswandi, 2011).

Tujuan utamanya adalah relaksasi. Dalam waktu 3-10 menit massase di punggung dapat menurunkan tekanan darah, menormalkan denyut jantung, meningkatkan pernapasan dan merangsang produksi hormon *endorphine* yang menghilangkan sakit secara alamiah. Teknik *endorphine massage* ini tidak

memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal (Harianto, 2010).

Teknik relaksasi semacam ini dapat banyak membantu dalam mengurangi rasa sakit dan tekanan emosi selama berlangsungnya proses kelahiran tanpa perlu menggunakan obat bius karena Tuhan sebenarnya sudah menyiapkan semuanya di dalam tubuh Ibu (Aprillia, 2011).

Seorang ahli kebidanan, Constance Palinsky, tergerak untuk menggunakan *endorphin massage* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Diciptakannya *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. (Mongan, 2009).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Dewi Setyowati (2015) tentang Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan menemukan bahwa ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan

Studi pendahuluan yang telah dilakukan ditemukan bahwa di klinik bidan tersebut belum pernah dilakukan *Endorphin Massage*, bahkan bidan tersebut tidak paham mengenai *Endorphin Massage*. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah Apakah *Endorphin Massage* efektif terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin?. Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuasi eksperimen. Desain kuasi eksperimen adalah penelitian yang menguji coba suatu intervensi pada sekelompok subjek dengan atau tanpa pembandingan namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subjek ke dalam kelompok perlakuan atau control. (Rancangan desain kuasi eksperimen yang

digunakan adalah *One Group Pretest-Posttest Only Design*. Rancangan ini digunakan untuk menguji tingkat nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage*. (Sudigdo, 2011)

Penelitian ini dilakukan di Klinik Bersalin Sahara Kota Padangsidempuan. Waktu penelitian dimulai pada bulan Maret sampai Juni 2019.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I yang bersalin di Klinik bersalin Sahara Kota Padangsidempuan bulan Maret sampai Juni 2019. Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi yang akan diteliti (Arikunto, 2010). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non probability sampling*. Adapun metode pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan cara *consecutive sampling*. (Saryono, 2011). Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 16 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi *numeric rating scale* (NRS). Analisis yang digunakan adalah data univariat dan bivariat. Analisis bivariat dengan menggunakan (uji t) yaitu *paired t test*.

3. HASIL PENELITIAN

Hasil Penelitian penelitian tentang Efektifitas Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin yang dilakukan di Klinik Bersalin Sahara Kota Padangsidempuan dianalisis dengan menggunakan uji paired t test karena sebaran data berdistribusi normal. Pada bab ini akan diuraikan hasil. Jumlah responden adalah 16 orang. Pada responden dilakukan pengukuran intensitas nyeri menggunakan *numeric rating scale* selama 10 menit (pre-test), setelah itu dilakukan intervensi endorphin massage, kemudian dilakukan pengukuran intensitas nyeri setelah intervensi (posttest)

1. Analisa Univariat

Analisa univariat digunakan untuk menganalisa hasil penelitian terkait karakteristik responden, intensitas nyeri responden baik itu sebelum intervensi maupun setelah intervensi. Hasil analisa ditampilkan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase.

Tabel 1. Distribusi subjek penelitian menurut umur

No	Umur	n	%
1	17-25 Tahun	5	31,3
2	26-35 Tahun	10	62,5
3	36-45 Tahun	1	6,3
Jumlah		16	100,0

Berdasarkan Tabel 1 di atas sebagian besar responden berumur 26-35 tahun dengan persentasi 62,5% dan sebagian kecil berumur 36-45 Tahun dengan persentasi 6,3%.

Tabel 2 Distribusi subjek penelitian menurut Agama

No	Agama	n	%
1	Islam	16	100
Jumlah		16	100,0

Berdasarkan tabel 2 di atas semua subjek penelitian beragama islam dengan persentasi 100%.

Tabel 3. Distribusi subjek penelitian menurut Pendidikan

No	Pendidikan	n	%
1	SD	0	0
2	SMP	1	6,3
3	SMA	9	56,3
4	Perguruan Tinggi	6	37,5
Jumlah		16	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas sebagian besar responden berpendidikan SMA dengan persentasi 56,3%.

Tabel 4. Distribusi subjek penelitian menurut Pekerjaan

No	Pekerjaan	n	%
1	Ibu Rumah Tangga	5	31,3
2	PNS	1	6,3
3	Pegawai Swasta	2	12,5
4	Petani	1	6,3
5	Wiraswasta	5	31,3
6	Honor	2	12,5
Jumlah		16	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas sebagian besar responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dan wiraswasta dengan persentasi 31,3%.

Tabel 5. Distribusi subjek penelitian menurut Paritas

No	Paritas	n	%
1	Primipara	6	37,5
2	Skundipara	6	37,5
3	Multipara	3	18,8
4	Grandemultipara	1	6,3
	Jumlah	16	100,0

Berdasarkan Tabel 3 di atas sebagian besar responden memiliki patitas primipara dan skudipara dengan persentasi 37,5%.

