

APLIKASI ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PERSALINAN

Wiedi Viseyyana Oziba Septiani¹, Surtiningsih^{2*}, Fauziah Hanum N A³

¹⁻³Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Indonesia

Email Korespondensi: surtiningsih@uhb.ac.id

Disubmit: 24 Agustus 2022

Diterima: 25 Agustus 2022

Diterbitkan: 26 Agustus 2022

DOI: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v2i4.7602>

ABSTRACT

Labor is the process by which the baby, placenta, and membranes are removed from the mother's womb. Maternal care is one of the initiatives in birthing aid, as the woman will feel labor discomfort when giving birth. The mother inpartu needs to take action to lessen the pain as the force emitted is escalating. Endorphin massage was one of the techniques used in this study to lessen labor pain. A case study was used as the research strategy. The pregnant woman who was the focus of this case study was 20 years old, G1P0A0A0, 39 weeks and 4 days along. She complained to the health center that her stomach had been throbbing frequently, that she had an opening, and that there were no other complications, such as abnormal fetal positioning or fetal distress. The mother's examination revealed that she was in the early stages of the active phase and experiencing severe labor pains. The average decrease in maternity throughout the first stage of treatment was 2.06. Mothers who were in active labor experience less pain, with an average pain intensity of 5.5. The average pain scale fell to 2.06 after receiving an endorphin massage. Therefore, it is strongly advised to use this endorphin massage to the beginning stage of labor to lessen labor discomfort.

Keywords: Labor, Pain, Endorphin Massage

ABSTRAK

Persalinan adalah suatu proses keluarnya bayi, plasenta dan selaput ketuban dari rahim ibu. Salah satu upaya dalam pertolongan persalinan yaitu asuhan sayang ibu, dimana ibu saat akan bersalin mengalami nyeri persalinan. Kekuatan yang dikeluarkan semakin meningkat sehingga ibu inpartu membutuhkan tindakan yang dapat mengurangi nyeri tersebut. Dalam penelitian ini endorphin massage menjadi salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan. Studi kasus dipilih sebagai metode penelitian. Subyek studi kasus ini adalah ibu bersalin umur 20 tahun G1P0A0A0 hamil 39 minggu 4 hari datang ke puskesmas dengan keluhan merasa kenceng-kenceng teratur, datang dengan pembukaan, dan tidak ada komplikasi seperti kelainan letak janin, fetal distress dan lainnya. Hasil pemeriksaan ibu dalam kala 1 fase aktif dan ibu sangat tidak nyaman dengan nyeri persalinan. Selama asuhan kala 1 diberikan rata-rata penurunan pada ibu bersalin sebesar 2.06. Terdapat penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin dengan intensitas nyeri rata-rata 5,5. Setelah dilakukan endorphin massage terjadi penurunan skala nyeri rata-rata menjadi 2,06. Sehingga sangat dianjurkan

endorphin massage ini diaplikasikan pada persalinan kala 1 untuk menurunkan nyeri persalinan.

Kata kunci: Persalinan, Nyeri, *Endorphin Massage*

PENDAHULUAN

Berlandaskan data World Health Organization (WHO), “Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia pada tahun 2017 ialah 211 per 100.000 kelahiran hidup (KH) atau 295.000 kematian per tahun” (WHO, 2017). Pada tahun 2020 di Indonesia jumlah AKI tercatat 4.627 kematian yang meningkat dibandingkan tahun 2019 yakni 4.221 kematian.

Provinsi Jawa Tengah memprioritaskan AKI tahun 2020 sebesar 98,6 per 100.000 kelahiran hidup, lebih baik dari target nasional yakni 226 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020). AKI pada tahun 2021 ialah 363 per 100.000 kelahiran hidup, berlandaskan Program Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara, pemicu utama kematian ibu dengan 36 kasus yakni covid 26 jiwa, preeklamsi 1 jiwa, perdarahan 1 jiwa, infeksi 1 jiwa, kehamilan ke tiga karena perdarahan 1 jiwa, dan penyulit/penyerta 6 jiwa (DKK, Banjarnegara 2021).

Lockhart A dan Saputra L (2014) mengemukakan “Persalinan normal berlangsung melalui empat kala, yaitu kala I (pembukaan 0-10cm), kala II (pengeluaran janin), kala III (pengeluaran plasenta), kala IV (pengamatan)”. Salah satu upaya dalam pertolongan persalinan yaitu asuhan sayang ibu, dimana ibu saat akan bersalin mengalami nyeri persalinan. Setiap waktunya, kekuatan yang dikeluarkan semakin meningkat sehingga ibu inpartu membutuhkan tindakan yang

dapat mengurangi nyeri tersebut.

