

EFEKTIVITAS *ENDORPHINE MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN PRIMIPARA

Wilis Sukmaningtyas ¹⁾, Prahesti Anita Windiarti ²⁾
STIKes Harapan Bangsa Purwokerto
Email: wilismelia@gmail.com

ABSTRAK: EFEKTIVITAS *ENDORPHINE MASSAGE* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN PRIMIPARA. Teknik *massage* membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Hal itu terjadi karena *massage* merangsang tubuh melepaskan senyawa *endorphine* yang merupakan pereda sakit alami. *Endorphine* juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Dari wawancara yang dilakukan kepada 10 ibu bersalin didapatkan 6 ibu hamil mengatakan merasa takut jika terjadi sesuatu pada bayinya, dan dari 7 ibu bersalin yang dilakukan *massage* mengatakan lebih siap dan tenang dalam menghadapi proses persalinan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primiparaoleh keluarga. Jenis penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah populasi sebanyak 30 responden, analisis data menggunakan analisis univariat. Hasil penelitian: pelaksanaan *endorphine massage* dilakukan oleh keluarga masing-masing dilakukan dan tidak dilakukan sebanyak 15 responden (50%), sebagian besar tingkat kecemasan responden yang tidak dilakukan *endorphine massage* adalah sebanyak 7 responden (45,7%) dan sebagian besar tingkat kecemasan responden yang dilakukan *endorphine massage* adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%). Kesimpulan: responden dengan *endorphine massage* sebagian besar adalah ringan sedangkan responden tanpa *endorphine massage* sebagian besar adalah berat.

Kata kunci: kecemasan, *endorphine massage*, ibu bersalin

ABSTRACT: THE EFFECTIVENESS OF THE LEVEL OF ANXIETY *ENDORPHIN MASSAGE* MOM MATERNITY PRIMIPARA. *Massage techniques to help mothers feel more refreshed, relaxed and comfortable during labor. It happened because the massage stimulates the body to release a compound endorphine which is a natural pain reliever. Endorphine also can create a feeling of comfort and tasty reducing maternal anxiety felt. From the interviews conducted for 10 women giving birth were 6 pregnant women say afraid if something happens to the baby, and from 7 mothers who do massage say more prepared and calm in the face of labor. This study aims to determine the effectiveness of massage endorphin against maternal anxiety levels primiparaoleh family. This study was descriptive quantitative with cross sectional approach. Total population of 30 respondents, data were analyzed using univariate analysis. Result: The implementation endorphine massage performed by the respective families do and not do as many as 15 respondents (50%), the majority of respondents did not rate kecemasa do endorphine massage is as much as 7 respondents (45.7%) and the majority of respondents' level of anxiety endorphine massage is done lightly by 7 respondents (46.7%). Conclusion: respondent with massage endorphine mostly mild massage while respondents without endorphine mostly heavy.*

Keywords: anxiety, *endorphine massage*, maternity

PENDAHULUAN

Masalah kehamilan dan persalinan merupakan fokus perhatian yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat. Pada proses persalinan terjadi sebuah kombinasi antara proses fisik dan pengalaman emosional bagi seorang perempuan. Salah satu faktor psikis yang mempengaruhi persalinan yaitu rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Kecemasan adalah kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Ibu hamil yang dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormone kortisol secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan emosi yang tidak stabil. Hormon kortisol pada ibu hamil melalui pembuluh darah akan sampai di placenta dan akhirnya ke janin, akibatnya dapat terjadi asfiksia pada bayi dan mempersulit proses persalinan yang nantinya bias mengakibatkan kematian pada bayi atau pada ibunya sendiri (Suliswati, 2005).

Beberapa kasus kecemasan sebesar 5%-42% merupakan suatu perhatian terhadap proses fisiologis. Kecemasan ini disebabkan oleh penyakit fisik ataupun keabnormalan perubahan fisik dikarenakan konflik emosional yaitu kecemasan. Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat mengakibatkan kadar katekolamin yang berlebihan menyebabkan turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, turunnya oksigen yang tersedia untuk janin serta dapat meningkatkan lamanya persalinan (Hall, 2009).

Upaya menangani kecemasan khususnya pada ibu primipara merupakan salah satu solusi yang bermanfaat pada ibu dan janinnya. Beberapa cara mengendalikan rasa nyeri juga dapat menurunkan kecemasan antara lain dengan teknik massase dan terapi musik, karena pengendalian rasa nyeri merupakan upaya dukungan untuk mengurangi kecemasan (Sumarah, 2008).

Manajemen nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan secara non farmakologis tanpa penggunaan obatobatan seperti relaksasi, masase, akupresur, akupunktur, kompres panas atau dingin dan pijat, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obatobatan. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak

menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan (Walsh, 2007).

