

**MASSAGE ENDORPHINE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN INVOLUSI
UTERI PADA IBU NIFAS DI KLINIK PRATAMA DELIANA PEKANBARU**

RINA YULVIANA¹, INTAN WIDYA SARI²

Prodi Sarjana Kebidanan Universitas Hang Tuah Pekanbaru¹, Prodi Sarjana Kebidanan
Universitas Hang Tuah Pekanbaru²

Rinayulviana01@gmail.com¹, intanwidya@htp.ac.id²

Abstrak: Salah satu dari faktor kegagalan proses ibu dalam menyusui adalah kecemasan pada ibu nifas. Kecemasan saat menyusui akan menghambat letdown reflex sehingga produksi ASI berkurang. Upaya menurunkan kadar kecemasan bisa dilakukan dengan endorfin massage. Manfaat lain menyusui lebih sering akan mempercepat involusi uterus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektifitas endorfin massage terhadap kecemasan dan proses involuntary uteri ibu hamil. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu dengan desain pre-post test with control group design. Populasi adalah seluruh ibu nifas normal di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru. Jumlah sampel kelompok perlakuan 13 dan kelompok kontrol 13 diambil secara simple random sampling. Analisis data dengan Independent t-test. Untuk kelompok kontrol dilakukan asuhan sesuai standar dalam pelayanan yaitu penyuluhan pada ibu nifas cara menyusui, masase fundus uteri. Hasil penelitian sebelum perlakuan sebagian besar responden mengalami kecemasan sedang (69%), dan tinggi fundus uteri rata-rata 10,5 cm. Uji independent t test menunjukkan efektifitas endorfin massage terhadap tingkat kecemasan (p value = 0,001) dan tidak efektif terhadap involusi uteri (p value = 0,302). Endorfin massage yang dilakukan oleh suami kepada ibu nifas memberikan kontribusi yang sangat baik dalam menurunkan kecemasan ibu, meningkatkan rasa percaya diri untuk perlunya sosialisasi kepada masyarakat khususnya ibu nifas dan suami agar selalu dapat bekerjasama dan saling mendukung demi kesehatan dan kesejahteraan. dari ibu dan bayi.

Kata kunci: massage endorfin; kecemasan; involusi uteri

A. Pendahuluan

Massage merupakan salah satu cara untuk rileksasi pada ibu, karena sentuhan memiliki keajaiban tersendiri yang sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar rileks dan nyaman. Hal itu terjadi karena *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda sakit alami. Salah satu *massage* yang dapat diberikan kepada ibu nifas yaitu *massage endorphine*. *Endorphine* dapat menciptakan perasaan nyaman sehingga dapat mengurangi kecemasan yang dirasakan oleh ibu. *Endorphine massage* merupakan sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan (Rahayu, 2018) yang dapat mengendalikan perasaan stres dan menciptakan perasaan nyaman serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit sehingga dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin. Dimana hormon ini sangat berperan dalam proses involusi uterus.

Kecemasan atau ansietas merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemukan diseluruh dunia. Kecemasan masih dianggap hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia dan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Namun saat kecemasan berlanjut dan tidak ditangani dengan tepat akan menyebabkan guncangan mental dan memiliki efek yang tidak menguntungkan pada tubuh yang dapat berkembang menjadi kondisi kronis (Maulana, dkk, 2019). Menurut Hawari (2013) kecemasan adalah gangguan perasaan (*affective*) yang ditandai dengan perasaan ketakutan atau kekhawatiran yang mendalam dan berkelanjutan, tidak mengalami gangguan dalam menilai realitas, kepribadian utuh, perilaku dapat terganggu tetapi masih dalam batas normal. Kecemasan adalah suatu respon dan pengalaman yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan perasaan gelisah, timbul ketakutan karena akan menghadapi ancaman yang akan dialami oleh individu dan disertai dengan rangsangan fisiologis (Hidayati, 2008 dalam Baroah, dkk, 2020). Apabila

individu tidak mampu mengatasi secara konstruktif, maka ketidakmampuan tersebut dapat menjadi penyebab utama terjadinya perilaku yang patologis (Bilqis, dkk, 2018).

