

LITERATURE REVIEW : PENGGUNANAAN TEKNIK ENDORPHINE MESSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PERSALINAN PADA IBU BERSALIN KALA I

Lea Ingne Reffita¹, Umami Halfida², Mohammad Eko Pranoto³
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ibrahimy^{1,2,3}

e-mail: ¹ leaingne25@gmail.com, ² ummihalfida1@gmail.com, ³ m.ekopranoto@gmail.com

ABSTRACT

Pain during childbirth is a common thing and includes a natural event and will certainly be felt by every mother in the labor process, pain during labor due to uterine tightening, expansion along with the occurrence of a thinning cervix, along with the process of descent of the fetus during labor. Pain during labor causes anxiety and discomfort to the mother in the process of giving birth. The purpose of this study was to examine the efficacy of endorphin massage as a pain reliever during labor. Competency 3 (Pregnancy Care) basic knowledge of paragraph 22 (relaxation techniques and strategies to relieve pain in preparation for labor and birth). Non-pharmacological therapy that is very effective in reducing the intensity of labor pain is endorphin massage. The design applied in this study is a literature review study, researchers found about the effectiveness of endorphin massage in as many as (n=20) journals after entering the inclusion criteria in this study articles that could be used as many as (n=10) articles. After conducting a review of all the journals that the researchers studied, they obtained the same result, namely that endorphin massage is very effective as an alternative to reduce labor pain for pregnant women who are in the first stage of labor.

Keywords: *Endorphine Messages; Stage I; Labor Pain*

ABSTRAK

Nyeri saat proses persalinan adalah hal yang biasa terjadi dan termasuk peristiwa yang natural dan tentu bakal dirasakan setiap ibu dalam proses persalinannya, nyeri pada proses persalinan dikarenakan penegangan rahim, pemuain bersamaan dengan terjadinya serviks yang menipis, beserta proses turunnya janin selama persalinan. Nyeri pada saat proses persalinan menimbulkan rasa cemas dan tidak nyaman pada ibu dalam proses bersalin. Maksud dari studi ini yaitu untuk menelaah keampuhan pijat *endorphin* sebagai penurun rasa nyeri saat proses persalinan. Kompetensi 3 (Asuhan Kehamilan) pengetahuan dasar ayat 22 (Teknik relaksasi dan strategi meringankan nyeri pada persiapan persalinan dan kelahiran). Terapi tanpa farmakologi yang sangat ampuh untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan adalah pijat *endorphin*. Desain yang diterapkan pada studi ini adalah *study literatur review*, peneliti menemukan tentang efektifitas pijat *endorphin* sebanyak (n=20) jurnal setelah memasukkan kriteria inklusi dalam penelitian ini artikel yang bisa dipakai sebanyak (n=10) artikel. Setelah melakukan pengkajian dari semua jurnal yang peneliti kaji memperoleh hasil yang sama yaitu pijat *endorphin* begitu ampuh sebagai salah satu alternatif untuk menurunkan rasa nyeri persalinan untuk wanita hamil yang sedang dalam proses persalinan kala I.

Kata kunci : *Endorphin Message; Kala I; Nyeri Persalinan*

PENDAHULUAN

Kehamilan dimulai dari pertemuan sel ovum dan sel spermatozoid ditubafalopi yang kemudian tumbuh dan berkembang di uterus selama 36 minggu. Proses alamiah selanjutnya setelah proses kehamilan adalah persalinan. Persalinan merupakan suatu proses dimana seorang wanita melahirkan yang diawali dengan kontraksi uterus teratur dan memuncak pada saat pengeluaran bayi sampai dengan pengeluaran plasenta dan selaputnya. (Fitriana, Nopi Anggista Putri, 2017). Pada saat proses persalinan secara fisiologi ibu akan mengalami kontraksi uterus dan rasa nyeri.

