

Efektifitas *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif Di Puskesmas Banyuglugur Kabupaten Situbondo

Ahmad Kholid Fauzi, Universitas Nurul Jadid
Faridatul Hasanah, Universitas Nurul Jadid
Fahrur Rozi, STIKes Husada Jombang
email: kholid0404@gmail.com

Abstrak.

Pendahuluan: Proses persalinan terjadi melalui empat tahap persalinan, yaitu Kala I merupakan tahap yang berlangsung sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur sampai dilaktasi 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. Proses persalinan dapat menimbulkan nyeri pada ibu yang melahirkan. Nyeri persalinan, sebagai kontraksi myometrium yang merupakan proses fisiologi dengan intensitas yang berbeda pada masing masing individu. *Palvic Rocking Exercise* merupakan salah satu bentuk latihan efektif yang dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang serta mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin kedepan dari pinggang ibu sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan. *Endophine Massage* adalah tehnik sentuhan dan pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga disaat melahirkan hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. **Metode:** Penelitian ini adalah *quasi eksperimental* dengan rancangan *Two Group Pretest Posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang dan dibagi kedalam 2 kelompok subjek penelitian menggunakan *consecutive sampling*. Data dianalisis menggunakan *independent t test*. **Hasil dan Pembahasan:** Uji statistik menghasilkan tidak ada perbedaan signifikan pada nilai p ($>0,263$) yang menunjukkan tidak ada perbedaan skala nyeri persalinan antara *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage*. **Simpulan:** Tidak ada perbedaan skala nyeri persalinan antara *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage*. **Kata Kunci:** *Palvic Rocking Exercise*, *Endorphin Massage*, Nyeri Persalinan.

Abstract.

Introduction: The process of childbirth occurs through four stages of labor, namely the first stage, which is the stage that lasts from regular uterine contractions to complete cervical dilatation. The second stage lasts from complete cervical dilatation until the fetus is born. Stage III lasts from the time the fetus is born until the placenta is born. The fourth stage lasts about two hours after the placenta is born. The delivery process can cause pain in the mother who gave birth. Labor pain, as a contraction of the myometrium which is a physiological process with different intensity in each individual. Palvic Rocking Exercise is an effective form of exercise that can strengthen the abdominal and lumbar muscles and reduce pressure on the waist by moving the fetus forward from the mother's waist so as to reduce labor pain. Endorphine Massage is a light touch and massage technique that is quite important to give to pregnant women, from the time leading up to the time of delivery, this is because massage stimulates the body to release endorphin compounds which are painkillers and can create a feeling of comfort. Methods: This research is a quasi-experimental study with a Two Group Pretest Posttest design. The sample in this study was 30 people and divided into 2 groups of research subjects using consecutive sampling. Data were analyzed using independent t test. Results and Discussion: The statistical test resulted in no significant difference in the p value (> 0.263) which indicated that there was no difference in the scale of labor pain between the Palvic Rocking Exercise and the Endorphin Massage. Conclusion: There is no difference in labor pain scale between Palvic Rocking Exercise and Endorphin Massage.

Keywords: *Palvic Rocking Exercise, Endorphin Massage, Labor Pain.*

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses yang fisiologis dan merupakan kejadian yang menakutkan bagi seorang ibu dan keluarga. Penatalaksanaan dari bidan serta dukungan yang terus menerus dengan menghasilkan persalinan yang sehat dan memuaskan dapat memberikan pengalaman yang menyenangkan. Pendapat para ahli tersebut ditemukan bahwa persalinan normal adalah proses pengeluaran janin yang cukup bulan, lahir secara spontan disusun dengan pengeluaran plasenta dan selaput ketuban dari tubuh ibu, tanpa komplikasi baik ibu maupun janin (Wulandari & Wahyuni, 2019)

Proses persalinan terjadi melalui empat tahap persalinan, yaitu Kala I merupakan tahap yang berlangsung sejak terjadinya kontraksi uterus yang teratur sampai dilaktasi 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. Proses persalinan dapat

menimbulkan nyeri pada ibu yang melahirkan. Nyeri persalinan, sebagai kontraksi myometrium yang merupakan proses fisiologi dengan intensitas yang berbeda pada masing masing individu. Nyeri persalinan dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormone yang berlebihan. Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus yang membuat implus nyeri bertambah banyak (Ma'rifah & Surtiningsih, 2014).

Menurut WHO disekitar 88,2 % ibu bersalin mengalami nyeri punggung pada saat proses persalinan, hal ini disebabkan karena ibu bersalin harus tergantung dengan kekuatan otot, sifat relaksasi sendi, kelelahan serta postur sebelum hamil. Murray melaporkan diindonesia kejadian nyeri persalinan pada 2.700 ibu bersalin hanya 15 % persalinan yang berlangsung dengan nyeri ringan 35% dengan nyeri sedang 30 % dengan nyeri hebat dan 20 % persalinan disertai nyeri berat (Ma'rifah & Surtiningsih, 2014)

Data dari dinas kesehatan jawa timur periode Januari-Desember menunjukkan dalam 693.272

ribu kelahiran hidup 7-14 % wanita bersalin tanpa rasa nyeri dan sebagian besar 90 % persalinan disertai rasa nyeri berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Banyuglugur Kabupaten Situbondo, dan hasil wawancara kepada 10 ibu yang pernah mengalami persalinan dan melewati kala 1 fase aktif, 8 diantaranya mengatakan ketika nyeri saat persalinan itu hanya melakukan pergantian posisi miring kanan dan kiri seperti yang diinstrumen oleh bidan. Terapi farmakologi dan terapi non farmakologi. Secara non farmakologi untuk mengurangi nyeri bersalin dengan *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga saat melahirkan (Depkes RI, 2017).