Menurut *World Health Organization* (2017) gangguan kecemasan merupakan masalah yang serius, dengan prevalensi 14,9% atau sekitar 264 juta orang mengalami kecemasan di dunia. Lebih dari 300 juta orang menderita depresi dan 260 juta orang yang mengalami gangguan kecemasan (WHO, 2012). Data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Kementerian Kesehatan (Kemenkes) tahun 2018 melaporkan bahwa prevalensi gangguan jiwa karena depresi dan kecemasan di Indonesia sebesar 6,1% untuk penduduk berusia 15 tahun ke atas, yang berarti lebih dari 14 juta jiwa penduduk Indonesia menderita gangguan mental emosional. Kecemasan menurut Novitasari, dkk (2013) merupakan respon alami sebagai tanda bahaya akan suatu hal yang tidak menyenangkan dan dapat terjadi pada siapa saja, tidak terkecuali terjadi pada ibu melahirkan (nifas). Menurut Hung (2001) pada periode nifas ibu akan mengalami kelelahan, perubahan peran, perubahan mood seperti kesedihan dan kecemasan. Fase-fase adaptasi ibu nifas yaitu *taking in*, *taking hold*, dan *letting go* yang merupakan perubahan psikologis yang mempunyai peranan sangat penting. Pada masa itu ibu nifas menjadi sangat sensitif (Nurjanah, 2013).

Faktor yang mempengaruhi kecemasan dibagi menjadi dua meliputi faktor internal (jenis kelamin, umur, tingkat pendidikan dan pengalaman hamil) dan eksternal (kondisi medis/diagnosis penyakit, akses informasi, komunikasi terapeutik, lingkungan, fasilitas kesehatan) (Kurniawan, dkk, 2013). Kecemasan pada periode postnatal disebabkan karena adanya proses transisi menjadi orang tua, terjadi penyesuaian diri yang besar dalam beradaptasi dengan peran barunya. Selain itu penyebab terjadinya kecemasan pada ibu postpartum yakni perubahan hormon, payudara membengkak dan menyebabkan rasa sakit atau jahitan yang masih belum sembuh. Bila ibu mengalami kecemasan pada saat menyusui maka akan terjadi suatu blokade dari *leflaks let down*. Ini disebabkan karena adanya pelepasan dari adrenalin (epinefrin) yang menyebabkan vasokonstriksi dari pembuluh darah alveoli, sehingga oksitosin sedikit harapannya untuk dapat mencapai target organ miopitelium (Giyton & Hill, 2016).

B. Metodologi Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasi experimental* (experiment semu) yaitu merupakan rencana penelitian yang disusun sedemikian rupa sehingga dapat menuntun peneliti untuk memperoleh jawaban terhadap peneliti. Penelitian menggunakan desain penelitian *Pre Eksperimental* dengan bentuk *one group pretest-posttest design*. Rancangan ini menggunakan satu kelompok sampel saja dan tidak menggunakan kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru Kota Pekanbaru dikarenakan memenuhi kriteria yang ditentukan oleh peneliti.

Pada penelitian ini jumlah populasi dalam penelitian adalah seluruh ibu nifas normal di Klinik Pratama Deliana Pekanbaru. Sampel penelitian simple random sampling. Besar sampel pada penelitian ini sebanyak 13 kelompok perlakuan 13 dan kelompok kontrol 13 diambil secara acak Klinik Pratama Deliana Pekanbaru.

Variabel adalah karakteristik subjek penelitian yang berubah dari satu subjek ke subjek lainnya (Aziz, 2017). Variabel merupakan sesuatu hal yang digunakan sebagai ciri khas, sifat ataupun tolak ukur yang didapatkan dari sebuah penelitian mengenai suatu konsep dan pengertian tertentu. Variabel penelitian ini terdiri atas variabel *dependent* dan variabel *independent*, variabel-variabel itu diantaranya adalah Variabel *dependent*, merupakan tekanan darah sebelum dan sesudah diberikan jus semangka yang mengalami hipertensi dan Variabel *independent*, merupakan jus semangka.

C. Pembahasan dan Analisa

Dari hasil penelitian didapatkan bahwa metode *massage endorphen* efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas dengan *pvalue* 0,001 (<0,05). Sesuai teori bahwa *massage* merupakan salah satu terapi pendukung yang efektif untuk mengurangi kecemasan serta memperbaiki gangguan mood. Pengurangan kecemasan pada ibu nifas akan membantu involusio uteri (Aprillia, 2010). *Endorphen massage* ini sangat bermanfaat karena

memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan proses persalinan. Selain itu juga, terapi *endorphin massage* ini juga bisa mengembalikan denyut jantung juga tekanan darah pada keadaan yang normal.

