

ASUHAN KEBIDANAN KOMPLEMENTER PADA NY. N DENGAN PIJAT ENDORPHINE UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNGPINANG TAHUN 2024

Emelda Anggreani¹, Nining Sulistyowati²
Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email : emelda.anggreani05@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan adalah keluarnya hasil kehamilan (janin dan plasenta) yang cukup bulan atau dapat tertinggal di luar rahim melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan kekuatan sendiri. Nyeri merupakan masalah utama yang biasa dikeluhkan pasien bersalin. Nyeri pada ibu saat melahirkan dapat menimbulkan berbagai masalah. Upaya yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri saat persalinan adalah menggunakan terapi komplementer pijat endorphine. Pijat endorfin adalah pijatan dengan sentuhan lembut dan teknik pemijatan yang meningkatkan produksi endorfin, serta menyeimbangkan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah sehingga dapat memberikan rasa tenang dan. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui asuhan sayang ibu dengan pijat endorphine untuk mengurangi efektivitas rasa nyeri yang ibu alami. Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Lokasi di Puskesmas Tanjungpinang dengan subyek Ny. N G4P3A0 usia 35 tahun. Hasil: pijat endorphine ini dilakukan saat ibu merasakan adanya kontraksi sebelum dilakukan pijatan ibu mengatakan nyeri dan sakit setelah dilakukan pemijatan endorphine ibu mengatakan rasa nyerinya sedikit berkurang dan merasa nyaman.

Kata Kunci : Pijat Endorphine, nyeri persalinan, komplementer

ABSTRACT

Childbirth is the release of pregnancy products (fetus and placenta) that are at term or can be left outside the uterus through the birth canal, with or without the help of one's own strength. Pain is the main problem that birthing patients usually complain about. Pain in mothers during childbirth can cause various problems. Efforts that can be used to reduce pain during labor are using non-pharmacological endorphin massage therapy. Endorphin massage is a massage with gentle touch and massage techniques that increase the production of endorphins, as well as balance the levels of epinephrine and norepinephrine in the blood so that it can provide a feeling of calm and. The aim of this research is to determine the mother's loving care with endorphin massage to reduce the effectiveness of the pain the mother experiences. Method: This research uses descriptive methods. Location at Tanjungpinang Community Health Center with subject Mrs. N G4P3A0 35 years old. Results: This endorphine massage was carried out when the mother felt contractions before the massage. The mother said she had pain and soreness after the endorphine massage. The mother said the pain was slightly reduced and she felt comfortable.

Keywords: Endorphine massage, labor pain, complementary

PENDAHULUAN

Persalinan adalah keluarnya hasil kehamilan (janin dan plasenta) yang cukup bulan atau dapat tertinggal di luar

rahim melalui jalan lahir, dengan bantuan atau tanpa bantuan (kekuatan sendiri)(Manuaba, 2019).

Respon fisiologis terhadap

persalinan adalah jenis kontraksi rahim yang berhubungan dengan rasa sakit dan penderitaan ibu pada saat melahirkan, kontraksi rahim menyebabkan kontraksi rahim dan refleksi fisik (Tanjung dan Antoni, 2019).

Nyeri merupakan masalah yang sering dikeluhkan pasien saat persalinan kala I. nyeri yang ibu rasakan saat persalinan bisa menyebabkan berbagai masalah. Rasa sakit yang terjadi dapat membuat ibu merasa stres dan menimbulkan kekhawatiran yang tidak semestinya. pernapasan dan denyut nadi juga meningkat sehingga bayi tidak mungkin mendapatkan apa yang dibutuhkannya melalui plasenta.

Nyeri bisa mengakibatkan aktivitas rahim yang tidak terkoordinasi dan bisa terjadi persalinan lama. ketika ibu mengatakan sakit ibu mengharapkan jalan keluar untuk mengatasi rasa sakit tersebut. untuk menghilangkan rasa sakit, perlu menggunakan pengobatan nyeri yang benar-benar efektif.

Beberapa upaya untuk mengurangi nyeri saat persalinan menggunakan terapi komplementer, salah satunya menggunakan terapi pijat endorphan. Pijat endorphine merupakan salah satu pijatan yang dianjurkan bagi ibu hamil sebelum dan selama persalinan untuk meningkatkan relaksasi ibu.

Pijat endorphine adalah pijatan dengan sentuhan lembut dan teknik pemijatan yang meningkatkan produksi endorphan, serta menyeimbangkan kadar epinefrin dan norepinefrin dalam darah

sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman (Yahya et al., 2020).