Upaya guna menurunkan nyeri persalinan dapat menggunakan teknik non farmakologi salah satunya yakni dengan endorphin massage. Riset Setyowati Dewi, (2015) memperlihatkan “70% ibu inpartu kala 1 merasakan nyeri berat sebelum diberikan pijat endorphin massage, serta setelah diberikan endorphin massage 60% mengalami nyeri sedang”. Oleh karena itu, asuhan tambahan yang akan diberikan pada kasus ibu bersalin fisiologis ini adalah endorphin massage yang akan diberikan pada kala I persalinan.

Dari hasil survei yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Desember 2021 diketahui bahwa persalinan normal pada bulan Januari 2020 sampai 31 Desember 2020 adalah 468 persalinan di Puskesmas Klampok 1 Banjarnegara. Sebagian besar ibu bersalin primipara di Puskesmas Klampok 1 Banjarnegara mengalami nyeri, oleh karena itu asuhan tambahan yang akan diberikan yaitu Endorphin Massage.

Berdasarkan data tersebut, peneliti tertarik untuk mengetahui dan memperoleh pengetahuan serta keterampilan dalam melaksanakan asuhan kebidanan pada ibu bersalin melalui pendekatan manajemen kebidanan yaitu yang berjudul “Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Ny. L Umur 20 Tahun G1P0A0A0 Umur Kehamilan 39 Minggu 4 Hari di wilayah Puskesmas Klampok 1 Kabupaten Banjarnegara”

KAJIAN PUSTAKA

Persalinan adalah suatu proses keluarnya bayi, plasenta dan selaput ketuban dari rahim ibu, persalinan dianggap normal jika proses tersebut terjadi pada aterm (setelah 39 minggu) tanpa komplikasi (Tando, 2016). Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan plasenta) yang telah cukup bulan atau dapat hidup di luar rahim melalui jalan lahir atau jalan lain dengan atau tanpa bantuan (Diana, 2017).

Pada tahun 2019, persalinan di Indonesia di tolong oleh tenaga kesehatan sebesar 88,75. Pada tahun 2020, persalinan di tolong oleh tenaga kesehatan mengalami peningkatan yaitu sebesar 89,8% (Kemenkes RI, 2020). Pertolongan persalinan oleh tenaga kesehatan profesional bertujuan untuk mendeteksi kemungkinan komplikasi akibat kelainan konginetal secara dini sehingga kelainan tersebut dapat segera ditangani. Angka Kematian Ibu masih menjadi prioritas di provinsi Jawa Tengah. AKI pada tahun 2020 sebesar 98,6 per 100.000 kelahiran hidup, meskipun angka tersebut jauh lebih baik dari target nasional AKI: 226 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah, 2020).

Berdasarkan laporan rutin tahunan Program Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara tahun 2021 AKI tercatat 363 per 100.000 kelahiran hidup, penyebab utama kematian ibu dengan 36 kasus yakni covid 26 jiwa, preeklamsi 1 jiwa, perdarahan 1 jiwa, infeksi 1 jiwa, kehamilan ke tiga karena perdarahan 1 jiwa, dan penyulit/penyerta 6 jiwa (DKK, Banjarnegara 2021). Salah satu upaya dalam menurunkan Angka Kematian Ibu karena proses persalinan yaitu dengan menggunakan asuhan persalinan

normal (APN). Di Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara menggunakan 60 langkah dimana standarnya sudah menggunakan asuhan standar APN yang baru (DKK, Banjarnegara 2021).

Tujuan asuhan persalinan normal adalah untuk mengupayakan kelangsungan hidup dan mencapai derajat kesehatan yang tinggi bagi ibu dan bayinya. Melalui berbagai upaya yang terintegrasi dan lengkap serta terintervensi minimal, sehingga prinsip keselamatan dan kualitas pelayanan dipertahankan pada tingkat yang optimal. Dengan pendekatan seperti ini artinya upaya persalinan normal perlu didukung dengan alasan yang kuat dan berbagai bukti ilmiah yang dapat digunakan untuk menunjukkan kelebihan ketika diterapkan pada proses persalinan (Badriyah, dkk., 2012).

Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah pada penelitian diatas adalah Bagaimanakah Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin Ny.L Umur 20 Tahun G1POA0Ah0 Umur Kehamilan 39 Minggu 4 Hari Di Puskesmas Klampok 1?