Masase merupakan salah satu cara memanjakan diri, 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 masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang dimasase 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena massase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Teknik massase yang digunakan ada dua yaitu effluerage dan counterpressure (Bonny, 2004).

Berdasarkan hasil pra survei yang dilakukan di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo didapatkan jumlah persalinan pada 3 tahun terakhir mengalami peningkatan, pada tahun 2011 sebanyak 2319 ibu bersalin, tahun 2012 sebesar 3320 ibu bersalin dan tahun 2013 sebesar 3371 ibu bersalin. Dan berdasarkan hasil wawancara kepada 10 ibu bersalin didapatkan 6 ibu hamil mengatakan merasakan takut akan terjadi sesuatu pada anaknya nanti, susah buang air kecil, tidak dapat tidur nyenyak dan sering terbangun pada malam hari. Saat dilakukan pertanyaan tentang pemberian massase punggung oleh keluarga sebanyak 7 ibu mengatakan bahwa keluarga melakukan massase punggung kepada ibu sebelum proses bersalin. Massase punggung yang dilakukan pada ibu bersalin oleh keluarga membuat ibu dapat merasa lebih tenang dan siap dalam menghadapi proses persalinan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan dapat dirumuskan masalah sebagai, “Bagaimanakah efektivitas *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara oleh keluarga?” Tujuan penelitian dalam penelitian ini adalah Mengetahui efektivitas *endorphin massage* terhadap tingkat

kecemasan ibu bersalin primipara oleh keluarga di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, Metode pendekatan waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode pendekatan waktu case control, yaitu rancangan penelitian yang membandingkan antara kelompok kasus dengan kelompok kontrol untuk mengetahui proporsi kejadian berdasarkan riwayat ada tidaknya paparan (Hidayat, 2010). Pada penelitian ini efek atau akibat yang telah terjadi yaitu kecemasan ibu bersalin, kemudian ditelusuri tentang variabel-variabel yang mempengaruhi akibat tersebut adalah *endorphine massage*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto Bulan Juli 2014 sebanyak 125 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Accidental* sebanyak 30 responden. Dengan rincian sebanyak 15 responden diberikan teknik *endorphine massage* sebagai kelompok kasus dan sebanyak 15 responden tidak diberikan teknik *endorphine massage* sebagai kelompok kontrol.

Data yang digunakan dalam penelitian ini berupa data primer, tentang kecemasan menghadapi persalinan menurut skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Variabel dalam penelitian ini adalah tingkat kecemasan pada ibu bersalin primipara. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran pemberian *endorphine massage* oleh keluarga di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pemberian *Endorphine massage* Oleh Keluarga

Pemberian <i>Endorphine massage</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dilakukan	15	50
Tidak dilakukan	15	50
Total	30	100

Sumber: Data Primer (2014)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 30 responden, pemberian *endorphine massage* yang dilakukan oleh keluarga masing-masing dilakukan dan tidak dilakukan sebanyak 15 responden (50%). Hasil penelitian didapatkan sebanyak 15 responden (50%) melakukan *endorphine massage*, dengan memberikan *endorphine massage* kepada ibu akan membuat ibu merasa rileks dan nyaman sehingga dapat membantu dalam proses persalinan menjadi lebih lancar dan dapat juga menurunkan kecemasan. Hal ini didukung dengan teori dari Bonny (2004), bahwa teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan. Sebuah penelitian menyebutkan, ibu yang dimasase 20 menit setiap jam selama tahapan persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Endorphin juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan.

Hasil penelitian juga didapatkan sebanyak 15 responden (50%) tidak melakukan *endorphine massage*, menurut asumsi peneliti hal ini dapat dikarenakan digunakan sebagai pembandingan dalam mengukur kecemasan ibu yang dilakukan *endorphine massage* dengan yang tidak dilakukan *endorphine massage*. Sehingga dengan hasil penelitian ini dapat diketahui keefektifan dan manfaat melakukan *endorphine massage* pada ibu yang akan bersalin. *Endorphine massage* dilakukan untuk dapat mengurangi rasa nyeri ibu pada saat persalinan, dimana rasa nyeri tersebut dapat menimbulkan rasa cemas pada ibu bersalin. Pada responden yang tidak dilakukan *endorphine massage* akan mengalami masalah dalam hal mengurangi rasa nyeri tersebut. Hal ini didukung dengan teori dari Mander (2004), bahwa tindakan utama masase dianggap "menutup gerbang" yang artinya bahwa masase menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat, selanjutnya rangsangan taktil dan perasaan positif yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek pereda nyeri untuk mengurangi kecemasan yang dapat diperburuk dengan nyeri. Mander (2004) juga menambahkan bahwa sebaiknya terapi ini dilakukan oleh ibu beserta suami responden pada saat usia kehamilan di atas 36 minggu, hal ini disebabkan oleh

