



PENGARUH ENDORPIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI KALA 1 PERSALINAN NORMAL

Asima Lamtiar Hotnauli Pakpahan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sehati, Jl. Karya Dame No.38, Helvetia Timur, Medan Helvetia, Medan, Sumatera Utara
20124, Indonesia
asimapakpahan6@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan merupakan proses pengeluaran bayi ditandai dengan kontraksi pada rahim sehingga menimbulkan nyeri selama bayi belum lahir. Terapi massage endorpin merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu bersalin di waktu menjelang sehingga saat melahirkan. Hal ini dapat merangsang. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh endorpin massage terhadap penurunan intensitas nyeri kala 1 persalinan normal di klinik Citra. Metode penelitian ini jenis penelitian yang digunakan adalah Desain Quasi experiment. Dengan rancangan One group Pretest – Post test. Pengambilan sampel ini menggunakan total sampling dan di dapatkan 16 orang ibu bersalin. Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan bahwa $p\text{-value} = 0,003 < 0,005$. maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji tersebut “ H_a diterima dan H_0 ditolak” sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Endorpin Massage terhadap penurunan intensitas nyeri kala persalinan normal.

Kata kunci: endorpin; massage; nyeri; persalinan

THE EFFECT OF ENDORPIN MASSAGE ON REDUCING PAIN INTENSITY IN THE FIRST STAGE OF NORMAL LABOR

ABSTRACT

Childbirth is the process of expelling a baby marked by contractions in the uterus that cause pain while the baby is not yet born. Endorphin massage therapy is a light touch/massage therapy that is quite important to be given to mothers in labor before and during childbirth. This can stimulate. The general purpose of this study is to determine whether there is an effect of endorphin massage on reducing the intensity of pain during the first normal delivery at the Citra clinic. This research method The type of research used is Quasi-experimental Design. With a One group Pretest - Post test design. This sampling uses total sampling and 16 mothers in labor were obtained. This study was conducted using the Wilcoxon test Based on the results of the study that has been carried out using the Wilcoxon test, it was found that the $p\text{-value} = 0.003 < 0.005$. it can be concluded that from the results of the test " H_a is accepted and H_0 is rejected" so it can be concluded that there is an effect of Endorphin Massage on reducing the intensity of pain during normal delivery.

Keywords: endorphin; labor; massage; pain

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran bayi ditandai dengan kontraksi pada rahim sehingga menimbulkan nyeri selama bayi belum lahir. Persalinan merupakan pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus hingga diluar uterus. Persalinan adalah serangkaian kejadian yang berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan disusul dengan pengeluaran plasenta dan selaput janin dari tubuh ibu (Wijayanti, 2018). World Health Organization (WHO) memperkirakan 800 perempuan meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan kelahiran. Sekitar 99 % dari seluruh kematian ibu terjadi dinegara berkembang. Sekitar 80 % kematian maternal merupakan akibat meningkatnya komplikasi selama kehamilan, persalinan, dan setelah persalinan. Pada tahun 2017 menurut laporan dari WHO Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia mencapai angka 289.000 jiwa, dimana terbagi atas beberapa negara antara lain Amerika Serikat mencapai 9300 jiwa, Afrika Utara 179.000 jiwa dan Asia Tenggara

16.000 kelahiran hidup. Vietnam 160 per 100.000 kelahiran hidup, Thailand 44 per 100 kelahiran hidup, Brunei 60 per kelahiran hidup dan Malaysia 39 per kelahiran hidup.

Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Menurut Data Demografi Dan Kesehatan Indonesia (SDKI) yaitu sebesar 305 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2019. Padahal target AKI Indonesia pada tahun 2015 adalah 102 per 100.000 kelahiran hidup. Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017 menunjukkan peningkatan AKI di Indonesia yaitu 359 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup. AKI menunjukkan penurunan menjadi 305 kematian ibu per 100.000 kelahiran hidup berdasarkan Survey Penduduk Antar Sensus (SUPAS 2015), (Kemenkes RI,2017). Ditinjau berdasarkan laporan profil kesehatan kab/kota Sumatera Utara jumlah kematian ibu pada tahun 2019 dilaporkan tercatat sebanyak 179 kematian dari 302.55 kelahiran hidup atau 59,16 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini menurun dibandingkan AKI tahun 2018 yaitu sebanyak 186 dari 305.935 kelahiran hidup atau 60,79 per 100.000 kelahiran hidup.

