

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Persalinan merupakan proses fisiologis yaitu pengeluaran hasil konsepsi dari uterus ibu menuju dunia luar. Persalinan dimulai dengan adanya kontraksi uterus dan pembukaan serviks,^{1,2} terjadi saat usia kehamilan cukup bulan, berlangsung secara spontan dan tidak disertai komplikasi baik bagi ibu maupun bagi janin.^{3,4} Namun persalinan sering dianggap sebagai suatu proses yang menakutkan karena kuatnya nyeri yang dirasakan. Padahal, nyeri saat persalinan bermanfaat untuk proses persalinan itu sendiri. Sebab terjadinya nyeri ini, karena kadar hormon estrogen dan progesteron didalam tubuh mengalami penurunan.^{1,5} Penurunan kadar hormon estrogen dan progesteron menyebabkan *oksitosin* dikeluarkan oleh *hipofisis posterior* yang menimbulkan kontraksi uterus sebagai awal mula terjadinya persalinan.^{6,1,7}

Kontraksi uterus yang diikuti oleh dilatasi serviks akan menimbulkan nyeri.⁸ Rasa nyeri persalinan merupakan proses yang fisiologis, namun sering dikaitkan dengan ketakutan dan kecemasan yang dapat memperburuk keadaannya.^{4,7} Nyeri persalinan yang diikuti dengan kecemasan akan merangsang pengeluaran hormon adrenalin yang dapat menyebabkan vasokonstriksi, sehingga menyebabkan aliran darah dari ibu ke janin berkurang.⁹ Selain itu, stress yang dialami oleh ibu juga akan menghambat pengeluaran hormon *oksitosin* yang dapat mengganggu kontraksi uterus dan dilatasi serviks.¹⁰ Ketakutan dan kecemasan yang dialami oleh ibu, berkaitan dengan semakin besarnya rasa sakit yang dialami.^{11,12} Oleh karena itu, nyeri dan kecemasan persalinan merupakan masalah utama yang menjadi perhatian, karena dapat menghambat proses persalinan, meningkatkan durasi persalinan dan akan menimbulkan nyeri yang lebih hebat.^{9,13,10}

Menurut WHO setiap tahun terjadi 210 juta kehamilan di dunia, 20 juta perempuan mengalami nyeri akibat dari persalinan. Dari 2700 ibu bersalin sebanyak 30% mengalami nyeri hebat, 20% persalinan disertai nyeri sangat hebat, dan 15% persalinan mengalami nyeri ringan.¹⁴

Persepsi setiap individu terhadap nyeri berbeda-beda.¹¹ Konsekuensi negatif dari nyeri yang dirasakan saat persalinan, akan mendorong banyak perempuan menolak persalinan normal dan tingginya persalinan sesar tanpa indikasi medis.¹⁵ Hal ini terjadi karena penanganan nyeri persalinan saat ini belum cukup efektif, sehingga ibu bersalin tidak dapat beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan serta menjadikan ibu trauma terhadap persalinannya.¹⁶ Oleh karena itu, perlu penatalaksanaan nyeri agar setiap wanita yang akan melahirkan mampu untuk beradaptasi dengan nyeri yang dirasakan sehingga memiliki pengalaman persalinan yang positif.¹⁴

Manajemen nyeri saat persalinan secara garis besar dapat dilakukan dengan terapi farmakologi dan terapi nonfarmakologi. Manajemen nyeri secara farmakologi yaitu dengan memberikan analgesia untuk meredakan nyeri, dan anastesi yang menghilangkan sensasi bagian tubuh, baik secara parsial maupun total.¹⁴ Manajemen nyeri secara farmakologi lebih efektif dibandingkan terapi nonfarmakologi, tetapi cenderung lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek yang kurang baik,⁶ sedangkan terapi nonfarmakologi lebih murah, *simple*, efektif dan tidak menimbulkan efek yang merugikan.¹⁷ Terapi nonfarmakologi saat persalinan bertujuan untuk mengontrol rasa nyeri dan menekankan pada harapan ibu untuk menghilangkan rasa nyeri.^{17,18}

