

Journal of Comprehensive Science
p-ISSN: 2962-4738 e-ISSN: 2962-4584
Vol. 3. No. 5, Mei 2024

Pengaruh Pijat Endorfin dan Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Fitri Yuliana, Leni Wulandari, Dwi Rahmawati, Istiqamah
Universitas Sari Mulia, Banjarmasin, Indonesia
Email: leniwulandari17@gmail.com

Abstrak

Jumlah persalinan di Kabupaten Paser tahun 2022 sebanyak 6.019 persalinan dengan jumlah kasus persalinan lama sebanyak 320 persalinan. Jumlah persalinan di Puskesmas Sulilliran Baru tahun 2022 periode Januari-Desember sebanyak 318 persalinan dengan jumlah persalinan lama sebanyak 18 persalinan. Berdasarkan data lapangan yang ditemui peneliti, pada bulan Oktober sampai bulan Desember 2023 terdapat 4 orang ibu yang meminta persalinan SC walaupun tanpa indikasi SC dengan alasan tidak tahan dengan nyeri yang dirasakan dan meminta SC. Mengetahui pengaruh pijat endorfin dan musik klasik terhadap intensitas nyeri kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru. Metode penelitian *pra eksperiment* dengan pendekatan *One Group pretest dan posttest*, Populasi penelitian adalah ibu bersalin kala I fase aktif Januari-Februari sebanyak 36 orang, teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 17 orang. Instrument yang digunakan adalah Numeric Rating Scale dan SOP pijat endorfin dan music klasik. Teknik analisa data menggunakan analisa univariat dengan mean, standar deviasi, minimal dan maksimal, analisa bivariate dengan uji paired t test. Nyeri persalinan sebelum intervensi adalah 7.24. Nyeri persalinan sesudah intervensi adalah 4.06. Pijat *endorphin* dan musik klasik efektif terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru dengan nilai p value 0,000. Pijat *endorphin* dan music klasik efektif terhadap penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin karena perpaduan keduanya memberi efek menenangkan sehingga menimbulkan penurunan skala nyeri pada ibu bersalin.

Kata Kunci: intensitas nyeri, kala I, musik klasik, pijat endorfin.

Abstract

The number of births in Paser Regency in 2022 will be 6,019 with the number of cases of prolonged labor being 320. The number of births at the Sulilliran Baru Community Health Center in 2022 for the January-December period was 318 deliveries with the number of long labors being 18 births. Based on field data found by researchers, from October to December 2023 there were 4 mothers who requested a SC delivery even without an indication for SC on the grounds that they could not stand the pain they were feeling and asked for SC. To determine the effect of endorphin massage and classical music on the intensity of pain in the first stage in the Suliliran Baru Community Health Center Working Area. Pre-experimental research method with One Group pretest and posttest approach. The research population was 36 women giving birth during the first

active phase, January-February, with a purposive sampling technique of 17 people. The instruments used are the Numeric Rating Scale and SOP for endorphin massage and classical music. The data analysis technique uses univariate analysis with mean, standard deviation, minimum and maximum, bivariate analysis with paired t test. Labor pain before intervention was 7.24. Labor pain after intervention was 4.06. Endorphin massage and classical music are effective in reducing labor pain in mothers giving birth in the Suliliran Baru Health Center Working Area with a p value of 0.000. Endorphin massage and classical music are effective in reducing labor pain in women giving birth because the combination of the two has a calming effect, resulting in a decrease in the scale of pain in women giving birth.

Keywords: *pain intensity, 1 period, classical music, endorphin massage.*

PENDAHULUAN

Pada umumnya nyeri persalinan adalah suatu kondisi normal yang dialami oleh ibu bersalin baik pada ibu primigravida maupun multigravida (Afifah et al., 2013). Intensitas nyeri yang dirasakan oleh ibu bersalin bisa dipengaruhi dari pengalaman nyeri persalinan sebelumnya. Biasanya tingkat nyeri pada ibu primigravida lebih tinggi daripada multigravida. Rasa nyeri persalinan ini bila tidak dapat dikendalikan oleh ibu yang sedang bersalin baik secara psikis dan fisik maka dapat menimbulkan stress yang menyebabkan pelepasan hormon yang berlebihan seperti katekolamin dan steroid yang menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pembuluh darah (Shodiqoh & Syahrul, 2014). Hal ini dapat mengakibatkan penurunan kontraksi uterus, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus, serta timbulnya iskemia uterus yang membuat implus nyeri bertambah banyak (Anggraeni, 2019).

