

PENELITIAN

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN (*ENDORPHIN MASSAGE*) TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I PADA IBU PRIMIPARA

Fitriana*, Nopi Anggista Putri*

*Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Tanjungkarang
fitrianaarayana@gmail.com

Salah satu penyebab tingginya AKI adalah trauma pada ibu dan janin akibat nyeri persalinan. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan pijat endorfin (*endorphine massage*). Penelitian ini bertujuan untuk diketahuinya pengaruh pijat endorfin (*endorphin massage*) terhadap intensitas nyeri kala I pada ibu primipara di Bidan Praktek Mandiri Fika Saumi Pringsewu tahun 2016. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian bersifat *quasi eksperimen* dengan desain *pre* dan *post tes*. Penelitian dilakukan di BPM Fika Saumi dan waktu penelitian dilaksanakan dari bulan April - Juni 2016. Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu bersalin primigravida dan Sampel diambil dengan teknik purposive. Hasil penelitian ini diperoleh bahwa ada pengaruh pijat endorfin (*endorphin massage*) terhadap intensitas nyeri kala I pada ibu primipara di bidan praktek mandiri fika saumi pringsewu tahun 2016.

Kata kunci: Nyeri, Persalinan, Pijat Endorfin

LATAR BELAKANG

Persalinan adalah proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar. Proses persalinan selalu dibarengi dengan timbulnya rasa nyeri yang teramat sangat. 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 servik (Bandiyah, 2009).

Menurut Judha (2012), tingkat nyeri persalinan digambarkan dengan intensitas nyeri yang dipersepsikan oleh ibu saat proses persalinan. Intensitas rasa nyeri persalinan bisa ditentukan dengan cara menanyakan tingkatan intensitas atau merujuk pada skala nyeri. Contohnya, skala 0 – 10 (skala numeric), skala diskriptif yang menggambarkan intensitas tidak nyeri sampai nyeri yang tidak tertahankan, skala dengan gambar kartun profil wajah dan sebagainya.

Pada tahun 2010 di Propinsi Lampung angka kematian ibu (AKI) terdapat 144 kasus kematian ibu, sementara pada tahun 2011 dilaporkan

bahwa angka kematian ibu di Propinsi Lampung mengalami peningkatan menjadi 152 kasus, dan pada tahun 2012 angka kematian ibu mengalami kenaikan signifikan, yaitu 179 kasus dimana kasus kematian ibu sebesar 59,78% terjadi saat persalinan. Angka kematian ibu (AKI) di Kabupaten Pringsewu mencapai 105/100.000 kelahiran hingga Oktober 2012. Salah satu penyebab tingginya AKI adalah trauma pada ibu dan janin akibat nyeri persalinan (Dinkes Propinsi Lampung, 2012).

Salah satu cara penatalaksanaan non – farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan pijat endorfin (*endorphine massage*). Hasil survey yang dilakukan di BPM Fika Saumi diperoleh data ibu bersalin rata – rata 5 – 15 tiap bulan. Kasus ibu primipara merasakan nyeri yang sangat hebat saat kala I. Ibu sering kali merasa cemas dan khawatir pada proses persalinan sehingga menyebabkan nyeri persalinan yang semakin bertambah terutama pada kala I. Bahkan pada ibu primipara menyatakan tidak tahan dengan nyeri yang dirasakan Pada saat ibu merasakan nyeri yang sangat dan kecemasan yang memuncak dapat berakibat trauma bagi ibu maupun janin.

Di BPM tersebut belum memberikan terapi non – farmakologi seperti pijat endorphin (*Endorphin Massage*) kepada ibu hamil saat melahirkan, sehingga ibu terus merasakan nyeri saat melahirkan.

METODE

Desain penelitian ini adalah Jenis penelitian ini bersifat *quasi*eksperimen dengan desain *pre* dan *post tes*. Waktu penelitian dilaksanakan dari bulan April – Juni 2016. Populasi penelitian ini adalah seluruh Ibu Primigravida yang bersalin pada Kala I di BPM Fika Saumi Pringsewu. Sampel pada penelitian ini adalah berjumlah 30 ibu bersalin terdiri dari 15 orang Ibu Bersalin Primigravida yang diberikan pijat endorphin dan 15 orang Ibu Bersalin Primigravida yang tidak diberikan pijat endorphin.