Nyeri pada saat bersalin merupakan pengalaman yang sangat tidak menyenangkan yang dialami ibu tentang tanggapan tubuh yang terkait dengan penegangan rahim, pemuain bersamaan dengan terjadinya serviks yang menipis, beserta proses turunnya janin selama persalinan. Respon fisiologis terhadap sensasi nyeri saat proses persalinan memicu terjadinya kenaikan tensi darah, ritme nadi, pernapasan, peluh, lingkaran pupil dan terjadinya tegang dalam otot (dyah, dkk)

Unsur psikologis penyebab terjadinya nyeri atau sakit pada saat persalinan adalah rasa takut dan panik yang meluap menjadi satu. Adanya rasa nyeri atau sakit ada karena adanya respon psikis dan refleks fisik, pada fase akselerasi menyebabkan timbulnya rasanya sakit dan tidak nyaman, pada fase dilatasi maksimal rasa nyeri lebih menusuk, pada saat fase deselerasi nyeri terasa lebih dahsyat, menusuk, dan terasa lebih kaku.

Usaha yang bisa dilakukan untuk mengatasi rasa sakit pada saat persalinan kala I bisa dilakukan dengan cara farmakologi (pemberian obat-obatan) dan dengan cara nonfarmakologi (tanpa pemberian obat-obatan). Salah satu terapi nonfarmakologi untuk mengatasi dan mengurangi rasa nyeri saat proses persalinan adalah *endorphine message*. *Endorphine Message* adalah sebuah terapi pijatan dan

sentuhan ringan yang diperuntukkan wanita hamil saat akan menjelang persalinan (Antik, Arum Lusiana, Esti Handayani, 2017)

Tujuan dari pemberian *endorphine message* adalah untuk memberikan keadaan rileks dan nyaman pada ibu yang akan menghadapi persalinan, supaya proses persalinan berjalan dengan lancar tanpa ibu merasakan nyeri yang berlebihan. Pada saat ibu bersalin tidak dalam keadaan rileks maka ibu akan merasakan nyeri dan cemas yang memuncak dan dapat mengakibatkan trauma bagi ibu maupun janin (Fitriana, Nopi Anggista Putri, 2017) . Sesuai dengan Keputusan Menteri Kesehatan RI No. 369/MENKES/SK/M/2007. STANDAR PROFESI BIDAN. Kompetensi 3(Asuhan Kehamilan) pengetahuan dasar ayat 22 (Teknik relaksasi dan strategi meringankan nyeri pada persiapan persalinan dan kelahiran).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Literature Review*. *Literature Review* adalah sebuah metode yang sistematis, jelas, dan berulang untuk menemukan, menganalisis, dan menggabungkan karya berdasarkan temuan yang sudah dilakukan penelitian dan gagasan yang telah dihasilkan oleh peneliti dan praktisi. Pada *literature review* ini peneliti menggunakan 10 jurnal untuk mengkaji efektifitas *Endorphine Message* untuk ibu bersalin pada kala I. Kriteria inklusi pada *literature review* ini adalah ukuran sampel lebih dari 10 orang, dengan rentang waktu 5 tahun kebelakang (2017-2022) jurnal yang di gunakan adalah jurnal nasional, jenis penelitian dengan menggunakan Quasi Eksperiment, dan tipe jurnal yang di gunakan adalah *Research Articles*. Kriteria eksklusi pada *literature review* ini adalah jurnal yang tidak bisa di dapatkan dengan *full text* dan jurnal yang kurang bahkan tidak sesuai dengan judul dan tema yang sudah ditentukan.

