

Available online: <http://openjournal.wdh.ac.id/index.php/edudharma>


Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat

ISSN (Print) 2597-890 X , ISSN (Online) 2686-6366



PENERAPAN TEKNIK *ENDORPHIN* TERHADAP NYERI KALA I PERSALINAN

Junaida Rahmi¹, Riris Andriati², Siti Novy Romlah³, Fitri Nur Annisa⁴, Diah Ayu Septiana⁵
 STIKes Widya Dharma Husada Tangerang, 15417 Indonesia

<p>ARTICLE INFORMATION</p>	<p>A B S T R A C T</p>
<p>*Corresponding Author Junaida Rahmi E-mail: rahmijunaida@gmail.com</p>	<p><i>Labor pain is a natural thing that will serve every woman before the birth process, labor pain can occur due to strong contractions that function as a decrease in the baby's head and body. Labor pain causes a sense of discomfort and anxiety which is presented to the mother in labor. Overcoming labor pain can be done with pharmacological methods, namely analgesic and non-pharmacological, namely the Endorphin Technique. Research Objectives To find out 'The Effect of Endorphin Techniques on Labor Pain in the First Stage'. This type of search uses the literature study method by collecting the data obtained (n=955), analyzing, structured evaluation, and classification so as to get a reference to the literature study. The results of the study found the Endorphin Technique (n = 5) journal journals. The Endorphin Technique are very effective in reducing labor pain and helping to accelerate the lowering of the baby's head in laboring mothers so as to provide comfort to the mother before labor It is hoped that health workers apply in midwifery care and provide health education to mothers who give birth that the Endorphin Technique methods that can reduce pain during the labor process.</i></p>
<p><i>Keywords:</i> Endorphin_1 Technique_2 Pain_3 Labor_4 First Stage_5</p>	<p>A B S T R A K Nyeri persalinan merupakan hal wajar yang akan dialami oleh setiap wanita menjelang proses persalinan, nyeri persalinan bisa terjadi karena adanya kontraksi kuat yang berfungsi sebagai penurunan kepala dan badan bayi. Nyeri persalinan menimbulkan rasa ketidaknyamanan serta rasa cemas yang dialami pada ibu bersalin. Mengatasi nyeri persalinan dapat dilakukan dengan metode farmakologi yaitu analgesic dan non farmakologi yaitu Teknik <i>Endorphin</i>. Tujuan Penelitian Mengetahui 'Penerapan Teknik <i>Endorphin</i> Terhadap Nyeri Persalinan Kala I'. Jenis penelitian yang menggunakan metode <i>study literatur review</i> dengan mengumpulkan data yang diperoleh (n=955), telaah, evaluasi terstruktur, dan pengklasifikasian sehingga mendapatkan kesimpulan mengenai studi literatur. Hasil penelitian ditemukan Teknik <i>Endorphin</i> (n=5) jurnal. Teknik <i>Endorphin</i> sangat efektif dalam mengurangi rasa nyeri persalinan dan membantu mempercepat penurunan kepala bayi pada ibu bersalin sehingga memberikan rasa nyaman kepada ibu bersalin menjelang proses persalinan. Diharapkan untuk tenaga kesehatan menerapkan dalam asuhan kebidanan serta memberi pendidikan kesehatan pada ibu bersalin bahwa Teknik <i>Endorphin</i> merupakan metode yang dapat mengurangi rasa nyeri pada saat proses persalinan.</p>
	<p>This is an open access article under the CC-BY-NC-SA license.</p> 
	<p>© 2020 Some rights reserved</p>

PENDAHULUAN

Proses alamiah berakhirnya sebuah kehamilan yang mencapai usia aterm atau 37 – 40 minggu merupakan kondisi yang sangat dinanti yaitu proses persalinan. Pada kondisi ini hampir setiap wanita akan merasakan ketegangan dan kebahagiaan. Beberapa faktor yang menyebabkan hal ini terjadi diantaranya faktor psikologis yaitu rasa cemas, kesakitan saat kontraksi atau nyeri. Rasa nyeri dalam persalinan merupakan salah satu rasa nyeri yang paling intensif dialami ibu (Indrayani, 2013 dalam Rina dan Fariya 2020).