Tabel 6. Distribusi subjek penelitian berdasarkan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi dengan numeric rating scale

Responden	Sebelum Intervensi	Responden	Setelah Intervensi
1	6	1	3
2	5	2	4
3	8	3	6
4	7	4	6
5	5	5	4
6	5	6	4
7	6	7	4
8	8	8	5
9	4	9	4
10	9	10	9
11	9	11	7
12	6	12	5
13	5	13	6
14	8	14	6
15	7	15	7
16	4	16	3

Analisa Bivariat

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

Tabel 7 Efektifitas Endorphan Massage terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I pada Ibu bersalin berdasarkan numeric rating scale responden (n= 16)

Numeric Rating Scale	Mean	SD	Signifikan
Sebelum Intervensi	6,38	1,668	0,001
Setelah Intervensi	5,19	1,642	

Berdasarkan Tabel 7 di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri persalinan Kala I sebelum dan sesudah dilakukan endorphan massage. Endorphan Massage efektif dalam menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai $p=0,001$

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menemukan bahwa responden yang diberikan Terapi *Endorphan Massage* sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Intensitas nyeri Kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum dilakukan endorphan masaage rata- rata 6,38. Kemudian setelah dilakukan endorphan massage terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan rata- rata 5,19.

Terapi *Endorphan Massage* membuat responden merasa nyaman, relaks dan ada responden yang tertidur saat dilakukan. Responden yang tidak mengalami perubahan setelah dilakukan *Endorphan Massage* sebanyak 3 orang, setelah diamati terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tidak adanya perubahan yaitu paritas yang pertama sehingga belum mempunyai pengalaman masa lalu, dan responden yang memiliki ambang nyeri berbeda sehingga tingkat nyeri setiap orang berbeda. Metode pengontrolan nyeri secara nonfarmakologi sangat penting karena tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan jika diberikan control nyeri yang kuat, dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat

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.

Endorphan memengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. *Endorphan* dapat berupa *neurotransmitter* yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Keberadaan *Endorphan* pada sinaps sel saraf menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Kadar *Endorphan* 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 *endorphin 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 penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyowati Dewi, 2015 menemukan bahwa sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *Endorphin Massage* sebanyak 70% dan setelah diberikan sebagian besar reponden mengalami nyeri sedang sebanyak 60%. Hasil perhitungan menggunakan *Spearman Rank* (Rho) dengan tingkat kemaknaan α (sig. 2-tailed) 0,05 didapatkan $0,00 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang artinya ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan.

Hasil Penelitian lain juga sejalan dengan penelitian ini yang dilakukan oleh Rr. Catur Leny W, 2017 menemukan bahwa ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan.

Penelitian ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* efektif terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin. Terapi *Endorphin Massage* membuat responden merasakan perubahan setelah dilakukan *massage* berupa rasa lebih rileks, dan lebih nyaman. Menurut Peneliti perlu adanya keterlibatan suami dalam mengimplementasikan teknik *endorphin massage*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dalam penelitian ini adalah

Intensitas nyeri pada kala I fase aktif pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Sahara adalah rata-rata intensitas nyeri ibu bersalin di klinik bersalin Sahara sebelum dilakukan *Endorphin Massage* adalah 6,38. Setelah dilakukan tindakan *endorphin massage* rata-rata intensitas nyeri yang dialami ibu bersalin adalah 5,19. Ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphin Massage* pada ibu bersalin di Klinik bidan Sahara Kota Padangsidempuan

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Direktorat Riset dan Pengabdian Masyarakat, yang telah memberikan bantuan dana dalam penelitian ini, dukungan dari Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah I Sumatera Utara serta Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Afa Royhan di Kota Padangsidempuan yang telah memberikan kontribusi dalam penelitian ini.

7. REFERENSI

- Aprilia, Y. 2011. *Hipnostetri : Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media.
- Arikunto S. *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta; 2010
- Bandiyah, S. 2009. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta :Nuha Medika.
- 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 2018 dari <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/viewFile/372/286>.
- Harianto , M. 2010. *Aplikasi Hypnosis (Hypnobirthing) Dalam Asuhan Kebidanan Kehamilan & Persalinan*. Yogyakarta : Penerbit Gosyen Publishing.
- Kuswandi, 2011. *Asuhan Kebidanan: Persalinan dan Kelahiran*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Mander, R. (2003) *Nyeri Persalian*. Jakarta: EGC.

- Martin, L.I., Reeder, S.J., & Griffin, D.K. (2011). *Maternity nursing: family, newborn, and women's health care*. Alih bahasa, Afiyanti, Y., et al. Jakarta: EGC.
- Maryunani, Anik. 2010. *Nyeri Dalam Persalinan Teknik dan Cara Penanganannya*. Jakarta: TIM.
- Mongan Mongan, M. 2009, *Hypnobirthing : Metode Melahirkan Secara Aman, Mudah dan Nyaman*, Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.
- Rr. Catur Leny W, 2017 *Terapi Endorpin Massage untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan*. Diakses dari: stikesyahoedsmg.ac.id
- Sudigdo S. *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Jakarta: Sagung Seto; 2011.
- Saryono. *Metodologi penelitian kesehatan*. Yogyakarta: Mitra Cendikia Press; 2011.
- Sumarah. 2009. *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta : Fitramaya.