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari Variabel dependen dan independen. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah: Kelompok sesudah dilakukan intervensi pijat endorphine dan variable independen yaitu Kelompok sebelum dilakukan intervensi pijat endorphine. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Uji t.

HASIL

Analisa Univariat

Tabel 1: Distribusi frekuensi intensitas nyeri sebelum dan setelah 5 menit pijat endorphin dan sebelum dan setelah 15 menit pijat endorphin

Variabel	Mean	SD	Minimal Maximal
Nyeri sebelum pemijatan 5 menit	6,60	1,003	4 – 8
Nyeri setelah pemijatan 5 menit	6,13	1,403	4 – 9
Nyeri sebelum pemijatan 15 menit	7,20	0,887	6 – 9
Nyeri setelah pemijatan 15 menit	6,73	1,363	4 – 9

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai rata – rata nyeri sebelum dilakukan pijat endorphin selama 5 menit adalah 6,60 dan nilai rata – rata nyeri setelah dilakukan pijat endorphin selama 5 menit adalah 6,13. Sedangkan nilai rata – rata sebelum dilakukan pijat endorphin 15 menit adalah 7,20 dan nilai rata – rata setelah dilakukan pijat endorphin 15 menit adalah 6,73.

Analisis Bivariat

Tabel 2: Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Kala I Persalinan Normal Pada Ibu Primipara

Intensitas Neri Persalinan	Mean	SD	SE	<i>p value</i>	n
Nyeri sebelum 5 menit	6,60	1,003	0,183	0,006	30
Nyeri setelah 5 menit	6,13	1,406	0,257		30

Berdasarkan tabel 2 diatas, intensitas nyeri 5 menit sebelum dilakukan pijat endorphin didapatkan mean 6,60 dan intensitas nyeri setelah 5 menit dilakukan pijat endorphin didapatkan mean 6,13. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p – value* 0,006, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri kala I pada persalinan normal di BPS Fika Saumi ($p < 0,05$).

Tabel 3: Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Kala I Persalinan Normal Pada Ibu Primipara

Intensitas Neri Persalinan	Mean	SD	SE	<i>p value</i>	n
Nyeri sebelum 15 menit	6,93	1,048	0,191	0,037	30
Nyeri setelah 15 menit	6,13	1,408	0,257		30

Berdasarkan tabel 3 intensitas nyeri 15 menit sebelum dilakukan pijat endorphin didapatkan mean 6,93 dan intensitas nyeri setelah 15 menit dilakukan pijat endorphin didapatkan mean 6,13. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p – value*

0,000 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphan dan $p - value$ 0,037 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphan, hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorphan terhadap intensitas nyeri kala I pada di BPS Fika Saumi ($p value < 0,05$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 1 didapatkan nilai rata – rata nyeri sebelum dilakukan pijat endorphan selama 5 menit adalah 6,60 dan nilai rata – rata nyeri setelah dilakukan pijat endorphan selama 5 menit adalah 6,13. Sedangkan nilai rata – rata sebelum dilakukan pijat endorphan 15 menit adalah 7,20 dan nilai rata – rata setelah dilakukan pijat endorphan 15 menit adalah 6,73.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Grhasta Dian tahun 2014 dengan judul Pengaruh Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Kadar Endorphan Dan Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Di RSUD Kota Semarang dengan hasil ada perbedaan kadar endorphan sebelum dan setelah pemberian SSBM 5 menit ($P = 0,031$) dan 15 menit ($P=0,024$).

Menurut Judha dkk. (2012) Nyeri yang dialami seseorang bersifat sangat subyektif, tergantung bagaimana seseorang menginterpretasikan nyeri, namun tingkat nyeri yang dirasakan oleh penderita dapat diukur dengan skala pengukuran nyeri dan dengan pemeriksaan kadar endorphan dalam darah.

