

PIJAT ENDORPHIN PADA ASUHAN PERSALINAN NY. N SEBAGAI UPAYA MENURUNKAN NYERI DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN RINI FAMAYA DEWI

Emi Fitria¹, Shinta Ayu Retnawati², Muslim³

Akademi Kebidanan Anugerah Bintan ^{1,2,3}

Email : emyfitrhya@gmail.com

ABSTRAK

Persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dihadapi. Proses kontraksi rahim dalam persalinan inilah yang menyebabkan rasa nyeri persalinan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan memanfaatkan terapi farmakologis dan non-farmakologis. Pijat endorfin merupakan salah satu metode nonfarmakologis dalam mengatasi nyeri persalinan. Memberikan pijatan endorfin kepada ibu selama 5 hingga 15 menit telah terbukti meningkatkan relaksasi dan mengurangi rasa sakit karena, ketika menerima terapi pijat endorfin, tubuh ibu secara alami melepaskan endorfin, yang menghalangi transmisi rasa sakit dengan meningkatkan sirkulasi darah, neurotransmitter dan menurunkan saraf simpatik. Hal ini mengakibatkan penurunan ketegangan otot, penurunan kecemasan, dan pengurangan rasa sakit. Kesimpulannya, pijat endorfin adalah teknik yang berguna untuk mengurangi ketidaknyamanan selama kala I persalinan. Tujuan dari penelitian ini yaitu memberikan asuhan kebidanan pada Ny. N untuk mengurangi rasa nyeri saat persalinan kala I dengan pijat endorfin di Praktik Mandiri Bidan Rini Famaya Dewi tahun 2024. Metode yang digunakan adalah observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan melalui manajemen kebidanan. Subjek penelitian ini yaitu terhadap Ny. N usia 26 tahun G1P0A0 dengan menggunakan data primer dan sekunder. Temuan penelitian ini mengatakan bahwa ada perbedaan nyata pada nyeri persalinan pada tahap pertama sebelum dan sesudah pijat endorfin. Oleh karena itu disarankan bagi tenaga kesehatan khususnya bidan menerapkan teknik pijat endorfin untuk mengurangi nyeri pada tahap awal persalinan guna meningkatkan rasa kenyamanan persalinan.

Kata Kunci: Pijat endorfin, asuhan kebidanan, nyeri persalinan

ABSTRACT

Childbirth is identical to the pain that will be faced. The process of uterine contractions during labor is what causes labor pain. One way to reduce labor pain is to utilize pharmacological and non-pharmacological therapy. Endorphin massage is one of the non-pharmacological methods in dealing with labor pain. Giving endorphin massage to the mother for 5 to 15 minutes has been shown to increase relaxation and reduce pain because, when receiving endorphin massage therapy, the mother's body naturally releases endorphins, which block the transmission of pain by increasing blood circulation, neurotransmitters and reducing sympathetic nerves. This results in decreased muscle tension, decreased anxiety, and reduced pain. In conclusion, endorphin massage is a useful technique for reducing discomfort during the first stage of labor. The purpose of this study was to provide midwifery care to Mrs. N to reduce pain during the first

stage of labor with endorphin massage at the Independent Practice of Midwife Rini Famaya Dewi in 2024. The method used was descriptive observational with a case study approach implemented through midwifery management. The subjects of this study were Mrs. N age 26 years G1P0A0 using primary and secondary data. The findings of this study say that there is a real difference in labor pain in the first stage before and after endorphin massage. Therefore, it is recommended for health workers, especially midwives, to apply endorphin massage techniques to reduce pain in the early stages of labor in order to increase the comfort of labor.

Keywords: Endorphin massage, midwifery care, labor pain.

PENDAHULUAN

Proses pengeluaran bayi yang disebut dengan persalinan ditandai dengan kontraksi rahim yang nyeri yang terjadi sebelum bayi lahir. Nyeri merupakan sensasi yang umum terjadi pada wanita yang melahirkan secara normal, terutama pada tahap pertama persalinan aktif melalui vagina. proses nyeri persalinan timbul akibat kontraksi alami dinding rahim, sehingga membuka leher rahim dan mendorong kepala bayi ke arah panggul. Dimana leher rahim melebar, otot-otot rahim berkontraksi sehingga menyebabkan otot-otot menjadi hipoksia. Hipoksia akibat otot yang berkontraksi, peregangan serviks, kurangnya aliran darah ke uterus, dan peregangan segmen bawah rahim merupakan penyebab nyeri pada tahap awal persalinan. thalamus, dan korteks serebral bertanggung jawab menyebabkan

rasa sakit. Saraf ini termasuk saraf simpatis, lumbal atas, toraks bawah, dan tulang belakang T11-12 (Antik, 2022).