Solusi dari masalah tersebut adalah penerapan berbagai metode untuk mengurangi nyeri persalinan baik secara farmakologi maupun non-farmakologi (Frilasari & Triwibowo, 2020). Salah satu cara penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dengan pijat *Endorphin* (*Endorphin massage*). Teknik *Endorphin massage* membantu memberikan rasa tenang dan nyaman saat mendekati persalinan maupun proses persalinan akan berlangsung dengan merangsang hormon *Endorphin*. *Endorphin* merupakan sebuah zat didalam tubuh yang memiliki banyak manfaat dari gabungan *endogenous* dan *morphine* dimana zat yang merupakan unsur protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta saraf manusia. Hal ini menyebabkan pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *Endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit (Aprillia dalam Arianti & Restipa, 2019).

Salah satu metode untuk teknik relaksasi belum pernah atau jarang diaplikasikan di dalam praktek keperawatan maternitas adalah terapi musik, padahal terapi musik merupakan salah satu teknik distraksi yang efektif yang dapat menurunkan nyeri fisiologi, stress dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian seseorang dari nyeri (Perry & Potter, 2019). Musik klasik lebih disukai ibu dalam persalinan dibandingkan dengan jenis musik lain dan menjadi pilihan bagi wanita (Sunarsih et al., 2017). Saat ini sudah banyak dilakukan metode untuk menanggulangi nyeri pada persalinan. Salah satu metode tersebut adalah manajemen nyeri dengan cara nonfarmakologi yang dapat dilakukan dengan metode distraksi. Metode distraksi menggunakan musik berupa *radio tape*, *tape recorder* atau *record player* (Tobing, n.d.).

Studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Suliliran Baru dengan tanya jawab terhadap 10 orang ibu bersalin, semuanya menyatakan merasakan nyeri sejak fase laten dan nyeri bertambah seiring bertambahnya pembukaan, mereka tampak meringis menahan nyeri, sementara bidan hanya mendampingi dan memberikan dukungan semangat dengan menyatakan sabar atas nyeri yang dirasakan dan menjelaskan bahwa nyeri yang dirasakan adalah hal yang alami tanpa memberikan tindakan untuk mengurangi nyeri yang dirasakan ibu (Sinaga, 2022). Berdasarkan data lapangan yang ditemui peneliti, pada bulan Oktober sampai bulan Desember 2023 terdapat 4 orang ibu yang meminta persalinan SC walaupun tanpa indikasi SC dengan alasan tidak tahan

dengan nyeri yang dirasakan dan meminta SC. Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Pijat Endorphin dan Musik Klasik terhadap Intensitas Nyeri Kala I di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru”.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *Pre Experimental Design*. Penelitian ini dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Puskesmas Suliliran Baru. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah ibu bersalin kala I fase aktif yang melahirkan diwilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru bulan Januari – Februari 2024 yang berjumlah 36 orang. Pengambilan sampel yang menggunakan teknik *purposive sampling* sebanyak 17 orang responden, pengambilan sampel ini sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan oleh peneliti.

Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioer *Numeric Rating Scale* (NRS) digunakan untuk mengukur nyeri persalinan diwilayah kerja Puskesmas Suliliran Baru. Analisis univariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui distribusi rata-rata dari variabel penelitian antara lain intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi baik pada kelompok pijat endorphin dan musik klasik dalam bentuk distribusi frekuensi setiap variabel penelitian, sedangkan analisis bivariat dilakukan dalam penelitian ini menggunakan uji *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphin dan musik klasik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Berdasarkan Umur Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Umur	F	%
< 20 tahun	2	11,8
20-35 tahun	14	82,4
> 35 tahun	1	5,9
Jumlah	17	100

Tabel 2. Karakteristik Berdasarkan Paritas Ibu Bersalin di di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Paritas	F	%
Primiparitas	4	23,5
Multiparitas	13	76,5
Jumlah	17	100

Tabel 3. Karakteristik Berdasarkan Pendidikan Ibu Bersalin di Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Pendidikan	F	%
SD	1	5,9
SMP	5	29,4
SMA	9	52,9
S1	2	11,8
Jumlah	17	100

Tabel 4. Karakteristik Berdasarkan Pekerjaan Ibu Bersalin di Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Pekerjaan	F	%
IRT	15	88,2

Honorar	1	5.9
Pedagang	1	5.9
Jumlah	17	100

Tabel 5. Hasil Pengukuran Nyeri persalinan Sebelum Pijat Endorphin dan Musik Klasik pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Pengukuran	Nyeri persalinan			
	Mean	SD	Mi	Maks
Pretest	7.24	1.200	5	9

Tabel 6. Hasil Pengukuran Nyeri persalinan Sesudah Musik klasik pada Ibu Bersalin di Wilayah Kerja Puskesmas Suliliran Baru

