

## Penerapan Terapi *Endorphin Massage* Untuk Adaptasi Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Ruang Anggrek (Vk) Rsud. Dr T.C Hillers Maumere.

**Fransiska K Kolin**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,  
Universitas Nusa Nipa

**Regina Ona Adesta**

Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan,  
Universitas Nusa Nipa

Korespondensi penulis: [kolinfransiska42@gmail.com](mailto:kolinfransiska42@gmail.com)

**Abstract.** *The problem that most often arises in women giving birth normally is labor pain, this pain occurs due to uterine contractions, dilatation and effacement of the cervix, decreased presentation of the vagina and perineum. If this pain is allowed to persist, the mother feels uncomfortable, anxious, scared and worried, which will help the condition of the mother and fetus. One way to reduce pain is by doing endorphin massage therapy. The aim of this case study is to determine the adaptation of labor pain levels in primigravida mothers after endorphin massage therapy. The method used in this case study was designed using a case study approach with a nursing care process approach. The subjects in this case study were 2 patients, obtained from inclusion and exclusion criteria, data collection using the Numerical Rating Scale (NRS). The results of the case study show that the average pain level of the two patients after being given endorphin massage therapy intervention for  $\pm 2$  hours changed from severe pain to moderate pain and the patients looked more comfortable, calm and relaxed. The conclusion of this case study shows that there were changes that occurred after the endorphin massage therapy intervention was given to the two patients and the pain scale decreased so that the two patients were able to adapt to the pain they felt.*

**Keywords:** *childbirth, pain, endorphin massage.*

**Abstrak.** Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin normal adalah nyeri persalinan, nyeri ini terjadi karena adanya kontraksi uterus, dilatasi dan effacement serviks, penurunan presentasi perenggangan vagina dan perineum. Jika nyeri ini dibiarkan terus-menerus ibu merasa tidak nyaman, cemas, takut dan khawatir dimana akan memperburuk keadaan ibu maupun janin. salah satu cara untuk menurunkan nyeri adalah dengan melakukan terapi *endorphin massage*. Tujuan dari studi kasus ini yaitu untuk mengetahui adaptasi tingkat nyeri persalinan pada ibu primigravida setelah dilakukan terapi *endorphin massage*. Metode yang digunakan dalam studi kasus ini case study design dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Subyek dalam studi kasus ini berjumlah 2 pasien, yang didapatkan dari kriteria inklusi dan eklusi, pengambilan data dengan menggunakan Numerik rating scale (NRS). Hasil studi kasus menunjukkan bahwa rata-rata tingkat nyeri dari kedua pasien tersebut setelah diberikan intervensi terapi *endorphin massage* selama  $\pm 2$  jam yaitu mengalami perubahan dari nyeri berat ke nyeri sedang dan pasien tampak lebih nyaman, tenang dan rileks. Kesimpulan dari studi kasus ini menunjukkan bahwa ada perubahan yang terjadi setelah diberikan intervensi terapi *endorphin massage* ke pada dua pasien tersebut dan mengalami penurunan skala nyeri sehingga kedua pasien mampu beradaptasi dengan nyeri yang mereka rasakan.

**Kata kunci:** Persalinan, Nyeri, *endorphin massage*

### LATAR BELAKANG

Masalah yang paling sering muncul pada ibu bersalin normal adalah nyeri persalinan. Periode intranatal atau sering disebut sebagai persalinan, adalah suatu proses keluarnya fetus sebagai hasil konsepsi dan plasenta dari uterus, ditandai dengan peningkatan aktivitas otot rahim (frekuensi dan intensitas kontraksi) yang menyebabkan penipisan dan pembukaan

serviks serta keluarnya lendir darah (*bloody show*) dari vagina (Ari Damayanti Wahyuningrum, 2022). Angka Kematian Ibu (AKI) di dunia sangat tinggi tercatat sebanyak 400 perempuan meninggal setiap hari akibat komplikasi kehamilan dan kelahiran anak. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 lebih dari 303 perempuan meninggal selama dan setelah kelahiran serta persalinan. Millennium Development Goals (MDGs) dengan masa berlaku 5 tahun menargetkan Angka Kematian Ibu (AKI) sebanyak 102/100.000 Kelahiran Hidup (KH) ternyata kurang berhasil dan berjalan sangat lambat, sehingga tahun 2016 diluncurkan Sustainable Development Goals (SDGs) yaitu suatu pembangunan yang berkelanjutan dengan agenda baru menurunkan AKI menjadi 70/100.000 KH pada tahun 2030.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan, jumlah kematian ibu mencapai 4.627 jiwa pada tahun 2020 dan angka tersebut meningkat 10,25% dibandingkan dengan tahun 2019 yaitu sebanyak 4.197 jiwa. Bonica dalam Meinasari Kurnia Dewi (2023) pada penelitiannya terhadap 2.700 ibu melahirkan di 121 pusat obsetri dari 36 negara menemukan bahwa hanya 15% persalinan yang berlangsung tanpa nyeri atau nyeri ringan, 35% persalinan disertai nyeri sedang, 30% persalinan disertai nyeri hebat dan 20% persalinan disertai nyeri yang sangat hebat. Setiap orang yang mengalami persalinan pasti akan ditandai dengan adanya nyeri. Nyeri persalinan pada ibu bersalin dirasakan hampir keseluruhan dengan intensitas nyeri yang berbeda-beda. Nyeri persalinan adalah suatu perasaan tidak nyaman berkaitan dengan adanya kontraksi uterus, dilatasi dan effacement serviks, penurunan presentasi perenggangan vagina dan perineum. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri persalinan adalah terapi *endorphin massage*.

*Endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Manfaat terapi *endorphin massage* adalah memberikan kenyamanan, rileks, tenang dan meredakan rasa sakit pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. Tujuan utama *endorphin massage* adalah memproduksi hormon *endorphine* yang menghilangkan sakit secara alamiah, dapat mengontrol rasa sakit yang menetap dalam tubuh, mengendalikan emosi, frustrasi, rasa stress yang dialami oleh ibu hamil, membuat lebih rileks, sehingga dapat mengurangi perasaan tidak nyaman selama proses persalinan.

Berdasarkan penjelasan diatas penulis tertarik untuk melaksanakan penelitian tentang Penerapan Terapi *Endorphin Massage* Untuk Adaptasi Tingkat Nyeri Persalinan Pada Ibu Primigravida Di Ruang Anggrek (VK) RSUD. Dr T.C Hillers Maumere.

## METODE PENELITIAN

Desain dalam studi kasus ini yaitu dengan menggunakan case study design, dimana studi kasus ini penulis ingin memberikan penerapan terapi *endorphin massage* untuk adaptasi tingkat nyeri persalinan pada ibu primigravida. dengan pendekatan proses asuhan keperawatan. Alat ukur dalam studi kasus ini yaitu dengan menggunakan *Numerik Rating Scale* (NRS). Sampel dalam studi kasus ini berjumlah 2 ibu primigravida. Kriteria inklusi pada studi kasus ini adalah klien dengan indikasi persalinan normal, klien yang partus anak pertama (primigravida), klien yang bersedia menjadi responden, klien yang kooperatif. Kriteria eksklusi pada studi kasus ini adalah Klien dengan indikasi persalinan SC.

Variabel dalam studi kasus ini ada 2 yaitu independen dan dependen. Yang menjadi variabel independen adalah terapi *endorphin massage* dan variabel dependen adalah nyeri persalinan pada ibu primigravida. Instrument yang digunakan dalam studi kasus ini adalah dengan menggunakan *Numerik Rating Scale* (NRS). **Analisa Data** mulai dari pengumpulan data dari observasi, wawancara kemudian melakukan studi dokumentasi.

## **HASIL**

Hasil pengkajian dari studi kasus ini menunjukkan bahwa kedua subyek primigravida, beragama katolik, subyek pertama (Ny. A.A) dan subyek kedua (Ny. M.H.M). Subyek pada studi kasus ini memiliki kesamaan diagnosa yaitu nyeri melahirkan. Subyek dalam kasus ini merasakan nyeri berat. Intervensi yang dilakukan pada kedua subyek ini yaitu dengan melakukan terapi *endorphin massage*. Setelah diberikan terapi *endorphin massage*, pasien mampu beradaptasi dengan nyeri, nyeri yang dirasakan oleh pasien menurun menjadi nyeri sedang, pasien merasa lebih nyaman, tenang dan rileks.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengkajian diketahui bahwa subyek dalam studi kasus ini berjumlah 2 orang (Ny. A.A) berusia 23 tahun dan (Ny. M.H.M) berusia 33 tahun keluhan yang dirasakan pada kedua pasien pada kala I yaitu sakit perut dan pinggang yang semakin lama semakin sering, dengan diagnosa yang muncul nyeri melahirkan berhubungan dengan dilatasi serviks sedangkan pada kala II yaitu sakit semakin lama semakin bertambah, sakit sekali, sehingga diagnosa yang muncul pada kedua subyek tersebut adalah nyeri melahirkan berhubungan dengan pengeluaran janin. Intervensi pada studi kasus ini yaitu manajemen nyeri dengan terapi non farmakologi yaitu diberikan terapi *endorphin massage*. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Khasanah dan Sulistyawati dalam Meinasari Kurnia Dewi

(2023), 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%).

Terapi *endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan kepada ibu 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 rasa nyaman, (Meinasari Kurnia Dewi, 2023). Penurunan rata-rata dari studi kasus ini terjadi karena adanya terapi *endorphin massage*, sehingga subyek ini mengalami penurunan skala nyeri dari nyeri berat ke nyeri sedang, subyek merasa lebih nyaman, tenang dan rileks

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari Penerapan terapi *endorphin massage* yang sudah dilakukan selama  $\pm 2$  jam dapat menurunkan skala nyeri dari nyeri berat ke nyeri sedang. Saran bagi pasien teknik terapi *endorphin massage* yang sudah diberikan bisa diterapkan lagi untuk kehamilan berikutnya. Bagi rumah sakit agar menjadi salah satu tindakan keperawatan dalam mengatasi nyeri persalinan khususnya kala I dan kala II.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada kedua pasien primigravida yang sudah bersedia menjadi subyek dalam studi kasus ini, terimakasih juga untuk Kepala Ruangan Anggrek yang sudah memberikan izin kepada saya untuk mengambil studi kasus di ruangnya, terimakasih juga buat Pembimbing Akademik yang sudah bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, membagikan ilmu serta, motivasi kepada penulis, terimakasih kepada kedua Orang Tua yang sudah membesarkan dan bersusah payah membiayai penulis untuk melanjutkan pendidikan sampai di tahap ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, Kurnia.Meinasari .2023.Pengaruh Pijat *Endorphin* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Study Kasus Pada Ibu Bersalin Dan PMBM Kota Bekasi. Universitas Indonesia maju, jurnal riset ilmiah vol.2,no 8 agustus 2023.
- Wahyuningrum,A.Dacunha,T,S.Oktaviana,C.Puspadewi,Y,A.Suryanti,M.Hastuti,P.Kusbandiyah, J.Hepilita,Y.Sholikhah,H,H.Ayupir,A.Kuwa,R,K,M.dan Kapitan,M.  
2022.Keperawatan Maternitas. Bandung: Jawa Barat.
- Tim pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia.

Tim pokja SIKI DPP PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia.