

PIJAT ENDORPHIN EFEKTIF MENGURANGI NYERI KALA I PERSALINAN

Endorphin Massage Effectively Reduce Pain During Labor

Hesty Fitria Wulandari ^{1*}, Sri Mulyati ²

^{1*} Prodi Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Bandung,
Email: hestyf@student.poltekkesbandung.ac.id

² Prodi Pendidikan Profesi Bidan/Poltekkes Bandung, Email: mulyatisri66@gmail.com

ABSTRACT

The process of childbirth is identical to the pain that will be endured. Labor pain is caused by the contraction of the uterus in an attempt to give birth. Coping with labor pain is by means of pharmacological and non-pharmacological therapy. One way of non-pharmacological management to reduce labor pain is with Endorphin Massage. This EBCR aims to determine the effect of Endorphin Massage on the intensity of pain in the first stage of labor. The method used is literature review with experimental design research design. Search sources use 2 databases, namely: Google Scholar and Portal Garuda with the year 2016-2021 published. Giving Endorphin Massage for 5-15 minutes and it is proven that the mother feels more relaxed and the pain is reduced because when given endorphin massage therapy physiologically the mother's body will stimulate the release of endogenous analgesics (endorphins), so that it can inhibit pain transmission by increasing the circulation of neurotransmitters and lowering the system. sympathetic nerves so that there is a decrease in muscle tension, a decrease in anxiety and pain will decrease. Conclusion Endorphin Massage is an effective way to reduce pain in the first stage of labor.

Key words: Endorphin Massage, Maternity

ABSTRAK

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Rasa nyeri persalinan disebabkan proses kontraksi dari rahim dalam usaha untuk melahirkan. Mengatasi rasa nyeri persalinan yaitu dengan cara terapi farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu cara penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan pijat endorfin. EBCR ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri kala I persalinan. Metode yang digunakan adalah *literature review* dengan desain penelitian eksperimen desain. Sumber pencarian menggunakan 2 database yaitu: *Google Scholar* dan Portal Garuda dengan tahun terbit 2016-2021. Pemberian pijat endorfin selama 5-15 menit dan terbukti ibu merasa lebih rileks dan rasa nyeri berkurang karena ketika diberikan terapi pijat endorfin secara fisiologis tubuh ibu akan merangsang pengeluaran *analgesic endogen* (endorfin), sehingga dapat menghambat transmisi nyeri dengan cara meningkatkan sirkulasi neurotransmitter dan menurunkan system saraf simpatis sehingga terjadi penurunan ketegangan otot, penurunan kecemasan serta nyeri akan berkurang. Kesimpulan pijat endorfin merupakan cara yang efektif untuk mengurangi nyeri kala I persalinan

Kata kunci: Pijat Endorfin, Persalinan

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses pengeluaran bayi yang ditandai dengan kontraksi Rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri. Nyeri persalinan merupakan proses fisiologi yang terjadi dimana dinding otot Rahim secara alami berkontraksi untuk membuka serviks sehingga kepala bayi terdorong kearah panggul.^{1,2}

Tingkat nyeri persalinan dapat digambarkan dengan intensitas nyeri yang di persepsikan oleh ibu saat proses persalinan. Intensitas rasa nyeri persalinan bisa ditentukan dengan cara menanyakan tingkatan intensitas atai merajuk pada skala nyeri. Contohnya skala 0 – 10 (skala numerik), skala deskriptif yang menggambarkan intensitas tidak nyeri hingga nyeri yang tidak tertahankan, skala Wong-Baker faces, dan sebagainya.³

Pada metode non-farmakologi dianggap lebih menguntungkan karena mempunyai efek noninvasif, sederhana, efektif, serta tanpa efek samping yang akan memberikan kepuasan dan pengalaman tersendiri yang menyenangkan saat ibu dalam persalinan.⁴

Salah satu cara penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *endorphin massage*. *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya.^{5,6}