Pengukuran	Nyeri persalinan			
	Mean	SD	Mi	Maks
Posttest	4.06	1.249	2	7

Tabel 7. Perbedaan Rata-Rata Nyeri persalinan Sebelum dan Sesudah Pijat Endorphin

Pengukuran	Mean	SD	Selisih	t	P value
Nyeri persalinan Pre	7,24	1,200	3,176	12,9	0.000
Nyeri persalinan Post	4,06	1,249			

Pembahasan

Nyeri persalinan Sebelum Pijat *Endorphin* dan Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa sebelum diintervensi nyeri persalinan rata-rata 7,24 dengan nyeri antara 5 sampai 9. Apabila diklasifikasikan skala nyeri termasuk nyeri sedang sampai berat. Hasil penelitian Magfiroh et al. (2022) menemukan bahwa ibu yang memiliki usia resiko tinggi merasakan nyeri 4 kali lebih hebat dibandingkan ibu yang tidak memiliki umur beresiko tinggi. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa umur ibu yang kurang dari 20 tahun lebih merasakan nyeri hebat dibandingkan dengan umur yang berusia 25-35 tahun. Demikian juga ibu yang berumur > 35 tahun lebih merasakan nyeri dibandingkan dengan ibu yang berumur antara 20-35 tahun.

Penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh Khasanah & Sulistyawati (2020) dengan judul penelitian pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin dimana nilai rata – rata nyeri sebelum dilakukan pijat *endorphin* selama 5 menit adalah 7.2. Menurut peneliti sebelum dilakukan intervensi, nyeri responden masih berat dan sedang, hal ini disebabkan karena nyeri merupakan hal yang fisiologis. Tetapi jika nyeri tidak dibantu untuk diturunkan maka skala nyerinya dapat menyebabkan kecemasan yang berdampak memperlambat proses persalinan dan persalinan menjadi lama.

Nyeri persalinan Sesudah Pijat *Endorphin* dan Musik Klasik

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil bahwa setelah diintervensi, nyeri persalinan rata-rata menurun menjadi 4,06 dengan nyeri minimal 2 dan nyeri maksimal 7 artinya rentang skor nyeri bervariasi antara ringan dan berat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan nyeri persalinan pada ibu bersalin fase aktif dari sebelum intervensi berada pada skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan setelah dilakukan intervensi pijat *endorphin* dan musik

klasik. Hal ini menyebabkan sentuhan massage dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit (Aprillia dalam Arianti & Restipa (2019).

Sesudah dilakukan pijat *endorphin* menunjukkan intensitas nyeri responden sebagian besar mempunyai intensitas nyeri ringan. Penurunan intensitas nyeri dapat diketahui setelah peneliti menanyakan kembali intensitas nyeri ibu bersalin sesudah dilakukan pijat *endorphin* dan music klasik, secara obyektif klien mendesis, dapat menunjukkan lokasi nyeri dan dapat mendeskripsikannya. Responden terlihat mampu menunjukkan lokasi nyeri dan mengungkapkan nyeri berkurang sesudah dilakukan dilakukan pijat *endorphin* dan terlihat lebih rileks.

Menurut peneliti terjadinya penurunan skala nyeri persalinan pada ibu inpartu disebabkan karena intervensi yang diberikan memberikan rasa nyaman dan juga rileks pada ibu, hal ini berdampak pada psikologis ibu sehingga berpengaruh terhadap nyeri persalinan, selama persalinan ibu terlihat lebih tenang dan mengikuti arahan ibu dengan lebih mudah, sehingga proses persalinan menjadi lebih mudah dan lancar.

Efektifitas Pijat *Endorphin* dan Musik klasik terhadap Nyeri persalinan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat *endorphin* dan music klasik efektif menurunkan nyeri persalinan dimana rata-rata penurunan nyeri sebesar 3,176 dengan nilai p value 0,000. Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa ibu yang dilakukan pijat *Endorphin* dan music klasik terlihat lebih rilek dan tenang karena nyeri persalinan sudah menjadi lebih rendah dari skala nyeri sedang turun menjadi skala nyeri ringan. Pijat *Endorphin* selain memberikan sensasi rileks, terbukti pijat *Endorphin* dengan memberikan sentuhan ringan pada ibu bersalin akan membuat ibu merasa dihargai dan diperhatikan. Hal ini membantu membangun kepercayaan diri ibu dan meyakini bahwa nyeri persalinan merupakan hal yang normal dihadapi selama proses persalinan.

