

## EDUKASI PIJET ENDORPHIN UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN

Iin Wahyuni<sup>1</sup>, Farida Utamingtyas<sup>1</sup>, Dita Selvia Aditia<sup>2</sup>, Putri Hilwati Muri<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Program Kebidanan Program Sarjana Universitas Aufa Royhan Padang Sidempuan

<sup>2</sup>Program Kebidanan Program Diploma III STIKes Adila Bandar Lampung  
(iinwahyuni189@gmail.com, 08117279716)

### ABSTRAK

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). Metode yang digunakan yaitu ceramah, tanya jawab dan demonstrasi pijet endorphin. Bahan yang digunakan yaitu materi penyuluhan dan melakukan pijet endorphin. Peserta kegiatan ibu hamil di Klinik Surya Medika sebanyak 15 orang. Terdapat antusias peserta saat kegiatan berlangsung. Peserta mengetahui manfaat dan pijet endorphin. Ibu hamil perlu mendapatkan KIE pijet endorphin yang baik dan benar agar dapat menerapkan perilaku hidup sehat.

Kata kunci: ibu hamil, pijet endorphin, nyeri persalinan

### ABSTRACT

*Pain arises as a result of psychological responses and physical reflexes. According to (Maryunani, 2010), the pain felt during the first stage of labor is painful and uncomfortable in the acceleration phase, the pain is felt to be somewhat sharp in the maximum dilation phase, and the pain becomes more intense, piercing and stiff in the deceleration phase. One way of non-pharmacological management to reduce labor pain is with endorphine massage. Endorphin Massage is a light touch/massage therapy that is quite important to give to pregnant women, in the time leading up to giving birth. This is because massage stimulates the body to release endorphin compounds which are pain relievers and can create feelings of comfort. So far, endorphins have been known as substances that have many benefits (Kuswandi, 2011). The methods used were lectures, questions and answers and endorphin massage demonstrations. The materials used are counseling materials and endorphin massage. There were 15 participants in the activities for pregnant women at the Surya Medika Clinic. There were enthusiastic participants when the activity took place. Participants know the benefits of endorphin massage. Pregnant women need to get good and correct IEC endorphin massage so they can implement healthy living habits.*

*Keywords: pregnant women, endorphin massage, labor pain*

### 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 kearah 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).

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).

Berdasarkan hasil penelitian didapati penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberi massage endorphin. Hasil penelitian sebelum diberikan massage endorphin mengalami nyeri sangat berat 18 orang (75%), dan Sesudah diberikan massage endorphin mengalami perubahan mengalami nyeri sedang 17 orang (70.83%). Pada penelitian ini massage endorphin diberikan selama kontraksi. Massage endorphin dapat menimbulkan pengaruh fisiologis terhadap tubuh. Pada penelitian ini didapatkan nilai ( $P=0,000$ ) sesudah diberikan perlakuan hal ini menunjukkan bahwa massage endorphin memiliki efek menurunkan nyeri yang bermakna pada ibu inpartu kala I fase aktif (Khasanah and Sulistyawati, 2020).

Manfaat dari endorphin massage adalah mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan system kekebalan tubuh, sehingga endorphin dalam tubuh bisa dipicu melalui beberapa kegiatan seperti

pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil dan bersalin (Wulandari and Mulyati, 2022).

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 (Aprilia, 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).

## 2. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil identifikasi kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa ibu hamil di Klinik Surya Medika sudah mengetahui cara mengurangi nyeri persalinan dengan pijet endorphin. Selama kegiatan berlangsung ibu hamil terlihat antusias terhadap materi yang diberikan oleh pemateri. Beberapa ibu hamil mengajukan pertanyaan kepada pemateri.

Mayoritas peserta mengatakan kurang mendapatkan informasi mengenai pijet endorphin, peserta hanya mengetahui Tarik nafas pada saat datangnya nyeri pada saat persalinan. Sebagian besar keluhan ibu hamil adalah sulit tidur, nyeri Ketika datangnya kontraksi dan sering buat BAK malam hari. Sebagian besar peserta mengatakan bahwa keluhan ini mengganggu kenyamanan hingga mengganggu aktivitas fisik sehari-hari. Hampir semua responden tidak mengetahui manajemen dalam mengelola nyeri dengan baik. Rendahnya informasi yang diperoleh dari petugas kesehatan serta tingkat pengetahuan dalam

menggunakan IT menghambat peyampaian informasi selama ini. Peserta ibu hamil juga mengatakan bahwa tidak banyak kegiatan yang melibatkan kegiatan fisik yang dilakukan sehari-hari selain aktivitas sehari-hari.

Endorphin Massage adalah teknik sentuhan dan pijatan, teknik endorphin sangat penting bagi ibu hamil sebab teknik ini dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman baik disaat menjelang maupun di saat proses persalinan akan berlangsung. Endorphin sebenarnya adalah sebuah zat di dalam tubuh yang memiliki sekali manfaat adalah gabungan dari endogenous dan morphine, yaitu zat yang merupakan unsure dari protein yang di produksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia (Irawati, 2018).

Berdasarkan observasi yang dilakukan sebelum penyuluhan tentang pijet endorphin, ibu hamil mengatakan tidak tau manfaat pijet endorphin. Setelah dilakukan penyuluhan pengetahuan ibu hamil meningkat, bahwa pijet endorphin sangat bermanfaat.

### 3. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil laporan kegiatan masih banyak ibu hamil yang memiliki tingkat pemeliharaan kesehatan yang rendah. Perlu adanya kerjasama antara petugas kesehatan dan masyarakat Untuk lebih mensosialisasikan pijet endorphin.

### 4. REFERENSI

- Aprilia, Y. (2011) *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit?* Yogyakarta: CV Andi Offset.
- Bandiyah, S. (2009) *Kehamilan Persalinan Gangguan Kehamilan.* Yogyakarta: Nuha Medika.
- Irawati, A. (2018) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur', *Journal of Chemical*

*Information and Modeling*, 53(9), pp. 1–7.

- Khasanah, N.A. and Sulistyawati, W. (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin', *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), pp. 15–21. Available at: <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>.
- Kuswandi (2011) *AsuhanKebidanan: Persalinan & Kehamilan.* Jakarta: EGC.
- Maryunani, A. (2010) *Nyeri dalam Persalinan: Teknik dan Cara Penanganannya.* Jakarta: Trans Info Media.
- Mongan, M. (2009) *Hypno Birthing: Metode Melahirirkan Secara Aman, Mudah dan Nyaman.* Jakarta: PT Bhuana Ilmu Populer.
- Wulandari, H.F. and Mulyati, S. (2022) 'Pijat Endorphin Efektif Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan Endorphin Massage Effectively Reduce Pain During Labor', *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), p. 743. Available at: <https://doi.org/10.34011/jks.v2i3.754>.

### 5. DOKUMENTASI