Nyeri persalinan kala 1 bersifat sakit dan tidak nyaman pada masa akselerasi, nyeri dirasakan agak menusuk pada fase dilatasi maksimal, nyeri menjadi lebih hebat, menusuk, dan kaku fase pada fase delerasi (Maryunani,2017). Nyeri persalinan disebabkan oleh munculnya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot mengalami kontraksi, peregangan serviks, kurangnya suplai darah pada korpus uteri, segemen bawah rahim yang meregang. Manajemen nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan secara non farmakologis tanpa obat-obatan seperti relaksasi, masase, akupresur, dan akupuntur dan kompres panas atau dingin, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obat-obatan. Salah satu yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri persalinan kala I dengan menggunakan terapi massase endorpin. Terapi massase endorpin merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil diwaktu menjelang sehingga saat melahirkan. Hal ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi,2016).

Endorpin terdiri dari zat morpin dinamakan morpin termasuk dalam golongan opioit yang terjadi menekan terjadinya nyeri. Endorpin merupakan salah satu senyawa neuropeptida, endorphine, α , β , dan μ -Endorpin. Endorpin merupakan residu asam amino β -lipoprotein yang mengikat reseptor opiat (opium) pada berbagai daerah di otak. Endorpin diproduksi oleh kelenjar pituitary yang terletak dibawah otak. Endorpin dihasilkan oleh tubuh kita secara alami dengan cara teknik relaksasi, Teknik Akupuntur, Teknik Meditasi dan pijat (massase). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh endorpin massage terhadap penurunan intensitas nyeri kala I persalinan.

METODE

Jenis penelitian yang dipakai dalam penelitian ini adalah Kuantitatif, dengan desain Quasy eksperiment dengan rancangan One Group pre-test and posttest yaitu dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan. Tujuannya untuk mengetahui pengaruh Endorpin massage terhadap penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal. Populasi penelitian ini terdapat 16 orang ibu bersalin di klinik Ayu Mentari. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling dimana seluruh jumlah populasi 16 orang akan dijadikan sampel. Penelitian ini dilakukan di Klinik Ayu Mentari Kecamatan Medan Denai yang bertujuan untuk melihat adakah pengaruh Endorpin massage terhadap penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal. Dalam penelitian ini, variabel independen yang diteliti adalah Endorpin massage.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1.
Distribusi frekuensi usia, pendidikan, paritas responden

Variabel	f	%
Usia		
19 tahun	2	12.4
20-29 tahun	9	56.3
30-35 tahun	5	31.3
Pendidikan		
SMA	5	31.3
D3,S1	11	68.7
Paritas		
Primigravida	8	50.0
Sekundigravida	5	31.3
Multigravida	3	18.7
Pekerjaan		
IRT	7	43.8
Wiraswasta	6	37.5
PNS	3	18.7

Tabel 2.
Nilai rata rata sebelum dan sesudah dilakukan Endorpin Massase pada Ibu Bersalin

Nyeri	f	Mean	SD	Min	Max
Pre-test	16	5.25	1.84	3	8
Post-test	16	3.31	1.66	2	7

Tabel 3.
Nilai normalitas saphiro-wilk nyeri kala I pada persalinan normal

	Statistic	Df	Sig.
Pre-Test	.883	16	.043
Post-Test	.798	16	.003

Tabel 4.
Uji Wilcoxon

Skala nyeri	Mean Diffrence	Z	Sig.
PreTest			
Post Test	7.50	-3.347	0,001

Pengaruh Sebelum di Lakukan Endorpin Massage Terhadap Penurunan Intensitas nyeri kala I

Hasil penelitian yang dilakukan di lakukan di klinik Citra sebelum diberikan dilakukan endorpin massage didapat sebanyak 16 orang responden. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan didapatkan nilai rata rata nyeri sebelum dilakukan endorpin massage sebesar 5.25 dengan nilai maksimum 8 (nyeri berat dan nilai minimum 3 (Nyeri ringan). Responden yang mengalami dengan rincian klasifikasi pendidikan SMA sebanyak 5 orang dan yang berpendidikan D3, S1 sebanyak 11 orang. Responden dengan klasifikasi usia 19 tahun sebanyak 2 orang, responden yang berusia 20-39 tahun sebanyak 9 orang, responden yang berusia 30-35 tahun sebanyak 5 orang. Responden dengan klasifikasi paritas primigravida sebanyak 8 orang, responden paritas sekundigravida sebanyak 5 orang, responden partas multigravida sebanyak 3 orang. Selanjutnya responden dengan klasifikasi pekerjaan sebagai IRT

sebanyak 7 orang, responden sebagai wiraswasta sebanyak 6 orang dan responden sebagai PNS sebanyak 3 orang.