Rasa nyeri pada kehamilan dan persalinan diartikan sebagai sebuah “sinyal” untuk memberitahukan kepada ibu bahwa dirinya telah memasuki tahap proses persalinan. Nyeri merupakan mekanisme protektif bagi tubuh dan menyebabkan individu bereaksi untuk menghilangkan rangsang nyeri tersebut. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha (Lailiyana, dkk., 2012 dalam Rina dan Fariya 2020)

Untuk mengatasi nyeri persalinan dapat dilakukan dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis. Metode farmakologis bisa berupa pemberian obat-obatan sedangkan Metode nonfarmakologis yaitu dengan menggunakan Teknik *Endorphin*.

Salah satu cara penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan *endorphin massage*. *Endorphin Massage* 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 *Endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2012 dalam Sutani, dkk., 2018).

Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. *Endorphin* dalam tubuh bias dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kuswandi, 2011 dalam Iin, dkk., 2011).

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan kajian studi literatur “Penerapan Teknik *Endorphin* Terhadap Nyeri Kala I Persalinan”.

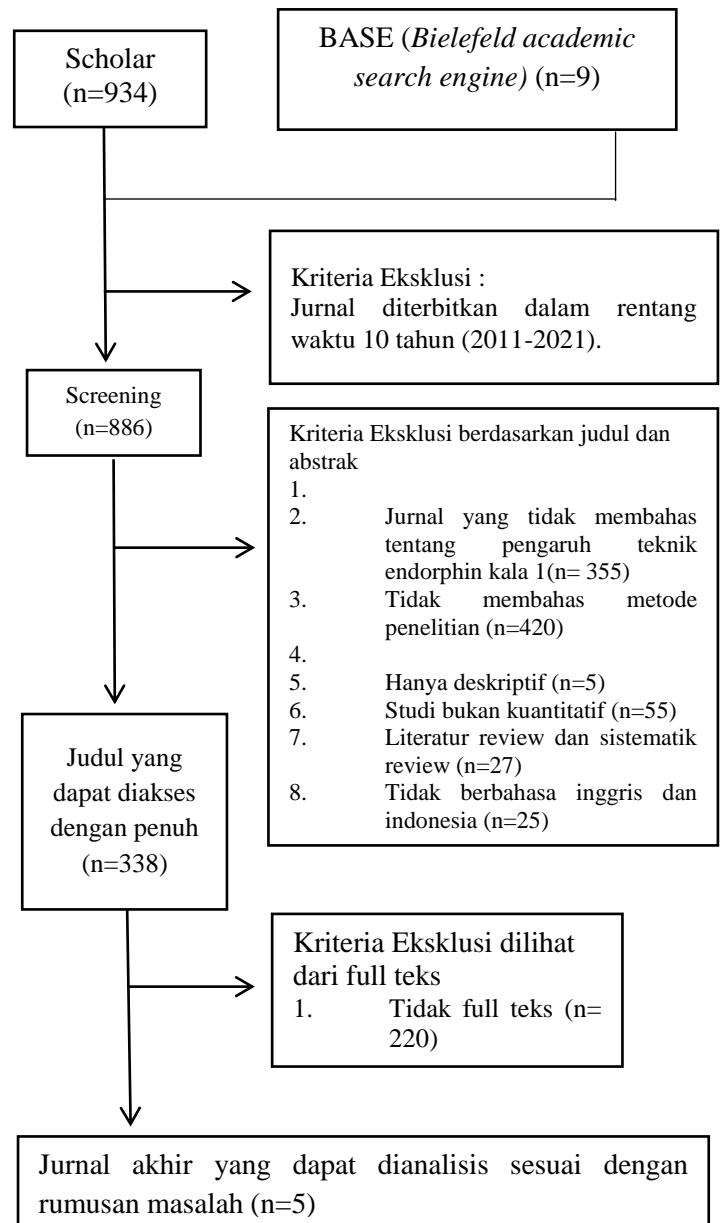
METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah deskriptif dengan metode *Literature Review*. *Literature Review* adalah metode penelitian *literature* yang sistematis, jelas dan komprehensif yang menggunakan metode pencarian eksplisit untuk mengumpulkan data yang ada untuk identifikasi, analisis dan evaluasi, dan melibatkan proses tinjauan kritis dalam pemilihan penelitian. menggunakan metode PRISMA dengan beberapa langkah yaitu 1) menyusun *Background and Purpose* (Latar Belakang dan tujuan), 2) *Research Question*, 3) *Searching for the literature* 4) *Selection Criteria & Practical Screen* 5) *Quality Checklist and Procedures* 6) *Data Extraction Strategy*, 7) *Data Synthesis Strategy*.

