

## **PENGARUH PIJAT *ENDORPHINE* TERHADAP INTENSITAS PENURUNAN NYERI PADA IBU BERSALIN KALA 1 DI PMB NY. N CILEUNGI BOGOR TAHUN 2023**

**Imelda Diana Marsilia<sup>1</sup>, Yulita Nengsih<sup>2</sup>, Eva Nurwidiastuti<sup>3</sup>**  
Program Studi Profesi Bidan STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan STIKes Mitra RIA Husada, Jakarta Timur

Email : [imeldadiana33@gmail.com](mailto:imeldadiana33@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Nyeri persalinan merupakan kontraksi uterus yang disebabkan dilatasi dan penipisan *cervix* serta iskemia rahim (penurunan aliran darah sehingga oksigen lokal mengalami *deficit*) akibat kontraksi arteri *myometrium*. Pijat *endorphine* 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 *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini *endorphine* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Teknik pijat *endorphin* ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat *endorphine* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I. Desain pada penelitian ini menggunakan quasi eksperimental *experiment* dengan rancangan *pre-test dan post-test nonequivalent control group*. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara *accidental sampling*, Analisa data menggunakan uji-T. Pengumpulan data dengan observasi nyeri persalinan sebelum diberikan pijat *endorphine* dan sesudah intervensi, yang dilakukan 2 kali selama 15 menit pada saat proses persalinan berlangsung. 9 orang Responden sebelum diberikan pijat *endorphine* sebanyak (28,6%) mengalami nyeri ringan ( dengan skala 1-3) dan sesudah diberikan pijat *endorphine* 7 responden (50%) mengalami nyeri ringan. Hasil uji statistik didapatkan nilai *p-value* sebesar  $0,000 < \alpha 0,05$  maka artinya terdapat pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri di persalinan pada kala I di PMB Ny.N Cileungsi – Bogor Tahun 2023. Kesimpulan bahwa pijat *endorphine* bermanfaat dalam intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I.

Kata Kunci : Nyeri Persalinan, Pijat *Endorphine*, Ibu Bersalin

## ***THE EFFECT OF ENDORPHINE MASSAGE ON REDUCED PAIN INTENSITY IN WOMEN IN THE 1ST STAGE OF LABOR AT PMB NY. N CILEUNGI BOGOR IN 2023***

### **ABSTRACT**

*Labor pain is a uterine contraction caused by dilatation and thinning of the cervix as well as uterine ischemia (decreased blood flow resulting in a deficit of local oxygen) due to contraction of the myometrial arteries. Endorphine massage is a light touch/massage therapy which is quite important to give to pregnant women, from the time leading up to the time of delivery. This is because massage stimulates the body to release endorphins which are pain relievers and can create feelings of comfort. So far, endorphins have been known as substances that have many benefits. This endorphin massage technique has no side effects on mother and baby, and doesn't cost a fortune. This study aims to determine the effect of endorphine massage on reducing pain intensity in women in the first stage of labour. The design of this study used a quasi-experimental experiment with a pre-test and post-test nonequivalent control group design. Sampling was done by accidental sampling, data analysis using the T-test. Data collection by observing labor pain before being given endorphine massage and after intervention, which was carried out 2 times for 15 minutes during the labor process. 9 Respondents before being given endorphine massage (28.6%) experienced mild pain (on a scale of 1-3) and after being given endorphine massage 7 respondents (50%) experienced mild pain. The statistical test results obtained a p-value of  $0.000 < \alpha 0.05$ , which means that there is an effect of endorphine massage on the intensity of reducing pain in labor in the first stage at PMB*

*Ny.N Cileungsi - Bogor in 2023. The conclusion is that endorphine massage is beneficial in reducing pain intensity in mothers in the first stage of labour.*

**Keywords:** *Labor Pain, Endorphine Massage, Maternity*

## **PENDAHULUAN**

Persalinan normal merupakan pengeluaran janin yang terjadi pada kehamilan cukup bulan (37-42 minggu), lahir spontan, presentasi belakang kepala yang berlangsung tidak lebih dari 18 jam baik bagi ibu maupun janin. <sup>1</sup> Persalinan kala I yaitu adanya pembukaan dan dilatasi serviks, yang terdiri dari Fase Laten dan fase aktif. Fase laten adalah mulai adanya kontraksi yang teratur dan diikuti dilatasi serviks sampai dengan 3 cm sedangkan fase aktif adalah interval setelah Fase Laten yang diikuti dilatasi serviks sehingga lengkap (10 cm).<sup>2</sup>

Bertambahnya dilatasi serviks ditandai dengan majunya pembukaan yang menimbulkan rasa nyeri persalinan. Nyeri persalinan berdampak pada rasa takut, cemas, khawatir bahkan trauma ibu dalam menghadapi persalinan sehingga mempengaruhi proses persalinan itu sendiri yang berakibat timbulnya *prolonged labour dan asphyxia*. Rasa nyeri persalinan bersifat personal setiap orang mempersepsikan rasa nyerinya berbeda-beda terhadap satu stimulus yang sama tergantung pada ambang rasa nyerinya.<sup>2</sup>

Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi otot rahim, regangan otot dasar panggul, serta kondisi psikologi ibu.<sup>3</sup> Nyeri persalinan merupakan hal fisiologis yang dialami wanita pada saat bersalin. Berdasarkan data WHO (World Health Organization) di tahun 2019 banyak angka kematian ibu akibat komplikasi persalinan mencapai 99%, angka kematian yang tinggi umumnya disebabkan kurangnya pengetahuan tentang sebab penanggulangan komplikasi kehamilan, persalinan dan nifas. Indonesia berada di peringkat ke tiga tertinggi AKI di Asia Tenggara.<sup>4</sup>

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2020) kematian ibu yang tercatat pada pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan di tahun 2020 menunjukkan 4.627 angka kematian ibu di Indonesia, jumlah ini menunjukkan peningkatan sebanyak 9,61 % dibandingkan pada tahun sebelumnya yaitu sebesar 4.221 pada tahun 2019.<sup>4</sup>

Berdasarkan Survey Dinas kesehatan (Dinkes) Provinsi Jawa Barat tahun 2020. AKI mencapai 745 ibu yang meninggal dunia berada di Jawa Barat dan Proporsinya mencapai 16,1% dari total kematian ibu di tanah air. Sedangkan di kota Bogor terdapat 14 kasus kematian ibu dari 18742 kelahiran hidup. Di tengah situasi pandemi COVID-19, angka kematian ibu dan bayi melonjak.<sup>4</sup> Angka kematian ibu meningkat sebanyak 300 kasus dari 2019 menjadi sekitar 4.400 kematian pada 2020 sedangkan kematian bayi pada 2019 sekitar 26.000 kasus meningkat hampir 40 persen menjadi 44.000 kasus pada 2020.

Nyeri persalinan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, diantaranya umur, paritas, pendidikan, persepsi, emosi, support system, persiapan persalinan. Salah cara mengurangi nyeri persalinan yaitu dengan terapi komplementer.<sup>6</sup> Pengobatan untuk mengatasi nyeri persalinan dapat dengan menggunakan pengobatan farmakologi dan non farmakologi. Metode farmakologi diantaranya *pethidine*, anastesi *efidural*, *Entonox*. Sedangkan metode non farmakologi yaitu metode panasdingin, metode pijat *endorphine*, akupuntur, *refleksiologi*, *hypnobirthing*, aromaterapi.

Pijat *endorphine* 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. Teknik pijat *endorphin* ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal (Harianto, dalam Tanjung 2019).

Berdasarkan hasil penelitian Fitriana dan Putri (2017), dari 30 responden nilai rata-rata nyeri setelah dilakukan pijat selama 5 menit adalah 6,13 sedangkan nilai rata-rata setelah dilakukan pijat *endorphine* 15 menit adalah 6,73 hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan pijat *endorphine* terdapat pengaruh terhadap pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu yang mengalami nyeri saat menjelang persalinan sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman ketika proses persalinan nanti.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Supliyani (2017) di Bogor, yang menyatakan bahwa hasil penelitian dari 35 responden setelah

dilakukan pijat *endorphine* responden mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu ada 5 responden (14,3%) nyeri sangat hebat, 8 responden (22,9%) nyeri hebat, 21 responden (60,0%) nyeri ringan dan 1 responden (2,9%) tidak mengalami nyeri. Setelah menelusuri dari beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri persalinan, pijat *endorphin* yang dilakukan selama 30 menit hal ini mengakibatkan ibu menjadi lebih nyaman dalam menghadapi persalinannya.

Penelitian ini diperkuat oleh penelitian Fitriana dan Putri (2017) menyatakan bahwa Ada pengaruh intensitas nyeri terhadap pijat *endorphin* sebelum 5 menit dan setelah 5 menit dilakukan pijat *endorphin* ( $p$  value  $0,006 < 0,05$ ) dan ada pengaruh intensitas nyeri terhadap pijat *endorphin* sebelum 15 menit dan setelah 15 menit dilakukan pijat *endorphin* ( $p$  value  $0,037 < 0,05$ ).

Hal ini sesuai dengan penelitian Azizah (2021), yang berjudul “Pengaruh pijat *endorphine* Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif”. Dari 15 responden yang diteliti menunjukkan bahwa kelompok yang tidak diberikan pijat *endorphine* adalah sebanyak 10 orang yang intensitas berat (66,7%), nyeri sedang 4 orang (26,7%), dan nyeri yang sangat berat 1 orang (6,7%). Pada kelompok yang diberi pijat *endorphine* intensitas nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (13,3%).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan di PMB Ny.N Desa Limununggal Cileungsi Kab. Bogor dari bulan Juli – Oktober 2022 yang dilakukan oleh team PMB Ny. N, terdapat 75% ibu bersalin pada primigravida membutuhkan waktu sekitar 12 jam sampai dengan 24 jam dalam menjalani proses persalinan dan menunjukkan bahwa kelompok yang mengalami nyeri sebelum dilakukan terapi pijat *endorphin* sebanyak 19 orang (95%). Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak ibu yang mengalami nyeri saat persalinan. Di PMB Ny. N sudah ada terapi komplementer pijat *endorphine* tetapi tidak menyeluruh pada semua pasien dan baru mau memulai pelayanan tersebut.