HASIL

Tabel 1. Hasil

Nama Pengarang	Tahun	Metode Penelitian	Sampel	Ringkasan Hasil
Wiwi Wardani Tanjung dan Adi Antoni	2019	Quasi Experiment	16 Responden	Endorpin berdampak menurunkan intensitas nyeri pada 16 orang yang dipijat, serta merangsang produksi hormon oksitosin yang dapat merangsang kontraksi
Fitriana dan Nopi Anggista Putri	2017	Quasi Eksperiment	Populasi 30 bersalin hamil dengan sampel 15 wanita bersalin	Karna sentuhan dan pijatan dapat membawa ketenangan dan kenyamanan, mengurangi kecemasan ibu dan dengan demikian rasa sakit yang di timbulkan, pesan endorpin dapat menurunkan tingkat keparahan nyeri pada persalinan normal tahap pertama
Siti Nur Khasanah, Arni Hesti, dan Nurvita Sari	2021	Quasi Eksperiment	Dengan populasi 116 orang dan sampel 28 orang, dibagi menjadi kelompok kontrol dan intervensi	Hasil dari penelitian ini menunjukkan penurunan keparahan nyeri. Komunikasi endorpin, menurut hipotesis ini, menghasilkan keadaan dimana seseorang bebas dari stress atau kembali keseimbangan
Benny Kurniawati	2017	Quasi Eksperiment	Populasi 53 ibu bersalin dan 22 responden	Terjadi penurunan intensitas nyeri saat pesan endorphin dikirim, baik sebelum maupun setelah pesan diberikan. Saat seorang ibu melahirkan, efek pijatan ini bisa sangat bermanfaat karena bisa menenangkannya
Hendry P.L Tobing, Renny Sinaga, dan Kandance Sianipar	2020	Quasi Eksperiment	Populasi 36 dengan sampel 18, dibagi menjadi kelompok kontrol dan dan treatment	Temuan penelitian ini menunjukkan ada pengaruh <i>belly dance</i> kombinasi endorpin dapat membantu wanita pada tahap awal persalinan untuk mengurangi rasa sakit. Menurut uji statistik dengan $p\text{-value } 0,0005 < 0,005$, memberikan sinyal endorpin meningkatkan persiapan psikologis ibu untuk menghadapi persalinan
Antik, Arum Lusiana, Esti Handayani	2017	Quasi Eksperimen	dengan sampel 30 responden ibu bersalin	Responden yang menerima perawatan pesan endorphin akan merasa rileks sebagai akibat dari produksi endorfin, hormon penghilang stres yang juga akan membantu mengurangi rasa sakit.
Wewet Safitri, Nispi Yulyana, Anisah Tifani, Maulidiyanti	2021	Quasi Eksperiment	Dengan sampel 30 orang dibagi kelompok dan perlakuan dan pembanding	Pengaruh <i>endorphine message</i> ini terhadap intensitas nyeri sangat signifikan akan persalinan normal kala I untuk ibu bersalin. Hal ini terjadi disebabkan oleh sentuhan dari tangan yang hangat dan pijatan yang lembut dapat membuat perasaan ibu lebih tenang dan nyaman untuk proses bersalinnya.
Nurul Auliya K. dan Nurul Fatmala	2018	Quasi Eksperiment	Seluruh ibu yang dalam proses bersalin dalam kala I dari bulan Januari – September tahun 2017 dengan	<i>Endorpin Message</i> benar-benar ampuh sebagai alternatif pengurangan rasa nyeri persalinan kala I dalam fase laten maupun fase aktif. Teknik ini tentunya sesuai dengan teori yang sudah ada bahwa pijatan dan sentuhan dapat

				rerata ibu bersalin tiap bulan 38 orang	mengurangi rasa nyeri dalam proses persalinan
Nurun Ayati K. dan Wiwit Sulistyani	2019	Quasi Eksperiment	Dengan responden	24	Terdapat penurunan yang signifikan setelah diberikan <i>endorphine message</i> pada ibu bersalin kala I
Tengku Sri Wahyunim Juliana Purba, Ardiana Batu Bara	2019	Quasi Ekperiment	Dengan menggunakan 20 responden disetiap kelompok		Terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikannya <i>endorphine message</i> pada ibu bersalin kala I primipara dengan demikian pijatan ini sangat efektif untuk mengurangi rasa nyeri persalinan

