

EFEKTIFITAS TEHNIK *COUNTER PRESSURE* DAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA 1 PADA IBU BERSALIN DI RSUD AJIBARANG

Atun Raudotul Ma'rifah, S.Kep.,Ns dan M.Kep Surtiningsih SST

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN HARAPAN BANGSA PURWOKERTO

ABSTRAK

Nyeri persalinan adalah kondisi fisiologis yang secara umum akan dialami oleh hampir semua ibu bersalin. Rasa nyeri adalah manifestasi dari adanya kontraksi otot rahim. Kontraksi inilah yang menimbulkan rasa sakit pada pinggang, daerah perut dan menjalar kearah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembukaan mulut rahim (serviks). Dengan adanya pembukaan serviks inilah akan terjadi persalinan.

Penanganan nyeri persalinan merupakan hal yang sangat penting. Salah satunya dengan tehnik non farmakologi yaitu *cuonter pressur* dan *endorphin massage*. Kedua tehnik tersebut mempunyai perbedaan dalam cara ataupun tempat pemijatan sehingga mempunyai efek dan sensaasi yang berbeda. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas tehnik *cuonter pressur* dan *massage endorphin* dalam mengatasi nyeri persalinan.

Metode penelitian ini menggunakan Quasi eksperimen dengan desain *pret and posttest design* dengan menggunakan sampel dalam penelitian ini sebanyak 22 responden terbagi menjadi 2 kelompok, 11 responden dilakukan tehnik *counter pressure*, 11 responden menggunakan *endorphine massage*, analisa data menggunakan uji t.

Berdasarkan hasil penelitian kedu teknik efektif menurunkan nyeri namun jika dilihat rata-rata penurunan nyeri pada pada teknik *counter pressure* adalah 2,364 lebih besar dibandingkan rata-rata penurunan nyeri pada teknik *endorphin massage* yaitu 2,273 . Dari hasil uji t didapatkan pula teknik *counter pressure* hasilnya lebih besar yaitu 8,480 dibandingkan pada teknik *endorphin massage* yaitu 8,333 sehinggadapat disimpulkan bahwa teknik *counter pressure* lebih efektif dibandingkan teknik *endorphin massage*. Penelitian ini memberikan rekomendasi kepada perawat atau bidan agar dapat membantu memenuhi kebutuhan ibu akan rasa nyaman dalam pengontrolan nyeri saat memberikan pertolongan.

Kata Kunci : Counter Pressure, Massage endorphin, Nyeri persalinan kala 1

ABSTRACT

Labor pain is a physiological condition which in general will be experienced by almost all maternal. Pain is manifestation of uterine muscle contraction. Contraction is what causes pain in the waist, abdomen area and radiates towards the thighs. This contraction causes the opening of the cervix (cervical). With the opening of the cervix is this going to happen childbirth.

Labor pain management is very important. One of them with non-pharmacological techniques namely massage cuonter pressur and endorphins. Both of these techniques have differences in the way or a massage so as to have different effects and sensaasi. The purpose of this study to determine the effectiveness of massage techniques and endorphins cuonter pressur of handling labor pain.

This research method using Quasi-experimental design with pret and post test design using the samples in this study were 22 respondents divided into 2 groups, 11 respondents made counter pressure technique, using endorphine massage 11 respondents, 22 respondents were taken using accidental sampling technique.

Based on the research results kedu effective techniques reduce pain but if seen an average reduction of pain in the counter pressure technique was 2,364 greater than the average decrease in pain on endorphin massage technique that is 2,273. From the t-test results obtained also counter pressure techniques that result is greater than 8.480 in endorphin massage technique that is 8,333 so it can be concluded that the technique is more effective than the counter pressure

technique massage. Penelitian endorphan is to provide recommendations to the nurse or midwife to help meet the needs of the mother would be feeling comfortable in controlling pain when giving aid.

