

Endorpin Massage pada Ibu Bersalin Kala I

Wiwi Wardani Tanjung¹, Dewi Aminasti²
Akademi Kebidanan Darmais Padangsidempuan
(wiwiwardani85@gmail.com, 081231825409)

ABSTRAK

Permasalahan yang ditemukan adalah semua ibu bersalin merasakan nyeri persalinan. Nyeri 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.. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *endorphine massage*. *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. Masalah yang ditemukan adalah *endorphin massage* belum pernah dilakukan pada ibu di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Nelly M. Harahap. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada bidan mengatakan bahwa tidak pernah mendengar istilah *endorphin massage* dan juga tidak tahu manfaat dari tindakan tersebut. Oleh karena itu diperlukan peningkatan kompetensi bidan praktik mandiri dalam upaya mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin agar terhindar dari komplikasi yang tidak diinginkan yaitu melalui Pelatihan *Endorphin Massage*. Kegiatan yang dilakukan dalam PKM ini adalah melakukan *endorphin massage* bagi ibu bersalin. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin Kala I setelah dilakukan *endorphin massage*.

Kata kunci : Endorphin Massage, Ibu Bersalin, Kala I

ABSTRACT

The problem that was found was that all women who gave birth felt labor pain. Pain can cause stress which causes excessive release of hormones such as catecholamines and steroids. This hormone can cause smooth muscle tension and vasoconstriction of blood vessels. 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 as well as improve a relaxed state in the mother's body by triggering a feeling of comfort through the surface of the skin. The problem that was found was that endorphin massage had never been done on the mother at the Independent Practice Midwife (BPM) Nelly M. Harahap. Based on the results of interviews conducted with midwives, they said that they had never heard of the term endorphin massage and did not know the benefits of this action. Therefore, it is necessary to increase the competence of independent practicing midwives in an effort to reduce labor pain in laboring mothers in order to avoid unwanted complications, namely through Endorphin Massage Training. The activities carried out in this PKM are doing endorphin massage for mothers who give birth. This activity aims to reduce labor pain in mothers who give birth. The result of this activity is that there is a change in the intensity of pain felt by stage I mothers after endorphin massage.

Keywords: Endorphin Massage, Maternal Maternity, Kala I

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. 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).

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 pijatan 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 Bidan Praktik Mandiri Nelly M. Harahap belum pernah dilakukan *Endorphin Massage*. Maka berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melaksanakan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) berupa *endorphin massage* pada ibu bersalin Kala I di Praktek Mandiri Bidan Nelly M. Harahap.

2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk kegiatan yang akan dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini adalah peningkatan pengetahuan bidan melalui pendidikan kesehatan dan pelatihan *endorphin massage* bagi bidan praktik mandiri. Kegiatan ini dilakukan di Praktek Mandiri Bidan Nelly M. Harahap. Kegiatan ini melibatkan ibu bersalin dan bidan praktik mandiri yang bersalin di Praktek mandiri Bidan Nelly M. Harahap dan bersedia mengikuti kegiatan ini hingga selesai. Hal-hal yang perlu dipersiapkan sebelum pelaksanaan kegiatan menyiapkan ruangan yang nyaman. Teknik *endorphin massage* ada 2 cara antara lain :

Cara 1 :

- 1) Ambil posisi senyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring. Sementara pendamping persalinan berada di dekat ibu (duduk di samping atau di belakang ibu).
- 2) Tarik napas yang dalam lalu keluarkan dengan lembut sambil memejamkan mata. Sementara itu pasangan atau suami atau pendamping persalinan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Mintalah ia untuk membelainya dengan sangat lembut yang dilakukan dengan menggunakan jari-jemari atau hanya ujung-ujung jari saja.
- 3) Setelah kurang lebih 5 menit, mintalah pasangan untuk berpindah ke lengan/tangan yang lain.

- 4) Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa. Ibu akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.
- 5) Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung, caranya: ambil posisi berbaring miring atau duduk, pasangan atau pendamping persalinan mulai melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher membentuk huruf V terbalik, ke arah luar menuju sisi tulang rusuk. terus lakukan pijatan-pijatan ringan ini hingga ke tubuh ibu bagian bawah belakang, suami dapat memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini dengan kata-kata yang menentramkan ibu. Misalnya, sambil memijat lembut, suami bisa mengatakan, “Saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai,” atau “Saat kamu merasakan setiap belaianku, bayangkan endorphen-endorphin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu”. Bisa juga dengan mengungkapkan kata-kata cinta.

Setelah melakukan endorphen massage sebaiknya pasangan langsung memeluk istrinya, sehingga tercipta suasana yang benar-benar menenangkan. (Kuswandi, 2011).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini adalah terdapat perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin Kala I setelah dilakukan *endorphin massage*. Kegiatan yang dilaksanakan berjalan dengan baik. Seluruh ibu bersalin sebanyak 5 orang merasakan rasa nyeripersalinannya berkurang setelah dilakukan kegiatan ini. Ibu dan keluarga merasa senang dengan tindakan yang dilakukan.

Endorphen Massage membuat responden merasa nyaman, relaks dan ada responden yang tertidur saat dilakukan. Responden yang tidak mengalami perubahan setelah dilakukan *Endorphen 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.

Endorphen memengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. *Endorphen* dapat berupa *neurotransmitter* yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Keberadaan *Endorphen* pada sinaps sel saraf menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Kadar *Endorphen* berbeda antara satu orang dengan orang lain. Orang yang memiliki kadar *Endorphen* tinggi lebih sedikit mengalami nyeri, dan sebaliknya orang yang memiliki kadar *Endorphen* rendah akan mengalami tingkat nyeri yang sangat tinggi. Beberapa tindakan pereda nyeri dapat bergantung pada *Endorphen* yang dapat dilakukan dengan cara *massage* (pijatan) di daerah tubuh yang dapat merangsang atau melepaskan hormon *Endorphen* untuk mengurangi nyeri (Martin, 2011).

Evaluasi dari pelaksanaan program kegiatan ini diawali dari kesediaan ibu bersalin untuk dilakukan tindakan *endorphin massage* dan mengajari suami untuk melakukan *endorphin massage*. Evaluasi kegiatan dilakukan mulai dari awal pertemuan hingga pertemuan akhir, yaitu sebanyak 5 kali kepada 5 orang ibu bersalin. Ibu bersalin dan keluarga merasa senang dengan tindakan yang dilakukan dan rasa nyeri pada ibu bersalin Kala I berkurang.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Terdapat perubahan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin Kala I setelah dilakukan *endorphin massage*.

5. REFERENSI

- Sumarah. 2009. Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin). Yogyakarta : Fitramaya.
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 938/MENKES/SK/VII/2007 Tentang Standar Asuhan Kebidanan
- Mongan, M. 2009, Hypnobirthing : Metode Melahirkan Secara Aman, Mudah dan Nyaman, Jakarta: PT. Buana Ilmu Populer.

Dewi Setyowati. 2015. Pengaruh Endorphan 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>.

Kuswandi, 2011. Asuhan Kebidanan: Persalinan dan Kelahiran. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

Rr. Catur Leny W, 2017 Terapi Endorphan Massage untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. Diakses dari: [stikesyahoedsmg.ac.id > ojs > index.php > sjkb > article > download > pdf](http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/download/pdf).

6. DOKUMENTASI KEGIATAN