Menurut peneliti pemijatan yang dilakukan pada ibu hamil baik menjelang maupun saat persalinan benar memiliki pengaruh terhadap pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman ketika proses persalinan tersebut berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas nyeri 5 menit sebelum dan 5 menit setelah pijat endorphan didapatkan nilai $p - value$ 0,006. Sedangkan hasil intensitas nyeri 15 menit

sebelum dan 15 menit setelah pijat endorphan didapatkan nilai $p - value$ 0,037.

Hasil di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorphan terhadap intensitas nyeri pada kala I persalinan normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Azizah dkk. (2011) tentang pijat endorphan, bahwa ada pengaruh pijat endorphan dengan intensitas nyeri pada kala I ($p value < 0,005$).

Mekanisme persalinan yang terjadi pada responden dapat memodifikasi dan merubah sensasi nyeri yang datang sebelum mereka sampai di kortek serebri sehingga menyebabkan persepsi nyeri. Hal ini sesuai dengan teori Perry & Potter (2005), 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 dal: 43 edangkan serabut besar mentransir sensasi sentuhan, getaran, suhu hangat dan tekanan halus.

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri pada ibu yang melahirkan dengan pijat endorphan. Menurut Kuswandi (2011), teknik sentuhan dan pemijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, baik menjelang maupun saat proses persalinan akan berlangsung. (Constance Palinsky dari Michigan) banyak meneliti mengenai manajemen nyeri, tergerak menggunakan *endorphin massage* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Selanjutnya, ia menciptakan *endorphin massage*, sebuah teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan.

Menurut peneliti pijat endorphan benar memiliki pengaruh terhadap pengurangan terhadap intensitas nyeri pada kala I persalinan normal. Hal ini

dikarenakan sentuhan dan pijatan dapat memberikan ibu perasaan tenang dan nyaman dalam menghadapi proses persalinan. Untuk itu pijat endorphan sangat disarankan bagi suami dan Bidan yang berhubungan langsung dengan ibu hamil dan bersalin. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan ibu pijat endorphan dapat menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat bersalin dapat berkurang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pijat endorphan (*endorphin massage*) terhadap intensitas nyeri kala I pada ibu primipara di bidan praktek mandiri fika saumi pringsewu adalah Ada pengaruh intensitas nyeri terhadap pijat endorphan sebelum 5 menit dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphan (p value $0,006 < 0,05$) dan ada pengaruh intensitas nyeri terhadap pijat endorphan sebelum 15 menit dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphan. (p value $0,037 < 0,05$).

Saran bagi tempat penelitian untuk dapat mengaplikasikan pijat endorphan dalam upaya pengurangan rasa nyeri pada kala I persalinan normal terhadap pasien. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Tanjungkarang agar dapat menerapkan pijat endorphan kepada mahasiswa melalui mata kuliah terkait. Bagi Masyarakat agar dapat menerapkan pijat endorphan pada saat mendampingi keluarga (istri) dalam

kala I persalinan normal serta bagi peneliti agar dapat mengaplikasikan teori dan praktik tentang pijat endorphan dalam pelayanan kebidanan di komunitas.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandiyah, Siti. 2009. Kehamilan, Persalinan dan Gangguan kehamilan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Dian, Grhasta. 2014. Pengaruh Stimulasi Kutan Slow Stroke Back Massage Terhadap Perubahan Kadar Endorphan Dan Nyeri Persalinan Pada Ibu Inpartu Di Rsud Kota Semarang. Thesis. Semarang: Undip
- Dinkes Provinsi Lampung. 2012. Profil Kesehatan Provinsi Lampung. Lampung: Dinkes Provinsi Lampung
- Judha, M. 2012. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Kuswandi, L. 2011. Keajaiban Hypno-Birthing. Jakarta: Pustaka Bunda
- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta
- Nur Azizah, dkk. 2011. Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara Di Bps s dan b Demak Tahun 2011. Jurnal: Unimus
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta: EGC