Rasa nyeri muncul akibat respon psikis dan refleksi fisik. Rasa nyeri dalam persalinan menimbulkan gejala yang mudah dikenali. Nyeri berkaitan dengan kala I persalinan dengan unik dimana nyeri ini proses fisiologis normal. Meskipun persepsi wanita nyeri dalam persalinan berbeda-beda diantaranya wanita, terdapat suatu dasar fisiologis terhadap rasa tidak nyaman/nyeri selama persalinan. Menurut Kuswandi (2017), 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. Constance Palinsky dari Michigan yang banyak meneliti mengenai manajemen nyeri, bergerak menggunakan pijat endorfin untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan.

Pengaruh Setelah di Lakukan Endorpin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I persalinan Normal

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Klinik Nurcahaya setelah responden Dilakukan Endorpin massage didapat 95% nyeri ringan (4) seluruh responden yang dilakukan endorpin massage selama per 30 menit selama proses pembukaan dari laten sampai aktif.. Setiap responden memiliki respon yang berbeda-beda ketika dilakukan endorpin massage beberapa responden mengatakan adanya pengurangan rasa nyeri setelah dilakukan endorpin massage responden sangat antusias Ketika dilakukan pijatan oleh bidan atau suaminya. Endorfin dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Karena diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, endorfin dianggap zat penghilang rasa sakit terbaik. Pijat endorpin sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki kehamilan 36 minggu, karena pada usia ini pijat endorpin dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan (Kuswandi, 2017).

Pengaruh Endorpin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri kala I Persalinan Normal

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan bahwa $p\text{-value} = 0,001 < 0,005$. maka dapat disimpulkan bahwa dari hasil uji tersebut “Ha diterima dan H0 ditolak” sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh Endorpin Massage terhadap penurunan intensitas nyeri kala I persalinan normal di Klinik Citra Tahun 2022. Endorpin Massage tujuan untuk memberikan ibu merasa nyaman serta dapat mengontrol emosinya untuk tetap tenang selama persalinan agar tidak menambah rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu. Munculnya endorfin dalam tubuh bisa dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. pijatan endorpin massage dilakukan sebaiknya sudah memasuki usia 36 minggu, karena pada usia ini pijatan endorpin dapat merangsang keluarnya hormone oksitoksin. Perlakuan Endorpin massage sesuai dengan prosedur dengan frekuensi sebanyak 1 kali baik pagi, siang, malam pada ibu bersalin. Setelah dilakukan Endorpin massage pada ibu tersebut ibu mengatakan nyeri yang dialami berkurang dan cenderung menurun. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Antik, Dkk (2017). Dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti ini dapat disimpulkan bahwa endorpin massage merupakan cara yang efektif dalam mengurangi nyeri pada kala I fase aktif persalinan. Menurut hasil penelitian dengan menggunakan uji Wilcoxon didapatkan kesimpulan terdapat ada pengaruh penggunaan endorpin massage terhadap kala intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan.

Endorpin massage merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi intensitas nyeri selama persalinan, khususnya pada kala I. Nyeri persalinan sering kali disebabkan oleh

kontraksi rahim yang intens, yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kecemasan pada ibu bersalin. Endorphin massage bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh, sehingga dapat membantu mengurangi rasa sakit dan memberikan efek relaksasi (Fauzani et al., 2024; Reffita et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa endorphin massage dapat secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Sebuah studi di Puskesmas Mampang Prapatan, Jakarta Selatan, menemukan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam intensitas nyeri antara kelompok yang menerima endorphin massage dan kelompok kontrol yang tidak menerima perlakuan tersebut. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai signifikan ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa endorphin massage efektif dalam mengurangi nyeri persalinan (Dahlan et al., 2023). Selain itu, penelitian lain yang dilakukan di Kota Bengkulu juga mendukung temuan ini. Studi tersebut menggunakan desain quasi-eksperimental dengan kelompok kontrol yang diberikan teknik relaksasi napas dalam. Hasilnya menunjukkan bahwa endorphin massage dapat menurunkan skala intensitas nyeri dari rata-rata 7,53 menjadi 6,00 setelah intervensi, dengan p -value $< 0,05$ (Savitri et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa endorphin massage dapat meningkatkan toleransi ibu terhadap nyeri selama persalinan.