Setelah dilakukan review dari 10 studi, ada beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri persalinan termasuk factor internal dan eksternal yaitu: paritas, usia, budaya, emosional, tingkat Pendidikan, lingkungan, kelelahan, kecemasan, lama persalinan,

pengalaman masa lalu, *support system* dan tindakan medik.⁷

Responden yang tidak mengalami perubahan setelah dilakukan pijat *endorphin* sebanyak 3 orang, dan setelah diamati terdapat beberapa faktor yang menyebabkan tidak adanya perubahan yaitu kehamilan/gravida yang pertama sehingga belum mempunyai pengalaman masa lalu, dan responden yang memiliki ambang nyeri berbeda sehingga tingkat nyeri setiap orang berbeda.⁷

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengaplikasikan *Evidence-Based Case Report* (EBCR) pijat *endorphin* dalam mengurangi intensitas nyeri kala I persalinan. Tujuan penyusunan EBCR ini untuk membuktikan bahwa pijat *endorphin* efektif untuk mengurangi nyeri kala I persalinan

KASUS

Ny. S usia 26 tahun datang ke Puskesmas pukul 05.00 WIB dengan keluhan utama mules-mules sejak pukul 22.00 WIB, belum keluar air-air dan sudah keluar lender campur darah. Mengaku hamil 9 bulan. Merupakan kehamilan pertama. Tidak pernah keguguran. Gerakan janin masih dirasakan aktif hingga saat ini. Ibu mengeluh nyeri ketika kontraksi berlangsung. Skala nyeri yang ibu rasakan dari 1-10 ialah 7. HPHT: 02-02-2021. HTP:09-11-2021. TD: 115/85mmHg, N:92x/menit, R:20x/menit, S:36,9. Mata: konjungtiva merah muda, sklera putih. Abdomen: tidak ada luka bekas operasi, TFU: 27cm, Leopold 1:bokong, Leopold 2:puki, Leopold 3: Kepala, Leopold 4: divergen. His: 3x10'x35". DJJ: 148x/menit. PD: v/v t.a.k, portio tipis lunak, pembukaan: 5cm, ketuban (+), penurunan kepala st. 0, UUK kiri depan, tidak ada bagian kecil terkemuka. Diagnosis kasus tersebut ialah G₁P₀A₀ Parturient aterm gravida 39-40 minggu

kala I fase aktif janin tunggal hidup intra uterine.

RUMUSAN MASALAH

Rumusan masalah berdasarkan kasus klinis di atas: adakah pengaruh pemberian pijat endorphan terhadap intensitas nyeri kala I persalinan.