Terapi nonfarmakologi terus dikembangkan dalam dunia kebidanan dengan tujuan memberikan kenyamanan saat persalinan. Kepmenkes 320 tahun 2020 tentang Standar Profesi Bidan juga sudah mengatur tentang penggunaan teknik relaksasi dan strategi meringankan nyeri pada persalinan.^{19,20} Pemberian nyaman selama persalinan merupakan salah satu tanggung jawab bidan. Bidan bertanggung jawab dalam perencanaan dan pelaksanaan metode non farmakologi untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan nyaman selama persalinan.²¹ Salah satu metode paling umum dan banyak digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah *massage*/pijatan. *Massage*/pijatan adalah penyembuhan atau terapi kesehatan tradisional, dengan cara memberikan tekanan kepada tubuh, baik secara terstruktur, tidak terstruktur, menetap, atau berpindah tempat dengan memberikan tekanan, gerakan, atau getaran, baik dilakukan secara manual ataupun

menggunakan alat mekanis. Pijatan dapat menggunakan tangan, jemari, sikut, lengan, kaki atau alat pemijat.²²

Massage merupakan salah satu teknik teori *gate control*. Menurut ilustrasi *Gate Control Theory* bahwa serabut saraf nyeri membawa stimulasi ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat dari pada serabut sentuhan yang luas. Ini artinya ketika nyeri dan sentuhan dirangsang bersamaan, sensasi sentuhan yang terlebih dahulu sampai di otak dan dapat menutup pintu gerbang di otak, sehingga nyeri dapat berkurang.²³ Beberapa penelitian telah membuktikan bahwa *massage* dapat menurunkan intensitas nyeri karena dengan *massage* dapat merangsang *analgesic endogen* (endorfin) dan mengganggu transmisi nyeri dengan cara meningkatkan sirkulasi *neurotransmitter* yang dihasilkan secara alami oleh tubuh pada sinaps dijalur sistem saraf pusat.^{10,24} Selain meningkatkan produksi hormon endorfin, *massage* juga mampu merangsang pengeluaran hormon serotonin dan dopamin serta menurunkan norepinefrin dan kortisol yang berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dibagian kaki dan punggung. Hormon serotonin dan dopamin juga akan menghasilkan penurunan kelelahan, relaksasi kejang otot, peningkatan kenyamanan, peningkatan aktivitas fisik dan penurunan kecemasan.^{25,26}

Massage bertujuan untuk meningkatkan kenyamanan ibu dengan menurunkan rasa cemas dan takut selama bersalin. Seiring dengan menurunnya kecemasan dan ketakutan ibu, maka proses fisiologis hormon-hormon persalinan dapat bekerja maksimal, sehingga proses persalinan pun berjalan dengan normal. Adanya rasa rileks yang ditimbulkan pun menurunkan sensasi nyeri, sehingga memberikan pengalaman positif dan meningkatkan kepuasan ibu dalam menerima pelayanan persalinan.¹³ Selain itu, *massage* ini juga menguatkan ikatan batin antara istri dan suami atau penolong persalinan yang memijat ibu.²⁷ Oleh karena itu, *massage* dapat berfungsi sebagai intervensi yang efektif dan mudah untuk dilakukan kepada ibu bersalin dengan tujuan menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan.²⁶

Menurut penelitian Himawati dan Kodiyah pada 2020, menyatakan bahwa pijatan yang diberikan secara sering saat proses persalinan dapat menekan produksi mediator nyeri, ketika nyeri berkurang ibu pun dapat tenang dan bisa

beradaptasi pada keadaan persalinannya, sehingga persalinan berjalan dengan baik dan terhindar dari komplikasi persalinan.²⁷ Hal ini juga didukung oleh sebuah penelitian yang menyebutkan bahwa ibu yang dipijat selama 20 menit setiap jam selama tahap persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit, karena pijat akan merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda sakit alami dan menciptakan perasaan nyaman dan enak.²³