Kata Kunci : Counter Pressure, Massage endorphan, pain labor kala 1

Latar Belakang

Persalinan merupakan hal yang fisiologis dimana terjadi rangkaian proses yang berakhir dengan pengeluaran hasil konsepsi oleh ibu (Varney, 2008). Proses persalinan sendiri terjadi melalui empat tahap persalinan, yaitu kala I, kala II, kala III dan kala IV. Kala I merupakan tahap yang berlangsung sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur sampai dilatasi serviks lengkap. Kala II berlangsung sejak dilatasi serviks lengkap sampai janin lahir. Kala III berlangsung sejak janin lahir sampai plasenta lahir. Kala IV berlangsung kira-kira dua jam setelah plasenta lahir (Bobak, 2005).

Pada kala I persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan mendorong janin melalui jalan lahir. Kontraksi uterus pada persalinan menimbulkan rasa nyeri (Cunningham, 2006). Nyeri ini berasal dari bagian bawah abdomen dan menyebar ke daerah lumbal punggung dan menurun ke paha (Bobak, 2005). Sedangkan menurut Reeder Martin dan Koniak Giffin, (2012), nyeri disebabkan oleh iskemik otot uteri, otot dasar panggul dan perineum. Dengan makin bertambahnya baik volume maupun frekuensi uterus, nyeri yang dirasakan akan bertambah kuat, puncak nyeri terjadi pada fase aktif, dimana pembukaan lengkap sampai 10 cm dan berlangsung sekitar 4,6 jam untuk primipara dan 2,4 jam untuk multipara.

Penanganan nyeri dalam persalinan merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan. Penolong persalinan seringkali melupakan untuk menerapkan tehnik pengontrolan nyeri, hal ini akan menyebabkan ibu bersalin memiliki pengalaman persalinan yang buruk, mengalami trauma persalinan yang dapat menyebabkan postpartum blues, maka sangat penting untuk penolong persalinan memenuhi kebutuhan ibu akan rasa aman dan nyaman (Multi, Handayani, & Arifin, 2007)

Metode non farmakologi yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri antara lain tehnik relaksasi, imajinasi, pergerakan dan perubahan posisi, umpan balik biologis, Effleurage, hidroterapi, hipnoterapi, homeopati, Terapi counter pressure, terapi musik, akupresur, akupunktur, dan aromaterapi (Mander, 2003). Penelitian terkait metode non farmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan dengan menggunakan tehnik counter pressure sudah mulai dilakukan tetapi untuk tehnik endorphan massage belum pernah dilakukan. Penelitian yang dilakukan oleh Anggaraeni, Heni, Wijayanti (2012) tentang efektifitas tehnik abdominallifting dan counter pressure dalam mengatasi nyeri persalinan didapatkan hasil bahwa tehnik counter pressur lebih efektif dibanding dengan abdominal lifting.

Walaupun beberapa penelitian sudah mulai dilakukan tetapi penerapan terkait penanganan nyeri non farmakologis persalinan di beberapa Rumah sakit masih belum dilaksanakan, termasuk di RS Ajibarang. Rumah sakit Ajibarang merupakan rumah sakit yang baru berdiri yang dulunya berasal dari Puskesmas dengan rawat inap, dan masih sangat membutuhkan masukan untuk perbaikan dalam pemberian pelayanan keperawatan.

Berdasarkan latar belakang di atas, masalah yang dapat dirumuskan dalam penelitian ini adalah efektifitas tehnik *counter pressure* dan *endorphine massage* pada penurunan tingkat nyeri persalinan kala 1 pada ibu bersalin di Rumah Sakit Ajibarang Kabupaten Banyumas.

Tujuan Penelitian

mengidentifikasi efektifitas *cuonter pressuredan massage endorphan* untuk menurunkan nyeri persalinan kala 1.

