

Perbandingan Pijat Endorphin Dan Pijat Punggung Dalam Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Pmb Wilayah Kota Tasikmalaya

Sri Gustini¹, Nunung Mulyani², Qanita Wulandara³, Lina Marlina⁴

¹⁻³ Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, ⁴ Universitas Bhakti Kencana

E-mail : ¹⁾ srieg2017@gmail.com, ²⁾ nunung.mulyani@dosen.poltekestasikmalaya.ac.id,
³⁾ qanitawulandara@gmail.com, ⁴⁾ linamarlina@bku.ac.id

Kata Kunci:

Pijat endorphin, masase punggung, nyeri persalinan

ABSTRAK

Ada beberapa cara untuk mengatasi nyeri persalinan diantaranya teknik pijat endorphin dan pijat pada punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan teknik pijat endorphin dan pijat punggung terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di Praktik mandiri bidan (PMB) Wilayah Kota Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuasi dengan rancangan two group pretest-posttest design. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala I fase aktif di PMB Wilayah Kota Tasikmalaya. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 responden yang diambil dengan menggunakan teknik Accidental Sampling. Analisis data menggunakan uji t dependen dan independen dan instrumen menggunakan lembar observasi skala nyeri Bourbanis ($\alpha = 0,05$). Sebelum dilakukan teknik pijat endorphin terdapat 16 responden (50%) yang mengalami nyeri skala sedang, setelah itu terdapat 21 responden (65,6%) yang mengalami nyeri skala sedang. Sebelum dilakukan pijat punggung, terdapat 21 responden (65,6%) yang mengalami nyeri dalam skala berat, dan setelah itu terdapat 20 responden (62,5%) yang mengalami nyeri dalam skala sedang. Terdapat perbedaan nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan teknik endorphin massage (p-value 0,000). Terdapat perbedaan nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah pemberian pijat punggung dengan p-value 0,000). Tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara teknik pijat endorphin dan pijat punggung terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB Wilayah Kota Tasikmalaya dengan p-value 0,396

Keywords:

Endorphin massage, back massage, labor pain

Info Artikel

Tanggal dikirim: 12 November 2024

Tanggal direvisi: 9 Jan 2024

Tanggal diterima: 9 Jan 2024

ABSTRACT

There are several ways to cope with labor pain including endorphin massage technique and massage on back. The purpose of this study is to find the differences in endorphin massage technique and massage on back toward the first stage-active phase of labor pain at The Private Practice Tasikmalaya City Region. This study used quasi-experimental method with two group pretest-posttest design. The population in this study was all puerperal women in the first stage-active phase at The Private Practice Tasikmalaya City Region. The samples in this study were 64 respondents sampled by using accidental sampling technique. The data analysis used the dependent and independent t-tests and the instrument used observation sheets of Bourbanis pain scale ($\alpha = 0.05$). Before the endorphin massage technique was administered there were 16 respondents (50%) having pain in medium scale, after that, there were 21 respondents (65,6%) having pain in the medium scale. Before the massage on back was administered, there were 21 respondents (65,6%) having pain in severe scale, and after that, there were 20 respondents (62,5%) having pain in medium scale. There was a difference in the first stage-active phase of labor pain before and after endorphin massage technique was administered (p-value of 0.000). There was a difference in the first stage-active phase of labor pain before and after massage on back administered with p-value of 0.000). There

Author : Sri Gustini 1, Nunung Mulyani 2 , Qanita Wulandara3, Lina Marlina4. Publish : Februari 2025

Vol.3, No.1, 2025

was no significant difference between the endorphin massage technique and massage on back to the first stage-active phase of labor pain at The Private Practice Tasikmalaya City Region with the p-value of 0.396