PMB Ny. N merupakan tempat lahan praktik pendidikan sehingga asuhan persalinan yang di terapkan diupayakan berjalan secara fisiologi. PMB Ny. N sudah menerapkan beberapa asuhan komplementer salah satunya yaitu pijat *endorphin* menjadi salah satu upaya asuhan komplementer yang mudah dan murah

selain itu sampel yang dibutuhkan peneliti sangat cocok untuk dilakukan penelitian yaitu dengan rata rata persalinan sebanyak 10 persalinan. Oleh karena itu peneliti menjadikan PMB Ny. N sebagai tempat penelitian.

Berdasarkan latar belakang di atas maka tujuan penelitian adalah pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri saat persalinan pada kala 1 di PMB Ny. N Desa Limusnunggal Cileungsi - Bogor Tahun 2023.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen semu atau *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test dan post-test nonequivalent control group*. Pada jenis penelitian *pre-test and post-test nonequivalent control group* sebelum diperlakukan, responden kelompok perlakuan (O1) dan responden kelompok control (O2) diberikan test awal untuk mengukur kondisi awal. Setelah dilakukan *pre-test* pada kedua kelompok maka selanjutnya diberikan perlakuan kepada kelompok perlakuan (X), setelah selesai diberi perlakuan kelompok perlakuan (O1) dan kelompok control (O2) dilakukan tes lagi. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin di PMB Bidan N Cileungsi Bogor pada bulan Januari - februari yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 14 orang. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *accidental sampling* dimana penentuan sampel dengan mengambil responden yang kebetulan ada atau tersedia di suatu tempat sesuai dengan konteks penelitian. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale*. Dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariatnya dengan uji T.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Analisis Univariat**

Hasil penelitian pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N dari 14 responden dapat di identifikasikan secara rinci pada tabel berikut:

**Tabel 1**  
**Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin di PMB Ny.N Tahun 2023**

<b>Karakteristik Ibu</b>	<b>Frekuensi</b>	
	<b>n (14)</b>	<b>%</b>
<b>Umur</b>		
< 20 Tahun	3	21,4
20-35 Tahun	11	78,6
>35 Tahun	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>
<b>Status Paritas</b>		
Primigravida	5	35,7
Multigravida	9	64,3
Grandemultigravida	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>
<b>Pembukaan Serviks</b>		
Satu	0	0
Dua	0	0
Tiga	1	7,1
Empat	4	28,6
Lima	3	21,4
Enam	2	14,3
Tujuh	2	14,3
Delapan	1	7,1
Sembilan	1	7,1
Sepuluh	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

*\*Distribusi statistic frequencies*

Berdasarkan tabel 5.1 dari 14 responden, berdasarkan karakteristik umur sebanyak 3 ibu (21,4%) ibu yang berumur < 20 tahun, sebanyak 11 ibu (78,6%) ibu yang berumur 20-35 tahun dan tidak ada ibu yang berumur > 35 tahun. Berdasarkan status paritas, sebanyak 5 ibu (35,7%) ibu dengan status paritas primigravida, sebanyak 9 ibu (64,3%) ibu dengan status paritas multigravida dan tidak ada ibu dengan status paritas grandemultigravida. Berdasarkan pembukaan serviks, sebanyak 1 (7,1%) ibu dengan pembukaan tiga, sebanyak 4 (28,6%) ibu dengan pembukaan empat, sebanyak 3 (21,4%) ibu dengan pembukaan lima, sebanyak 2 (14,3%) ibu dengan pembukaan enam, sebanyak 2 (14,3%) ibu dengan pembukaantujuh, sebanyak 1 (7,1%) ibu dengan pembukaan delapan dan sebanyak 1 (7,1%) ibu dengan pembukaan sembilan.

**Tabel 2**

**Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Sebelum diberikan Pijat  
*Endorphine* di PMB Ny.N Tahun 2023**

Skor Nyeri	Frekuensi	
	n (14)	%
Sebelum Intervensi		
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri Ringan	9	64,3
Nyeri Sedang	5	35,7
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Hebat	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

*\*Distribusi statistic frequencies*

Berdasarkan tabel 5.2 dari 14 responden, nyeri yang dirasakan ibu bersalin kala I sebelum diberikan intervensi (pijat *endorphine*), tidak ada ibu dengan kategori tidakada nyeri, sebanyak 9 (64,3%) ibu bersalin dengan nyeri ringan, sebanyak 5 (35,7%) ibu bersalin dengan nyeri sedang dan tidak ada ibu bersalin yang merasakan nyeri dalam kategori berat dan hebat.