Pada penelitian ini peneliti mengkaji permasalahan melalui jurnal penelitian yang berasal dari laporan hasil penelitian terdahulu "Teknik Endorphin AND nyeri persalinan AND kala I". Scholar (n=934), BASE (*Bielefeld academic search engine*) (n=9), *Screening* (n=886). Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu jurnal yang membahas tentang teknik endorphin dan rebozo terhadap nyeri persalinan kala I, besar sampel lebih dari 10 responden, jurnal diterbitkan dalam rentang waktu 10 tahun (2011-2021) serta jurnal nasional

dan internasional dengan jumlah seluruh jurnal (n=8). Kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu jurnal yang tidak dapat diakses dengan *full text* dan tidak sesuai dengan judul.

Bagan 1. Pencarian Jurnal Tahapan *Literatur Review*



HASIL

Tabel 1. Hasil

Penulis dan Tahun	Desain Studi, Sampel, Variabel, Instrumen, Analisis	Hasil Faktor Analisis	Ringkasan Hasil
Nurun dan Wiwin 2020	Desain : <i>purposive sampling</i> , Sampel : 24 pasien, Variabel : <i>pre and post test design</i>	Berdasarkan penelitian skor sebelum diberikan <i>endorphin massage</i> yaitu 8,375 dan setelah diberikan menurun menjadi 5,16 sehingga rata-rata skor 3,16	Sesudah diberikan <i>endorphin massage</i> menunjukkan bahwa <i>endorphin massage</i> memiliki efek penurunan intensitas nyeri yang bermakna pada ibu inpartu kala I fase aktif
Antik, dkk., 2017	Desain : <i>Quasy-Eksperimental Design</i> , Sampel : 30 pasien, Variabel : <i>post test design</i> , Instrumen : <i>purposive sampel</i>	Dari 30 responden yang melakukan <i>endorphin message</i> 23 responden menunjukkan respon baik setelah diberikan <i>endorphin massage</i>	Dari 30 responden yang melakukan <i>endorphin message</i> 23 responden menunjukkan respon baik setelah diberikan <i>endorphin massage</i>
Mercy dan Sela 2019	Desain : <i>Pre eksperimen Design</i> , Sampel : 30 pasien, Variabel : <i>pre and post test design</i> , Instrumen : <i>purposive sampling</i>	Berdasarkan hasil observasi sebelum diberikan Berdasarkan hasil observasi sebelum diberikan <i>endorphin message</i> terdapat 11 ibu bersalin (36,7%) yang mengalami nyeri sedang dan 19 ibu bersalin (63,3%) nyeri berat dan sesudah dilakukan <i>endorphin message</i> terdapat 8 ibu bersalin (26,7%) yang mempunyai nyeri ringan dan 22 ibu bersalin (73,3%) yang mempunyai nyeri sedang.	Hasil yang didapat bahwa pemberian <i>endorphin message</i> Dapat menurunkan ringkasan hasil nyeri persalinan pada ibu bersalin dan membuat lebih rileks
Iin, dkk., 2011	Desain : <i>Kuantitatif Quasy Eksperimental Design</i> , Sampel : 30 pasien, Variabel : <i>post test only</i> , Instrumen : kuesioner	rata-rata skala nyeri pada responden sebelum dilakukan <i>massage</i> 12,31 dan sesudah dilakukan <i>massage</i> skala nyeri rata-rata 4,69	Adanya pengaruh <i>endorphin massage</i> terhadap intensitas nyeri kala I persalinan
Fitriana, Nop 2017	Desain : <i>Quasy Eksperimental</i> Sampel : 30 pasien, Variabel : <i>pre and post test</i> , Instrumen : <i>uji-t</i>	Sebelum diberikan <i>Endorphin massage</i> rata-rata nilai nyeri yaitu 7,20 dan nilai rata-rata sesudah diberikan <i>endorphin massage</i> adalah 6,73.	Dari hasil penelitian tersebut terdapat bahwa adanya angka penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I