PENDAHULUAN

Indikator kesejahteraan suatu bangsa salah satunya diukur dari besarnya angka kematian saat persalinan. Makin tinggi angka tersebut, makin rendah kesejahteraan suatu bangsa. Di Indonesia Angka Kematian Ibu masih merupakan masalah yang menjadi prioritas di bidang kesehatan, di samping menunjukkan derajat kesehatan masyarakat dan tingkat kesejahteraan masyarakat juga menunjukkan kualitas pelayanan kesehatan masyarakat. Sebagian besar kehamilan berakhir dengan kelahiran bayi hidup pada ibu yang sehat. Walaupun demikian pada beberapa kasus kelahiran bukanlah peristiwa membahagiakan akan tetapi menjadi suatu masa yang penuh dengan rasa nyeri, rasa takut, penderitaan, dan bahkan kematian (Kesmas Kemenkes, 2019).

Proses melahirkan selalu identik dengan rasa nyeri yang dialami selama proses tersebut. Ibu hamil sering merasa cemas serta khawatir akan nyeri yang akan dialami saat melahirkan. Nyeri persalinan yang terjadi disebabkan karena adanya kontraksi, perubahan serviks saat terjadinya penipisan dan pembukaan serviks, karena adanya iskemia rahim, serta penurunan bagian terbawah dari janin sehingga meregang otot-otot sekitarnya (Syaiful dan Fatmawati, 2020). Rasa nyeri pada persalinan adalah manifestasi adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim. Kontraksi tersebut yang menimbulkan rasa sakit pada punggung, pinggang, daerah perut, dan menjalar ke daerah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya

pembukaan serviks ini maka akan terjadi persalinan (Judha, 2012).

Nyeri persalinan apabila tidak tertangani dapat menimbulkan stres dan dapat menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid. Hormon tersebut dapat memicu terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah (Handayani et al., 2014). Hal ini dapat menyebabkan terjadinya penurunan kontraksi uterus, turunnya sirkulasi uteroplasenta, berkurangnya aliran darah dan oksigen ke uterus, serta menimbulkan terjadinya iskemia uterus yang membuat impuls nyeri menjadi bertambah banyak. Nyeri persalinan tersebut juga dapat mengakibatkan hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen semakin meningkat, naiknya tekanan darah, dan berkurangnya motilitas usus serta vesika urinaria hal-hal tersebut dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uteri yang akan memperlambat proses persalinan (Darma et al., 2020).

Nyeri ketika sedang proses bisa diatasi dengan cara farmakologis (melalui obat-obatan) dan non farmakologis (tanpa efek obat-obatan). Penatalaksanaan nyeri secara non farmakologis untuk mengurangi rasa nyeri persalinan menghasilkan tanpa efek samping yang akan memengaruhi kondisi pada ibu bersalin dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Puspitasari,

2014).

Pemberian terapi farmakologis tentunya harus dilakukan dengan pengawasan dokter agar tetap terpantau untuk keadaan ibu dan bayi. Penanganan nyeri persalinan secara non farmakologis bisa dilakukan dengan pemberian relaksasi, imageri dan visualisasi, massage, teknik pernafasan, sentuhan dan pijat, aplikasi panas dan dingin, akupresur dan akupuntur, bathing atau hidroterapi, hipnobirthing (Herinawati, Hindriati and Novilda, 2019). Metode nonfarmakologi juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Metode non-farmakologis bersifat efektif tanpa efek samping yang merugikan dan dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya (Darma et al., 2020).

Metode nonfarmakologi lain yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan adalah pijat endorphan. Pijat endorphan 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 endorphan yang menciptakan perasaan nyaman.