**Tabel 3**

**Distribusi Frekuensi Nyeri Persalinan Ibu Bersalin Kala I Ssesudah diberikanPijat  
*Endorphine* di PMB Ny.N Tahun 2023**

Skor Nyeri	Frekuensi	
	n (14)	%
Sesudah Intervensi		
Tidak ada nyeri	0	0
Nyeri Ringan	7	50
Nyeri Sedang	7	50
Nyeri Berat	0	0
Nyeri Hebat	0	0
<b>Total</b>	<b>14</b>	<b>100</b>

*\*Distribusi statistic frequencies*

Dari 14 responden, skor nyeri yang dirasakan ibu bersalin kala I sesudah diberikanintervensi (pijat *endorphine*), ibu dengan kategori tidak ada nyeri, sebanyak 7 (50%) ibu yang dengan nyeri ringan, sebanyak 7 responden (50%) ibu bersalin dengan nyeri sedang dan tidak ada ibu bersalin yang merasakan nyeri berat dan hebat..

**Analisis Bivariat**

Pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I sebelum dilakukan analisis data bivariat dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*, adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4**  
**Uji Normalitas (*Shapiro-wilk*)**

Sampel	Statistic	df	Sig.	Keterangan
Skor Nyeri	0,93	14	0,36	Normal
Sebelum Skor Nyeri Sesudah Intervensi Intervensi	0,87	14	0,05	Normal

\**Shapiro-Wilk test*

Dari hasil uji normalitas, didapatkan nilai signifikansi pada uji *shapiro-wilk* sebesar 0,36 dan 0,05, artinya dua data nyeri sebelum dan sesudah memiliki data yang berdistribusi normal, sehingga dapat dilakukan uji T dependen.

**Tabel 5 Independent T-Test**

<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>T</i>	<i>Sig (2-tailed)</i>	<i>Df</i>	<i>n</i>
<i>Pre Test</i>	3.36	.497	0.978.832	0.000	13	14
<i>Post Test</i>	2.50	.519				

Tabel 5.4 menjelaskan bahwa rata-rata nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin sebelum diberikan intervensi *Pijat Endorphine* berada pada skala 3.36 atau masuk kategori Nyeri ringan, dimana secara obyektif subyek (responden) nyeri lebih terasa namun bisa ditoleransi dan masih bisa berkomunikasi dengan baik.

Tabel 5.4 juga menunjukkan bahwa rata-rata nyeri persalinan ibu bersalin setelah diberikan intervensi *Pijat Endorphine* berada pada skala 2.50 atau masuk kategori Nyeri Ringan, dimana secara obyektif subyek (responden) merasakan nyeri ringan masih dapat berkomunikasi dengan baik. Jumlah responden yang digunakan sebagai sampel penelitian (n) sebanyak 14. Untuk nilai *Standard Deviation* pada *pre test* sebesar .497 dan *post test* sebesar 0.519. Hasil pada tabel tersebut juga menunjukkan bahwa rata-rata *post test* 2.50 lebih kecil dari rata-rata *pre test* 3.36, maka hal tersebut secara deskriptif terdapat perbedaan / penurunan rasa nyeri persalinan. *Mean difference* / tingkat penurunan nyeri rata-rata sebesar 0.97. Tabel 5.4 juga menunjukkan ada atau tidak pengaruh *Pijat endorphine* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan. Bila *Nilai Probability (sig) > 0,05*  $H_0$  ditolak berarti tidak ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi-Bogor Tahun 2023. Bila *Nilai Probability (sig) < 0,05*  $H_0$  diterima berarti ada pengaruh pijat *Endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi – Bogor Tahun 2023. berdasarkan tabel di atas, nilai t hitung

sebesar 8.832 dengan probability (sig) .000, karena probability (Sig.)  $0.000 < 0,05$  maka  $H_0$  diterima artinya terdapat pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri di persalinan pada kala I. berdasarkan hasil pengolahan tersebut maka dapat di simpulkan bahwa pijat *endorphine* memberikan pengaruh yang besar terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan pada kala I

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi – Bogortahun 2023, pembahasan ini meliputi dari penelitian antara intervensi skala nyeri persalinan sebelum diberikan pijat *endorphine* dan skala nyeri sesudah diberikan pijat *endorphine*, serta pengaruh diberikannya pijat *endorphine* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I.

### **Karakteristik Ibu Bersalin Pada Kala I**

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi - Bogortahun 2023 pada tabel 5.1 menunjukkan bahwa mayoritas umur ibu sebanyak 11 orang (78,6%) yang berumur 20-35 tahun, dengan status multigravida sebanyak 9 orang (64,3%), dan status pembukaan empat cm sebanyak 4 orang (28,6%).

Usia ibu merupakan faktor penting bagi tiap persalinan. Usia ibu yang aman untuk melahirkan adalah usia 20–35 tahun karena alat reproduksi sudah matang, kondisi fisik wanita dalam keadaan prima dan mengalami puncak kesuburan. Jika usia ibu kurang dari 20 tahun maka fungsi reproduksi belum berkembang dengan sempurna, sehingga kemungkinan lebih besar terjadi komplikasi persalinan. Jika usia ibu lebih dari 35 tahun juga berisiko, karena semakin tua umur ibu maka akan terjadi kemunduran yang progresif dari endometrium sehingga untuk mencukupi nutrisi janin diperlukan pertumbuhan plasenta yang lebih luas (Putri, 2017 dalam (Ardhiyanti & Susanti, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar paritas ibu adalah multipara. Hal ini didukung oleh penelitian Ardhiyani dkk (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan paritas ibu dengan lama persalinan. Paritas dikatakan berisiko apabila lebih dari 4 kali sedangkan paritas yang tidak berisiko jika paritas 2–3 kali