P: Nyeri Kala I Persalinan

I: *Endorphan Massage*

C: Tidak Melakukan Kelompok Kontrol

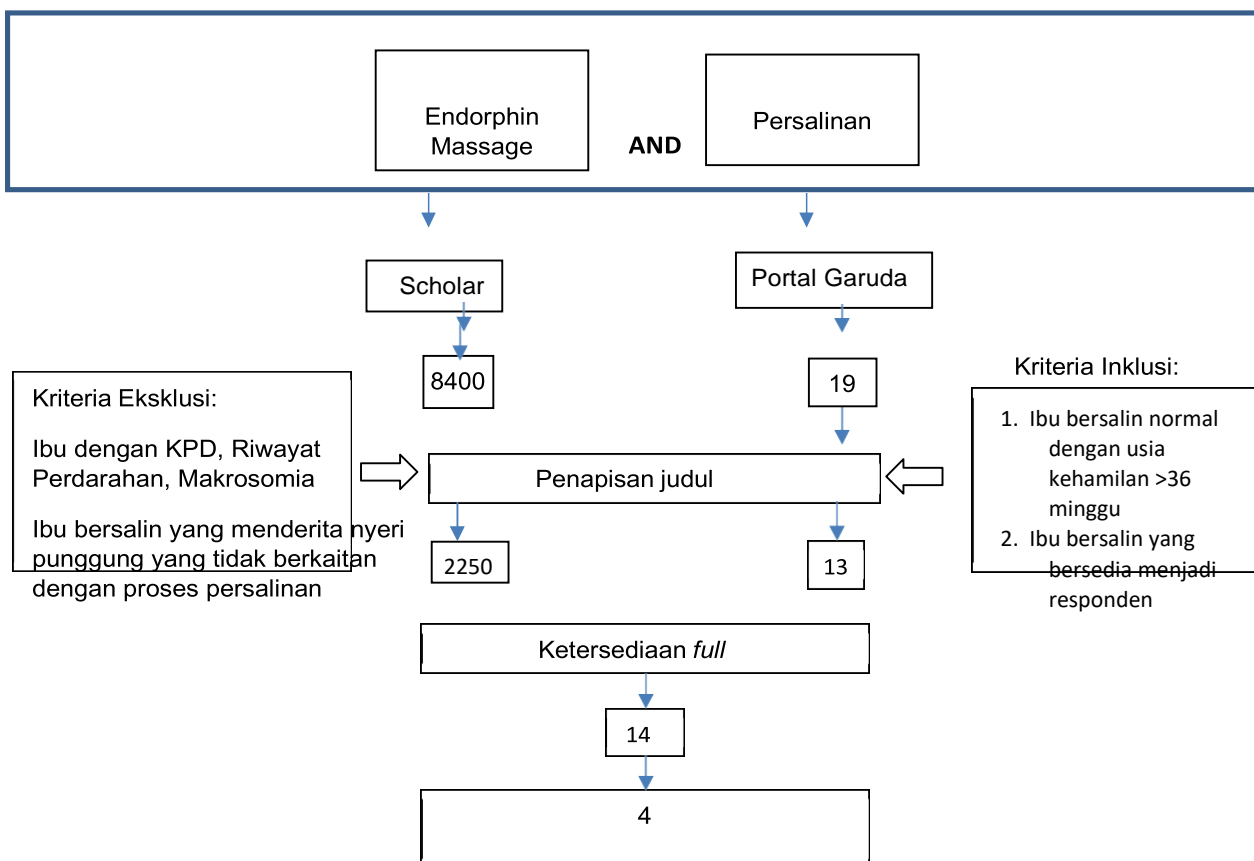
O: Intensitas Nyeri Kala I Persalinan

METODE

Strategi penelusuran bukti dilakukan dengan kata kunci *Endorphan Massage*, dan Persalinan. Beberapa sumber tempat pencarian yang digunakan ialah Google Scholar dan Portal Garuda. Artikel yang akan di

gunakan sudah di seleksi melalui tahap kriteria inklusi dan eksklusi, seleksi judul, dan jumlah naskah lengkap artikel yang diperoleh.

Kepada artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (*importancy*) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau *level of evidence*, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan *the best evidence*.



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Kepada artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (importance) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan the best evidence.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Nurun Ayati Khasanah, dan Wiwit Sulistyawati (2020), Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin, <i>Journal fir Quality in Women's Health</i> Index: Google Scholar, Garuda.1	Desain: experimental	IIb	Sampel: 24 ibu bersalin Instrumen Lembar observasi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) Variabel: Pijat Endorphin dan Nyeri Persalinan Analisis: Paired Sample Test	Rerata skor awal pada kelompok yaitu 8.375 sebelum massage endorphin, setelah diberikan endorphin massage terjadi penurunan nyeri rerata 5.16 sehingga rerata skor akhir 3.16.	Pijat endorphin dapat menurunkan intensitas nyeri yang signifikan pada ibu bersalin kala I fase aktif
Antik, Arum Lusiana dan Esti Handayani (2017), Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan, <i>Jurnal Kebidanan</i> , Index: Google Scholar	Desain: Quasy Experiment	IIb	Sampel: 30 ibu bersalin Instrumen: Lembar Observasi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) Variabel: Pijat Endorphin dan Nyeri Persalinan Analisis: Uji Statistik Wilcoxon	Didapatkan hasil 23 responden mengalami perubahan kearah yang lebih baik terhadap skala nyeri kala I persalinan setelah dilakukan endorphin massage. Sedangkan 7 responden lain tidak mengalami perubahan. Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan komputerisasi dengan uji komparatif wilcoxon	Endorphin massage merupakan metode yang efektif untuk mengurangi nyeri pada kala I persalinan

