

EDUKASI PIJAT ENDORPHIN UNTUK MEMBERIKAN RASA NYAMAN PADA SAAT PERSALINAN DI KLINIK CITRA

Asima L.H Pakpahan

STIKes Sehati

Corresponden : asimapph@gmail.com

Abstrak

Proses persalinan identik dengan rasa nyeri. Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi kearah panggul. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak. Salah satu terapi nyeri secara non farmakologis adalah dengan endorphin massage, yaitu teknik sentuhan atau pijatan ringan yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu saat menjelang persalinan maupun saat persalinan berlangsung. Endorphin Massage yang merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Melalui kegiatan ini, diharapkan pengetahuan ibu meningkat tentang cara mengurangi nyeri saat persalinan, sehingga ibu dapat menjalani proses persalinan dengan lebih nyaman. Target dan luaran dari pengabdian ini adalah memberikan rasa nyaman pada ibu saat menjalani proses persalinan. Luaran yang diharapkan adanya publikasi. Pendekatan yang dilakukan adalah metode partisipatif dengan melakukan pendekatan terhadap Klinik Citra dan melalui beberapa tahapan, yaitu penyuluhan, demonstrasi, simulasi, dan evaluasi.

Kata Kunci: nyeri persalinan, pijat endorphin, rasa nyaman

1. PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang dapat hidup dari dalam uterus ke dunia luar. Persalinan dan kelahiran normal adalah lahirnya janin dan uri sebagai hasil konsepsi pada usia kehamilan 37–42 minggu, secara spontan dengan presentasi belakang kepala dengan waktu 18 jam, tidak disertai komplikasi pada ibu maupun pada janin (Syaifuddin, 2013). Proses persalinan identik dengan rasa nyeri yang akan dialami. Secara fisiologis, nyeri terjadi ketika otot-otot rahim berkontraksi sebagai upaya membuka servik dan mendorong kepala bayi ke arah panggul.

Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, penurunan sirkulasi uteroplasenta, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri bertambah banyak (Sumarah, 2009). Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri yaitu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial.

Sedangkan rasa nyeri yang diakibatkan oleh proses persalinan adalah perasaan subyektif yang dirasakan ibu yang berhubungan dengan kontraksi pada rahim, pembukaan dan penipisan serviks, serta penurunan bagian terbawah janin pada proses persalinan. Tubuh ibu akan menanggapi rasa nyeri ini, hal ini terlihat dari peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Utami, 2019). Rasa nyeri muncul akibat respon psikis dan refleksi fisik. Nyeri yang dirasakan pada kala I persalinan menurut Maryunani (2010), bersifat sakit dan tidak nyaman pada fase akselerasi, nyeri dirasakan agak menusuk pada fase dilatasi maksimal, dan nyeri menjadi lebih hebat, menusuk, dan kaku pada fase deselerasi. Rasa sakit selama melahirkan dan persalinan disebabkan oleh tekanan yang dirasa ibu pada saraf, ketegangan emosional, peregangan yang terjadi pada jaringan dan persendian, adanya hipoksia otot uterus selama dan setelah kontraksi yang panjang. Disproporsional kepala pelvis dan penyebab lain yang menyulitkan kelahiran (distosia) dapat meningkatkan rasa sakit. Metode persalinan secara alami dirancang untuk mengurangi ketakutan dan mengontrol perasaan nyeri yang berhubungan saat persalinan. Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi rasa sakit juga dilihat berdasarkan psikologis ibu karena ada perasaan khawatir dan kecemasan, kepribadian ibu, kelelahan, dan sosial budaya Utami (2019).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri

persalinan dengan endorphine massage. Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Dengan melakukan pemijatan yang benar dan tepat akan menyebabkan tubuh menghasilkan hormone endorphin yang menyebabkan turunnya rasa nyeri pada ibu dan munculnya perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Oleh karena itu dianjurkan kepada ibu yang akan bersalin dianjurkan untuk melakukan pijat endorphin yang dibantu atau disupport oleh dan dengan adanya dukungan dari keluarga.