Salah satu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorphine terhadap intensitas persalinan kala I, dengan pemberian pijat endorphine selama 5-15 menit, terbukti ibu merasa lebih rileks dan nyeri berkurang. Hal ini terjadi karena ketika diberikan terapi pijat endorphine, secara fisiologis tubuh ibu merangsang pengeluaran analgesic endogen (endorphine) sehingga menghambat transmisi nyeri dengan cara meningkatkan sirkulasi neurotransmitter dan menurunkan sistem saraf simpatis sehingga terjadi penurunan ketegangan otot (Wulandary dan Mulyati, 2022)

Menurut penelitian Firdaus dkk (2021) yang menganalisis keefektifan terapi massage effleurage dengan terapi aroma lavender dan terapi metode bonapace terhadap nyeri persalinan yang dilakukan pada 3 kelompok yaitu kelompok terapi kombinasi massage effleurage dan aromaterafi lavender, kelompok terapi bonapace dan kelompok kontrol. Hasilnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skala nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan terapi pada masing-masing metode. Metode terapi lavender dan massage effleurage ternyata lebih efektif dibandingkan metode bonapace (Firdaus, 2021).

Berdasarkan uraian tersebut diatas, penulis merasa tertarik untuk melaksanakan penelitian yang dirumuskan dalam judul “Perbandingan Efektivitas Antara Pijat Endorphan dan Masase Punggung Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Wilayah Kota Tasikmalaya”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimental* dengan rancangan *Two Group comparrison Pretest-Posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin inpartu kala I fase aktif yang memenuhi kriteria di BPM Wilayah Kota Tasikmalaya. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan *consecutive sampling* dimana semua subyek yang memenuhi syarat penelitian direkrut sampai dengan besar sampel terpenuhi. Adapun kriteria sampel adalah ibu yang bersedia menjadi responden dan yang tidak termasuk dalam kriteria adalah ibu dengan komplikasi. Besarnya sampel dihitung menggunakan rumus perhitungan sampel pada uji hipotesis beda dua proposi. Berdasarkan rumus perhitungan sampel, maka sampel yang dibutuhkan sebanyak 29 orang pada masing masing kelompok. Jadi jumlahnya 58 orang

ditambah dengan 10 % menjadi 64 orang sebagai cadangan untuk mencegah missing data.

Analisa data yang digunakan adalah Uji parametrik untuk intensitas nyeri sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok teknik pijat endorpin dan kelompok masase punggung yaitu dengan menggunakan uji statistik *Dependent t test/paired t test*. Uji statistik yang digunakan untuk membandingkan hipotesa komparatif pada dua kelompok yang tidak berpasangan menggunakan uji statistik *Independent t test/Unpaired t test*. Taraf signifikan ($\alpha = 0.05$)

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

1. Karakteristik Responden

a) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	Metode Pijat Endhorpin		Metode Masase Punggung	
	F	(%)	F	(%)
Risiko Tinggi	3	9,4	6	18,7
Risiko Rendah	29	90,6	26	81,3
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa pada metode pijat endhorpin sebanyak 3 orang (9,4) memiliki usia risiko tinggi dan 29 orang

(90,6%) dengan usia risiko rendah. Pada metode massase punggung sebanyak 6 orang (18,7%) memiliki usia risiko tinggi dan 26 orang (81,3%) dengan usia risiko rendah

b) Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Tabel 2
Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Paritas	Metode Pijat Endhorpin		Metode Masase Punggung	
	F	(%)	F	(%)
Primipara	13	40,6	18	56,2
Multipara	19	59,4	14	43,8
Jumlah	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa pada metode pijat endhorpin sebanyak 13 orang (40,6%) dengan paritas primipara dan 19 orang (59,4%) dengan paritas Multipara. Pada metode massase punggung sebanyak 18 orang (56,2) dengan paritas primipara dan 14 orang (43,8%) dengan paritas Multipara

c) Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Tabel 3
Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Metode Pijat Endhorpin	
	Frekuensi	Prosentase (%)
Rendah	14	43,7
Tinggi	18	56,3
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa pada metode pijat endhorpin sebanyak 14 orang (43,7%) dengan pendidikan rendah dan 18 orang (56,3%) dengan pendidikan tinggi. Pada metode massase punggung sebanyak 14 orang (43,7%) dengan pendidikan rendah dan 18 orang (56,3%) dengan pendidikan tinggi.

d) Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Nyeri Sebelumnya

Tabel 4
Karakteristik Responden Berdasarkan Pengalaman Nyeri Sebelumnya

Pengalaman Nyeri Sebelumnya	Metode Pijat Endhorpin		Metode Masase Punggung	
	F	(%)	F	(%)
Ya	19	59,4	14	43,7
Tidak	13	40,6	18	56,3
Jumlah	32	100	32	100

Sebelumnya

Berdasarkan tabel 4 diketahui bahwa pada metode pijat endhorpin sebanyak 19 orang (59,4%) mengalami nyeri sebelumnya dan sebanyak 13 orang (40,6%) tidak mengalami nyeri sebelumnya. Pada metode massase punggung sebanyak 14 orang (43,7%) mengalami nyeri sebelumnya dan 18 orang (56,3%) tidak mengalami nyeri sebelumnya.

2. Analisis Univariat

a) Pijat Endorpin

1) Nyeri Sebelum Pijat Endorpin

Tabel 5
Respon Nyeri Sebelum Pijat Endorpin

Respon Nyeri	F	(%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	1	3,1
Nyeri Sedang	16	50
Nyeri Berat	15	46,9
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 5 dapat dijelaskan bahwa Respon nyeri sebelum dilakukan pijat endhorpin sebagian besar ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 16 orang (50%). Kemudian disusul dengan nyeri berat yaitu sebanyak 15 orang (46,9%). Untuk kategori nyeri ringan hanya 1 orang (3,15%) dan tidak ada seorang pun dengan kategori tidak nyeri maupun nyeri sangat berat yaitu 0 orang (0%).

2) Nyeri Setelah Pijat Endorpin

Tabel 6
Respon Nyeri Setelah Pijat Endorpin

Respon Nyeri	F	(%)
Tidak	0	0

Nyeri		
Nyeri Ringan	9	28,1
Nyeri Sedang	21	65,6
Nyeri Berat	2	6,3
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 6 dapat dijelaskan bahwa Respon nyeri setelah dilakukan pijat endhorpin sebagian besar ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 21 orang (65,6%). Kemudian disusul dengan nyeri ringan yaitu sebanyak 9 orang (28,1%). Untuk kategori nyeri berat hanya 2 orang (6,3%) dan tidak ada seorang pun dengan kategori tidak nyeri atau nyeri sangat berat yaitu 0 orang (0%).

b) Masase Punggung

1) Nyeri Sebelum Masase Punggung

Tabel 7
Respon Nyeri Sebelum
Masase Punggung

Respon Nyeri	F	(%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	2	6,3
Nyeri Sedang	8	25
Nyeri Berat	21	65,6

Nyeri Sangat Berat	1	3,1
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 7 diketahui bahwa Respon nyeri sebelum dilakukan Masase Punggung sebagian besar ada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 21 orang (65,6%). Kemudian disusul dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 8 orang (25%). Untuk kategori nyeri ringan terdapat 2 orang (6,3%) dan nyeri sangat berat ada 1 orang (3,1%). Kemudian tidak ada seorang pun dengan kategori tidak nyeri yaitu 0 orang (0%).

2) Nyeri Setelah Masase Punggung

Tabel 8
Respon Nyeri Setelah
Masase Punggung

Respon Nyeri	F	(%)
Tidak Nyeri	0	0
Nyeri Ringan	9	28,1
Nyeri Sedang	20	62,5
Nyeri Berat	3	9,4
Nyeri Sangat Berat	0	0
Jumlah	32	100

Berdasarkan tabel 8 dapat dijelaskan bahwa Respon nyeri setelah dilakukan masase punggung

sebagian besar ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang (62,5%). Kemudian disusul dengan nyeri ringan yaitu sebanyak 9 orang (28,1%). Untuk kategori nyeri berat terdapat 3 orang (9,4%) dan tidak ada seorang pun dengan kategori tidak nyeri atau nyeri sangat berat yaitu 0 orang (0%).

