

Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif Di PMB R Kota B Tahun 2023

Lusy Pratiwi

Kebidanan, Politeknik Tiara Bunda

Email: lusypratiwi22@gmail.com

Article History:

Received Feb 26^h, 2024

Accepted Feb 28th, 2024

Published Feb 29th, 2024

Abstrak

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. Tujuan penelitian umum untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu bersalin kala I fase aktif di PMB R Kota B. Tujuan khusus untuk mengetahui distribusi frekuensi nyeri punggung ibu bersalin primigravida kala I sebelum dan sesudah pijat endorphin kemudian untuk menganalisis perbedaan intensitas nyeri punggung ibu bersalin primigravida kala I sebelum dan sesudah pijat endorphin. Jenis penelitian adalah kuantitatif quasi eksperimental dengan rancangan pretest post test kelompok kontrol pada populasi 20 orang di PMB R Kota B. Sampel sebanyak 10 orang pada kelompok eksperimen dan 10 orang pada kelompok kontrol, diambil secara *purposive sampling*. Sebelum dilakukan eksperimen sebanyak 40% responden mengalami nyeri berat dan 50% responden mengalami nyeri sangat berat. Setelah eksperimen terjadi penurunan yaitu sebanyak 60% mengalami nyeri ringan dan 40% mengalami nyeri berat. Uji T test yang dilakukan pada kelompok eksperimen sebelum dan kelompok eksperimen sesudah dipijat terdapat nilai *mean different* 1,500. Dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif dengan hasil uji T dependent didapat nilai p value 0,001. Saran ditujukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan fungsinya sebagai pelaksana, memberikan pengaruh dari pijat endorphin terhadap ibu bersalin sehingga bidan dapat menerapkan dalam praktik kebidanan.

Kata Kunci : Pijat Endorphin, Nyeri Punggung, Ibu Bersalin

Abstract

Pain in labor is common and is a process involving the physiological and psychological mothers so that some mothers often feel they will be able to pass through labor. Treatment and control of labor pain especially in the first stage of the active phase is very important, because this as a decisive point whether a delivery mother can undergo a normal labor or end with an action due to the complications caused by pain is very great. The purpose of general research to determine the effect of endorphin massage on the intensity of back pain in maternal women when I active phase in PMB R B City. Specific objective was to find out the distribution of frequency of backbone of primordial maternal primordial pregnant women before and after endorphin massage and then to analyze the differences in the intensity of back pain of primigravida maternal women before and after endorphin massage. The type of the research was quantitative quasi experimental with pre test post test control group design in population of 20 people at PMB R B City. A sample of 10 people in the experimental group and 10 people in the control group, taken by purposive sampling. Before the experiment was done 40% of the respondents had severe pain and 50% of the respondents had very severe pain. After the experiment there was a decrease of as much as 60% had mild pain and 40% had severe

pain. T test conducted on experimental group before and experiment group after massage there is mean value different 1,500. It can be concluded that there is influence of endorphin massage to decrease the intensity of back pain in maternal primigravida mother when I active phase with T test result dependent got value p value 0,001 Suggestions aimed at health workers to improve their function as implementers, giving effect from endorphin massage to mothers so that midwives can apply in midwifery practice.

Keyword : Massage Endorphin, Back Pain, Maternal Mother

1. PENDAHULUAN

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Banyak wanita yang berfikir bahwa nyeri yang akan dialami adalah bagian yang sangat besar yang harus dihadapi dalam persalinan. Sebagian besar (90%) persalinan disertai dengan rasa nyeri. Rasa nyeri pada persalinan lazim terjadi dan merupakan proses yang melibatkan fisiologis dan psikologis ibu sehingga beberapa ibu sering merasa tidak akan mampu melewati proses persalinan (Griffin, 2011).

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 ditangani akan meningkatkan rasa khawatir, tegang, takut, dan stress (Maryunani, 2010). 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 medik (Henderson, 2012). 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, 2010).

Efek nyeri pada 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 di atasi maka akan mengakibatkan rasa khawatir, tegang, takut dan stress (Maryunani, 2010). 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 (Hermawati, 2009).

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 (Mander, 2012).

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 (Aprillia, 2010).

Endorphin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Seorang ahli kebidanan, Constance Palinsky tergerak untuk menggunakan endorphin untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Diciptakanlah Endorphin Massage, yang merupakan teknik sentuhan serta pijatan 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 (Aprillia, 2010).

