

PENELITIAN ILMIAH

PENGARUH PEMBERIAN *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP SKALA NYERI IBU BERSALIN DI BPM LU'LUATUL MUBRIKOH, S.ST BANGKALAN

EFFECT OF GIVING ENDORPHIN MASSAGE TO PAIN
SCALE MOTHER HAPPY IN BPS LU'LUATUL
MUBRIKOH, S.ST BANGKALAN

Nailufar Firdaus *)
ALIS NUR DIANA *)
(*) Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes)
Ngudia Husada Madura

ABSTRACT

Labor is identical to the pain that will be experienced. Physiologically, pain occurs when the muscles of the uterus contract as an effort to open the cervix and push the baby's head towards the pelvis. Based on preliminary studies conducted at the BPM Lu'luatul Mubrikoh, Bangkalan S.ST was obtained from 20 women giving birth, 4 (20%) of the mothers giving birth experienced severe labor pain. The purpose of this study was to analyze the effect of giving endorphin massage on the scale of maternal pain.

The design used in this study was to use a pre-experimental design with the One group Pretest posttest approach. The independent variable is endorphin massage while the dependent variable is labor pain. The study population was all 16 maternity mothers with a sample of 15 respondents using non-probability sampling and purposive sampling. Data analysis using univariate analysis normality test and bivariate analysis. The research measuring instrument is the observation sheet analyzed with statistical tests paired t-test or Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that of the 15 respondents given endorphin massage therapy, before being given therapy on average the respondents experienced labor pain with a scale of 6. Whereas after being given endorphin massage therapy the average maternity experience the intensity of labor pain on a pain scale 5. There were 4 people significant reduction in pain, not significant 8, and 3 people with constant pain intensity.

The results of the Wilcoxon Signed Rank Test statistical test showed p value 0.005 which means that $\alpha < 0.05$ H_0 was rejected H_a accepted, which means that there are differences in the scale of pain before and after giving endorphin massage to the mother. Health workers should provide the best service to maternity mothers, including one of them trying to overcome or reduce labor pain by various methods.

Keywords: Endorphin massage, pain scale, maternity

Correspondence : Nailufar Firdaus, Jl RE Martadinata No 45 Bangkalan Indonesia

PENDAHULUAN

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dijalani. Secara fisiologi nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi

sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri pada persalinan kala I merupakan proses fisiologi yang disebabkan oleh proses dilatasi serviks, hipoksia otot uterus saat kontraksi,

iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik (Bandiyah,2009). Nyeri ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal panggul dan menurun ke paha (Bobak,2005).

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Penolong persalinan sering kali melupakan untuk menerapkan tehnik pengontrol nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan merasa aman dan nyaman (Multi, Handayani, & Arifin, 2007).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Bpm Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bangkalan didapatkan dari 20 ibu bersalin, 8 (40%) diantaranya mengalami nyeri persalinan ringan, 8 (40%) orang mengalami nyeri persalinan sedang dan 4 (20%) orang ibu bersalin mengalami nyeri persalinan berat. Dari hasil wawancara bidan didapatkan mereka belum pernah melakukan pijat endorphan saat memberikan asuhan pada ibu bersalin, baik untuk mengurangi nyeri maupun merangsang kontraksi uterus.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi respon nyeri persalinan yaitu faktor fisiologis dan faktor psikologis. Dalam fisiologis ada beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya keadaan umum ibu, usia, ukuran janin, dan endorphan. sedangkan pada faktor psikologis terdiri dari rasa takut dan cemas dalam menghadapi persalinan, arti nyeri bagi individu, kemampuan kontrol diri, fungsi kognitif, dan percaya diri (Hidayat, 2006).

Salah satu cara penatalaksanaan non farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan endorphan massage. Endorphan massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup peting diberikan menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphan yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi,2011).

Selama ini endorphan sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorphan dalam tubuh bisa dipicu munculnya

melalui berbahaya kegiatan seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kuswandi, 2011).

Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rancangan *pra Eksperimen* dengan pendekatan *One group Pretest posttest*. Variabel independen yaitu endorphan massage sedangkan variabel dependennya adalah nyeri persalinan. Populasi penelitian adalah seluruh ibu bersalin sebanyak 16 dengan sampel 15 responden menggunakan *non-probability sampling* dan *purposive sampling*. Analisa data menggunakan uji normalitas analisa *univariate* dan analisis *bivariate*. Alat ukur penelitian adalah lembar observasi di analisis dengan uji statistik *paired t-test* atau *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bangkalan sejak bulan juli- Agustus 2018. Jumlah ibu bersalin pada bulan mei- juni 2018 sebanyak 19 ibu bersalin

2. Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Terapi Endorphan Massage

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Ibu Bersalin Berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum Diberikan Terapi Endorphan Massage

No Responden	Hasil Pengukuran Skala Nyeri Sebelum	Kriteria
1	7	Berat
2	3	Ringan
3	8	Berat
4	4	Sedang
5	8	Berat
6	6	Sedang
7	3	Ringan
8	9	Berat
9	3	Ringan
10	7	Berat
11	9	Berat
12	3	Ringan
13	9	Berat
14	7	Berat
15	4	Ringan
Mean	6	

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa dari 15 responden yang diberikan terapi *endorphin massage*, sebelum diberikan terapi rata-rata responden mengalami nyeri persalinan dengan skala 6.

Pada saat dilakukan penelitian, ibu bersalin mengalami pembukaan pada fase aktif sehingga nyeri yang dialami ibu bersalin semakin meningkat. Hal ini disebabkan karena nyeri merupakan hal yang fisiologis dari persalinan. Nyeri dalam persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim dan dilatasi servik atau pembukaan atau peregangan sehingga ibu merasakan nyeri persalinan yang sangat tidak menyenangkan dan semakin berat bahkan tidak tertahankan walaupun respon nyeri bersifat individual.

Hal ini sesuai teori yang dikemukakan oleh Menurut Asmadi (2008) bahwa nyeri adalah rasa tidak enak akibat perangsangan ujung-ujung saraf khusus. Selama persalinan dan kelahiran pervaginam, nyeri disebabkan oleh kontraksi rahim, dilatasi serviks, dan distensi perineum. Serat saraf aferen viseral yang membawa impuls sensorik dari rahim memasuki medula spinalis pada segmen torakal kesepuluh, kesebelas dan duabelas serta segmen lumbal yang pertama (T10 sampai L1). Sedangkan menurut Bandiyah (2009) bahwa nyeri persalinan merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang merupakan respon individu yang menyertai dalam proses persalinan oleh karena adanya perubahan fisiologis dari jalan lahir dan rahim. Nyeri persalinan disebabkan oleh proses dilatasi servik, hipoksia otot uterus saat kontraksi, iskemia korpus uteri dan peregangan segmen bawah rahim dan kompresi saraf di servik.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada 15 ibu bersalin didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok umur 20-35 tahun sebanyak 14 ibu bersalin di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST (93,3 %). sedangkan 1 responden berada pada kelompok usia <20 tahun (6,7%).

Ibu yang mengalami persalinan pada usia muda umumnya akan merasakan nyeri lebih hebat dibandingkan ibu dengan usia lebih tua karena mekanisme koping. Sehingga dapat dikatakan pada primipara akan merasakan intensitas nyeri yang lebih tinggi dalam proses persalinan karena persalinan merupakan hal baru. Namun demikian sifat nyeri ini tergantung bagaimana responden menanggapi nyeri. Bila sebelumnya nyeri seperti demikian pernah di alami maka mekanisme koping akan muncul sehingga individu dapat mengatasi nyeri dengan baik.

Teori Melzack dalam (Rumbin,2008), menyatakan bahwa usia mempengaruhi derajat nyeri persalinan, semakin muda usia ibu maka semakin nyeri bila dibandingkan dengan usia ibu yang lebih tua. Intensitas kontaksi uterus lebih meningkat pada ibu lebih muda khususnya pada awal persalinan sehingga nyeri yang dirasakan lebih lama. Pada ibu multipara serviksnya lebih lunak dari primipara karena derajat sensitifitasnya terhadap nyeri tidak seperti primipara, karena itu sensitifitasnya tidak seperti primipara.