Endorphin massage tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri fisik, tetapi juga membantu mengurangi stres dan kecemasan yang sering menyertai proses persalinan. Dengan memberikan pijatan ringan pada area punggung, endorphin massage dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin dan endorfin, yang berperan dalam meningkatkan respons analgesik selama persalinan (Mustika & Mustari, 2023). Ini membantu ibu merasa lebih nyaman dan tenang, yang pada gilirannya dapat memperlancar proses persalinan. Penelitian lain di Palembang menunjukkan bahwa endorphin massage dapat mengurangi intensitas nyeri dari skala 7-9 menjadi 4-9 setelah intervensi. Studi ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan satu kelompok pretest-posttest, dan hasilnya menunjukkan perbedaan signifikan dalam intensitas nyeri sebelum dan sesudah endorphin massage (Sari & Triani, 2023). Ini menegaskan bahwa endorphin massage adalah metode yang efektif untuk mengurangi nyeri persalinan (Kundryanti et al., 2023; Khasanah & Sulistyawati, 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, maka diperoleh kesimpulan yaitu sebelum dilakukan Endorpin Massage didapatkan mayoritas responden memiliki rata-rata skala nyeri sebesar 5.25 dengan nilai maximum 8 (Nyeri Berat) dan nilai minimum 3 (Nyeri ringan). Sesudah dilakukan Endorpin Massage didapatkan mayoritas responden memiliki rata-rata skala nyeri sebesar 3.31 dengan nilai maximum 7 (Nyeri Berat) dan nilai minimum 2 (Nyeri ringan). Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil p value = 0,001 dimana p value $< 0,05$ yang artinya terdapat pengaruh Endhorpin Massage pada persalinan kala I di Klinik Ayu Mentari Kecamatan Medan Denai Tahun 2022

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo & Suharti. (2018). Berlebihan. Yogyakarta: Ar Ruzz Media. Anggraeni, D.M & Saryono. (2017). *Meteorologi penelitian dan Kuantitatif dan kualitatif Dalam Bidang Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha
- Antik, Arum Lusiana, dkk (2017). Pengaruh Endorpin Massase Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Kebidanan* (1-16).
- Antik, Lusiana & Handayani. (2017). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Kebidanan*.6(12): 1-16
- Aprilia, Yesie. (2017). *#Bebastakut Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.

- Dahlan, F., Yanti, R., Suralaga, C., & Aulia, Y. (2023). Endorphin Massage on Intensity of Pain in the First Stage of Active Labour. *Health and Technology Journal (HTechJ)*. <https://doi.org/10.53713/htechj.v1i4.40>.
- Deswani, Desmarnita & Mulyanti. (2018). *Asuhan Keperawatan Prenatal Dengan Pendekatan Neurosains*. Malang: Penerbit Wina ka Media
- Fauzani, M., Widiawati, I., & Sriwenda, D. (2024). The Effect of Endorphine Massage to Reduce Pain During the First Stage of Labor: Evidence Based Case Report. *PROMOTOR*. <https://doi.org/10.32832/pro.v7i4.917>.
- Iin Nurazizah Melyana, dkk (2017). Pengaruh Endorpi Massase Terhadap Penurunan Intesitas Nyeri Kala 1 Persalinan Normal Di BPS B DAN S Demak. *Jurnal Unimus*, (90-96)
- J Suwito, dkk (2019). The Affirmation-Tapping on Pain Perception and Serotonin Serum
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15-21.
- Kundryanti, R., Rizkiyani, E., & Siauta, J. A. (2023). Perbandingan Nyeri Persalinan Pada Ibu yang Mendapatkan Pijat Oksitosin dengan Pijat Endorphin. *Menara Medika*, 6(1), 45-54.
- Mustika, R., & Mustari, P. (2023). The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Back Pain in Mothers During Active Phase I in Labor in Tegallega Village, Warungkondang District, Cianjur Regency, Indonesia. *Archives of The Medicine and Case Reports*. <https://doi.org/10.37275/amcr.v4i5.366>.
- Provinsi Sumatera Utara. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Utara 2019*. Pemerintahan Provinsi Sumatera Utara. Kota Medan.
- Reffita, L., Halfida, U., & Pranoto, M. (2022). Penggunaan Teknik Endorphine Message Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v17i2.1308>.
- Sari, S., & Triani, Y. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di BPM Sagita Darma Sari Palembang Tahun 2023. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. <https://doi.org/10.55606/detector.v1i4.2546>.
- Savitri, W., Yulyana, N., & Maulidyanti, A. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Normal Primipara Inpartu Kala I Di Pmb Kota Bengkulu Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah PANNMED (Pharmacist, Analyst, Nurse, Nutrition, Midwivery, Environment, Dentist)*. <https://doi.org/10.36911/pannmed.v16i2.1082>