(Ardhiyanti & Susanti, 2016). Menurut Wiknjosastro (2014),ibu yang sering melahirkan memiliki risiko mengalami komplikasi persalinan pada kehamilan berikutnya apabila tidak memperhatikan kebutuhan gizi. Ibu dengan paritas lebih dari tiga, keadaan rahim biasanya sudah lemah sehingga menimbulkan persalinan lama dan pendarahan saat kehamilan. Paritas berisiko dapat menyebabkan terjadinya persalinan lama dikarenakan otot-otot rahim pada ibu yang sering melahirkan sudah melemah sehingga bisa mengakibatkan lamanya proses persalinan. Presentasi kejadian lama persalinan > 18 jam pada ibu dengan multiparalebih tinggi daripada ibu dengan primipara. Hasil analisis Odd Ratio (OR) sebesar 10,6 dapat diartikan ibu multipara risiko mengalami partus lama sebanyak 10,6 kali lebih besar dibandingkan ibu primipara (Soviyanti, 2016).

### **Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan Pijat *Endorphine***

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh pijat endorphine terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi - Bogortahun 2023 pada tabel 5.2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat *endorphine*dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* padaibu bersalin kala 1 di PMB Ny. N paling banyak responden yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 responden (64,3%),

Hal ini sesuai dengan Andarmoyo (2013) dalam Lidia, dkk, 2018, nyeri persalinan adalah suatu bentuk pengalaman yang bersifat subjektif yang artinya antara individu satu dengan yang lainnya mengalami sensasi yang berbeda dalam mempersiapkan nyeri .Munculnya nyeri sangat berkaitan dengan reseptor dan rangsangan. Responden pada kelompok kontrol menggunakan pengendalian nyeri berdasarkan kebiasaanya masing-masing. Rata-rata responden menggunakan teknik pengendalian nyeri dengan, jalan-jalan, jongkok, duduk, massase perut dan punggung. Aplikasi tindakan yang dilakukan tidak maksimal. sehingga tidak terjadi penurunan nyeri yang bermakna. Pengaruh endorphin massage terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan menurut teori disebabkan karena pijat *endorphine* membuat keadaan dimana seseorang terbebas dari tekanan ataupun kembalinya keseimbangan (equilirium).<sup>13</sup>

Dampak yang terjadi apabila nyeri dalam persalinan tidak diatasi akanmengancam ibu dan bayi. Dampak nyeri pada ibu bersalin dapat menyebabkan

iskemia pada plasenta sehingga janin akan kekurangan oksigen selain itu terjadi penurunan efektifitas kontraksi uterus sehingga memperlambat kemajuan persalinan (Roslianti, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Tengku, dkk, tahun 2019 menyatakan bahwa *Endorphine Message* sangat efektif untuk diberikan kepada ibu bersalin karna dapat mengurungkan rasa nyeri saat persalinan kala I. Untuk menekan AKI dan AKB di negara kita pijat ini sangat efektif untuk digunakan, karna saat ibu bersalin tidak merasakan nyeri saat proses persalinan maka kemungkinan tidak akan terjadi kemacetan saat persalinan, yang bisa menyebabkan kematian pada ibu atau juga bisa terjadi kematian pada bayi.<sup>9</sup>

Mekanisme nyeri persalinan pada responden disebabkan karena adanya perubahan serviks dan iskemia uterus pada persalinan kala I. Pada kala I fase laten lebih banyak penipisan di serviks sedangkan pembukaan serviks dan penurunan daerah terendah janin terjadi pada fase aktif dan transisi.

Beberapa faktor yang menjadi penyebab nyeri pada persalinan yaitu kelelahan, kecemasan dan kekhawatiran ibu. Siklus perasaan nyeri pada persalinan dapat menimbulkan kecemasan dan kekhawatiran yang pada akhirnya dapat meningkatkan nyeri persalinan. Hal ini sesuai dengan teori Yanti (2020) yang mengatakan bahwa kecemasan, kelelahan, kehabisan tenaga dan kekhawatiran ibu, seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada.<sup>21</sup>

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan dua metode yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil yang telah direkomendasikan oleh dokter, sedangkan terapi non-farmakologi dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan biasanya aman. Salah satu teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan pijat endorphine. Pijat *endorphine* adalah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga proses persalinan, teknik ini dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman (Irawati, 2017). Ada beberapa tindakan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri pada persalinan (Marwa, 20

Berdasarkan uraian diatas, penulis berpendapat bahwa ibu yang akan melahirkan harus mampu beradaptasi dengan nyeri. Jika ibu tidak mampu beradaptasi, akan mengakibatkan kecemasan dan kelemahan fisik akibat respons yang berlebihan terhadap nyeri yang dirasakan. Nyeri persalinan juga dapat menyebabkan timbulnya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen meningkat, motilitas usus serta sistem vesika urinaria terganggu.