2. TARGET DAN LUARAN

Program pengabdian masyarakat ini sasarannya adalah ibu yang bersalin di Klinik Citra. Kegiatan ini terdiri dari penatalaksanaan untuk memberikan rasa nyaman akibat rasa nyeri pada saat proses persalinan.

Adapun perubahan target dan luaran kegiatan pengabdian adalah sebagai berikut :

No	Target	Luaran
1.	Ibu Bersalin	Meningkatkan pengetahuan ibu bersalin di ruang bersalin di Klinik Citra tentang cara mengurangi nyeri fisiologis pada saat proses persalinan sehingga sehingga dapat memberikan rasa nyaman pada saat persalinan. Selanjutnya diharapkan ibu yang dibantu keluarga dapat menerapkan pijat endorphin untuk mengurangi rasa nyeri
2.	Publikasi	Jurnal Nasional

3. METODE PELAKSANAAN

3.1 Persiapan dan Perencanaan Kegiatan

Pendekatan yang dilakukan yaitu metode partisipatif dengan melakukan pendekatan sebagai berikut:

1. Melakukan pendekatan dan minta izin kepada pihak Klinik Citra.
2. Melakukan pendekatan kepada kepala ruangan bersalin Klinik Citra.
3. Melakukan pendekatan terutama kepada ibu yang akan bersalin.
4. Menyiapkan tim untuk melakukan penyuluhan, penatalaksanaan dan pendampingan.

3.3 Pelaksanaan

Kegiatan dilakukan mulai bulan September 2024 sampai dengan Oktober 2024 dengan cara kerjasama dengan pihak Klinik Citra dalam menyiapkan kegiatan sebagai berikut:

1. Mempersiapkan tim yang akan mendampingi kegiatan.
2. Mempersiapkan dan melengkapi fasilitas yang dibutuhkan. Dalam tahapan pelaksanaan terdapat 3 proses kegiatan, yaitu:

1. Penyuluhan

Kegiatan dilakukan dengan memberikan penyuluhan pada ibu bersalin kala 1 secara individu. Dalam kegiatan ini juga melibatkan anggota keluarga yang mendampingi saat persalinan.

2. Demonstrasi

Ibu dan keluarga melihat cara mempraktikkan pijat endorphin. Demonstrasi ini bertujuan agar ibu dan keluarga mampu memahami cara yang tepat untuk melakukan pemijatan.

3. Simulasi

Simulasi dilakukan bertujuan agar ibu beserta keluarga terampil dan mampu melakukan pijat endorphin.

3.4 Evaluasi

Selama kegiatan penyuluhan tidak terjadi kendala, ibu dan keluarga antusias untuk mendengarkan penyuluhan mengenai pijat endorphin. Ibu dan keluarga dapat berkonsultasi dengan tim pelaksana terkait pijat endorphin. Tim pelaksana dapat mengevaluasi dan memonitoring secara langsung pada peserta. Proses monitoring dan evaluasi terus dilakukan selama periode kegiatan pengabdian.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat pijat endorphin di ruang bersalin Klinik Citra dilaksanakan selama 1 bulan yaitu mulai tanggal 10 September 2024 sampai dengan 20 Oktober 2024. Pada saat pelaksanaan kegiatan juga dilakukan pengkajian untuk mengetahui karakteristik ibu. Hasil dari pengkajian tersebut dipaparkan pada table di bawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Ibu Bersalin

Karakteristik	Jumlah	Prosentase (%)
Usia Ibu		
• <20 tahun	2	5%
• 20-35 tahun	27	63%
• >35 tahun	14	32%
Paritas		
• Primipara	26	60%
• Multipara	17	40%
Tingkat Pendidikan		
• SMP	9	21%
• SMA	21	49%
• Sarjana	13	30%

Pada tabel 1. didapatkan bahwa lebih dari 50% ibu bersalin berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 27 ibu (63%), yang artinya ibu bukan termasuk kategori usia berisiko. Jumlah paritas lebih banyak primi yaitu sebanyak 60% dan Pendidikan terbanyak adalah SMA (49%). Berdasarkan karakteristik ibu pada tabel 1, jumlah paritas primipara sebanyak 26 ibu, dimana proses persalinan saat ini merupakan pengalaman pertama yang dialami oleh ibu, sedangkan 40% lainnya ibu sudah pernah melwati proses persalinan akan tetapi tidak semua ibu mengetahui cara untuk bisa lebih nyaman selama menjalani proses persalinan.