TINJAUAN PUSTAKA

Nyeri Persalinan

a. Teori Nyeri

Nyeri disebabkan oleh stimulus yang dapat menyebabkan atau hampir menyebabkan kerusakan jaringan. Oleh karena itu, sensasi nyeri dapat dibedakan dengan sensasi lainnya, meskipun emosi seperti rasa takut dan ansietas juga dialami secara bersamaan sehingga mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri. Juga harus diingat bahwa dengan adanya sistem saraf simpatis, stimulus nyeri juga dapat mengakibatkan berbagai perubahan, seperti peningkatan frekuensi jantung, peningkatan tekanan darah, pelepasan adrenalin (epinefrin) ke dalam aliran darah dan peningkatan kadar glukosa darah. Terdapat juga penurunan motilitas lambung dan penurunan suplai darah kulit yang menyebabkan berkeringat. Dengan demikian, stimulus yang menyebabkan nyeri akan mengakibatkan terjadinya insiden atau peristiwa sensorik (Bobak, 2005).

Nyeri persalinan adalah nyeri ritmik dengan peningkatan frekuensi keparahan. Sedangkan menurut Mander (2003) nyeri persalinan adalah nyeri yang menyertai kontraksi uterus. Nyeri persalinan berasal dari gerakan rahim yang berusaha mengeluarkan bayi.

1.1 Respons Fisiologis terhadap Nyeri dalam Persalinan

Beberapa sistem tubuh terpengaruh oleh persalinan. Nyeri persalinan berkaitan dengan peningkatan frekuensi napas. Hal ini menyebabkan penurunan kadar PaCO_2 yang disertai dengan peningkatan pH. Kemudian, janin juga terpengaruh dan selanjutnya terjadi penurunan PaCO_2 janin. Hal ini dapat diketahui dengan adanya deselerasi akhir pada kardiokotograf. Keseimbangan asam-basa sistem juga dapat berubah karena hiperventilasi dan latihan pernafasan. Alkalosis kemudian dapat mempengaruhi difusi oksigen ke plasenta sehingga terjadi hipoksia janin (Fraser dan Cooper, 2009).

Curah jantung meningkat selama kala I dan kala II persalinan. Peningkatan ini dapat mencapai 20% dan 50%. Hal ini terjadi akibat kembalinya darah uterus ke sirkulasi maternal yang berjumlah sekitar 250-300 ml pada setiap kontraksi. Nyeri, kekhawatiran dan ketakutan dapat menyebabkan respons simpatis sehingga curah jantung dapat menjadi lebih besar (Fraser dan Cooper, 2009).

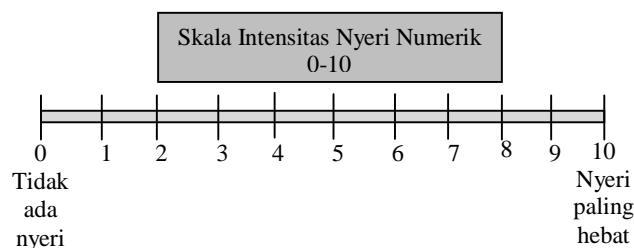
Kedua sistem tersebut dipengaruhi oleh pelepasan katekolamin. Adrenalin (epinefrin) yang terdiri atas 80% katekolamin, memiliki efek mengurangi aliran darah uterus yang pada gilirannya akan menyebabkan penurunan aktivitas uterus (Fraser dan Cooper, 2009).

1.2 Pengukuran Intensitas Nyeri

Menurut Smeltzer dan Bare (2005) mendeskripsikan nyeri berbeda antara setiap individu pasien. Skala deskriptif merupakan alat pengukur tingkat keparahan nyeri yang lebih objektif.

Menurut Smeltzer dan Bare (2005) ada tiga skala yang dapat digunakan untuk mengkaji nyeri, yaitu sebagai berikut:

1) Skala intensitas nyeri numerik 0-10 (*Numerical rating scales, NRS*)



Keterangan:

- 0 = tidak nyeri
- 1-3 = nyeri ringan
- 4-6 = nyeri sedang
- 7-9 = nyeri berat
- 10 = nyeri sangat berat

1.3 *Massage Counter Pressure*

Massage counter pressure adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan (Simkin dan Ancheta, 2005).