3. Analisis Bivariat

a. Perbedaan Skala Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Endhorpin pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif

Tabel 9
Perbedaan Respon Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Endhorpin

Berdasarkan *uji t dependen* didapatkan

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	P Value
Respon Nyeri	Sebelum	32	6,47	1,665	0,000
	Sesudah	32	4,09	1,353	

nilai *t* hitung sebesar 9,698 dengan beda mean 2,375 dan *p*-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan respon nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan Pijat endhorpin pada ibu bersalin di BPM wilayah Kota Tasikmalaya

b. Perbedaan Skala Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Diberikan Masase Punggung

pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif

Tabel 10
Perbedaan Skala Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah dilakukan Masase Punggung

Variabel	Perlakuan	N	Mean	SD	P Value
Respon Nyeri	Sebelum	32	7,06	1,795	0,000
	Sesudah	32	4,38	1,476	

Berdasarkan *uji t dependen* didapatkan nilai *t* hitung sebesar 9,916 dengan beda mean 2,68 dan *p*-value sebesar 0,000. Terlihat bahwa $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan respon nyeri persalinan kala I fase aktif sebelum dan sesudah diberikan masase punggung pada ibu bersalin di BPM wilayah Kota Tasikmalaya

c. Perbedaan Teknik Pijat Endhorpin dan Masase Punggung Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif

Tabel 11
Perbedaan Teknik Pijat Endhorpin dan Masase Punggung Terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif

Variabel	Kelompok	N	Mean	SD	P Value
Respon Nyeri	Pijat Endhorpin	32	2,38	1,385	0,396
	Masase	32	2,69	1,	

	Punggung		533	
--	----------	--	-----	--

Berdasarkan uji *t independen*, didapatkan nilai *t* hitung sebesar -0,855 dengan *p*-value 0,396. Karena *p*-value 0,396 > α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara teknik pijat endhorpin dan masase punggung terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di BPM Wilayah Kota Tasikmalaya

PEMBAHASAN

1. Respon Nyeri Sebelum dan Sesudah Pijat Endorphin

Berdasarkan pada tabel 5 diketahui bahwa Respon nyeri sebelum dilakukan pijat endhorpin didapatkan nyeri berat sebanyak 15 orang (46,9%) sedangkan setelah pijat endhorpin terdapat penurunan yaitu menjadi 2 orang (6,3%). Sebagian besar respon nyeri baik sebelum dan sesudah dilakukan pijat endhorpin sebagian besar ada pada kategori nyeri sedang. Rata Rata nyeri sebelum dilakukan pijat endhorpin adalah 6,47 dan setelah pijat endhorpin 4,09.

Perubahan tingkatan nyeri setelah dilakukan pijat endorfin karena pijatan tersebut merangsang hormon yang membuat rasa nyaman pada ibu bersalin sehingga dapat mengurangi rasa nyeri persalinan. Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan nyeri pada persalinan, baik secara farmakologi maupun nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibanding dengan metode nonfarmakologi namun metode farmakologi lebih mahal, dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik. Sedangkan metode nonfarmakologi

bersifat murah, simpel, efektif, dan tanpa efek yang merugikan (Manurung dkk, 2013). Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan pijat endorfin. Pijat endorphin merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijat endorfin dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2014).

Pijat endorphin merupakan sebuah teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat mengeluarkan hormone endorphine yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta dapat meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu bersalin pada kala I dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Pijat Endorphine ini dilakukan pada dilatasi serviks 4-5 cm dan dilakukan pada saat ibu merasakan adanya nyeri. Pemijatan dilakukan didaerah lengan dengan ujung jari dan daerah punggung membentuk huruf V. Pemijatan ini dilakukan kurang lebih 30 menit atau sampai ibu dapat merasakan kenyamanan dan dapat dilakukan berulang. Disela kontraksi ibu dapat diberikan makan dan minum untuk menambah energi (Azizah, dkk, 2015).