3. Perbedaan Intensitas Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Terapi *Endorphin Massage*.

Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Ibu Bersalin Berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan Sesudah Diberikan Terapi *Endorphin Massage*

No Responden	Hasil Pengukuran Skala Nyeri	Kriteria
	Sesudah	
1	6	Sedang
2	2	Ringan
3	9	Berat
4	2	Ringan
5	8	Berat
6	4	Sedang
7	1	Ringan
8	9	Berat
9	2	Ringan
10	6	Sedang
11	8	Berat
12	2	Ringan
13	9	Berat
14	6	Sedang
15	2	Ringan
Mean	5,06	

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 ibu bersalin di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST, menunjukkan bahwa sesudah diberikan terapi *endorphin massage* rata-rata ibu bersalin mengalami intensitas nyeri persalinan dalam skala nyeri 5.

Ibu bersalin yang sudah diberikan terapi *endorphin massage* akan merasakan sentuhan yang membuat nyaman pada saat proses persalinan berlangsung. Ibu bersalin juga dapat merasakan relaksasi yang memicu pelepasan senyawa endorfin, menejemen sentuhan pada saat nyeri berlangsung merupakan salah satu dukungan psikologis yang dapat menurunkan nyeri pada ibu bersalin selama proses persalinan.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Kuswandi (2011), bahwa teknik sentuhan dan pijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, baik

menjelang maupun saat proses persalinan akan berlangsung.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 ibu bersalin di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST didapatkan hasil dari data umum bahwa sebagian besar ibu bersalin adalah multipara yaitu sebanyak 13 orang. Sedangkan 2 ibu bersalin lainnya adalah primipara.

Jumlah paritas ibu bersalin menjadi salah satu faktor yang dapat menjadi penentu intensitas nyeri persalinan. Ibu bersalin yang pernah mengalami proses persalinan dan pernah merasakan nyeri selama proses persalinan tidak akan merasakan nyeri yang sangat berat dikarenakan ibu sudah pernah merasakan nyeri tersebut sebelumnya. Sehingga semakin tinggi angka paritas maka intensitas nyeri ibu bersalin pun akan berkurang.

Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Hutahaean (2009) mengungkapkan bahwa rasa nyeri pada satu persalinan dibandingkan dengan nyeri pada persalinan berikutnya akan berbeda. Hal ini disebabkan oleh serviks pada primipara memerlukan tenaga yang lebih besar untuk meregangkannya, sehingga menyebabkan intensitas kontraksi lebih besar selama kala I persalinan.

4. Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Endorphin Massage

Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Ibu Bersalin Berdasarkan Intensitas Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi *Endorphin Massage*.

No Responden	Hasil Skala Nyeri		Selisih
	Sebelum	Sesudah	
1	7	7	1
2	3	3	1
3	8	8	1
4	4	4	2
5	8	8	0
6	6	6	2
7	3	3	2
8	9	9	0
9	3	3	1
10	7	7	1
11	9	9	1
12	3	3	1
13	9	9	0
14	7	7	1
15	4	4	2
Mean	6	5,06	
Negatif Rank = 11		Wilcoxon Signed	

Positive Rank = 1	Rank Test
Ties = 3	Z = -2.810
	Asymp. Sig. 2
	(tailed) = 0,005

Sumber : Data Primer 2018

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 15 ibu bersalin didapatkan hasil bahwa terdapat 4 orang yang mengalami penurunan nyeri signifikan, tidak signifikan 8, dan 3 orang dengan intensitas nyeri tetap. Dari hasil uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test didapatkan hasil p value 0,005 artinya $\alpha < 0,05$ Ho ditolak Ha diterima yang artinya terdapat perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian *endorphin massage* pada ibu bersalin.

Endorphin Massage ini ialah salah satu terapi dengan melakukan sentuhan ataupun pijatan ringan, yang sangat penting untuk dilakukan pada wanita yang hamil akan bersalin, atau pasca persalinan. Terapi ini dapat dilakukan sebagai pengelola rasa sakit. Terapi sentuhan yang ringan ini juga dapat menormalkan kembali denyut jantung serta tekanan darah anda. Terapi ini dapat meningkatkan pelepasan oksitosin dan juga endorphin.