Tekanan dalam *massage counter pressure* dapat diberikan dalam gerakan lurus atau lingkaran kecil. Teknik ini efektif menghilangkan sakit punggung akibat persalinan. Namun perlu disadari bahwa ada ibu yang tidak biasa dipijat, bahkan disentuh saat mengalami kontraksi, hal ini disebabkan karena kontraksi sedemikian kuatnya sehingga ibu tidak sanggup lagi menerima rangsangan apapun pada tubuh. Bidan harus memahami hal ini dan menghormati keinginan ibu (Danuatmadja dan Meilasari, 2011). Langkah-langkah melakukan *massage counter pressure* sebagai berikut:

- a. Memberitahukan ibu langkah yang akan dilakukan dan fungsinya
- b. Menganjurkan ibu mencari posisi yang nyaman seperti posisi berbaring miring ke kiri ataupun duduk
- c. Mencuci tangan
- d. Menekan daerah sakrum secara mantap dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan setiap kontraksi selama 20 menit, lepaskan dan tekan lagi, begitu seterusnya selama kontraksi
- e. Mengevaluasi teknik *massage counter pressure* tersebut

1.4 *Tehnik Endorphin Massage*

Endorphin adalah salah satu bahan kimia otak yang dikenal sebagai neurotransmitter yang berfungsi untuk mengirimkan sinyal-sinyal listrik dalam system saraf. Endorphin dapat ditemukan dikelenjar hipofisis. Stres dan rasa sakit adalah dua faktor yang paling umum yang menyebabkan pelepasan endorfin. Endorfin berinteraksi dengan reseptor opiat di otak untuk mengurangi persepsi kita tentang rasa sakit dan bertindak sama dengan obat-obatan seperti morfin dan kodein. Berbeda dengan obat opiat, namun, aktivasi reseptor opiat oleh endorfin tubuh tidak menyebabkan kecanduan atau ketergantungan (Stoppler, 2013).

Sesuai dengan namanya, terapi sentuhan ringan atau *endorphin massage* ini dapat memicu keluarnya hormon endorphin. *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).

Endorphine massage bisa dilakukan ini dengan duduk ataupun berbaring, bisa dilakukan oleh petugas kesehatan dan bisa dilakukan oleh suami, tarik nafas secara perlahan kemudian keluarkan dengan sangat lembut sambil pejamkan mata anda. Suami atau petugas kesehatan bisa mulai mengelus permukaan kulit pada lengan pasien dengan lembut menggunakan jari tangan. Mulailah pada lengan atas kemudian turun hingga pada lengan bawah. Lakukan hal ini dengan perlahan serta lembut, dan ganti pada tangan lainnya setelah beberapa menit, dapat dilakukan pemijatan hal ini pada bagian tubuh yang lainnya seperti bahu, punggung, leher, dan juga paha (Setiyawati, 2013).

METODE PENELITIAN

3.1 Tahapan Penelitian

Pereta mengurus perijinan, presentasi proposal di RSUD Ajibarang dan dilanjutkan dengan pengambilan data.

Dalam penelitian ini responden dibagi 2, kelompok 1 diberi perlakuan dengan tehnik *counter pressure*, kelompok 2 di beri perlakuan *endorphine massage*. Data penelitian setelah di Clearing, dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS.