2. Respon Nyeri Sebelum dan Sesudah Masase Punggung

Pada awal sebelum dilakukan masase punggung, respon nyeri sebagian besar ada pada kategori nyeri berat yaitu sebanyak 21 orang (65,6%). Kemudian disusul dengan nyeri sedang yaitu sebanyak 8 orang (25%). Hal ini disebabkan karena sebagian besar ibu mengalami rasa nyeri dalam

menjalani proses persalinan dan tidak bisa menahan mules yang dialaminya dan rasa cemas dalam menghadapi persalinan.

Setelah diberikan masase punggung respon nyeri sebagian besar ada pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 20 orang (62,5%). Kemudian disusul dengan nyeri ringan yaitu sebanyak 9 orang (28,1%). Melihat data tersebut dapat disimpulkan terdapat penurunan respon nyeri sebelum dan sesudah dilakukan masase punggung. Hal ini disebabkan oleh karena adanya masase pada daerah punggung dan relaksasi yang ibu dapatkan. Setidaknya setelah mereka mendapatkan masase punggung, sedikitnya bisa mengurangi respon nyeri yang mereka alami.

Masase pada punggung dapat merangsang titik-titik tertentu disepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut saraf besar ke formation retikularis, thalamus dan sistem limbic tubuh akan melepaskan endorfin. Endorfin merupakan neurotransmitter atau neuromodulator yang dapat menghambat pengiriman rangsang nyeri dengan menempel ke bagian reseptor opiat pada saraf dan sumsum tulang belakang sehingga dapat memblokade pesan nyeri ke pusat yang lebih tinggi dan dapat menurunkan sensasi nyeri. Mekanisme pijatan menggunakan teori pengendalian gerbang informasi nyeri yang bergantung pada keseimbangan aktifitas diserat saraf berdiameter besar dan kecil disepanjang spinal columna yang dapat menghambat hantaran nyeri ke otak (Aryani, 2015)

3. Perbedaan Respon Nyeri Sebelum dan Sesudah Pijat Endhorpin

Pada penelitian ini jumlah responden sebanyak 32 ibu bersalin. Rata Rata nyeri sebelum dilakukan pijat endhorpin adalah 6,47 dan setelah pijat endhorpin 4,09. Dengan melihat nilai rata rata sebelum dan sesudah pijat endhorpin dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan respon nyeri setelah dilakukan pijat endhorpin. Kemudian hasil analisis diperoleh ada perbedaan respon nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat endhorpin dengan nilai signifikan r value sebesar $0,000 < 0,05$.

Menurut Danuatmaja dan Meiliasari tahun 2004 dalam Noviyanti, dkk (2016), ibu yang dipijat dua puluh menit setiap jam selama persalinan akan lebih terbebas dari rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit. Pijat secara lembut membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman dalam persalinan serta dapat membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya. Sentuhan seorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah dan takut.

Fitriana (2017), dalam penelitiannya tentang pengaruh pijat endorphine terhadap intensitas nyeri kala I pada primipara diperoleh hasil terdapat pengaruh pijat endorphine terhadap nyeri persalinan bahkan dapat memberikan rasa tenang dan nyaman dalam menghadapi proses persalinan. Hal ini tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan dan dapat menurunkan

kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat proses persalinan dapat berkurang.

Penelitian Nurkhasanah (2021), juga menghasilkan hal yang sama, yaitu ketika sebelum diberikan pijat Endorphin masih terdapat nyeri sangat berat dan dominan terdapat rasa nyeri berat. Setelah diberikan pijat Endorphin, terdapat variasi rasa nyeri yang dirasakan responden yaitu nyeri yang sedang serta tidak ada lagi terasa nyeri sangat berat. Hal itu dikarenakan karena hasil kerja hormon endorphine yang keluar saat diberikan perlakuan pijat Endorphin sehingga ibu bersalin mengalami relaksasi.

