

**EFEKTIFITAS KOMBINASI PIJAT ENDORPHIN DAN AROMA TERAPI ROSE TERHADAP PENGURANGAN NYERI PADA PERSALINAN KALA I DI PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKA RAYA MODEL KONTROL MANAJEMEN LAKTASI DI UPT PUSKESMAS PAHANDUT KOTA PALANGKARAYA**

**Effectiveness Of The Combination Of Endorphin Massage And Aromatherapy Rose Against Pain Reduction In Childbirth In The Pahandut Health Center Of Palangka Raya City**

Lensi Natalia  
Tambunan<sup>1\*</sup>

Dewi Aprilianti<sup>2</sup>

<sup>\*12</sup> Prodi Kesehatan Masyarakat,  
STIKES Eka Harap, Palangka  
Raya, Kalimantan Tengah,  
Indonesia

\*email:

[len.enci@gmail.com](mailto:len.enci@gmail.com)

**Abstrak**

Kondisi fisiologis yang dialami oleh semua ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopii dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Cara mengurangi nyeri dengan penatalaksanaan non – farmakologis yaitu pijat endorphin (*Endorphine Massage*) dan pemberian rose aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode yang menggunakan minyak atsiri yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan juga mempengaruhi kesehatan emosi. Aroma minyak atsiri dapat memberikan ketenangan dan dapat mengurangi rasa sakit pada persalinan. Minyak atrisi rose atau mawar disebut sebagai queen of oils memiliki aroma lezat, merangsang perasaan nyaman, dan mengurangi nyeri

Penelitian ini menggunakan sampel 30 responden ibu bersalin yang datang ke ruang bersalin puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya yang berjumlah 30 responden. Pada penelitian ini sebagai variable independent adalah intervensi Pijat Endorphin dan aromatherapy rose, sedangkan sebagai variable dependent adalah nyeri. Pada penelitian ini menggunakan uji statistic *T-Test* dengan menggunakan komputerisasi. Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai mean rank Nyeri pada ibu bersalin tidak diberikan pijat Endorphin dan Aromatherapy rose lebih besar dibandingkan dengan nyeri pada ibu bersalin yang diberikan pijat endorphin dan aromatherapy rose, serta didapatkan nilai p yaitu 0,00, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nyeri persalinan pada kala I tanpa pijat endorphin dan aromatherapy rose dengan pijat endorphin dan pemberian aromatherapy rose.

**Kata Kunci:**

Pijat Endorphin,  
Aromatherapy rose  
Nyeri

**Keywords:**

Endorphin Massage  
Aromatherapy rose  
Pain

**Abstract**

*The physiological condition experienced by all maternity mothers is labor pain. It is caused by ischemic u muscles, withdrawal and traction of the uteri ligament, ovarian traction, fallopian tubes and distension of the lower part of the uteri, pelvic floor muscles and perineum. How to reduce pain with non-pharmacological treatment namely endorphin massage (Endorphine Massage) and aromatherapy rose administration. Aromatherapy is a method that uses essential oils that can improve physical health and also improve emotional health. The aroma of essential oils can provide calmness and can reduce pain in childbirth. Rose or rose atrisi oil referred to as queen of oils has a delicious aroma, stimulates feelings of comfort, and reduces pain.*

*This study used a sample of 30 maternity respondents who came to the maternity room of Pahandut Puskesmas Palangka Raya city which numbered 30 respondents. In this study as variable independent is the intervention of Endorphin Massage and aromatherapy rose, while as variable dependent is pain. In this study, we used statistical T-Test using computerization.*

*From the results of the study, it can be known that the mean rank of pain in the maternity mother is not given endorphin massage and aromatherapy rose is greater than the pain in the maternity mother given endorphin massage and aromatherapy rose, and obtained a p value of 0.00, so it can be concluded that there is a significant difference in labor pain in times I without endorphin massage and rosetherapy with endorphin massage and aromatherapy rose.*



## PENDAHULUAN

Kondisi fisiologis yang dialami oleh semua ibu bersalin adalah nyeri persalinan. Hal ini disebabkan oleh iskemik otot uteri, penarikan dan traksi ligament uteri, traksi ovarium, tuba fallopii dan distensi bagian bawah uteri, otot dasar panggul dan perineum. Nyeri pada persalinan dirasakan pada kala I yaitu fase laten dan fase aktif (Anita, 2017). Pelepasan hormon yang berlebihan seperti hormon katekolamin dan steroid dapat menimbulkan stress pada ibu bersalin. Kedua hormon ini dapat menyebabkan terjadinya ketegangan otot polos dan vasokonstriksi pada pembuluh darah. Hal ini dapat menurunkan kontraksi uterus, pengurangan aliran darah dan oksigen ke uterus serta timbulnya iskemia uterus yang membuat implus nyeri bertambah banyak. Nyeri persalinan yang dialami oleh ibu bersalin juga dapat menyebabkan terjadinya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen dan tekanan darah meningkat, berkurangnya motilitas usus dan vesika urinari. Keadaan ini merangsang kenaikan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uterus yang dapat mengakibatkan kematian ibu saat melahirkan.

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) Tahun 2012 Angka Kematian Ibu Tercatat Mengalami Peningkatan Signifikan Sekitar 359 Per 100.000 Kelahiran Hidup. Jumlah Ini Meningkat Dibandingkan Dengan Hasil SDKI Tahun 2007 Yang Mencapai 228 Per 100.000 Kelahiran Hidup. Jumlah Kematian Ibu di Indonesia Terus Mengalami Peningkatan Beberapa Penyebab Kematian Yaitu Eklamsi/Preeklamsi 13%, Partus Lama/Persalinan Macet 9% Dan Kejadian Asfiksia Yaitu Sebesar 27%. Cakupan Ibu Bersalin Di Indonesia Pada Tahun 2015 Sebanyak 5.007.191 Bersalin (Kemkes RI, 2015). Angka kematian ibu melahirkan di Kalimantan Tengah selama tahun 2017 sebanyak 45 kasus.