hormon oksitosin yang telah keluar dapat merangsang terjadinya kontraksi. Terapi *Endorphin massage* sangat mendukung terapi relaksasi yang cukup dalam serta dapat membantu dalam membentuk ikatan ibu, suami juga bayi anda yang masih di dalam kandungan ibu. Endorphine ini merupakan hormon alami yang dapat di produksi pada tubuh anda, dengan begitu endorphin ini ialah penghilang rasa nyeri yang paling baik. Meski terapi sentuhan yang ringan ini dapat dilakukan oleh siapa pun yang mampu mendampingi wanita yang sedang hamil, namun ada baiknya terapi ini dilakukan bersama pasangan atau suami anda. beberapa ahli mengatakan terapi ini akan semakin meningkat jika terdapat hubungan yang erat antara istri, suami beserta bayi yang hendak di lahirkannya.

2. Gambaran tingkat kecemasan ibu bersalin primipara yang tidak dilakukan endorphine massage di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Yang Tidak Dilakukan Endorphine Massage

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	1	6,7
Ringan	2	13,3
Sedang	5	33,3
Berat	7	46,7
Total	15	100

Sumber: data primer (2014)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang tidak dilakukan endorphine massage, sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah berat sebanyak 7 responden (46,7%) dan sebagian kecil tingkat kecemasan responden adalah tidak cemas sebanyak 1 responden (6,7%). Hasil penelitian didapatkan sebagian besar tingkat kecemasan adalah berat. Hasil ini membuktikan bahwa sebagian besar ibu hamil primipara mempunyai kecemasan pada saat menghadapi persalinan. Hal ini bisa dikarenakan pada ibu bersalin primipara biasanya merasa kurang siap dalam menghadapi persalinan karena hal ini merupakan pengalaman pertama bagi responden.

Hal ini didukung dengan teori Prawirohardjo (2009), kecemasan menjelang persalinan umum dialami oleh ibu. Meskipun persalinan adalah suatu hal yang fisiologis, namun didalam menghadapi proses persalinan dimana terjadi

serangkaian perubahan fisik dan psikologis yang dimulai dari terjadinya kontraksi rahim, dilatasi jalan lahir, dan pengeluaran bayi serta plasenta yang diakhiri dengan bonding awal antara ibu dan bayi Didukung dengan teroi Horney dalam Trismiati (2006), sumber sumber ancaman yang dapat menimbulkan kecemasan tersebut bersifat lebih umum. Penyebab kecemasan menurut Horney, dapat berasal dari berbagai kejadian di dalam diri seseorang yang memiliki pengalaman dalam menjalani suatu tindakan maka dalam dirinya akan lebih mampu beradaptasi atau kecemasan yang timbul tidak terlalu besar. Pengalaman atau riwayat sebelumnya dapat dikategorikan menjadi 2, yaitu pernah dan belum pernah Hasil penelitian ini juga didukung dengan hasil penelitian oleh Sekardiani (2005) tentang Hubungan pengetahuan ibu hamil trimester III tentang proses persalinan dengan kecemasan persalinan di wilayah puskesmas karambitan II tabanan Bali Tahun 2005. Didapatkan hasil sebagian besar kecemasan ibu adalah sedang sebesar 46,5%. Hasil penelitian didapatkan terdapat 1 responden dengan tingkat kecemasan tidak cemas hal ini sesuai dengan hasil penelitian Ekasari (2002) tentang Gambaran Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida Menanti Hari Persalinan di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta. Hasil penelitiannya didapat bahwa dari 11 responden yang melakukan pemeriksaan kehamilan di poli kesehatan ibu di Puskesmas Kecamatan Pasar Minggu Jakarta Selatan, 6 orang mengalami tingkat kecemasan ringan, 4 orang (36,4%) tingkat kecemasan sedang dan 1 orang (9,1%) dengan tingkat kecemasan berat. Hasil penelitian didapatkan 5 responden memiliki kecemasan sedang, menurut asumsi peneliti ini dikarenakan pada proses persalinan salah satu faktor yang mempengaruhi adalah psikis ibu hamil. Hal ini didukung teori Stuart (2006), salah satu faktor yang dapat mempengaruhi persalinan adalah factor psikis, yaitu rasa cemas dan takut dalam menghadapi persalinan. Kecemasan adalah respon emosi tanpa objek yang spesifik yang secara subyektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal (Stuart, 2006). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa seorang ibu primipara yang bersalin akan mengalami sebuah kecemasan, apabila kecemasan adalah kekhawatiran pada sesuatu yang akan terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Ibu

hamil yang dalam keadaan cemas, tubuh akan memproduksi hormon kortisol secara berlebihan yang berakibat meningkatkan tekanan darah dan emosi yang tidak stabil. Hormon kortisol pada ibu hamil melalui pembuluh darah akan sampai di placenta dan akhirnya ke janin, akibatnya dapat terjadi asfiksia pada bayi dan mempersulit proses persalinan yang nantinya bisa mengakibatkan kematian pada bayi atau pada ibunya sendiri.

3. Gambaran tingkat kecemasan ibu bersalin primipara yang dilakukan endorphine massage di RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Yang Dilakukan Endorphine Massage

Tingkat Kecemasan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak cemas	2	13,3
Ringan	7	46,7
Sedang	5	33,3
Berat	1	6,7
Total	15	100

Sumber: data primer (2014)

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa dari 15 responden yang dilakukan endorphine massage sebagian besar tingkat kecemasan responden adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%) dan sebagian kecil adalah berat sebanyak 1 responden (6,7%). Hasil penelitian didapatkan bahwa responden yang dilakukan endorphine massage sebagian besar tingkat kecemasan adalah ringan, dikarenakan *endorphin massage* merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Sehingga dengan berkurangnya rasa sakit akan dapat menurunkan kecemasan ibu saat bersalin. Hal ini didukung dengan teori dari Mongan (2009) menyatakan bahwa 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, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Tingkatan endorphin berbeda antara satu orang dengan orang lainnya. Hal ini yang menyebabkan rasa nyeri responden dengan yang lain berbeda. Endorphine massage dapat meningkatkan pelepasan zat

oksitosin sehingga dapat merangsang penurunan nyeri. Endorphin adalah neurotransmitter yang menghambat pengiriman rangsang nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri. Hasil penelitian didapatkan dari 15 responden yang dilakukan endorphine massage sebanyak 1 responden memiliki kecemasan berat, hal ini terjadi karena paritas ibu masih primipara dimana pada ibu primipara bersalin merupakan pengalaman pertama dan berharga yang dapat membuat seorang responden merasa takut. Menurut Sumarah (2008), upaya menangani kecemasan khususnya pada ibu primipara merupakan salah satu solusi yang bermanfaat pada ibu dan janinnya. Beberapa cara mengendalikan rasa nyeri juga dapat menurunkan kecemasan antara lain dengan teknik massase dan terapi musik, karena pengendalian rasa nyeri merupakan upaya dukungan untuk mengurangi kecemasan (Sumarah, 2008). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Insaffitan (2006) dengan judul “Pengaruh Massage Punggung Terhadap Nyeri Primigravida Kala I Persalinan Fisiologis (Studi Kasus Di RSAB Gajayana Malang)” mendukung rasa nyeri dapat dikurangi dengan massage. Hasil yang diperoleh rata-rata skala nyeri pada responden sebelum dilakukan massage dan sesudah dilakukan massase adalah berbeda secara signifikan. Rata-rata skala nyeri pada responden sebelum dilakukan massage (12,31) lebih tinggi daripada responden sesudah dilakukan massage (4,69).

SIMPULAN

Pemberian endorphine massage pada ibu bersalin primipara yang dilakukan oleh keluarga masing-masing dilakukan dan tidak dilakukan sebanyak 15 responden (50%). Tingkat kecemasan responden yang tidak dilakukan endorphine massage sebagian besar adalah berat sebanyak 7 responden (46,7%). Tingkat kecemasan responden yang dilakukan endorphine massage sebagian besar adalah ringan sebanyak 7 responden (46,7%).

DAFTAR PUSTAKA

Manuaba. (2008). *Gawat darurat obsterti ginekologi dan obsterti genekologi sosial untuk profesi bidan*. Jakarta: EGC.

Stuart G. W. & Sundeen, S.J. (2007), *Buku saku keperawatan jiwa*, edisi 5, Jakarta: ECG.

Sulistiyawati, A & Nugraheny, E. (2010). *Asuhan kebidanan ibu bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.

Bonny & Mila. (2004). *Persalinan normal tanpa rasa sakit*. Cetakan pertama. Jakarta: Puspa swara.

Mander, R. (2004). *Nyeri persalinan. Edisi bahasa indonesia*. Alih bahasa : Bertha sugiono. Jakarta: EGC.

Trismiati. (2006). *Konsep Dasar Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.

Sumarah, dkk. (2008). *Perawatan ibu bersalin (Asuhan kebidanan pada ibu bersalin)*. Cetakan pertama. Yogyakarta: Fitramaya.