				didapatkan nilai signifikansi (p value) sebesar 0,000. Dengan tingkat kepercayaan 95%, jika nilai $p < 0,05$ maka H_0 diterima.	
Fitriana dan Nopi Anggista Putri (2017), Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphin Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I pada Ibu Primipara, Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik, Index: Google Scholar	Desain: Quasy Experimental	IIb	Sampel: 30 orang ibu bersalin Instrument: Lembar observasi <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) Variabel: Pijat endorphin dan nyeri persalinan Analisis: analisis univariat dan bivariat dengan uji T	Hasil uji statistik didapatkan nilai p – value 0,000 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphin dan p – value 0,037 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphin (p value <0,05)	Pijat endorphin 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
Noviyanti, Indri Astuti, N. Melly Nilawati Hamdah (2016), Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I fase Aktif pada Ibu Bersalin, <i>The Southeast Asian Journal of Midwifery</i> , Index: Google Scholar	Desain: Quasy Experimental	IIb	Sampel: 36 orang Ibu bersalin Instrument: <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS) Variabel: pijat endorphin dan nyeri persalinan Analisis: analisis univariat dan bivariat dengan uji T-Dependent	Rata-rata skala nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum dilakukan endorphin-induced massage adalah 7,61 dengan standar deviasi 0,838. Setelah pijat, rata-rata skala nyeri responden adalah 4,33 dengan standar deviasi 0,717. Nilai mean perbedaan antara skala nyeri persalinan sebelum dan sesudah pijat adalah 3,278 dengan standar deviasi 0,513.	<i>Endorphin-induced massage</i> mempunyai pengaruh terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin

HASIL

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberi endorfin massage. Pada penelitian endorfin massage ini diberikan selama kontraksi berlangsung. Hasil penelitian sebelum diberikan endorfin massage mengalami nyeri sangat berat sebanyak 18 orang (75%), ketika sudah diberikan endorfin massage mengalami perubahan ke nyeri sedang sebanyak 17 orang (70,83%). Penelitian ini mendapatkan nilai ($p=0,000$) yang menunjukkan bahwa endorfin massage memiliki efek menurunkan nyeri yang bermakna pada ibu inpartu kala I fase aktif.⁸

Skala nyeri pada kala I persalinan setelah dilakukan endorfin massage didapatkan hasil 23 responden mengalami perubahan kearah yang lebih baik terhadap skala nyeri kala I persalinan. Hal ini membuktikan bahwa endorfin massage adalah metode yang efektif untuk mengurangi nyeri pada kala I persalinan. Sedangkan 7 responden lain tidak mengalami perubahan skala nyeri, ini dapat terjadi karena ada factor subjektivitas dalam perlakuan endorfin massage seperti rasa takut dan cemas yang berlebihan akan mempengaruhi rasa nyeri persalinan serta ambang batas rangsang nyeri setiap orang berlainan dan sangat subjektif. Berdasarkan hasil uji komparatif Wilcoxon didapatkan nilai signifikansi (p value) sebesar 0,000. Dengan tingkat kepercayaan 95%, jika nilai $p < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh endorfin terhadap skala intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan.¹

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas nyeri 5 menit sebelum dan 5 menit setelah diberikan endorfin massage didapatkan nilai p -value 0,006. Sedangkan hasil intensitas nyeri 15 menit sebelum dan 15 menit setelah diberikan endorfin massage didapatkan nilai p -value 0,037. Hasil di atas menunjukkan bahwa ada pengaruh endorfin massage terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal. Menurut peneliti pijatan 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.^{9,10}

Pada penelitian yang dilakukan oleh Noviyanti, rata-rata skala nyeri setelah *endorphin-induced massage* terjadi perubahan jika dilihat dari rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah, yaitu dari 7,61 (nyeri berat) menjadi 4,33 (nyeri sedang). Perbedaan nilai mean skala nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi diuji dengan menggunakan uji T-dependen adalah 3,278 dengan nilai p -value 0,000. Oleh karena itu, hasil analisis tersebut dapat disimpulkan menunjukkan perbedaan yang signifikan dalam skala nyeri persalinan sebelum dan sesudah *endorphin-induced massage*.¹¹

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pencarian 10 jurnal, didapatkan beberapa artikel yang sesuai dengan pertanyaan klinis yang diajukan kemudian dilakukan *Evidence Based Case Report (EBCR)*.

Subjek dari penelitian diatas adalah Ibu hamil berusia 26 tahun G1P0A0 gravida 39-40 minggu kala I fase aktif yang akan diberikan asuhan endorfin massage. Nyeri yang dirasakan ibu pada saat proses persalinan berdbeda-beda, hal ini dipengaruhi oleh beberapa factor seperti keadaan umum ibu, usia, paritas dan ukuran janin. Maka dari itu sebelum dilakukan pijat endorfin dilakukan pengukuran skala nyeri. Sebelumnya ibu dilakukan penilaian skala nyeri yang dirasakan oleh ibu menggunakan metode *Numeric Rating Scale (NRS)* 1-10 yaitu 7 (nyeri berat). Kemudian diberikan asuhan terapi pijat non farmakologi yang berupa *endorphin massage*. Asuhan tersebut diberikan selama 5 - 15 menit. Setelah itu dilakukan evaluasi dengan menggunakan NRS 1-10 didapatkan hasil 4 (nyeri sedang) dan ibu merasa lebih rileks serta nyaman setelah pemberian *endorphin massage*.¹²

Hal tersebut terjadi karena hormone *endorphin* telah bekerja ketika diberikan perlakuan seperti endorfin massage.

Responden yang diberikan perlakuan endorphan massage akan mengalami rileksasi dikarenakan keluar nya hormone endorphan.¹

Hal ini sejalan dengan penelitian Novianty dkk (2016), mengenai perbedaan nilai mean skala nyeri responden sebelum dan sesudah intervensi diuji dengan menggunakan uji t dependen adalah 3,278 dengan nilai p value 0,000 yang artinya endorphan massage mempunyai pengaruh terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin.¹¹

Endorphan merupakan polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. Opioid-opioid hormone-hormon penghilang stress, seperti kortikotrofin, kortisol, dan kotekolamin (adrenalin noradrenalin) yang dihasilkan tubuh untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa nyeri. Endorphan memengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. Endorphan dapat berupa neurotransmitter yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Keberadaan Endorphan pada sinaps sel saraf menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Kadar Endorphan berbeda antara satu orang dengan orang lain. Orang yang memiliki kadar Endorphan tinggi lebih sedikit mengalami nyeri, dan sebaliknya orang yang memiliki kadar Endorphan rendah akan mengalami tingkat nyeri yang sangat tinggi.^{13,14}

Manfaat dari endorphan massage adalah mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan system kekebalan tubuh, sehingga endorphan dalam tubuh bisa dipicu melalui beberapa kegiatan seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil dan bersalin.^{5,11}

Pada hasil uji statistic yang dilakukan oleh Antik dkk, 23 responden menunjukkan respon yang lebih baik terhadap skala nyeri kala I persalinan setelah dilakukan endorphan massage. Sedangkan 7 responden lain menunjukkan tidak ada perubahan. Pada 23 responden yang mengalami perubahan ke arah yang lebih baik ini membuktikan bahwa endorphan

massage adalah metode yang efektif untuk mengurangi nyeri pada kala I persalinan. Pada 7 responden yang tidak mengalami perubahan skala nyeri ini dapat terjadi karena ada faktor subyektifitas dalam perlakuan endorphan massage karena rasa takut dan cemas yang berlebihan akan memengaruhi rasa nyeri persalinan. Setiap ibu mempunyai persepsi sendiri-sendiri tentang nyeri persalinan dan melahirkan. Hal ini karena ambang batas rangsang nyeri setiap orang berlainan dan sangat subyektif.^{1,15}

SIMPULAN

Dari beberapa artikel jurnal untuk *Evidence Based Case Report (EBCR)* dapat disimpulkan bahwa *endorphan massage* merupakan cara yang efektif dalam mengurangi nyeri pada kala I fase aktif persalinan. dalam pembuatan jurnal EBCR ini penulis kurang mengeksplorasi penelitian internasional.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih kepada Pembimbing, Ketua Jurusan serta Dosen dan civitas akademika Poltekkes Kemenkes Bandung khususnya Prodi Pendidikan Profesi Bidan.

DAFTAR RUJUKAN

1. Antik A, Lusiana A, Handayani E. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *J Kebidanan*. 2017;6(12):1. doi:10.31983/jkb.v6i12.1907
2. Siwi WE, Endang Purwoastuti Th. *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. Pustaka Baru Press; 2019.
3. Judha M. *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Nuha Medika; 2012.
4. Chaillet N, Belaid L, Crochetière C, et al. Nonpharmacologic approaches for pain management during labor compared with usual care: A meta-analysis. *Birth*. 2014;41(2):122-137. doi:10.1111/birt.12103
5. Kuswandi. *Asuhan Kebidanan: Persalinan Dan Kelahiran*. Buku Kedokteran EGC; 2011.

6. Karuniawati B. Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *J Ilmu Kesehat.* 2020;4(1):27-33. doi:10.33757/jik.v4i1.256.g112
7. W RCL, Machfudloh M. Terapi Endorphin Massage Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala 1 Fase Aktif Persalinan. *J SMART Kebidanan.* 2018;4(2):1. doi:10.34310/sjkb.v4i2.117
8. Khasanah NA, Sulistyawati W. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *J Qual Women's Heal.* 2020;3(1):15-21. doi:10.30994/jqwh.v3i1.43
9. Astuti I, Hamdah NMN, Jend S, et al. The Influence of Massage Therapy to Reduce Pain Scale of Inpartu Woman in The Active Phase of The First Stage of Labour (A Case Study in Bandung City). *Southeast Asian J Midwifery.* 2016;2(1):1-8.
10. Fitriana., Putri NA. Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphin Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I pada Ibu Primipara. *J Keperawatan.* 2017;Volume XII.
11. Noviyanti., Indria. A, Hamdah NMN. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Studi Kasus Di Kota Bandung). *Southeast Asian J Midwifery.* 2016;2:1-8.
12. Sanjaya H, Pujiyanto TI, Wasthu D. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Wilayah Kerja Puskesmas Miri Sragen. *StikesyahoedsmgAcId.* 2016;26. <http://stikesyahoedsmg.ac.id/jurnal/wp-content/uploads/2016/01/JURNAL-6B.compressed.pdf>
13. Aprillia Y, Brenda R. *Gentle Birth.* Gramedia Widiasrana Indonesia; 2011.
14. Tanjung WW, Antoni A. Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *J Kesehat Ilm Indones.* 2019;4(2):48-53. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
15. Andarmoyo, Sulistyoy, Suharti. *Persalinan Tanpa Nyeri Berlebihan.* Ar Ruzz Media; 2013.