Ibu bersalin mengalami rasa sakit dan stres yang luar biasa selama persalinan, yang dapat berdampak negatif pada janinnya. Meskipun obat pereda nyeri telah banyak digunakan pada ibu bersalin, teknik non-farmakologis seperti pijat dan terapi musik kini sangat disarankan karena adanya keterbatasan dan efek samping yang serius dari obat pereda nyeri tersebut.

Dengan menggunakan pendekatan metodis, terapi pijat berdampak pada jaringan lunak, otot, tendon, ligamen, dan fasia selain kulit superfisial. Pijat Endorphin bekerja untuk mengendurkan otot dengan mengaktifkan saraf simpatik, melepaskan endorfin, dan memodulasi gerbang saraf. Terapi pijat menawarkan dua jenis

keuntungan bagi wanita yang akan melahirkan: yang pertama bersifat fisik, karena melibatkan manipulasi jaringan lunak tubuh, dan yang lainnya bersifat psikologis, karena melepaskan energi penyembuhan selama manipulasi (Aprilia, 2021).

Dengan menurunkan fokus pasien pada rangsangan, terapi pijat endorfin dapat mengurangi kecemasan dan persepsi nyeri. Salah satu manfaat psikologis dari terapi pijat adalah relaksasi yang dapat memperlambat pernapasan, metabolisme, dan detak jantung. Ibu dipijat sambil berbaring menyamping, dengan bantal menopang ibu dari belakang punggung dan di antara kedua lutut. Selama sepuluh menit, prosedur berikut dilanjutkan dengan tekanan sedang. Kepala dan leher mendapat pijatan terlebih dahulu, disusul punggung, pinggang, dan kaki (Esti, 2021).

Pijat Endorfin membantu ibu bersalin yang merasa tidak nyaman selama persalinan dengan menurunkan rendahnya aktivitas janin dan stres. Ibu hamil yang mendapat terapi pijat endorfin mengalami penurunan kecemasan, nyeri pada tungkai bawah dan punggung, serta penurunan masalah obstetri. Bayi yang baru lahir juga bernasib baik. Perawatan

pijat menurunkan kortisol dan depresi dengan meningkatkan serotonin. Serotonin juga terbukti mengurangi ketidaknyamanan punggung dan kaki. Terapi pijat juga diperkirakan akan meningkatkan dopamin, yang pada akhirnya akan menurunkan kecemasan dan norepinefrin. Ketika seorang ibu akan melahirkan, pijat dapat menjadi intervensi yang berguna untuk mengurangi keparahan penderitaannya (Supliani,2022).

Kebutuhan manusia bersifat holistik, mencakup persyaratan sehat dan sakit serta tuntutan psikologis, sosial, dan spiritual, menurut gagasan Nightingale. Metode menyeluruh ini digunakan, menggabungkan terapi medis tradisional dengan terapi komplementer. Pijat endorphine menggunakan tekanan ringan untuk mengurangi rasa sakit dan meningkatkan relaksasi. Karena menimbulkan rasa tenang dan rileks melalui sentuhan teman bersalin, sehingga dapat digunakan bagi wanita yang mengalami nyeri hebat saat melahirkan. Hasilnya, tekanan darah dan detak jantung kembali normal. Penolong persalinan harus memberikan manajemen nyeri pada ibu bersalin agar tidak terjadi stres persalinan yang dapat mengakibatkan postpartum blues

(Mander, 2021). Sejalan dengan program Making Pregnancy Saver (MPS) yang dicanangkan oleh Kementerian Kesehatan (Kemenkes) dan berfokus pada komponen persalinan, yaitu kasih sayang ibu.

Pada Tahun 2022, Tanjungpinang termasuk dalam 4 kota/kabupaten di Kepulauan Riau yang belum mencapai target AKI di bawah 125 per 100.000 kelahiran hidup. Begitu pula untuk AKB. AKB Kota Tanjungpinang juga belum mencapai target dibawah 14 per 1000 kelahiran hidup (Dinkes Kepri, 2023).