3.2 Variabel Penelitian

Penelitian ini akan mengukur 2 variabel yaitu :

- a. Variabel terikat (*dependent variable*)
Variabel dependen penelitian ini adalah tingkat nyeri Persalinan Kala I.
- b. Variabel bebas (*independent variable*)

wVariabel independen penelitian ini adalah Teknik *Counter Pressure* dan *Endorphin Massage*

3.3 Model dan Rancangan Penelitian

Model penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen karena syarat-syarat dalam penelitian eksperimen tidak cukup memadai yaitu tidak adanya randomisasi dan tidak dilakukan kontrol terhadap variabel-variabel yang berpengaruh terhadap eksperimen (Notoatmodjo,2005). Rancangan penelitian ini adalah *pre dan post test design*

Gambar 3.1 Desain Rancangan Penelitian

Pre Test	Perlakuan	Post-test	
Kelompok teknik counter Pressure		01	X 02
Kelompok Endorphin Massage		03	X 04

Keterangan :

01 : Tingkat nyeri sebelum diberi teknik *counter pressure*

02 : Tingkat nyeri sesudah diberi teknik *counter pressure*

03 : Tingkat nyeri sebelum diberi *Endorphin Massage*

04 : Tingkat nyeri sesudah diberi *Endorphin Massage*

X : pemberian intervensi

3.4 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di RSUD Ajibarang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu suatu teknik penentuan sampel sesuai dengan pertimbangan peneliti (Setiadi, 2007). Teknik *Counter Pressure* dan *endorphin message* diberikan selama kontraksi uterus terjadi.

3.5 Analisa Data

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *T test*.

HASIL PENELITIAN

4.1 Hasil Pengambilan data

1. Gambaran Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Counter Pressure*

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Counter Pressure* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Kategori	Mean	Median	Std. Deviasi	Min	Max
Sebelum	9,45	9	0,522	9	10
Sesudah	7,09	7	1,044	6	9

Tingkat Nyeri Pretest	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Berat (7-9)	6	54,5
Nyeri Sangat Berat (10)	5	45,5
Total	11	100
Tingkat Nyeri Posttest	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (4-6)	4	36,4
Nyeri Berat (7-9)	7	73,6
Total	11	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *counter pressure* adalah 9,45, dengan nilai nyeri terendah adalah 9 dan tertinggi adalah 10. Sedangkan nilai rata-rata nyeri pada ibu melahirkan setelah diberikan teknik *counter pressure* adalah 7,09, dengan nilai nyeri terendah adalah 6 dan tertinggi adalah 9.

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa mayoritas nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *counter pressure* adalah nyeri berat sebanyak 6 responden (54,5%) dan responden dengan nyeri berat sekali sebanyak 5 responden (45,5%). Sedangkan mayoritas nyeri pada ibu melahirkan setelah diberikan teknik *counter pressure* adalah nyeri berat sebanyak 7 responden (73,6%) dan responden dengan nyeri sedang sebanyak 4 responden (36,4%)

2. Gambaran Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Endorphin Massage*

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Endorphin Massage* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Kategori	Mean	Median	Std. Deviasi	Minimu m	Maxi mum
Sebelum	9	9	1,095	7	10
Sesudah	6,73	7	1,104	5	8

Tingkat Nyeri Pretest	f	%
Nyeri Berat (7-9)	6	54,5
Nyeri Sangat Berat (10)	5	54,5
Total	11	100

Tingkat Nyeri Posttest	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Nyeri Sedang (4-6)	4	36,4
Nyeri Berat (7-9)	7	73,6
Total	11	100

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *Endorphin Massage* adalah 9, dengan nilai nyeri terendah adalah 7 dan tertinggi adalah 10. Sedangkan nilai rata-rata nyeri pada ibu melahirkan setelah diberikan teknik *Endorphin Massage* adalah 6,73, dengan nilai nyeri terendah adalah 5 dan tertinggi adalah 8.