Pijat endorphan dapat merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphan yang merupakan pereda rasa sakit dan juga dapat membuat ibu menjadi lebih relaks dan nyaman (Tanjung dan Antoni, 2019).

Manfaat dari pijat endorphine yaitu sebagai mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa sakit kronis, mengendalikan perasaan stres dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Endorphan dalam tubuh dapat mendorong berkembangnya berbagai aktivitas, misalnya nafas dalam relaksasi dan meditasi (Kuswandi, 2011).

Pijat endorphan ini untuk membuat ibu sedikit merasa nyaman dan tenang. Pijat endorphan dilakukan setiap ibu merasakan adanya kontraksi, hasil dari pijat endorphan yang diberikan kepada ibu, ibu merasa rasa nyeri setelah diberikan pijatan sedikit berkurang dan ibu merasa tenang dan nyaman.

Pijat endorphan ini dilakukan dengan posisi ibu yang sedang berbaring menghadap ke kiri, lakukan pijat lembut dari Sentuhan permukaan luar tangan, dimulai dari tangan hingga lengan bawah ibu. Lakukan sentuhan yang sangat lembut dilakukan dengan jari-jemari. sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengan ibu, ibu akan merasakan dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuhnya. Ibu berbaring miring kiri dimulai dari leher, dipijat ringan membentuk huruf V ke arah luar menuju sisi tulang rusuk. Pijatan-pijatan ini

terus turun ke bawah dan ke belakang. anjurkan ibu untuk rileks dan merasakan sensasinya.

Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui penerapan asuhan pijat endorphine untuk mengurangi rasa nyeri persalinan pada Ny. N di Puskesmas Tanjungpinang tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan observasional deskriptif yang menggunakan studi kasus. Penelitian dilakukan di Puskesmas Tanjungpinang dengan subyeknya Ny. N 35 Tahun G4P3A0. Pendekatan dilakukan dengan 7 langkah varney yang dituangkan kedalam SOAP yaitu Pengkajian Subjektif, Pengkajian Objektif, Analisis dan Penatalaksanaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengkajian Ny. N mengeluh perutnya mules dan nyeri. Pada kala I persalinan yang ditandai dengan kontraksi yang sering dan sehingga menyebabkan terjadinya perubahan pada leher rahim hingga persalinan.

Nyeri persalinan disebabkan oleh kontraksi rahim yang menyebabkan leher rahim turun dilepaskannya hormone prostaglandine dapat menimbulkan nyeri (Pratiwi et al., 2021:7).

Nyeri persalinan itu meningkat seiring bertambahnya pembukaan serviks (Pratiwi et al., 2021:7).

Dalam persalinan, nyeri yang timbul menyebabkan stress, dan rasa khawatir berlebihan. Respirasi dan nadi pun akan

meningkat sehingga mengganggu pasokan kebutuhan janin dari plasenta (Dewie dan Kaparang, 2020).

Kala I adalah keluarnya lendir bercampur darah saat leher rahim mulai terbuka (meregangkan) dan mendatar (efasma). Pendarahan terjadi akibat pecahnya folikel di sekitar saluran rahim karena tergeser seiring dengan membesarnya rahim.

Lama kala I ini pada primi gravida selama 13 jam dan pada multigravida 7 jam. Pada Kasus Ny. N lama Kala I berlangsung selama 5 jam hal ini dikatakan normal karena bagi multigravida lamanya kala I berlangsung selama 7 Jam.

Pada kala satu persalinan, nyeri yang terjadi pada kala satu disebabkan oleh pelebaran leher rahim dan meregangnya bagian bawah rahim. Pada awal tahap pertama, tahap tersembunyi berupa momen pendek dan lemah berlangsung selama 5 hingga 10 menit, atau lebih lama, berlangsung selama 20 hingga 30 detik.

Seorang wanita mungkin tidak merasakan banyak rasa sakit, dan dia dapat dengan mudah berpindah antar kontraksi. Pada awal haid pertama biasanya di punggung bawah, namun bila nyeri menjalar ke perut bagian depan seperti korset/ikat pinggang, sampai ke bagian anterior abdomen. Interval kontraksi makin memendek, setiap 3 sampai 5 menit menjadi lebih kuat dan lebih lama (Kurniarum, 2016).