Tujuan penelitian ini adalah untuk memberikan penerapan pijat endorphin pada Ny. N umur 26 tahun G1P0A0 untuk menurunkan nyeri persalinan di PMB Rini Famaya Dewi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan studi kasus, pengambilan data dengan anamnesa, pemeriksaan fisik dan skala nyeri. Subjek penelitian yaitu Ny. N umur 26 tahun, G1P0A0 hamil 40 minggu 3 hari dari PMB Rini Famaya Dewi. Ny. N mengalami nyeri persalinan pada tahap kala I fase aktif dan dilakukan pada pukul 10.30 WIB. Dengan melakukan teknik endorphin

massage dilakukan selama 10 menit dengan menyentuh ringan permukaan kulit ibu menggunakan ujung jemari, dilakukan di punggung kedua sisi antara tulang belakang (membentuk huruf "V") punggung ibu dengan lembut dan perlahan, teknik endorphin dilakukan sambil menganjurkan ibu untuk relaksasi jika kontraksi berlangsung. Hasilnya : ibu mengatakan nyeri pada persalinan sedikit berkurang. Dalam penelitian ini, penulis mendasarkan penelitiannya pada SOP, teori, dan temuan penelitian sebelumnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari/tanggal kamis, 30 Mei 2024 pukul 09:30 WIB pasien datang ke PMB Rini Famaya Dewi. Hasil anamnesa usia kehamilan 40 minggu 3 hari. Pasien menceritakan, sejak pukul 08:00 WIB, ibu mengeluh keluar lendir darah dan merasa mules pada pukul 08:30 WIB, ia juga mengalami nyeri pinggang, kontraksi teratur, dan sudah keluar lendir berdarah. Riwayat ANC pada kunjungan trimester pertama satu kali di dokter kandungan, kujungan II dua kali di dokter kandungan dan bidan, dan kunjungan ke III dua kali di dokter kandungan dan bidan. Ibu selama hamil hanya mengkonsumsi obat dari bidan dan dari dokter yaitu fe 1x1, kalc 1x1, vit

B12 1x1. Belum terdapat pengeluaran ketuban.

Pada pemeriksaan fisik keadaan ibu baik dengan kesadaran komposmetis. TD:110/80 mmHg, N: 86x/m, RR: 20x/m, S: 36,5°C, DJJ: 146 x/m, BB: 74kg, IMT: 28,19. Pada pemeriksaan dalam 6 cm, penurunan hodge III, porsio tebal. Dengan diagnose kebidanan Ny. N umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 40 minggu 3 hari, punggung kanan, presentasi kepala in partu kala 1 fase aktif dengan keadaan ibu dan janin baik. Keluhan ketidaknyamanan kontraksi yang dirasakan. Maka dari itu dengan kondisi dan keadaan ibu dan janin baik maka penulis melakukan teknik pijat endorphin untuk mengurangi ketidaknyamanan kontraksi.

Sebelum memberikan asuhan pijat endorphin, penulis memberikan informasi dan edukasi kepada pasien untuk melakukan pijat endorphin, yaitu dengan cara menyentuh ringan permukaan kulit ibu menggunakan ujung jemari, dilakukan di punggung kedua sisi antara tulang belakang (membentuk huruf "V") punggung ibu dengan lembut dan perlahan, teknik endorphin dilakukan sambil menganjurkan ibu untuk relaksasi jika kontraksi berlangsung. Setelah dilakukan oleh pasien Ny. N selama

10 menit dan memberikan posisi yang nyaman dan aman bagi pasien dan di dapatkan pembukaan terus bertambah.

Endorphin Massage adalah pijatan ringan yang bisa melepaskan senyawa endorphin sehingga mampu mereda rasa nyeri dan menatakan rasa nyaman. Menurut Johariyah dan Ningrum (2022) menyatakan bahwa endorphin massage adalah teknik sentuhan dan pijatan yang dapat meredakan rasa nyeri pada punggung dan membantu dalam memberikan rasa nyaman. Instrumen dalam asuhan ini menggunakan wawancara, observasi, dan Facial Pain Rating Scale (FPRS) dengan menggunakan lembar paragraf. Pengumpulan data dilakukan pada kelompok perlakuan dengan cara mengamati ibu pada saat persalinan kala aktif I dengan terlebih dahulu melakukan pretest (observasi pertama) sebelum memberikan perlakuan. Mereka kemudian diberikan bola bersalin, dilanjutkan dengan post-test (final). Observasi dilakukan dengan menggunakan formulir observasi yang berisi Pain Rating Scale dengan observasi FPRS. Dokumentasi digunakan untuk analisis data. Tidak terdapat komplikasi selama pelaksanaan terapi pijat endorphin, dan terapi non farmakologi ini