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa mayoritas nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *Endorphin Massage* adalah nyeri berat sebanyak 6 responden (54,5%) dan responden dengan nyeri berat sekali sebanyak 5 responden (45,5%). Sedangkan mayoritas nyeri pada ibu melahirkan setelah diberikan teknik *Endorphin Massage* adalah nyeri berat sebanyak 7 responden (73,6%) dan responden dengan nyeri sedang sebanyak 4 responden (36,4%)

3. Efektifitas Teknik *Counter Pressuredan* Teknik *Endorphin Massage* terhadap penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I

Tabel 4.3 Uji t Efektifitas Teknik *Counter Pressuredan* Teknik *Endorphin Massage* terhadap penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

	Mean	SD	T	df	ρ- value
<i>Counter Pressure</i>	2,364	0,92	8,48	10	0,000
<i>Endorphin Massage</i>	2,273	0,90	8,33	10	0,000
		5	3		

Berdasarkan tabel 4.3 diatas dapat diketahui bahwa hasil uji t didapatkan hasil nilai mean pada teknik *counter pressure* adalah 2,364 dan pada teknik *endorphin massage* adalah 2,273, sedangkan nilai t pada teknik *counter pressure* adalah 8,480 dan pada teknik *endorphin massage* adalah 8,333. Dengan nilai *p-value* adalah 0,000.

Berdasarkan hasil didatas dapat disimpulkan bahwa adalah perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan teknik *counter pressure* dan teknik *endorphin massage* dengan nilai *p-value* adalah 0,000. Berdasarkan hasil uji t juga dapat diketahui bahwa teknik *counter pressure* lebih efektif dibandingkan teknik *endorphin massage* dikarenakan nilai mean teknik *counter pressure* lebih besar dari teknik *endorphin massage* ($2,364 > 2,273$).

4.2 Pembahasan

1. Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Counter Pressure* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *counter pressure* yaitu 9,45 dan rata-rata nyeri menurun setelah diberikan teknik *counter pressure* menjadi 7,09. Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *counter pressure* adalah nyeri berat sebanyak 6 responden (54,5%) dan 5 responden dengan nyeri berat sekali (45,5%). Setelah dilakukan *counter pressure* yang awalnya ditemukan nyeri berat sekali tidak ditemukan lagi namun mayoritas rata-rata terjadi pada nyeri berat sebanyak 7 responden (73,6%) dan 4 responden (36,4%) mengalami nyeri sedang.

Massage counter pressure adalah pijatan yang dilakukan dengan memberikan tekanan yang terus-menerus selama kontraksi pada tulang sakrum pasien dengan pangkal atau kepalan salah satu telapak tangan (Simkin dan Ancheta, 2005). teknik *counter pressure* dilakukan di daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11-12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan gate control akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Mander, 2003).

2. Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik *Endorphan Massage* di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *Endorphan Massage* yaitu 9, dan rata-rata nyeri menurun setelah diberikan teknik *Endorphan Massage* menjadi 6,73. Hasil penelitian juga menunjukkan mayoritas nyeri pada ibu melahirkan sebelum diberikan teknik *Endorphan Massage* adalah nyeri berat sebanyak 6 responden (54,5%) dan 5 responden dengan nyeri berat sekali (45,5%). Setelah dilakukan *Endorphan Massage* yang awalnya ditemukan nyeri berat sekali tidak ditemukan lagi namun mayoritas rata-rata terjadi pada nyeri berat sebanyak 7 responden (73,6%) dan 4 responden (36,4%) mengalami nyeri sedang.

Endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya diantaranya adalah, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Endorphine sebenarnya merupakan gabungan dari endogenous dan morphine, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem syaraf manusia. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, sentuhan/pemijatan, serta meditasi. Karena endorphine diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, maka endorphine dianggap sebagai zat penghilang rasa sakit yang terbaik.

3. Efektifitas Teknik *Counter Pressure* dan Teknik *Endorphan Massage* terhadap penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Melahirkan Kala I di RSUD Ajibarang Kabupaten Banyumas

Berdasarkan penelitian nilai *p-value* adalah 0,000 keduanya teknik efektif menurunkan nyeri namun jika dilihat rata-rata penurunan nyeri pada teknik *counter pressure* adalah 2,364 lebih besar dibandingkan rata-rata penurunan nyeri pada

teknik *endorphin massage* yaitu 2,273 . Dari hasil uji t didapatkan pula teknik *counter pressure* hasilnya lebih besar yaitu 8,480 dibandingkan pada teknik *endorphin massage* yaitu 8,333 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *counter pressure* lebih efektif dibandingkan teknik *endorphin massage*.