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Kamilya Baljon dan kawan-kawan pada tahun 2019 mengatakan bahwa melakukan *massage* saat persalinan membuat ibu bersalin menjadi rileks dan persepsi terhadap nyeri juga berkurang. Penelitian ini membuktikan bahwa *massage* yang dilakukan kepada ibu bersalin akan merangsang sistem saraf parasimpatis yang bersama dengan pelepasan endorfin yang secara kumulatif menurunkan denyut jantung dan hormon kortisol, sehingga ibu akan lebih tenang dalam menghadapi persalinan.²⁸ Hal ini juga didukung oleh penelitian Dinni dan kawan-kawan pada tahun 2020, hasil penelitian ini membuktikan bahwa teknik pijatan dapat mengurangi ketegangan dan nyeri persalinan karena dilepaskannya endorfin. Selain itu, perasaan santai dan tenang dapat mengubah tingkat oksidasi *monoamine* yang memetabolisme hormon serotonin, sehingga dengan adanya hormon endorfin dan serotonin dapat mengurangi nyeri yang dirasakan ibu bersalin.²⁹

Dalam beberapa penelitian disebutkan juga bahwa, terdapat beberapa teknik *massage* yang mampu merangsang pengeluaran hormon endorfin diantaranya yaitu *endorphin massage* dan *counter pressure*. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Nurun dan Wiwit pada tahun 2020 mengatakan bahwa setelah dilakukan *endorphin massage*, nyeri persalinan dapat berkurang. Hal ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* memiliki efek menurunkan nyeri karena dapat merangsang diproduksinya endorfin oleh tubuh yang dapat menghilangkan rasa sakit secara alami dan menurunkan stress.²⁶ Selain *endorphin massage*, *counter pressure* juga dapat mengurangi nyeri persalinan, hal ini dibuktikan dari penelitian yang dilakukan oleh Hazman dan kawan-kawan pada tahun 2023, mengatakan bahwa ada pengaruh *counter pressure* terhadap skala nyeri persalinan, karena dengan teknik pijat *counter pressure*, seseorang dapat memblokir transmisi sinyal rasa sakit ke sumsum tulang belakang dan otak. Selain

itu, dengan memberikan tekanan yang kuat, dapat merangsang endorfin yang bertanggung jawab atas rasa sakit.³⁰

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *massage* saat persalinan sangat bermanfaat untuk menurunkan intensitas nyeri dan membuat ibu menjadi rileks. Terdapat beberapa teknik *massage* yang dapat dilakukan pada ibu bersalin, yang bertujuan agar ibu merasa rileks, segar dan nyaman pada saat bersalin. Meninjau dari penjelasan singkat diatas, penulis tertarik untuk melakukan tinjauan naratif terkait dengan pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis merumuskan masalah untuk penelitian ini untuk mengetahui “Bagaimana pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin.”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin.
2. Untuk mengetahui manfaat *endorphin massage* dan *counter pressure*.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Tinjauan naratif ini dapat meningkatkan pengetahuan penulis terkait pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin dan menambah pengalaman dalam melakukan studi literatur.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Tinjauan naratif ini dapat memberikan informasi untuk dijadikan sebagai bahan masukan bagi sivitas akademika dalam upaya pengembangan kegiatan pembelajaran mengenai pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin. Hasil studi literatur ini juga

diharapkan dapat menambah wawasan pembaca khususnya terkait pengaruh *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan terhadap pengeluaran hormon endorfin.

1.4.3 Bagi Tenaga Kesehatan

Tinjauan naratif ini dapat memberikan informasi kepada tenaga kesehatan terutama bidan untuk dijadikan sebagai bahan dalam melakukan pendekatan dan pelayanan kepada ibu bersalin terkait teknik *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan untuk merangsang pengeluaran hormon endorfin.

1.4.4 Bagi Masyarakat

Tinjauan naratif ini dapat meningkatkan peran serta masyarakat khususnya pendamping ibu bersalin agar dapat lebih memahami pentingnya melakukan teknik *endorphin massage* dan *counter pressure* saat persalinan untuk merangsang pengeluaran hormon endorfin.