Hal ini didukung oleh beberapa penelitian seperti penelitian Azizah *et al* (2011) dalam Fitrianiingsih and Prianti (2019) pada ibu bersalin memperlihatkan ada penurunan bermakna skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan metode pijat *Endorphin*, dimana setelah dilakukan pijat *endorphin* skala nyeri ibu inpartu menjadi lebih ringan dibandingkan sebelum pijat *endorphin*. Demikian juga dengan penelitian Purwaningtyas & Masruroh (2021) yang berjudul Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea dapat diketahui bahwa sebelum diberikan terapi music klasik, rata-rata nilai skala nyeri sebesar 7,60, kemudian sesudah diberikan terapi music klasik menurun menjadi 5,73. Berdasarkan uji t dependen, didapatkan nilai t hitung sebesar 20,546 dengan p-value 0,000. Oleh karena $p\text{-value } 0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan skala nyeri pasien post section caesarea sebelum dan sesudah diberikan terapi music klasik (Ahmad *et al.*, 2023).

Menurut peneliti menunjukkan bahwa pijat *endorphin* dan music klasik berpengaruh signifikan karena dengan sentuhan yang diberikan bidan atau suami dengan teknik yang benar akan memberikan efek positif terhadap hormon *endorphin* yang meningkatkan kenyamanan ibu, didukung dengan alunan music klasik menjadi penguat pengaruh pijat *endorphin* karena dapat dilihat setelah dilakukan pijat *endorphin* ibu tampak rileks dan siap menghadapi persalinan, peneliti juga memberikan dukungan secara psikologis dan menjelaskan bagaimana proses nyeri terjadi dan cara mengendalikannya (SIAHAAN, 2020).

KESIMPULAN

Pijat *endorphin* dan music klasik efektif dalam mengurangi nyeri persalinan, memberikan rasa nyaman dan rileks kepada ibu bersalin, serta membantu mereka menghadapi proses persalinan dengan lebih tenang dan percaya diri. Kombinasi dari kedua intervensi ini dapat memperbaiki pengalaman persalinan dan mempercepat proses persalinan.

BIBLIOGRAPY

- Afifah, D., Mulyono, B., & Pujiati, N. (2013). Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Normal Primigravida Dan Multigravida Di Rb Nur Hikmah Desa Kuwaron Gubug Kabupaten Grobogan Tahun 2011. *Jurnal Kebidanan*, 1(1), 19–26.
- Ahmad, M., SiT, S., Keb, M., Ahmar, H., ST, S., Keb, M., Liantanty, F., ST, S., Keb, M., & Sukarta, A. (2023). *Penatalaksanaan Nyeri Persalinan Non Farmakologis*. Penerbit CV. Sarnu Untung.
- Anggraeni, F. P. (2019). Hubungan Intensitas Nyeri Dengan Produksi Asi Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di Rumah Sakit 'Aisyiyah Muntilan.
- Arianti, D., & Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *JIK (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 3(2), 103–107.
- Fitrianingsih, Y., & Prianti, V. A. (2017). Perbedaan Metode Deep Back Massage dan Metode Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Puskesmas Poned Plered Kabupaten Cirebon Tahun 2017. *Jurnal Care*, 5(3), 382–392.
- Frilasari, H., & Triwibowo, H. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Derajat Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan*.
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Magfiroh, Mutiah, C., & Idwar. (2022). Terapi Komplementer Nyeri Persalinan Dengan Massage. *Femina Jurnal Kebidanan*, 2(2), 120–134.
- Novadhila Purwaningtyas, & Masruroh. (2021). Efektivitas Pemberian Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Ruang Flamboyan 1 RSUD Salatiga. *Journal of Holistics and Health Science*, 2(2), 37–51. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v2i2.51>
- Perry & Potter. (2019). *Fundamental Of Nursing: Concep, Proses and Practice*. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC.
- Shodiqoh, E. R., & Syahrul, F. (2014). Perbedaan tingkat kecemasan dalam menghadapi persalinan antara primigravida dan multigravida. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 2(1), 141–150.
- SIAHAAN, P. G. (2020). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif di Klinik Bersalin Citra Medan tahun 2017.
- Sinaga, D. A. (2022). *Asuhan Kebidanan Pada Ny D Masa Hamil Sampai Dengan Masa Nifas Dan Pelayanan Keluarga Berencana Di Klinik Bersalin Sartika Manurung*.
- Sunarsih, S., Maternity, D., & Astuti, N. P. R. (2017). Terapi Musik Klasik Mengurangi Nyeri Pada Kala I Persalinan Di BPS Zubaedahsyah, S. ST Palapa Bandar Lampung 2016. *Jurnal Dunia Kesmas*, 6(1).
- Tobing, H. P. L. (n.d.). Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Primigravida Kala I Fase Aktif Persalinan.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.