Hal ini berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Kuswandi (2011) endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Sedangkan menurut teori yang dikemukakan oleh Aprilia (2011) endorphin massage merupakan suatu metode sentuhan ringan yang digunakan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Sentuhan ringan ini mencakup pemijatan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus pada permukaan kulit berdiri. Riset membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan endorphin dan oksitosin.

Penutup

1. Kesimpulan

1.1 Skala nyeri Ibu bersalin sebelum diberikan terapi *endorphin massage* rata-rata dalam skala nyeri 6 di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bangkalan

1.2 Skala nyeri Ibu bersalin sesudah diberikan terapi *endorphin massage* rata-

rata dalam skala nyeri 5 di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bangkalan

- 1.3 Ada perbedaan skala nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan endorphan massage pada ibu bersalin di BPM Lu'luatul Mubrikoh, S.ST Bangkalan

2. Saran

2.1 Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan referensi bagi perkembangan ilmu kesehatan, terutama ilmu kebidanan mengenai endorphan massage terhadap penurunan nyeri persalinan. Tenaga kesehatan juga dapat mengetahui adanya penelitian tentang pemanfaatan *endorphin massage* dalam mengurangi nyeri persalinan yang memberikan rasa tidak nyaman pada ibu bersalin.

2.2 Praktis

Tenaga kesehatan pada saat ini diharapkan lebih aktif dalam memberikan terapi *endorphin massage* pada ibu bersalin. Hal ini dapat meningkatkan kualitas pelayanan tenaga kesehatan dalam ranah asuhan sayang ibu selama proses persalinan. Terapi ini bisa dijelaskan pada ibu bersalin dan keluarga selama proses persiapan persalinan dan tindakan terapi tersebut bisa diberikan selama fase aktif persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu bersalin

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. 2010. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media.
- _____. 2011. *Siapa Bilang Melahirkan Itu Sakit*. Jakarta : Penerbit Andi
- Bandiyah, S. 2009. *Kehamilan, Persalinan & Gangguan Kehamilan*. Yogyakarta : Nuha Medika.
- Bare BG., Smeltzer SC. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Bobak, I. et al. 2005 *Keperawatan Maternitas*. Jakarta : EGC.
- Cunningham. 2006. *Obstetri Williams. Edisi 21. Volume I*. Jakarta : EGC.
- Hidayat, Alimul.A. 2006. *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia : Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- _____. 2009. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Kuswandi. 2011. *Melahirkan Tanpa Rasa Sakit, Dengan Metode Relaksasi Hypnobirthing*, Jakarta : PT. Bhuana Ilmu Populer, Kelompok Gramedia.
- Llewellyn, D. 2001. *Dasar-dasar Obstetri & Ginekologi*. Edisi 6. Jakarta : Hipokrates.
- Manuaba. 2007. *Pengantar Kuliah Obstetri*. Jakarta : EGC.
- Mander, R. 2004. *Nyeri Persalinan*. Cetakan I. Jakarta : EGC.
- Mongan, Marie F, M. Ed. 2007. *Hypnobirthing The Mongan Methode, Metode Melahirkan Secara Aman, Mudah, dan Nyaman*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2012. *Metodologi penelitian kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis dan Instrumen Penelitian*. Jakarta: Salemba Medika.
- _____. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Potter dan Perry, 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses dan Praktik*, Volume 2, Edisi 4. Jakarta: EGC
- Prawirohardjo, S. 2006. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Saifuddin, A. B. 2006. *Buku Acuan Nasional Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Prawirohardjo.
- Sofian, Amru. 2011. *Rustam Mochtar Sinopsis Obstetri : Obstetri Operatif, Obstetri Sosial Jilid 2*. Jakarta : EGC.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Cetakan Kesebelas. Bandung : CV Alfabeta
- _____. 2013. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sulistiyawati, A & Nugraheny, E. 2010. *Asuhan Kebidanan Ibu Bersalin*. Jakarta : Salemba Medika.
- Sumarah. 2009. *Perawatan Ibu Bersalin (Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin)*. Yogyakarta : Fitramaya.