PEMBAHASAN

Hasil dari pencarian google scholar (n=20) setelah mengkaji lebih dalam lagi jurnal yang dipakai didalam *literature review* ialah (n=10) jurnal dengan memperhatikan kriteria inklusi, agar dapat dimasukkan kedalam pembahasan. *Endorphine Message* adalah sebuah terapi sentuh dan pijatan ringan yang diberikan untuk ibu hamil yang akan menghadapi proses persalinan, pijatan ini diberikan agar tubuh merangsang senyawa *endorphin* lalu melepaskannya keseluruh tubuh dan senyawa ini berguna untuk meredakan rasa sakit atau nyeri yang dirasakan ibu dalam proses persalinannya dan dapat menjadikan perasaan ibu bersalin lebih nyaman, tenang, dan rileks saat proses persalinan menurut wewet safitri, dkk, 2021. Berdasarkan hasil penelitian dari Nurul Auliya Dan Nurul Fatmala, 2018 bisa didapati penurunan ambang nyeri, pra dan selepas diberikannya pijat *endorphin*, persentase sebelum diberikan pijat *endorphin* sebesar 40% ibu merasakan nyeri ringan setelah diberikan pijatan *endorphin* 60% ibu mengatakan tidak merasakan nyeri sama sekali disini dapat disimpulkan bahwa *endorphine message* sangat efektif untuk mengurangi kedalaman nyeri pada proses persalinan kala I, demikian *Research Articles* yang dilangsungkan oleh (Antik, dkk, 2017) persentasi sakit yang dirasakan ibu bersalin saat pra pijat *endorphin* dengan kriteria nyeri berat sebesar 43,3% dan dengan frekuensi 13 orang, pasca diberikan pijatan *endorphin* terjadi penurunan intensitas nyeri menjadi 20% dengan frekuensi 6 orang. Dari penelitian ini dapat disimpulkan *Endoprphine Message* sangat ampuh sebagai alternatif penurun rasa nyeri persalinan kala I.

Analisis tentang *Endorphine Message* serupa dilangsungkan oleh (Siti dan Arni, 2021)

diperoleh skor rerata nyeri atau sakit yang dirasakan wanita hamil dalam proses persalinan kala I pra diberlakukannya pijatan *endorphin* sebesar 5,79 , dan terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan teknik pijat *endorphin* sehingga menjadi 3,50 sama dengan pembahasan yang sudah dilangsungkan oleh (Tengku, dkk, 2019) terjadi penurunan intensitas nyeri yang signifikan antara pra dan pasca *endorphine message*. Kebanyakan intensitas nyeri sebelum diberikannya *endorphine message* adalah 6,65 namun setelah diberikannya *endorphine message* pada ibu bersalin terjadi penurunan menjadi 3,30. Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dengan perbedaan rata-rata sebelum dan sesudah diberikannya pijat *endorphin* adalah 3,35 (95% $CI= 2,15-4,55$) $p<0,001$ maknanya terdapat selisih yang sangat berpengaruh terhadap nilai rasa sakit atau nyeri pada proses persalinan pra dan pasca diberikannya *endorphine message* pada wanita hamil yang siap untuk melahirkan. Hasil dari pengkajian *research articles* tersebut dapat disimpulkan bahwa *Endorphine Message* disini sangat efektif untuk diberikan kepada ibu bersalin karna dapat mengurungkan rasa nyeri saat persalinan kala I. Untuk menekan AKI dan AKB di negara kita pijat ini sangat efektif untuk digunakan, karna saat ibu bersalin tidak merasakan nyeri saat proses persalinan maka kemungkinan tidak akan terjadi kemacetan saat persalinan, yang bisa menyebabkan kematian pada ibu atau juga bisa terjadi kematian pada bayi. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Wiwid Wardani Tanjung, Adi Antoni, 2019) dengan menggunakan *numeric rating scale* dengan jumlah responden sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil yakni terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikannya *Endorphine Message*. Sebelum diberikan pijatan *endorphin* sebesar 6,38, setelah diberikan pijat *endorphin* terjadi penurunan sebesar 1,19 sehingga menjadi

5,19. Dari analisis ini peneliti memperoleh kesimpulan bahwasannya teknik pijat *endorphin* benar-benar ampuh sebagai alternatif pengurangan kekuatan nyeri pada saat persalinan kala I pada wanita hamil yang sedang dalam proses persalinan. Penelitian tentang pijat *endorphin* juga dilakukan oleh (Fitriana dan Nopi, 2017) terjadinya penurunan rerata kekuatan nyeri pada saat persalinan kala I setelah diberikannya pijat *endorphin*. Nilai rerata pra diberikannya *endorphine message* adalah 6,93, setelah diberikannya pijat *endorphin* terjadi penurunan nilai rata-rata menjadi 6,13. Hasil akhir uji statistik yang dilakukan didapatkan skor (p value $< 0,05$) dengan nilai ini dapat disimpulkan kedapatan pengaruh besar dihasilkan pijat *endorphin* yang dilakukan pada ibu hamil sehingga terjadinya penurunan kekuatan rasa nyeri persalinan wanita hamil yang akan bersalin pada kala I.