METODOLOGI PENELITIAN

Metode riset yang diterapkan ialah studi kasus. Subjek yang diambil pada studi kasus ini ialah seorang ibu bersalin umur 20 tahun G1POA0AH0 hamil 39 minggu hari datang ke puskesmas dengan keluhan merasa kenceng-kenceng teratur datang dengan pembukaan, dan tidak ada komplikasi seperti kelainan letak janin, fetal distress dan lain-lain. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 17Maret 2022 di Puskesmas Klampok 1 Banjarnegara. Pengumpulan data berupa data primer (anamnesa, pemeriksaan

fisik (inspeksi, palpasi, auskultasi)), serta ata sekunder. Adapun instrumen penelitian yang digunakan berupa: Partus set, peralatan lain: Tensimeter, thermometer, metline, infuse set, larutan clorin 0.5% monoskop, Format askeb bersalin varney dan lembar partograf.

HASIL PENELITIAN

Pengkajian:

Ny.L umur 20 Tahun G1P0A0A0H0 datang ke Puskesmas mengeluh kencing-kencing sejak tanggal 17 Maret 2022 pukul 09.00 pagi, ketuban belum pecah dan nyeri punggung, pemeriksaan dalam pukul 16.00 WIB dengan hasil dilatasi 5cm, posisi portio soft-thick, selaput ketuban utuh, presentasi kepala, sudut pandang uuk, penurunan bagian terbawah Hodge II, kedatangannya 3 kali 10 menit 30 detik, berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan menunjukkan bahwa Ny.L dalam fase aktif.

Interpretasi:

Dari hasil pengkajian bahwa Ny.L berada dalam fase aktif dengan diagnosa Ny.L umur 20 tahun G1P0A0A0H0 Umur kehamilan 39 minggu 4 hari janin tunggal hidup intra uteri, letak memanjang, presentasi kepala, punggung kanan, divergen, inpartu kala I fase aktif.

Rencana:

Untuk mengurangi nyeri punggung pada kala 1 fase aktif maka akan dilakukan asuhan sayang ibu dengan cara mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan cara nonfarmakologi yaitu dengan endorphin massase atau pijatan.

Implementasi:

Kuswandi (2013) mengemukakan teknik pijat endorphin ada 2 cara antara lain:

Cara 1

1. “Duduk miring atau berbaring dalam posisi senyaman mungkin. Sementara bidan di sebelah Anda.
2. Menghela nafas dalam-dalam dan hembuskan perlahan, tutup mata Anda. Sementara itu, pasangan, suami, atau bidan membelai bagian luar tangan ibu dari tangan ke lengan bawah. Minta mereka untuk membelai mereka dengan lembut dengan jari atau ujung jari mereka.
3. Setelah sekitar 5 menit, mintapasangan Anda untuk berpindah tangan atau ke lainnya.
4. Sentuhan ringan ini hanya dilakukan dengan kedua tangan, tetapi efek unik. Anda akan merasakan seluruh tubuh Anda rileks dan tenang”.

Cara 2

1. Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung. Ambil posisi berbaring atau duduk.
2. Pasangan atau ginekologi Anda akan mulai memijat dengan lembut dari leher ke bagian luar tulang rusuk Anda dalam V terbalik.



Gambar 1 Teknik Pijat Endorphin

3. Lanjutkan pijatan lembut ini sampai tubuh bagian bawah ibu berada dipunggungnya.
4. Pasangan bisa meningkatkan efektivitas pijatan yang luwes sertapelan ini melalui kata-kata nan menenangkan untuk Ny.L. Andaikata, dengan pijatan luwes, pasangan saya Ketika saya menyentuh tangan Anda, saya merasa lemah dan santai. Atau Bayangkan endorfin pereda nyeri dilepaskan dan mengalir saat sayamerasakan belaian saya. seluruhtubuh.
5. Selanjutnya, suami segera memeluk istrinya dan menciptakan suasana yang nyaman” (Kuswandi,2013).

Evaluasi

Bahwa setelah dilakukan asuhan endorphin massage pada Ny.L maka di dapatkan hasil pada tabel dibawah ini:

PUKUL	TERAPI ENDORPHIN MASSAGE	
	TINGKAT NYERI SEBELUM TERAPI	TINGKAT NYERI SESUDAH TERAPI
16.00	3	1
16.15	3	2
16.30	3	2
16.45	3	2
17.00	4	3
17.15	4	3
17.30	5	3
17.45	5	3
18.00	6	3
18.15	6	3
18.30	6	3
18.45	7	5
19.00	7	5
19.15	8	5
19.30	9	6
19.40	9	6

Rata-rata penurunan pada pasien yang bersalin sebesar 2.06. Riset Setyowati Dewi, (2015) memperlihatkan “70% ibu inpartu kala 1 merasakan nyeri berat sebelum diberikan endorphin massage, dan setelah diberikan endorphin massage 60% mengalami nyeri sedang”.