4. Perbedaan Respon Nyeri Sebelum dan Sesudah Masase Punggung

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ibu bersalin kala I fase aktif sebelum diberikan masase punggung mempunyai nilai rata-rata sebanyak 7,06 dan setelah diberikan masase punggung mempunyai nilai rata-rata sebanyak 4,38 maka dengan demikian selisih nilai sebelum dan setelah di berikan masase punggung mempunyai penurunan dengan nilai rata-rata sebesar 2,68. Dengan demikian dapat disimpulkan ada perbedaan respon nyeri sebelum dan setelah dilakukan masase punggung pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Wilayah Kota Tasikmalaya.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa masase punggung berhubungan secara bermakna dengan respon nyeri ibu dalam masa inpartu, hasil ini menunjukkan bahwa masase punggung dapat mengurangi rasa nyeri. Respon nyeri, ketegangan dan ketidak nyamanan yang dialami ibu bersalin akan dapat berkurang karena

sentuhan atau masase punggung memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu.

Berdasarkan hasil penelitian serua yang dilakukan oleh Hariyanti mengenai pengaruh pijat punggung teknik effleurage terhadap intensitas nyeri persalinan pada inpartu kala I fase aktif ditemukan sebagian besar responden mengalami nyeri berat sebelum diberikan pijat teknik efflurage yaitu sebanyak 9 orang (90%). Setelah dilakukan pijat punggung sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 9 orang dengan nilai $p=0,002$ yang berarti ada pengaruh pijat punggung terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif (Hariyanti, 2014)

5. Perbandingan Efektivitas Antara Pijat Endorphin dan Masase Punggung Terhadap Respon Nyeri

Perbedaan penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif sesudah dilakukan teknik pijat endhorpin dan masase punggung merupakan perubahan nyeri persalinan yang dirasakan oleh ibu bersalin kala I fase aktif pada pembukaan serviks 4-8 cm yang berlokasi pada abdomen bagian bawah, punggung bagian bawah dan paha bagian dalam yang terjadi karena dilatasi serviks dengan teknik pijat endorphin dan masase punggung. Perbedaan ini terlihat dari cara pemberian antara pijat endhorpin dan masase punggung, dimana teknik pijat endhorpin diberikan dengan cara memberikan pijatan/sentuhan ringan pada daerah leher, bahu, kedua tangan, punggung, payudara

dan perut, sedangkan masase punggung adalah dengan cara menekan kedua sisi punggung bagian bawah dekat bokong ibu dengan menggunakan telapak tangan..

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai p-value 0,396. Karena p-value 0,396 > α (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang bermakna antara teknik pijat endhorpin dan masase punggung terhadap nyeri persalinan kala I fase aktif pada ibu bersalin di BPM Wilayah Kota Tasikmalaya. Menurut asumsi peneliti terhadap hasil penelitian ini dikarenakan antara pijat endorphine dengan massae punggung adalah sama-sama melakukan pijatan walaupun dengan tehnik berbeda. Kedua tehnik ini sama-sama memberikan rasa nyaman dan tenang terhadap ibu bersalin dalam menghadapi nyeri yang dirasakan. Kalau dilihat dari nilai rata rata nyeri pada teknik pijat endhorpin adalah 2,38 lebih kecil dari rata rata nyeri pada teknik masase punggung yaitu 2,69.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebanyak 16 orang (50%) respon nyeri dengan kategori sedang sebelum dilakukan pijat endhorpin dan sebanyak 21 orang (65,6%) respon nyeri dengan kategori sedang setelah dilakukan pijat endhorpin.
2. Sebanyak 21 orang (65,6%) respon nyeri dengan kategori berat sebelum dilakukan masase punggung dan sebanyak 20 orang

(62,5%) respon nyeri dengan kategori sedang setelah dilakukan masase punggung.

3. Terdapat perbedaan respon nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat endhorpin dengan nilai p *value* sebesar 0,000
4. Terdapat perbedaan respon nyeri sebelum dan sesudah dilakukan masase punggung dengan nilai p *value* sebesar 0,000
5. Tidak terdapat perbedaan yang *significant* antara pijat endhorpin dan masase punggung terhadap respon nyeri dengan nilai p *value* 0,396.