PEMBAHASAN

Dari hasil pencarian penelitian dari google scholar (n=934) base (n=9) dan dilakukan screening (n=886) sehingga diperoleh 5 jurnal. pijat *endorphin* dengan hasil *endorphin* memiliki efektivitas dalam mengurangi nyeri persalinan. Dari hasil penelitian (Nurun dan Wiwin 2020) dapat diketahui bahwa

nilai rata-rata nyeri pada ibu bersalin sebelum diberikan *endorphin massage* yaitu 8,375 dan rata-rata nyeri menurun setelah diberikan *endorphin massage* menjadi 5,16 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *endorphin* ini memiliki efektivitas dalam menurunkan nyeri, sama seperti penelitian yang dilakukan oleh (Antik, dkk., 2017) sebanyak 30

responden yang diberikan *endorphin massage* 23 diantaranya memberikan efek yang baik setelah diberikan teknik *endorphin massage*, sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Fitriana, Nopi 2017) sebelum diberikan *endorphin massage* nilai rata-rata nyeri 7,20 dan nyeri berkurang menjadi 6,73 sehingga dapat diketahui bahwa teknik ini mampu dalam menurunkan nyeri pada persalinan kala I.

Endorphin Massage 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 Endorphin yang merupakan Pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2012 dalam Sutrani, dkk., 2018).

Menurut peneliti sesuai dengan hasil yang didapat tentang teknik *endorphin massage* ternyata teknik tersebut memiliki efektivitas menurunkan intensitas nyeri kala I pada ibu bersalin dengan cara sentuhan halus pada tubuh ibu yang membuat ibu merasa lebih nyaman serta rileks dalam menjalani proses persalinan dimana hal tersebut yang dapat membuat ibu merasakan penurunan dalam merasakan nyeri sehingga ibu bisa

menyambut proses persalinan dengan tenang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dari beberapa sumber yang telah dikumpulkan oleh penulis mengenai “Penerapan Teknik *Endorphin* Terhadap Nyeri Kala I Persalinan” penulis menyimpulkan bahwa Berdasarkan hasil temuan penelitian dari google scholar (n=934) base (n=9) dan dilakukan screening (n=886) sehingga diperoleh 5 jurnal. Penerapan Teknik *Endorphin Massage* terbukti memberikan efektivitas yang cukup baik dalam mengurangi rasa nyeri pada persalinan, rasa ketidaknyamanan, serta kecemasan pada ibu bersalin menjelang proses persalinan dengan menggunakan teknik sentuhan ringan yang diberikan kepada ibu bersalin menjelang proses persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Anik, 2020. *Effect Of Application Rebozo Techniques On Pain Intensity And Anxiety Levels To the Mother Gives Birth 1st Phase Of Active*.
- Dwi, R., Purnama, F., Wulan, N., Andriati, R. (2020). Panduan KTI Study Literatur Review dan Systematic review. Stikes WDH Tangerang, (1-45).
- Fitriana dan Nopi 2017. Pengaruh Pijat Endorphin (*Endorphin Massage*) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara

- Iin, Melyana, Novita 2011. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara Di BPS S Dan B Demak Tahun 2011.
- Melia dan Devi 2018. Perbedaan Efektivitas *Endorphin Massage* Dengan relaksasi *Hypnobirthing* Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Rumah Bersalin Citra Palembang.
- Mercy dan Sela 2020. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Dilatasi Maksimal.
- Nursalam. (2020). Pedoman Penyusunan Literatur dan Systematik Review. Surabaya, (1-28).
- Nurun dan wiwit 2020. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin
- Rina dan Fariya 2020. Efektifitas Pernapasan Dalam Dan *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan Di Puskesmas Kecamatan Tanah Abang.
- Sutrani, Sumarni, Mega, 2018. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Percepatan Persalinan Kala I Di Puskesmas Ajangale Kabupaten Bone Tahun 2018.