PEMBAHASAN

Endorphin massage adalah suatu pengobatan berupa pijatan ringan. Endorphin bisa memberikan kenyamanan, ketenangan sehingga nyeri berkurang (Lany, 2013). Endorfin berguna mengatur perkembangan serta hormon seks, mengelola rasa sakit, mengurangi stres, serta meningkatkan sistem imun. Pernapasan dalam, relaksasi, serta meditasi mampu melepaskan endorfin. Endorphin diyakini sebagai penghilang rasa sakit terbaik ketika diproduksi oleh tubuh sendiri. Kehamilan usia 36 minggu disarankan pemberian pijat endorphin.

Pijat endorfin bekerja dengan sedikit menyentuh otot polos di bawah permukaan kulit atau pilus erektor, yang berkontraksi saat dirangsang. Ketika ini terjadi, otot-otot motorik rambut di permukaan menegang serta menimbulkan merinding. Rambut-rambut ini membantu menciptakan endorfin, yang meningkatkan kenyamanan serta relaksasi.

Berlandaskan survey pada ibu bersalin yang mengalami nyeri persalinan kala I dapat di tangani dengan asuhan sayang ibu yaitu berupa endorphin massage. Berlandaskan latar belakang tersebut, peneliti melaksanakan riset guna melihat efektivitas endorpin massage pada kekuatan nyeri persalinan.

Dari observasi kekuatan nyeri ibu pada kala I, asuhan dilakukan peneliti setiap 15 menit sekali atau jika terdapat kontraksi, dengan harapan asuhan endorphin massage ini dapat mengurangi nyeri. Hasil penelitian selain endorphin massage dapat mengurangi nyeri juga dapat memberi ketenangan dan kenyamanan. Table 1 di atas memperlihatkan sebelum di berikan endorphin massage,

responden mengalami nyeri berat pada numeric 9, setelah diberikan asuhan endorphan massage responden mengalami skala nyeri numeric 6 yaitu sedang.

KESIMPULAN

Sebelum Ny.L diberikan Intervensi endorphan massage pada saat persalinan kala I, Ny.L mengalami nyeri numeric 9 yaitu berat, tetapi setelah dilakukan aplikasi endorphan massage, Ny.L mengalami nyeri sedang yaitu pada skala 6, jadi terdapat penurunan nyeri persalinan pada Ny.L dengan intensitas nyeri rata-rata 5,5. Setelah dilakukan endorphan massage terjadi penurunan skala nyeri rata-rata menjadi 2,06. Sehingga sangat dianjurkan endorphan massage ini diaplikasikan pada persalinan kala I guna menurunkan nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriah, dkk. (2012). Asuhan Persalinan Normal Bagi Bidan. Bandung : PT. RefikaAditama
- Dewi Setyowati. (2015). Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Di Rsu Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto.
- Diana, S. (2017). Model Asuhan Kebidanan Continuity Of Care. Surakarta: CV Kekata Group.
- Dinas Kabupaten Bnjarnegara. (2021). Angka Kematian Ibu. Banjarnegara
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2020). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2020. Semarang: Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah
- Hidayat, Aziz, Alimul. (2014). Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data. Surabaya: Salemba Medika
- Indrayani, Djami M.E.U. (2016). Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: CV. Trans Info Media
- Kementrian Kesehatan RI. (2012). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2012 Jakarta : Kemenkes RI: 2012.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Profil Kesehatan Indonesia tahun 2020. Jakarta : Kemenkes RI: 2020.
- Keputusan Mentri Kesehatan. (2010) tentang Izin dan Penyelenggaraan Praktik Bidan diakses 20 Februari 2014 <http://www.kesehatanibu.depkes.go.id/wpcontent/uploads/download/2011/12/PMK-1464-Th-2010-ttg-Izin-dan-Penyelenggara-Praktik-Bidan.pdf>
- Lockhart A dan Saputra L. (2014). Asuhan Kebidanan Kehamilan Fisiologis & Patologis. Tangerang Selatan: Binarupa Aksara.
- Marmi. (2012). IntranatalCare Asuhan Kebidanan Pada Persalinan. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta
- Puskesmas Klampok 1 (2020). Asuhan Persalinan Normal. Banjarnegara.
- Sulistyawati, A. (2013). Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan. Jakarta: Salemba Medika
- Swarjana, I Ketut. (2015). Metodologi Penelitian Kesehatan, Edisi Revisi. Yogyakarta: Andi Offset.
- Tambunan, Eviana, S. (2012) Panduan Pemeriksaan Fisik Bagi Mahasiswa Keperawatan.

Jakarta: Salemba Medika

Tando, N. M. (2016). Asuhan
Kebidanan Persalinan dan
Bayi Baru Lahir. Jakarta: In
Media.

World Health Organization (WHO).
(2017). Trends In Material
Mortality. (Di unduh 21
Januari 2020).