### **Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan Pijat *Endorphine***

Berdasarkan hasil tabel 5.2 menunjukkan bahwa sesudah diberikan pijat *endorphine* dengan menggunakan pengukuran skala nyeri *Numerical Rating Scale (NRS)* pada ibu bersalin kala 1 di PMB Ny. N sebanyak 7 (50%) ibu yang dengan nyeri ringan, sebanyak 7 responden (50%) ibu bersalin dengan nyeri sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pijat *endorphine* ini berpengaruh secara positif terhadap penurunan skala nyeri persalinan.

Manfaat dari pijat *endorphine* adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh, sehingga *endorphine* dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi yang bisa dilakukan pada ibu hamil dan bersalin (Kuswandi, 2011).<sup>22</sup> Pijat *endorphine* merupakan salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan. Hal ini sesuai dengan teori Perry & Potter (2005) bahwa 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 dalam. Serabut besar mentransmisikan sensasi sentuhan, getaran, suhu hangat dan tekanan halus

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dewie & Kaparang, 2020) di PMB Ny. S menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri persalinan kala I fase aktif, sebelum tindakan pijat *endorphine* rasa sakit yang dominan ada di angka 8 sejumlah 6 orang (40%) dan yang paling sedikit adalah angka 2 sejumlah 1 orang (6,7%). Tetapi ketika sudah dilakukan tindakan pijat *endorphine* rasa sakit dominan berada di angka 6 sejumlah 5 orang (33,3%) dan yang paling sedikit adalah angka 9 sejumlah 1 orang (6,7%). Sejalan dengan penelitian di Palu terkait pijat *endorphine*, skala nyeri terbanyak adalah skor 8 dan responden dengan

skor 9 mencapai 20% dan skor 2 hanya 6,7%. Sedangkan setelah dilakukan pijat *endorphine*, skor tertinggi responden adalah skor 5, responden dengan skor 9 hanya 6,7% dan skor 2 mencapai 13,3% (Karuniawati, 2020)

Penelitian yang sama juga dilakukan oleh (Wiwi Wardani Tanjung, Adi Antoni, 2019) dengan menggunakan numeric rating scale dengan jumlah responden sebanyak 16 orang dan didapatkan hasil yakni terjadi penurunan intensitas nyeri setelah diberikannya Endorphine Message. Sebelum diberikan pijatan endorphin sebesar 6,38, setelah diberikan pijat endorphin terjadi penurunan sebesar 1,19 sehingga menjadi 5,19. Dari analisis ini peneliti memperoleh kesimpulan bahwasannya teknik pijat endorphin benar-benar ampuh sebagai alternatif pengurangan kekuatan nyeri pada saat persalinan kala I pada wanita hamil yang sedang dalam proses persalinan.<sup>14</sup>

Menurut asumsi peneliti bahwa responden yang diberikan pijat *endorphine* sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Keadaan responden sebelum dilakukan pijat *endorphine* mengalami nyeri yang berat. Nyeri yang dirasakan tampak dari mimik wajah responden yang menyeringai karena menahan sakit. Setelah diberikan pijat *endorphine* responden sebagian besar mengalami perubahan nyeri, Pijatan-pijatan halus pijat *endorphine* dilakukan pada bagian-bagian tubuh yang dapat merangsang hormone *endorphine* sehingga meningkatnya hormon *endorphine* dapat menghambat pengiriman pesan nyeri. Teknik pijat *endorphine* membuat responden merasa lebih nyaman dan rileks walaupun tidak sepenuhnya menurunkan nyeri yang dirasakan secara drastis dikarenakan tidak dilakukannya pijat *endorphine* secara *skin to skin* sebab responden merasa tidak nyaman apabila dilakukannya pijat tanpa perantara pakaian. Penggunaan metode pijat *endorphine* sebagai penurunan intensitas nyeri persalinan dengan partus pervaginam di PMB Ny. N adalah efektif dan terbukti.

### **Pengaruh Pemberian Pijat Endorphine Terhadap Intensitas Penurunan Nyeri Saat Persalinan Pada Kala I di PMB Ny.N Tahun 2023**

Berdasarkan data pada tabel 5.4 di atas menunjukkan bahwa semua responden yang akan bersalin di PMB Ny. N diberikan pijat *endorphine* yaitu sebanyak 14 orang responden, didapatkan mean pada penurunan tingkat nyeri sebelum diberikan pijat *endorphine* (pretest) yaitu sebanyak 3,36 dan sesudah

diberikan pijat endorphine (posttest) yaitu sebanyak 2,50. Dengan demikian disimpulkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri pada responden yang di lakukan pijat *endorphine* dengan hasil uji statistik didapatkan nilai  $p= 000$  hal ini berarti nilai  $p < ,05$  maka  $H_0$  di tolak artinya ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap nyeri pada ibu bersalin.. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Azizah et al dalam penelitian Fitriani & Putri pada tahun 2019 tentang pijat endorphine, bahwa ada pengaruh pijat endorphine dengan intensitas nyeri pada kala I ( $p < \alpha = 0,005$ ).<sup>23</sup>

Kondisi yang ditemukan di lapangan bahwa ibu yang dilakukan pijat *endorphine* akan merasakan sentuhan yang diberikan saat dipijat sehingga menghambat pengiriman rangsang nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri serta mengendalikan rasa nyeri atau sakit yang peresisten menetap atau kuat. Tingkatan endorphine berbeda antara satu orang dengan orang lainnya, hal ini yang menyebabkan rasa nyeri seseorang dengan yang lain berbeda.