Bagi petugas kesehatan yang berwenang melakukan pertolongan persalinan maka teknik pijat endorpin dan masase punggung direkomendasikan untuk setiap ibu bersalin kala I fase aktif.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Aryani, Yeni, Masrul, Lisma Evareny.(2015). Pengaruh Masase Pada Punggung Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Laten Persalinan Normal Melalui Peningkatan Kadar Endorfin. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 70-7
- [2] Azizah, & Et Al. (2013). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Ibu Primipara Di Bps S Dan B. *Jurnal Kebidanan*, Vol. 2, No.1.
- [3] Darma, I. Y., & Abdillah, N. (2020). The effect of the implementation active birth technique using hypnobirthing accelerated the progress of the first stage of labor among intrapartum mother. *International Journal Of Community Medicine And Public Health*, 7(12), 4745-4748.

- [4] Firdaus, N., Setiawati, I., & Fahmi, N. F. (2021, Maret). Studi Komparasi Terapi Kombinasi Eufleurage Dan Aroma Terapi Lavender Dengan Metode Bonapace Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Obsgin*(Issn 2685-7987).
- [5] Fitriana, & Putri, N. A. (2017). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13 No. 1.
- [6] Handayani, R., Fajarsari, D., Asih, D. R. T., & Rohmah, D. N. (2014). Pengaruh terapi murottal Al-Qur'an untuk penurunan nyeri persalinan dan kecemasan pada ibu bersalin kala I Fase Aktif. *Jurnal ilmiah kebidanan*, 5(2), 1-15.
- [7] Hariyanti, Intan Prasetyaning. (2014). Pijat Punggung Teknik Effluarage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan pada Inpartu Kala I Fase Aktif di BPM Ny'I" Desa Kepuhpendak Kuterejo Mojokerto. Diakses : <http://repository.poltekkesmajapahit.ac.id/index.php/PUB-KEB/article/view/222>
- [8] Herinawati, H., Hindriati, T., & Novilda, A. (2019). Pengaruh Effleurage Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Praktik Mandiri Bidan Nuriman Rafida dan Praktik Mandiri Bidan Latifah Kota Jambi Tahun 2019. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 19(3), 590-601. <http://dx.doi.org/10.33087/jiubj.v19i3.764>
- [9] Judha Mohamad. Sudarti., Fausiah Afroh. (2012), *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*, Nuha Medika. Yogyakarta
- [10] Kesmas Kemenkes, D. (2019). Strategi Penurunan AKI dan Neonatal. 2019.
- <https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/021517-di-rakesnas-2019-dirjen-kesmas-paparkan-strategi-penurunan-aki-dan-neonatal>
- [11] Kuswandi, L. (2014). *Hynobirting a Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- [12] Manurung S, dkk. 2013. Pengaruh Teknik Pemberian Kompres Hangat Terhadap Perubahan Skala Nyeri Persalinan Pada Klien Primigravida. *Jurnal Health Quality* November 2013 Vol 4 No. 1. [diunduh 11 Juli 2015]. Tersedia dari URL: <http://www.journal.unipdu.ac.id>
- [13] Noviyanti., Indria. A, Hamdah NMN. Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin (Studi Kasus Di Kota Bandung). *Southeast Asian J Midwifery*. 2016;2:1-8.
- [14] Nurkhasanah, S. (2021). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Persalinan di PMB. E Pekanbaru. *Prosiding SainTakes*, 2, 232–241
- [15] Puspitasari, E. (2014). *Asuhan Kebidanan Persalinan (Intranatal Care)*. Jakarta: Trans Info Media.
- [16] Syaiful, Y., Fatmawati, L., (2020), *Nursing Care for Maternity Mothers*, CV.Jakad Media Publishing, Surabaya.
- [17] Wulandari, H. F., & Mulyati, S. (2022, April 03). Pijat Endorphine Efektif Mengurangi Nyeri Kala I Persalinan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2.