Berdasarkan kasus Ny. N datang pukul 09.30 WIB dihari Sabtu tanggal 01 Juni

2024 dengan keluhan ibu perut mules-mules dan terasa tegang sejak pukul 05.00 WIB. Pada pukul 09.30 WIB Ny. N datang ke Puskesmas dengan pembukaan 3 cm, persio tipis, ketuban utuh, presentasi kepala ubun-ubun besar, His 3x10'30'', penurunan kepala 2/5 bagian. Ny. N masuk pada persalinan kala I fase laten persalinan.

Hasil pemeriksaan Ny. N pada pukul 11.30 WIB pembukaan 7 cm, persio tipis, ketuban utuh, presentasi kepala ubun-ubun besar, dengan kontraksi 4x10'40'', penurunan kepala 2/5 bagian. Ny. N masuk pada persalinan kala I fase aktif persalinan.

Hasil Pemeriksaan Ny. N pada pukul 14.30 WIB pembukaan 10 cm dengan kontraksi 5x10'50'' kepala 0/5 bagian, persio tipis, presentasi kepala ubun-ubun besar, tidak ada molase, ketuban (-) Ny. N masuk pada kala I persalinan fase aktif persalinan.

Dalam proses perjalanan kala I, Ny N merasa sangat tidak nyaman dengan rasa nyeri kontraksi yang terjadi, merasa cemas dan stress, sehingga Ny N membutuhkan intervensi untuk mengurangi rasa nyeri yang terjadi sehingga lebih merasa nyaman tanpa menghambat kemajuan persalinan.

Penatalaksanaan yang diberikan pada Ny. N yaitu pijat endorphine untuk merangsang keluarnya hormon endorphine.

Hormon endorphine merupakan Polipeptida - polipeptida yang mengandung 30 unit asam amino. Opioid dan hormon pereda stres seperti kortikotropin, kortisol, dan katekolamin

(adrenalin non-adrenalin) yang diproduksi oleh tubuh berfungsi untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa nyeri (Rr. Catur Leny, 2017).

Pijat endorfin merupakan sentuhan lembut dan pijatan terapeutik yang sangat penting bagi ibu hamil sebelum melahirkan. Sebab, pijatan merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Hipnostetri, A. Y, 2010).

Berikut adalah Langkah-langkah pemijatan endorpine yang telah dilakukn yaitu:

1. Meminta pasien untuk mengambil posisi senyaman mungkin, bisa duduk atau berbaring miring
2. Meminta pasien menarik nafas dalam - dalam dan menutup mata secara perlahan. Lalu lakukan pijatan dengan memberikan sentuhan dari bagian luar lengannya, mulai dari tangan sampai lengan bawah. Sentuhan ini sangat lembut dan dilakukan kira-kira 5 menit, berpindah ke lengan yang lain.
3. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengannya, pasien merasakan dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuhnya.
4. Meminta ibu untuk berbaring miring atau duduk. Lakukan sentuhan dari leher, dipijat ringan membentuk huruf V terus turun ke bawah dan ke belakang. Minta ibu rileks dan merasakan sensasinya sentuhan yang diberikan.
5. Untuk memperkuat efek pijatan lembut dan ringan ini telah dilakukan dengan

kata-kata yang menentramkan pasien. Yaitu misalnya sambil memijat lembut bisa mengatakan, "saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai," atau "saat kamu merasakan setiap belaianku, bayangkan endorphine-endorphine yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu."

Dari hasil penatalaksanaan Ibu merasa lebih nyaman dan tenang setelah diberikan pijatan karena hormon endorphine sudah berhasil dikeluarkan. Endorfin adalah hormon Seperti morfin, morfin diproduksi secara alami oleh tubuh dan berperan penting dalam pengobatan nyeri atau penyakit.

Oleh karena itu, hormon endorfin disebut juga dengan hormon bahagia, yang diproduksi oleh kelenjar pituitari dan sistem saraf pusat pada manusia. Endorphin adalah singkatan dari endogenous morphine, artinya morfin yang diproduksi oleh tubuh manusia. Jika hormon ini disekresikan oleh tubuh, maka tidak hanya mempengaruhi otak, tetapi seluruh tubuh. Memijat ibu bersalin selama 20 menit per jam dapat mengurangi nyeri.

Pada Ny. N sebelum diberikan asuhan komplementer berupa pijat endorphine diperoleh nyeri benar-benar mengganggu dan tidak kuat menahan rasa nyeri kontraksi ibu 4x10'40'' dengan skala nyeri 5.