Endorphin dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. *Endorphine massage* dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dan memperlambat proses penuaan. Hal ini yang membuat terapi ini bisa membantu serta melancarkan proses pada persalinan (Mongan, 2009). Teknik *Endorphin massage* merupakan pijatan dengan teknik sentuhan sangat ringan. Teknik sentuhan ringan ini bisa dilakukan siapa saja yang mendampingi tapi idealnya dilakukan oleh pasangan orang yang bersangkutan. Berikut adalah langkah-langkah dalam melakukan *endorphin massage* menurut Aprillia, 2011:

- a) 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).
- b) 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.
- c) Setelah kurang lebih 5 menit, mintalah pasangan untuk berpindah ke lengan/ tangan yang lain.
- d) Meski sentuhan ringan ini hanya dilakukan di kedua lengan, namun dampaknya luar biasa. Ibu akan merasa bahwa seluruh tubuh menjadi rileks dan tenang.
- e) Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Caranya adalah:
- f) Ambil posisi berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, pijat ringan membentuk huruf "v" ke arah luar menuju sisi tulang rusuk.
- g) Lalu bimbing agar pijatan-pijatan ini terus turun kebawah dan ke belakang.
- h) Terus lakukan sentuhan ringan ini hingga ke tubuh ibu bagian bawah belakang
- i) Anjurkan klien untuk rileks dan merasakan sensasinya. Saat melakukan sentuhan ringan tersebut, anjurkan suami atau pendamping dapat mengucapkan niat atau afirmasi positif. Suami dapat memperkuat efek menenangkan dengan mengucap kata-kata yang menenangkan saat ia memijat istri dengan lembut.

Setelah melakukan *endorphin massage* anjurkan suami untuk memeluk istri sehingga tercipta suasana yang menenangkan. Teknik ini juga bisa diterapkan di bagian tubuh yang lain termasuk telapak tangan, bahu, punggung, leher, dan juga paha (Aprillia, 2010). Hasil penelitian Hidayati dkk, 2014 dengan judul "*Effects of Endorphin Massage on β -endorphin Level and Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Score in Women with Postpartum Blues Endorphin massage*" diketahui bahwa *endorphin massage* dapat menjadi tindakan alternatif untuk meningkatkan level *beta-endorphin* dan menurunkan skala depresi (EPDS) pada ibu yang mengalami *postpartum blues*.

D. Penutup

Massage *endorphin* yang dilakukan oleh suami kepada ibu nifas memberikan kontribusi yang sangat baik dalam mengurangi kecemasan ibu, meningkatkan rasa percaya diri untuk itu perlunya disosialisasikan kepada masyarakat khususnya ibu nifas dan suami untuk selalu bisa bekerjasama dan saling mensupport untuk kesehatan dan kesejahteraan ibu dan bayinya..

Hasil penelitian didapatkan bahwa metode *massage endorphin* efektif untuk mengurangi kecemasan pada ibu nifas dengan *pvalue* 0,001 (<0,05).