Endorphine Massage adalah tehnik sentuhan dan pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga disaat melahirkan hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan

nyaman (Ma'rifah & Surtiningsih, 2014).

Palvic Rocking Exercise merupakan salah satu bentuk latihan efektif yang dapat memperkuat otot-otot perut dan pinggang serta mengurangi tekanan pada pinggang dengan menggerakkan janin kedepan dari pinggang ibu sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan (Wulandari & Wahyuni, 2019)

Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *kuantitatif quasi eksperimental design*, dengan rancangan yang digunakan adalah *Two Group Pretest Posttest*. Populasi penelitian ini adalah ibu bersalin kala 1 fase aktif yang mengalami nyeri persalinan di Puskesmas Banyuglugur Situbondo. Pengambilan subjek penelitian menggunakan *consecutive sampling* yaitu setiap subjek yang memenuhi kriteria inklusif dimasukkan dalam penelitian sampai kurun waktu tertentu. Kriteria subjek dalam penelitian ini adalah Ibu bersalin kala 1 fase aktif dan bersedia dijadikan responden untuk 2 kelompok perlakuan. Hasil pengukuran akan dianalisis dengan menggunakan uji t.

Hasil Penelitian

Analisis efektifitas *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage* terhadap

nyeri persalinan Kala 1 fase aktif.

Tabel 1 Analisis efektifitas sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage* terhadap nyeri persalinan Kala 1 dengan uji *t independent*.

Post Test Kelompok Perlakuan	Mean Difference	Min-Max	Std. Deviation	p value
<i>Pelvic rocking exercise</i>	4,86	2 – 7	1,125	0,263
<i>Endorphin Massage</i>	5,33	2 – 6	1,112	

Berdasarkan hasil analisa *independent t-test* pada *post test* diperoleh nilai rata *Palvic Rocking Exercise* adalah 4,86 dan rata *Endophin Massage* adalah 5,33 dengan nilai p value 0,263 (p value > 0,263) dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan skala nyeri pada persalinan Kala 1 secara signifikan sebelum dilakukan *Palvic Rocking Exercise* dan *Endophin Massage* terhadap nyeri persalinan kala 1 fase aktif.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa *Palvic Rocking Exercise* dan *Endophin Massage* dapat menurunkan skala nyeri pada persalinan Kala 1. Namun, perbedaan pengaruh penurunan skala nyeri pada masing-masing tidakan tidak terlalu signifikan.

Dari populasi penelitian yang berjumlah 30, 15 responden adalah kelompok *Palvic Rocking Exercise* dan sisanya adalah kelompok *Endophin Massage*.

(Ratna Ariesta Dwi Andriani et al., 2022) *Palvic Rocking Exercise* dapat mempercepat waktu persalinan dengan mengurangi skala nyeri pada persalinan.

Penelitian lain juga menyebutkan bahwa *Pelvic rocking exercise* mampu mengurangi intensitas nyeri persalinan pada ibu bersalin yang berada pada skala nyeri berat (8-10) menurun menjadi skala nyeri sedang (4-7) dan membuat persalinan Kala I fase aktif pada ibu bersalin berlangsung lebih cepat dibandingkan ibu bersalin yang hanya mendapatkan asuhan standar selama kala I (Audina et al., 2022).

Endorphin Massage juga efektif untuk menurunkan intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai *p-value* 0,001 (Tanjung & Antoni, 2019). Penelitian lain yang dilakukan oleh Karuniawati (2019) menegaskan bahwa *Endorphin Massage* dapat mengurangi nyeri persalinan dengan signifikan (Karuniawati, 2019). Mongan (2009) dalam (Azizah et al., 2011) menjelaskan bahwa *Endorphin* dapat meningkatkan pelepasan zat *oksitosin*, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. *Endorphine massage* dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian Efektifitas *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage* terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin Kala 1 fase aktif di Puskesmas Banyuglugur Kabupaten Situbondo dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh signifikan antara *Palvic Rocking Exercise* dan *Endorphin Massage* untuk

mengurangi skala nyeri persalinan.

Daftar Pustaka

- Audina, Y., Widiya Ningrum, N., & Pusparani Sinambela, D. (2022). Efektifitas *Pelvic Rocking Exercise* Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Dan Lama Waktu Persalinan Kala I: Literature Review. *Proceeding of Sari Mulia University Midwifery National Seminars*, 4(01), 686–1011.
- Azizah, I. N., Widyawati, M. N., & Anggraini, N. N. (2011). Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara DI BPS S dan B Demak Tahun 2011. *Jurnal Unimus*, 1(1), 90–96.
- Depkes RI. (2017). *Asuhan Persalinan Normal dan Menyusui Dini*. JNPK-KR.
- Karuniawati, B. (2019). Pengaruh *Massage Endhorpin* Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 89–96.
- Ma'rifah, A. R., & Surtiningsih. (2014). Efektifitas Teknik

- Counter Pressure Dan Endorphin Massageterhadap Nyeri Persalinan Kala 1 Pada Ibu Bersalin Di Rsud Ajibarang. *Prosiding Seminar Nasional*, 2–9. <http://jurnal.unimus.ac.id/index.php/psn12012010/article/view/1255>
- Ratna Ariesta Dwi Andriani, Ika Mardiyanti, & Amalia, R. (2022). Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Terhadap Lama Waktu Persalinan. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 11(1), 21–24. <https://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/view/838>
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia ...*, 4(2), 48–53. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
- Wulandari, R. C. L., & Wahyuni, S. (2019). Efektivitaspelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala I Terhadap Kemajuan Dan Lama Persalinan. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, 7(1), 67–78. <https://doi.org/10.52236/ih.v7i1.139>