Setelah peserta mengikuti dan mempraktikkan pijat endorfin sebagian besar mengatakan adanya penurunan skala nyeri. Intensitas nyeri Kala I fase aktif pada ibu bersalin sebelum dilakukan endorfin masaage rata-rata 6,38. Kemudian setelah dilakukan endorfin massage terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan rata-rata 4,19. Terapi Endorfin Massage membuat ibu merasa nyaman dan relaks. Sebanyak 9 ibu bersalin yang tidak merasakan dengan maksimal manfaat dari pijat endorfin, setelah dilakukan pengkajian lebih mendalam didapatkan beberapa faktor yang menyebabkan tidak adanya perubahan yaitu paritas yang pertama, ambang nyeri yang berbeda serta kondisi yang masih dalam situasi pandemi sehingga selain proses persalinan itu sendiri, ibu juga mengkhawatirkan terjadinya penularan covid.

Mekanisme persalinan menurut teori Perry & Potter (2005), merupakan hasil dari serabut kecil mentransmisikan sensasi nyeri yang keras yang mempunyai reseptor berupa ujung-ujung saraf bebas di kulit dan struktur dalam seperti tendon, otot dan organ-organ dalam. Sedangkan serabut besar mentransmisikan sensasi sentuhan, getaran, suhu hangat dan tekanan halus. Menurut Mander (2003) bahwa tindakan utama massage dianggap menutup gerbang untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih

tinggi pada system saraf. Selanjutnya, rangsangan taktil dan perasaan positif, yang berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, bertindak memperkuat efek massage untuk mengendalikan nyeri.

Metode pengontrolan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Pada ibu bersalin, dimana sensasi nyeri yang didapatkan merupakan hasil dari proses fisiologis persalinan, maka sangat penting diperhatikan pemilihan tekniknya karena harus mempertimbangkan risiko atau tidak membahayakan bagi ibu maupun janin, tidak memperlambat persalinan jika diberikan kontrol nyeri yang kuat, dan tidak mempunyai efek alergi maupun efek obat.

Endorphin memengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. Endorphin dapat berupa neurotransmitter yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Keberadaan Endorphin pada sinaps sel saraf menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Kadar Endorphin berbeda antara satu orang dengan orang lain. Orang yang memiliki kadar Endorphin tinggi lebih sedikit mengalami nyeri, dan sebaliknya orang yang memiliki kadar Endorphin rendah akan mengalami tingkat nyeri yang sangat tinggi. Beberapa tindakan pereda nyeri dapat bergantung pada Endorphin yang dapat dilakukan dengan cara massage (pijatan) di daerah tubuh yang dapat merangsang atau melepaskan hormon Endorphin untuk mengurangi nyeri (Martin, 2011).

Endorphin massage juga dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang mana hormon ini dapat merangsang terjadinya kontraksi. Endorphin massage ini sangat bermanfaat sebab bisa memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. Selain itu juga, terapi endorphin massage ini juga bisa mengembalikan denyut jantung juga tekanan darah pada keadaan yang normal. Hal ini yang membuat terapi ini bisa membantu serta melancarkan proses pada persalinan (Setiyawati, 2013). Hasil kegiatan ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Rr. Catur Leny W, 2017 menemukan bahwa ada pengaruh Endorphin Massage terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan. Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa endorphin massage efektif terhadap intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin.

Terapi Endorphin Massage membuat ibu merasakan perubahan setelah dilakukan massage berupa rasa lebih rileks, dan lebih nyaman. Untuk itu pijat endorphin sangat disarankan bagi suami (keluarga pendamping) dan Bidan yang berhubungan langsung dengan ibu bersalin. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan ibu pijat endorphin dapat menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat bersalin dapat berkurang. Kegiatan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan

oleh Sukarsih dkk (2020) tentang pengaruh pijat endorphen terhadap lama kala I pada ibu bersalin.

5. SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pemberian pijat endorphen dilakukan pada saat menjelang persalinan sangat bermanfaat dan dapat memberikan rasa nyaman pada ibu selama menjalani proses persalinan. Pengetahuan ibu meningkatkan tentang pijat endorphen dan terapi ini merupakan terapi alternatif yang memiliki manfaat yang aman baik untuk ibu maupun janin.

Saran

Peran dan dukungan keluarga sangat diperlukan untuk membantu ibu mendapatkan rasa nyaman selama bersalin, dimana salah satunya dengan terapi pijat endorphen.



6. DAFTAR PUSTAKA

- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya). *Journal of Health Sciences*, 12, 62-70.
- Mander, R. (2003) Nyeri Persalian. Jakarta: EGC.
- Martilova, D., Amran, H. F., Safitri, Y., & Kirana, D. N. (2021). Health Education About Endorphine Massage For Pregnant Women And Families To Reduce Low Back Pain. *JCES (Journal of Character Education Society)*, 4(3), 798-808.
- Martin, L.I., Reeder, S.J., & Griffin, D.K. (2011). Maternity nursing: family, newborn, and women's health care. Alih bahasa, Afiyanti, Y., et al. Jakarta: EGC.
- Novita, N., Asmalinda, W., & Setiawati, D. (2020). Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III Dan Keluarga Menggunakan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 4(2), 265-273.
- Potter & Perry. 2005. Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses, dan raktik. Edisi 4 volume 1. Jakarta:EGC
- Rr. Catur Leny W, 2017 Terapi Endorphin Massage untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. Diakses dari: stikesyahoedsmg.ac.id
- Dewi Setyowati. 2015. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Di Rsu Dr. Wahidin Sudiro Husodo Kota Mojokerto. Diakses pada tanggal 28 Juli 2020 dari <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/viewFile/372/286>.
- Sukarsih, R. I. Mardliyana, N. E. Alfiah, S dan Rizarani, D. K (2020). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Lama Kala I Pada Ibu Bersalin. *SINAR: Jurnal Kebidanan UMSurabaya*, Vol. 2, No.1 Maret 2020 Url : <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/Sinar/article/view/16237>
- Sitorus, N. Y., & Maimunah, R. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Massage Pada Ibu Hamil Dan Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Tahun 2021. *Jurnal Abdimas Flora*, 1(1), 19-30.



Lampiran

Apa Sih Itu?

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Terus Manfaatnya?

1. Merelaksasi tubuh
2. Meningkatkan sirkulasi lokal
3. Mengurangi rasa nyeri dengan meningkatkan aliran daerah area yang sakit
4. Menstimulasi pelepasan endorfin
5. Penurunan Katekolamin

Penyebab Nyeri Punggung

Pertumbuhan Uterus
Penambahan Berat Badan
Aktivitas yang Berlebih
Riwayat Nyeri Punggung Dahulu
Paritas

Endorphin Massage

Prodi S1 Kebidanan dan Profesi Bidan
Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya



Endorphin Massage di bagian kedua lengan

1. Ambil posisi senyaman mungkin, seperti duduk atau berbaring miring. Sementara Suami ikut duduk di samping atau berbaring di belakang.
2. Pejamkan mata, lalu tarik napas yang dalam dan hembuskan. Suami dapat mengelus permukaan luar lengan, mulai dari tangan hingga lengan bawah. Mintalah ia untuk mengelus dengan perlahan dan lembut dengan menggunakan jari atau ujung-ujung jari saja.
3. Setelah 5 menit, mintalah Suami untuk berpindah ke bagian lengan dan tangan yang satunya.

Endorphin Massage di bagian punggung

1. Ibu dapat mengambil posisi berbaring miring atau duduk.
2. Pejamkan mata, lalu tarik napas yang dalam dan hembuskan. Suami dapat melakukan pijatan lembut dan ringan dari arah leher dengan membentuk huruf V terbalik. Dimulai dari arah luar hingga sisi tulang rusuk.
3. Lakukan pijatan-pijatan ringan ini terus menerus, hingga menuju ke tubuh bagian bawah belakang Ibu.

Tata Cara Endorphin massage

dapat dilakukan dirumah dengan bantuan suami