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi eksperimen* dengan *desain two grup pretest posttest* dengan kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di PMB R Kota Bekasi pada bulan Agustus 2023 sebanyak 20 orang. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah Pijat Endorphin. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah nyeri punggung pada ibu bersalin. Analisis data yang digunakan dengan uji independent T test dengan tingkat kepercayaan $\alpha=0,05$.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 20 responden ibu bersalin primigravida mengenai “Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Di PMB R Kota Bekasi Tahun 2023” maka didapat hasil sebagai berikut :

3.1 Hasil

a. Analisa Univariat

Tabel 1. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin

No.	Intensitas Nyeri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		F	%	f	%
1.	Nyeri Ringan	0	0	0	0
2.	Nyeri Sedang	3	30	2	20
3.	Nyeri Berat	3	30	5	50
4.	Nyeri Sangat Berat	4	40	3	30
Total		10	100.0	10	100.0

Berdasarkan tabel 1. memperlihatkan bahwa dari 20 sampel penelitian di kelompok eksperimen terdapat 4 orang (40%) yang mengalami nyeri sangat berat dan di kelompok kontrol terdapat 5 orang (50%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 2. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin

No.	Intensitas Nyeri	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
		F	%	f	%
1.	Nyeri Ringan	6	60	1	10
2.	Nyeri Sedang	2	20	2	20
3.	Nyeri Berat	2	20	4	40
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0	3	30
Total		10	100.0	10	100.0

Berdasarkan tabel 2. memperlihatkan bahwa dari 20 sampel penelitian di kelompok eksperimen terdapat 6 orang (60%) yang mengalami nyeri ringan dan di kelompok kontrol terdapat 4 orang (40%) yang mengalami nyeri berat.

Tabel 3. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin

No.	Intensitas Nyeri	Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin		Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin		p value
		F	%	f	%	
		1.	Nyeri Ringan	0	0	
2.	Nyeri Sedang	3	30	2	20	
3.	Nyeri Berat	3	30	2	20	
4.	Nyeri Sangat Berat	4	40	0	0	
Total		10	100.0	10	100.0	

Berdasarkan tabel 3. memperlihatkan bahwa dari 10 sampel penelitian sebelum dilakukan pijat endorphin terdapat 40% yang mengalami nyeri sangat berat dan sesudah dilakukan pijat endorphin 60% mengalami nyeri ringan.

b. Analisa Bivariat

Tabel 4. Analisis Perbedaan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Bersalin Primigravida Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin

No	Nyeri Punggung Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif	Mean	Mean Different	p value
1.	Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin	4,10	1,5	0,001
2.	Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin	2,60		

Berdasarkan tabel 4. memperlihatkan bahwa analisa perbedaan intensitas nyeri punggung ibu bersalin primigravida menggunakan uji statistik sebelum dilakukan pijat endorphin terdapat nilai mean 4,10 dan sesudah dipijat endorphin terdapat nilai mean 2,60 kemudian nilai mean different 1,5 dan nilai p value 0,001.

3.2 Pembahasan

Skala nyeri persalinan responden sebelum pijat menunjukkan bahwa 40% responden eksperimen mempunyai keluhan nyeri sangat berat dan 50% responden kontrol mempunyai nyeri berat.

Rasa nyeri pada persalinan kala I disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks pada waktu membuka, iskemia korpus uteri, dan peregangan segmen bawah rahim. Selama kala I, kontraksi uterus menimbulkan dilatasi serviks dan iskemia uteri. Impuls nyeri selama kala I ditransmisikan oleh segmen saraf spinal dan asesoris torasik bawah simpatis lumbaris. Nervus ini berasal dari uterus

dan serviks. Ketidaknyamanan dari perubahan serviks dan iskemia uterus adalah saat nyeri visceral yang berlokasi di bawah abdomen menyebar ke daerah lumbal belakang danpaha bagian dalam. Biasanya, wanita merasakan nyeri pada saat kontraksi saja dan bebas dari nyeri selama relaksasi. Nyeri bersifat lokal seperti sensasi kram, sensasi sobek, dan sensasi panas, disebabkan oleh distensi dan laserasi serviks, vagina dan jaringan perineum. Selama fase aktif, seviks berdilatasi (Bobak, 2004).

Persalinan umumnya disertai dengan adanya nyeri akibat kontraksi uterus. Intensitas nyeri selama persalinan dapat mempengaruhi proses persalinan, dan kesejahteraan janin (Sumarah, 2009). 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, 2009).

Penelitian yang dilakukan oleh Heti Sanjaya (2012) mengenai pengaruh endorphen massage terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerja puskesmas miri sragen bahwa dari 15 responden sesudah dilakukan pijat endorphen 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 nyerisaat persalinan kala I fase aktif berlangsung.