Teknik *counter pressure* didapatkan lebih efektif dibandingkan teknik *endorphin massage*. Masase bentuk langsung seperti *counter pressure* sangat efektif untuk mengatasi nyeri punggung selama persalinan. *Counter pressure* dapat mengatasi nyeri tajam dan memberikan sensasi menyenangkan yang melawan rasa tidak nyaman pada saat kontraksi ataupun di antara kontraksi (Lane, 2009). Teknik *counter pressure* dilakukan di daerah lumbal di mana saraf sensorik rahim dan mulut rahim berjalan bersama saraf simpatis rahim memasuki sumsum tulang belakang melalui saraf torakal 10-11-12 sampai lumbal 1. Dengan begitu impuls rasa sakit ini dapat diblok yaitu dengan memberikan rangsangan pada saraf yang berdiameter besar yang menyebabkan *gate control* akan tertutup dan rangsangan sakit tidak dapat diteruskan ke korteks serebral (Mander, 2003). Pada *endorphin massage* merupakan teknik dengan sentuhan dan pijatan ringan selain memberikan efek relaksasi dan pengeluaran hormon endorfin ternyata sentuhan ringan juga dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang berperan dalam kontraksi persalinan. Pada persalinan dengan fase aktif tingkat nyeri sudah berada di atas nyeri sedang hal ini pun dapat menyebabkan sentuhan ringan *endorphin massage* menjadi kurang efektif dalam menurunkan nyeri persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bobak, I. et al. (2005) *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC.
- Cunningham (2006) *Obstetri Williams*. Jakarta: EGC.
- Danuatmaja, B dan Mila M. (2008) *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. 4th ed Jakarta: Puspa Swara.
- Fraser dan Cooper (2009) *Myles Buku Ajar Bidan*. 14th ed. Jakarta: EGC.
- Kasdu.D (2003). *Oprasi Caesar masalah dan solusinya*. Jakarta: Puspa Swara
- Kurniyati, Nunik (2010) *Skripsi Pengaruh Metode Deep Back Massage Dalam Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan Kala I Di Rumah Sakit Umum Daerah Purbalingga*. Tidak dipublikasikan.
- Mulati dkk.(2007) *Perbedaan Antara Pengontrolan Nyeri Pinggang Persalinan Dengan Teknik Superficial Heat-Cold Dan Teknik Counter-Pressure Terhadap Efektivitas Pengurangan Nyeri Pinggang Pada Kala I Persalinan; Studi Di Rumah Bersalin Wilayah Klaten*. Prospect, (4/Februari).
- Nusdwiningtyas (2011) *Nyeri Punggung pada Perempuan Hamil*. <http://www.wikimu.com/Common/NewsImage.ashx?id=19071> [diakses tanggal 2 Februari 2013].
- Simkin, P dan Ruth A. (2005) *Buku Saku Persalinan*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S dan Brenda B. (2002) *Keperawatan Medikal Bedah*. 8th ed. Jakarta: EGC.
- Potter, P.A., & Perry. A.G. (2005). *Buku ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan praktik* (Terjemahan Renata Komalasari et. Al Edisi 4). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Stoppler (2013). *Endorfin Natural pain & Stress Fighter*. Diambil dari <http://www.medicinenet.com/script/main/art.asp?articlekey=55001>
- Setyawati, 2012. *Menghilangkan nyeri saat persalinan dengan endorfin massage* diambil dari <http://www.dwp-purworejo.org/berita-129-menghilangkan-nyeri-saat-persalinan-dengan-endorphin-massage-.html>