Setelah diberikan pijatan endorphine pada Ny. N nyeri yang sudah berkurang dan sedikit merasa nyaman dan

tenang Kontraksi ibu 4x10'40'' dengan skala nyeri 2.

Berdasarkan penelitian Khasanah dan Sulistyawati (2020) didapatkan penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberi pijat endorphin. Hasil penelitian sebelum diberikan pijat endorphin mengalami nyeri sangat berat 18 orang (75%), dan Sesudah diberikan pijat endorphin mengalami perubahan mengalami nyeri sedang 17 orang (70.83%).

Pada penelitian ini pijat endorphin diberikan selama kontraksi dengan posisi ibu sedang duduk, pijat dilakukan dengan sentuhan-sentuhan yang diberikan dari leher ibu sampai ke punggung bawah ibu. Pijat endorphin dapat memberikan efek pada tubuh. Pada penelitian ini diperoleh nilai ($P=0,000$) setelah perlakuan yang menunjukkan bahwa pijat endorfin berpengaruh signifikan dalam mengurangi nyeri ibu bersalin inpartu kala I fase aktif.

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah melakukan asuhan komplementer pijat endorphine Pada Ny. N untuk mengurangi rasa nyeri persalinan disimpulkan bahwa rasa nyeri yang sudah berkurang dan merasa lebih nyaman dan tenang. Dari asuhan ini terdapat perubahan rasa nyeri sebelum dan setelah diberikan pijatan endorphine pada ibu. Dimana ibu lebih merasa nyaman dan tenang serta rasa nyeri sedikit berkurang setelah mendapatkan pijatan endorphine.

Saran yang dapat diberikan yaitu bagi lahan praktik dapat menjadi acuan dan lebih aktif dalam memberikan pijat

endorphine untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan. ini dapat meningkatkan pelayanan asuhan sayang ibu selama proses persalinan. Bagi klien diharapkan kepada para responden dan keluarganya untuk menjadikan hasil penelitian ini sebagai pengalaman tentang manfaat pijat endorfin agar dapat digunakan pada keluarga berikutnya, maupun secara individu. Bagi Masyarakat diharapkan bisa menerapkan pijatan endorphine untuk dilakukan saat menemani proses persalinan agar mengurangi rasa nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Carvalho, M. E. C. C., Luciana. C. L., Cristovam, A. L. T., Deyvid, R. L. P., Marcelo N. S., Gustavo, A. C., & Tania, C. M. C. (2017). Low Back Pain during Pregnancy. *Revista Brasileira de Anestesiologia*, 67(2), 66-70 . (2017). Low Back Pain during Pregnancy. *Brazilian Journal of Anesthesiology(English Edition)*, 67(2), 66-70
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 43-49.
- Darwich, A. A., & Sudhir A. D. (2009). Management of Back Pain in Pregnancy', *Techniques in Regional Anesthesia and Pain Management*, 13(2), 51-54.
- Fitriana, Putri NA. Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphine Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Pada Ibu Primigravida. *Keperawatan*.2017; 8(1): 5-9.
- Hipnostetri, A. Y. (2010). Rileks, Nyaman Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan (Hypnostetry: Relax, Comfortable and Safe During Pregnancy and Childbirth). Jakarta: Gagas Media
- Heny Puspasari. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Cicuh Rukaesih Tahun 2018. *Journal Of Controlled Release*, 4(3), 59-71.
- Kuswandi, 2011. Asuhan Kebidanan: Persalinan dan Kelahiran. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Kurniarum A. Asuhan Kebidanan Persalinan dan Bayi Baru Lahir (Modul Bahan Ajar Cetak Kebidanan). Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016. 1-169 p.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1),(2020). 15-21.
- Manuaba, I. A. C. (2009). Buku ajar patologi obstetri. EGC.
- Pratiwi, D., Hadi, S.P.I., Sari, N., Okinarum, G.Y., 2021. Asuhan Kebidanan Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan. Cetakan Pertama. Pustaka Aksara. Surabaya.
- Purnawasari, & Widyawati, 2019. Gambaran Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampai*
- Rr. Catur Leny W, 2017 Terapi Endorphin Massage untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. Diakses dari: stikesyahoedsmg.ac.id
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 48-53 West, Z. (2010). *Natural Pregnancy*. Jakarta: Pustaka Bunda
- Yahya, F. D., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential combination of

back massage therapy and
acupressure as complementary
therapy in postpartum women for
the increase in the hormone
oxytocin. *Enfermeria Clinica*, 30,
570572.<https://doi.org/10.1016/j.e.2019.07.163>