Intensitas nyeri pada kala I fase aktif pada ibu bersalin sesudah dilakukan pijatendorphen 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 endorphen mengalami nyeri sedang sebanyak 18 orang (60%) dengan skala 4-6. Skala nyeri persalinan responden sesudah dilakukan pijat endorphen menunjukkan penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh responden, dengan sebagian besar responden eksperimen yang menunjukkan penurunan skala nyerimenjadi 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 endorphen adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga endorphen dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil dan bersalin (Kuswandi, 2011).

Pijat endorphen 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 endorphen terhadap nyeri kala I persalinan dilakukan terhadap 28 sampel ibu bersalin yang diberikan terapi pijat endorphen untuk mengurangi nyeri persalinan. Hasilnya menunjukkan bahwa pijat ini memiliki efek untuk meningkatkan serum endorphen dan menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin primigravida.

Menurut Mongan (2009), endorphen dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Endorphine-induced massage dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin sehingga dapat merangsang penurunan nyeri. Menurut Brunner dan Suddarth (2002), endorphen adalah neurotransmitter yang menghambat

pengiriman rangsang nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Hasil penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian di dua BPS di Demak pada tahun 2011 mengenai pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara. Hasilnya menunjukkan bahwa pijat endorfin memiliki pengaruh terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara (p value = $0,000 < 0,05$ (Iin Nurazizah, 2011).

Pada penelitian ini, rata-rata skala nyeri setelah pijat endorfin terjadi perubahan jika dilihat dari rata-rata skala nyeri kelompok eksperimen sebelum, yaitu dari 40% (nyeri sangat berat) menjadi 60% (nyeri ringan) pada kelompok eksperimensesudah. Perbedaan nilai mean skala nyeri responden eksperimen sebelum dan responden eksperimen sesudah intervensi diuji dengan menggunakan uji t dependen adalah 1,500 dengan nilai p value 0,001. Oleh karena itu, hasil analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dalam skala nyeri persalinan responden sebelum dan sesudah. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat endorfin mempunyai pengaruh terhadap intensitas nyeri punggung kala I fase aktif pada ibu bersalin.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif di PMB R Tahun 2023 dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Intensitas nyeri pada kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum dilakukan pijatendorphin sebagian besar responden eksperimen mengalami nyeri berat dengan skala 7-9 dan responden kontrol mengalami nyeri sangat berat denganskala 10.
2. Intensitas nyeri pada kala I fase aktif pada ibu bersalin sesudah dilakukan pijatendorphin sebagian besar responden eksperimen mengalami nyeri ringan dengan skala 1-3 dan responden kontrol mengalami nyeri sangat berat denganskala 7-9.
3. Ada pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri punggung kala I fase aktif pada persalinan.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada PMB R yang telah bersedia menjadi tempat pada penelitian ini

6. DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, Sulisty, dan Suharti, 2013. *Persalinan tanpa Nyeri Berlebihan*. Jakarta :Ar Ruzz Media.
- Antik, dkk, 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Ke Jurnal* Vol. 6, No. 12. Magelang
- Aprilia, Y. 2011. *Hipnostetri. Rileks Nyaman dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media.
- Azizah, 2011. Pengaruh Endorfin Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2011.
- Asmadi. 2012. *Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi KebutuhanDasar Klien*. Jakarta : Salemba Medika.
- Bandiyah, S. 2013. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta :Nuha Medika.

Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)

Volume 7; Nomor 1; Tahun 2024; Halaman 258-264

E-ISSN : 2622-7495 ; P-ISSN : 2622-7487

- Balaskas. 2012. *Teknik Pemijatan Relaksasi Persalinan*. Jakarta : Gagas Media. Brunner & Suddarth. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah. Edisi 8 Volume 3*. Jakarta : EGC.
- Cunningham. 2004. *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Hidayat, A. 2012. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Insafittan, S. 2006. *Pengaruh Masase Punggung Terhadap Nyeri Primigravida Kala IPersalinan Fisiologis* (Studi Kasus di RSAB Gajayana Malang) . Malang
- Januadi. 2002. *Persalinan Dengan Rasa Nyeri*. Jakarta : EGC. Kuswandi, L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Liewellyn, D. 2011. *Dasar-dasar Obstetri & Ginekologi. Edisi 6*. Jakarta : Hipokrates. Mander, R. 2012. *Nyeri Persalinan*. Jakarta : EGC.
- Sulis, 2014. *Pijat Punggung Teknik Efflurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif DI BPM Ny. I Desa Kepuhpandak Kuterejo Mojokerto Tahun 2014*.