Benny Karuniawati juga melakukan tentang pijat *endorphin* ini didalam penelitiannya Benny menyebutkan terjadinya penurunan intensitas nyeri yang berdasarkan karakteristik yang sudah di tentukan, seperti berdasarkan Tekanan Darah, Nadi, Detak Jantung Janin, dan Skala Nyeri. Terjadi perubahan skor intensitas nyeri yang signifikan dari 85,7% berkurang sebesar 71,4% sehingga tersisa 14,3% dengan jumlah 22 responden. Dari sini dapat diketahui pijat *endorphin* begitu efektif sebagai terapi penurunan nyeri pada wanita hamil yang sedang dalam proses nersalin kala I.

Berdasarkan hasil teori penelitian yang dilakukan oleh Nurun bersama Wiwit, mereka juga menjelaskan penurunan intensitas nyeri persalinan setelah diberikannya pijat *endorphin* melalui uji analisis t-test menghasilkan nilai p -value $< 0,005$, dengan jumlah nilai rata-rata sebelum diberikan pijat *endorphin* sebesar 8,375 mengalami penurunan yang besar hingga tersisa 3,16. Dari *Research Articles* yang dilakukan oleh Nurun dan Wiwit peneliti menyimpulkan bahwa teknik *endorphine message* benar-benar ampuh sebagai penurun kekuatan rasa sakit atau nyeri persalinan kala I pada ibu dalam proses persalinan.

KESIMPULAN

Dari berbagai jurnal yang peneliti gunakan didapatkan hasil yang sama bahwa dengan hasil nilai p -value $< 0,005$ *endorphine message* dapat mengurangi kekuatan rasa nyeri

pada saat proses persalinan kala I pada wanita hamil dalam proses persalinan.

Endorphine message merangsang hormon *endorphin* lalu melepaskannya keseluruhan tubuh yang dapat membuat ibu merasa tenang dan nyaman sehingga ibu bisa lebih siap lagi untuk proses persalinannya dan bisa membuat ibu merasakan nyeri dalam persalinannya tidak terasa lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tengku S.R, Juliana P., dan Ardiana B. (2019). PERBANDINGAN EFEKTIFITAS TERAPI PANAS DAN *ENDHORPHINE MESSAGE* TERHADAP INTENSITA NYERI KALA I FASE AKTIF PERSALINAN NORMAL IBU PRIMIPARA
2. Wiwi Wardani Tanjung, Adi Antoni (2019) Efektifitas Endorpphin Message Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara
3. Nurul Auliya Kamila Dan Nurul Fatmala (2018) Efektifitas Pemberian Pijat Endorphan Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Tilawang Tahun 2017
4. Siti Nurkhasanah, Arni Hesti Nurvita Sari (2021) PENGARUH *ENDORPHINE MESSAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF PERSALINAN DI PMBE PEKANBARU 2019
5. Antik, Arum Lusiana, Esti Handayani (2017) PENGARUH *ENDORPHINE MESSAGE* TERHADAP SKALA NYERI KALA I FASE AKTIF PERSALINAN
6. Benny Kurniawati Volume 4 No.1 Efektifitas Message Endorphine Dan Counter Message Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I
7. Wewet Savitri, Nispi Yulyana, Anisah Tifami Maulidyanti (2021) PENGARUH *ENDORPHINE MESSAGE* TERHADAP SKALA INTENSITAS

NYERI PADA IBU BERSALIN
NORMAL PRIMIPARA INPARTU
KALA I DI PMB KOTA BENGKULU
TAHUN 2020

8. Fitiriana, Nopi Anggista Putri (2017)
PENGARUH PIJAT ENDORPHIN
(*ENDORPHIN MESSAGE*) TERHADAP
INTENSITAS NYERI KALA I PADA
IBU PRIMIPARA
9. Nurun Ayati Khasanah, Wiwit
Sulistyawati (2020) Pengaruh Endorphin
Message Terhadap Intensitas Nyeri Pada
Ibu Bersalin
10. Sari Dyah Permata, Zulfa Rufaida, dan
Sri Wardini Puji Lestari. (2018). Nyeri
Persalinan. Mojokerto: Stikes Majapahit
Mojokerto
11. Huliana Mellyna. (2007). Panduan
Menjadi Hamil Sehat. Depok: Puspa
Swara, Anggota IKAPI