Menurut Fitriani & Putri tahun 2019 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 *endorphine* dalam darah.<sup>23</sup> Penelitian yang dilakukan oleh Heti Sanjaya (2017) mengenai pengaruh endorphin massage terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di wilayah kerjapuskesmas miri sragen bahwa dari 15 responden sesudah dilakukan pijat endorphin memiliki rata-rata nilai nyeri 3,53. Hal ini menunjukkan bahwa sentuhan yang diberikan pada ibu akan membuat rasa nyaman sehingga ibu mengalami penurunan rasa nyeri saat persalinan kala I fase aktif berlangsung.<sup>28</sup>

Menurut Monsdragon dalam Qiftiyah (2017), ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup pintu gerbang dalam otak, pembatasan jumlah nyeri dirasakan dalam otak. Effleurage atau pijatan pada abdomen yang teratur dengan latihan pernafasan selama kontraksi. Begitu pula adanya *massage* yang mempunyai efek distraksi juga dapat meningkatkan pembentukan *endorphine* dalam sistem *control dasenden*. *Massage* dapat membuat pasien lebih nyaman karena *massage* membuat relaksasi otot..<sup>13</sup>

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri pada ibu yang melahirkan dengan pijat *endorphine*. Menurut Kuswandi dalam penelitian Fitriani & Putri tahun 2019, 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 pijat *endorphine* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Selanjutnya ia menciptakan pijat *endorphine* yaitu 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.<sup>23</sup>

Berdasarkan hasil teori penelitian yang dilakukan oleh Nurun bersama Wiwit tahun 2020, mereka juga menjelaskan penurunan intensitas nyeri persalinan setelah diberikannya pijat *endorphin* melalui uji analisis t-test menghasilkan nilai pvalue < 0,005, dengan jumlah nilai rata-rata sebelum diberikan pijat *endorphin* sebesar 8,375 mengalami penurunan yang besar hingga tersisa 3,16. Dari ResearchArticles yang dilakukan oleh Nurun dan Wiwit peneliti menyimpulkan bahwa teknik *endorphine message* benar-benar ampuh sebagai penurun kekuatan rasa sakit atau nyeri persalinan kala I pada ibu dalam proses persalinan.<sup>22</sup>

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapati penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberi pijat *endhorpine*. Hasil penelitian sebelum diberikan pijat *endhorphine* mengalami nyeri sangat berat 18 orang (75%), dan sesudah diberikan pijat *endhorpine* mengalami perubahan mengalami nyeri sedang 17 orang (70.83%). Pada penelitian ini massage *endhorpin* diberikan selama kontraksi. Pijat *endhorpine* dapat menimbulkan pengaruh fisiologis terhadap tubuh. Pada penelitian ini didapatkan nilai  $p = ,000$  sesudah diberikan perlakuan hal ini menunjukkan bahwa pijat *endorphine* memiliki efek menurunkan nyeri yang bermakna pada ibu inpartu kala I fase aktif. Pemberian pijat *endhorpine* pada ibu bersalin merupakan tehnik relaksasi untuk menurunkan rasa sakit *endhorphine* terdiri dari 30 unit asam amino seperti ketokolamin, kortikotrofin, kortisol yang diproduksi oleh tubuh berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menurunkan stres (Khasanah & Sulistyawati, 2020).<sup>15</sup>, Sesuai dengan pembahasan di atas peneliti dapat berasumsi bahwa sebagian besar responden yang berada di PMB Ny. N ketika dilakukan pijat *endorphine* merasa lebih nyaman

saat menghadapi persalinan, jadi dalam hal ini terdapat pengaruh antara intensitas nyeri pada kala 1 persalinan dikarenakan adanya faktor sentuhan dan pijatan yang dapat memberikan ibu dan seterusnya. Berdasarkan dari hasil penjelasan diatas peneliti dapat berasumsi bahwa hasil penelitian didapatkan pijat *endorphine* 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 *endorphine* sangat disarankan bagi suami dan bidan yang berhubungan langsung dengan ibu hamil dan bersalin. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan ibu pijat *endorphine* dapat menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat bersalin dapat berkurang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan Berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian tentang pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi – Bogor Tahun 2023, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Frekuensi nyeri persalinan ibu bersalin kala I sebelum diberikan pijat *endorphine* di PMB Ny. N mayoritas berada dalam kategori frekuensi nyeriringan sebanyak 9 responden (64,3%).
2. Frekuensi nyeri persalinan ibu bersalin kala I sesudah diberikan pijat *endorphine* di PMB Ny. N mayoritas berada dalam kategori frekuensi nyeriringan sebanyak 7 responden (50%).
3. Adanya pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I di PMB Ny. N Cileungsi Bogor tahun 2023 dengan nilai *p value* sebesar  $0,000 < \alpha < 0,05$ .