berjalan sesuai SOP yang digunakan penulis. Evaluasi yang penulis dapatkan Ny. N umur 26 tahun G1P0A0 dengan hasil anamnesa dan pemeriksaan fisik pada pukul 10.00 WIB, di dapatkan hasil DJJ: 146 x/m, pembukaan 9 cm dengan keadaan ibu baik di PMB Rini Famaya Dewi, ibu mengatakan nyeri berkurang dan merasa rileks dan dapat membantu menambah pembukaan. Menggunakan teknik pijat endorphin dapat membantu pembukaan ibu terus bertambah, pada pukul 11:00 WIB dilakukan kembali pemeriksaan yang didapatkan DJJ:136 x/m, dan pembukaan 10 cm.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut disimpulkan bahwa salah satu metode yang dapat membantu proses persalinan ibu ialah dengan teknik endorphin massase atau terapi pijat endorphin.

Menurut Johariyah dan Ningrum (2022) menyatakan bahwa endorphin massage adalah teknik sentuhan dan pijatan yang dapat meredakan rasa nyeri pada punggung dan membantu dalam memberikan rasa nyaman. Teknik pijat endorphin dapat dilakukan pada awal persalinan. Beberapa masalah kesehatan yang mungkin mendapat manfaat dari teori pijat, yaitu: sakit punggung, sakit kepala,

osteoarthritis, kanker, dan gangguan kecemasan (Esti, 2022).

Berdasarkan studi kasus dan tinjauan teoritis, serta didukung oleh hasil peneliti sebelumnya. Maka, penulis berasumsi tidak terdapat kesenjangan antara teori dengan temuan penelitian yang ada dalam asuhan secara ringkas atau hasil yang di dapatkan menyatakan bahwa teknik pijat endorphin adalah terapi non farmakologi yang dapat digunakan oleh ibu bersalin pada kala I persalinan. Teknik pijat endorphin ini dapat dilakukan di mana saja dan kapan saja, dan dapat digunakan di rumah dengan izin dari dokter kandungan. Teknik pijat endorphin ini secara umum telah banyak di lakukan oleh masyarakat luas dan dapat digunakan dari kalangan mana saja karena mudah digunakan.

SIMPULAN DAN SARAN

Asuhan kebidanan Ny. N umur 26 tahun G1P0A0 usia kehamilan 40 minggu 3 hari dengan menggunakan teknik pijat endorphin berhasil mengurangi nyeri, tanpa mengurangi kemajuan pembukaan. Penggunaan teknik pijat endorphin atau terapi kelahiran non-farmakologis pada Ny. N dapat membantu mengurangi rasa sakit di PMB Rini Famaya Dewi.

Penelitian ini diharapkan bisa memberi informasi kepada ibu bersalin khususnya primigravida dan multigravida bahwa pelaksanaan terapi pijat endorphin dapat menurunkan nyeri persalinan dan meningkatkan kemajuan persalinan pada kala aktif laten.

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. 2015. Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif.
- Affandi, B 2013. Buku Saku Asuhan Kebidanan Maternal dan Neonatal. Jakarta: EGC.
- Esti, H. (2021) Asuhan Kebidanan Komplementer. Yogyakarta: Pustaka Mander, 2021.
Nyeri Persalinan. Jakarta : EGC.
- Indriyani, & Djami, M. U. 2013. Asuhan Persalinan dan Bayi Baru Lahir. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Johariyah, & Ningrum, E. W. (2012). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Judha, Sudarti. 2012. Teori Pengukuran Nyeri. Yogyakarta: Nuha Medika.140 Halaman
- Kementerian Kesehatan RI.2021. Pedoman pelayanan Antenatal, persalinan, nifas, dan bayi baru lahir. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kumalasari, I. 2015. Panduan Praktik Laboratorium dan Klinik (Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi. Jakarta: Selemba Medika.
- Mander, R. (2012). Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC.
- Dinkes Kepri. (2023). Profil Kesehatan Prov Kepri Tahun 2018-2022 (Kemenkes RI, 2022; Dinkes Kepri, 2023)