Daftar Pustaka

- Aulia Rahmi, R. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Ansietas Dan Manajemen Kasus : Pendidikan Kesehatan Teknik Relaksasi Napas Dalam Dan Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Ibu Hamil Di Rw Viii Kelurahan Parak Gadang Timur Kota Padang. Universitas Andalas.
- Apriani & Faiqah (2017). Pengaruh Metode Pijat *Endorphine* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas Di Wilayah Kerja Puskesmas Gunumh Sari Tahun 2017. *Jurnal Kedokteran Yarsi*, 25 (3) : 163-171.
- Baroah, R., Jannah, M., Windari, E. N., & Wardani, D. S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan dengan Skor Prenatal Attachment di Praktik Mandiri Bidan Rina Malang. *Journal of Issues in Midwifery*, 4(1), 12–19. <https://doi.org/10.21776/ub.joim.2020.004.01.2>
- Bilqis, A. M., Yaunin, Y., & Darwin, E. (2018). Hubungan Tingkat Ansietas dengan Infeksi Saluran Pernafasan Akut pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2015-2016,7(3),319–324. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id/index.php/jka/article/download/880/735>
- Geraldina, A. M. (2017). Terapi Musik: Bebas Budaya atau Terikat Budaya? *Buletin Psikologi*, 25(1), 45–53. <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.27193>
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress Cemas dan Depresi Cetakan Keempat*. Ed. Kedua, Jakarta: FKUI
- Guyton&Hill (2016). *Fisiologi Kedokteran*, Edisi 12, Penerbit Saunder Elsevier Jateng. 2016. Profil Kesehatan Jawa Tengah
- Idaiani, S., & Riyadi, I. (2018). Mental Health System in Indonesia: A Challenge to Meet The Needs. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 2(2), 70–80.
- Jatnika, G., Rudhiati, F., & Nurwahidah, A. (2016). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Ibu Primigravida Trimester III. *Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(3), 139–145.
- Keliat, B. A. (2015). *Standar Asuhan Keperawatan Jiwa (Gangguan, Resiko dan Sehat). Keperawatan Jiwa IX Depok 2015*. Prodi Ners Spesialis Keperawatan Jiwa. Fakultas Ilmu Keperawatan UI.
- Rahayu, et all. (2018). Pengaruh Masasse Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 8 No 1.
- Pamuji, dkk. 2014. Pengaruh Kombinasi Metode Pijat Woolwich dan Endorphine Terhadap Kadar Hormon Prolaktin dan Volume ASI (Studi Pada Ibu Postpartum Di Griya Hamil Sehat Mejasem Kabupaten Tegal). Vol. 5. No. 1. BHAMADA, JITK.
- Kurniawan, E. S., Ratep, N., & Westa, W. (2013). Faktor Penyebab Depresi Pada Ibu Hamil Selama Asuhan Antenatal. *E-Jurnal Medika Udayana*, (perinatal Depressive), 1–13. Retrieved from <http://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/viewFile/4936/3726#page=3&zoom=auto,-12,508>
- Maulana, I., S, S., Sriati, A., Sutini, T., Widianti, E., Rafiah, I., ... Senjaya, S. (2019). Penyuluhan Kesehatan Jiwa untuk Meningkatkan Pengetahuan Masyarakat tentang Masalah Kesehatan Jiwa di Lingkungan Sekitarnya. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 218–225. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22175>
- Novitasari, T., Budiningsih, T. E., & Maburri, M. I. (2013). Keefektifan konseling kelompok pra-persalinan untuk menurunkan tingkat kecemasan primigravida menghadapi persalinan. *Developmental and Clinical Psychology*, 2(2), 62–70. Retrieved from <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/dcp/article/view/2578>
- Pieter, Herri. Z., dan Lubis., Namora.L. (2010). *Pengantar Psikologi dalam Keperawatan*. Jakarta: Kencana.
- Balaskas. 2012. *Teknik Pemijatan Relaksasi Persalinan*. Jakarta : Gagasan Media. Kuswandi, L. 2013. *Keajaiban Hypno-Birthing*. Jakarta : Pustaka Bunda.
- Stuart,G.W. (2013). *Psychiatric Nursing*. (Edisi 10). Jakarta: EGC
- Sumarsih, T., Wahyuningsih, T., & Sawiji. (2019). Pengaruh Relaksasi Spiritual terhadap Perubahan Tingkat Ansietas dan Stres Pasien Tuberkulosis Paru di RS PKU

- Muhammadiyah Sruweng. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong, 645–653. Retrieved from <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/703/686/>. Di akses 13 April 2020
- World Health Organization (2008). Maternal Mental Health & Child Health and Development. Literature review of risk factors and interventions on Postpartum Depressions. Available from: http://www.who.int/mental_health/prevention/suicide/mmh&chd_chapter_1.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. 2016. Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Prabawani, Enik. 2015. Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo. Surakarta: UNIVERSITAS Kusuma Husada.
- Nurjanah, Siti Nunung., dkk. 2013. Asuhan Kebidanan Postpartum. Bandung: Refika Aditama
- Walyani, Elisabeth.S & Purwoastuti, Endang. 2015. Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Yogyakarta: Pustakabarupress.
- Varney, Helen., Kriebs, J.M., & Geogor C.L. 2008. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, edisi 4, volume 2. Jakarta: EGC.