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Maryunani. ilmu kesehatan anak dalam kebidanan. Jakarta; 2018 Anxiolytic Effect of Aromatherapy during the First Stage of Labor. J Caring Sci. 2019;8:51–60.
2. Januadi. 2020. Persalinan Dengan Rasa Nyeri. Jakarta : EGC.
3. Azizah, 2017. Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara di BPS S dan B Demak Tahun 2017. Dalam <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/19508/4/Chapter%2011.pdf>

1. Antik, dkk, 2017. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Jurnal Ke Jurnal* Vol. 6, No. 12. Magelang
2. Ida Widiawati TL. MENGENAL NYERI PERSALINAN PADA PRIMIPARA DAN MULTIPARA. *J Kebidanan UMTAS*. 2018;2:42–8.
3. Rashidi Fakari F, Tabatabaieichehr M, Kamali H, Rashidi Fakari F, Naseri M. Effect of Inhalation of Aroma of Geranium Essence on Anxiety and Physiological Parameters during First Stage of Labor in Nulliparous Women: aRandomized Clinical Trial. *J Caring Sci*. 2015 Jun;4(2):135–41.
4. WHO. *Imunization*. jogjakarta; 2017.
5. Sulis, 2017. Pijat Punggung Teknik Efflurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif DI BPM Ny. I Desa Kepuhpandak Kuterejo Mojokerto Tahun 2014..Dalam [http://happyslide.top/doc/238610/pijat\\_punggung-teknik-efflularage-terhadap-intensitas](http://happyslide.top/doc/238610/pijat_punggung-teknik-efflularage-terhadap-intensitas)
6. Tengku S.R, Juliana P., dan Ardiana B. PERBANDINGAN EFEKTIFITAS TERAPI PANAS DAN ENDHORPHINE MESSAGE TERHADAP INTENSITA NYERI KALA I FASE AKTIF PERSALINAN NORMAL IBU PRIMIPARA.2019
7. Mutmainah AU dkk. Asuhan Persalinan Normal & Bayi Baru Lahir. In: UtamiRI, editor. Samarinda: ANDI; 2017.
8. Manuaba IAC, Manuaba IBG, Manuaba IBGF. Ilmu Kebidanan, PenyakitKandungan Dan KB untuk Pendidikan Bidan [Internet]. Makassar: EGC; 2019.
9. Prawirohardjo S. Ilmu Kandungan [Internet]. Tangerang: PT Bina Pustaka;2018.
10. Rukiah AY dkk. Asuhan Kebidanan Kehamilan Berdasarkan KurikulumBerbasis Kompetensi. CV.Trans I. Jakarta; 2017.
11. Wiwi Wardani Tanjung, Adi Antoni .Efektifitas Endorpphin Message TerhadapIntensitas Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Primipara.2019
12. Yuliatun. penanganan nyeri persalinan. 2018;
13. Judha M dkk. Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan. In Yogyakarta:Nuha Medika; 2017.
14. Sari DP, Rufaida Z WS. Nyeri persalinan. Mojokerto: Mjapahit;
15. Maryunani A. Nyeri dalam persalinan. Jakarta: TIM; 2018.
16. Prawirohardjo S. Ilmu Bedah Kebidanan [Internet]. Tangerang: PT BinaPustaka; 2017.
17. Maryunani A, Sukaryati Y. Nyeri persalinan, Terapi Musik [Internet]. Cet. 1.

- Jakarta-Indonesia: Trans Info Media; 2016. 185 p
18. Kusyanti T, Melina F. Askeb II persalinan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2017.152 p.
  19. Nurun Ayati Khasanah, Wiwit Sulistyawati.Pengaruh Endorphin Message Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin.2020
  20. Dina raidani cicik murdianti. Birthing ball. jakarta;
  21. Soekidjo notoatmodjo. metodologi penelitian kesehatan [Internet]. Rineka cipta; Available from: [https://www.scribd.com/embeds/378259162/content?start\\_page=1&view\\_mode=scroll&access\\_key=key-fFexxf7rbzEfWu3HKwf](https://www.scribd.com/embeds/378259162/content?start_page=1&view_mode=scroll&access_key=key-fFexxf7rbzEfWu3HKwf)
  22. View of Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia (poltekkespalu.ac.id)
  23. Sugiyono. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung:Alphabet. 2019
  24. Notoatmodjo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta. 2018
  25. Soviyanti, E. Faktor-faktor yang berhubungan dengan lama persalinan di RSUD'45 Kuningan Jawa Barat tahun 2017. *Jurnal Bidan*, 2.
  26. Sulis. Pijat Punggung Teknik Efflurage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Pada Inpartu Kala I Fase Aktif DI BPM Ny. I Desa Kepuhpandak Kuterejo Mojokerto Tahun 2014..Dalam <http://happyslide.top/doc/238610/pijat-punggung-teknik-efflurage-terhadap-intensitas.2017>.

**HALAMAN INI DIKOSONGKAN**