Cara mengurangi nyeri dengan penatalaksanaan non – farmakologis yaitu pijat endorphin (*Endorphine Massage*) dan pemberian rose aromaterapi. Aromaterapi

merupakan metode yang menggunakan minyak atsiri yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan juga mempengaruhi kesehatan emosi. Aroma minyak atsiri dapat memberikan ketenangan dan dapat mengurangi rasa sakit pada persalinan. Minyak atrisi rose atau mawar disebut sebagai queen of oils memiliki aroma lezat, merangsang perasaan nyaman, dan mengurangi nyeri.

Permasalahan nyeri yang dialami oleh ibu bersalin merupakan hal yang fisiologis akan tetapi nyeri persalinan dapat dikurangi dengan diberikannya kombinasi pijat Endorphin dan aromaterapi rose, sehingga ibu bersalin dapat memiliki ketenangan, memberikan rasa nyaman, dan rileks selama proses persalinan dan bayi yang dilahirkan tidak mengalami komplikasi. Pemijatan bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring dengan mengelus permukaan permukaan kulit lengan ibu dengan lembut menggunakan jari tangan. Ibu menarik nafas (menghirup aromaterapi rose) melalui hidung dan membuang nafas melalui mulut.

Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui efektifitas kombinasi pijat Endorphin dan aromaterapi rose terhadap pengurangan nyeri pada persalinan kala I di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya.

## METODOLOGI

### Jenis Penelitian

Desain penelitian ini menggunakan desain *Quasi Eksperiment* dengan menggunakan rancangan *Non Equivalent Control Group*, dimana menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding. Penelitian *Quasi Eksperiment* adalah penelitian untuk mengungkapkan hubungan sebab dan akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen, namun pemilahan kedua kelompok tersebut tidak dengan teknik random (Notoatmodjo, 2012). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh perlakuan terhadap pengurangan nyeri persalinan pada kala I. Kelompok kontrol merupakan ibu bersalin tanpa perlakuan sedangkan kelompok intervensi merupakan

ibu bersalin yang diberikan perlakuan Pijat Endorphin dan Aromatherapy Rose.

**Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya dan Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan April sd September 2020.

**Populasi dan Sampel**

Populasi dalam penelitian ini adalah ibu bersalin yang datang ke ruang bersalin puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya. Sedangkan sampel pada penelitian ini adalah ibu bersalin yang datang ke ruang bersalin puskesmas pahandut kota palangka raya yang terbagi menjadi 15 responden sebagai kelompok intervensi dan 15 responden sebagai kontrol

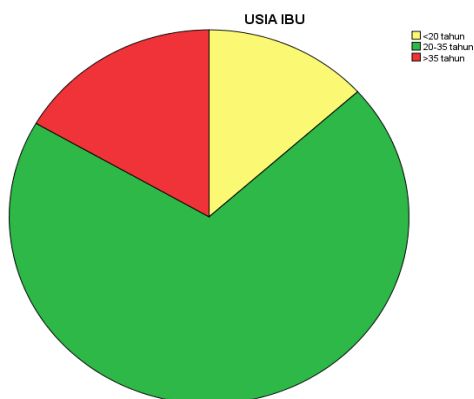
**Metode Analisis Data**

Analisis dalam penelitian ini berupa analisis bivariante yaitu untuk melihat apakah ada pengaruh yang bermakna antara variabel independen dengan variabel dependen (Sugiyono, 2016). Pada penelitian ini menggunakan uji statistik *T-Test*

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

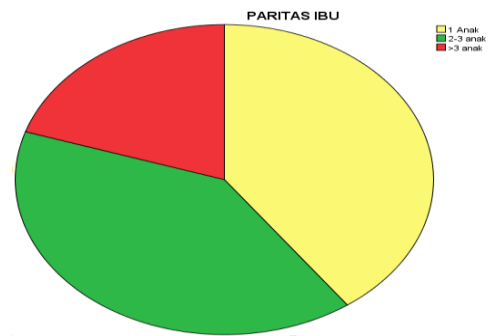
**HASIL**

**Diagram 1. Hasil Distribusi frekuensi karakteristik ibu bersalin berdasarkan usia ibu di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya Tahun 2020**



Dari diagram pie diatas dapat dilihat bahwa mayoritas ibu berusia 20-35 tahun sebanyak 21 orang (70 %).

**Diagram 2. Hasil Distribusi frekuensi karakteristik ibu bersalin berdasarkan Paritas di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya Tahun 2020**



Dari diagram pie diatas dapat dilihat bahwa mayoritas ibu dengan paritas 1 orang anak sebanyak 12 orang (40%).

Setelah itu dilakukan analisis untuk variable Pijat Endorphin dan Aromatherapy rose dengan menggunakan uji statistic *T-Test*. Adapun hasilnya adalah sebagai berikut :

**Tabel 12. Variabel efektifitas Pijat Endorphin dan Aromatherapy Rose terhadap pengurangan nyeri persalinan kala I di Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya Tahun 2020**

Pijat Endorphin dan Aromatherapy Rose	N	Mean Rank	P value
Ya	15	9,17	0,000
Tidak	15	21,83	

Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa nilai mean rank Nyeri pada ibu bersalin tidak diberikan pijat Endorphin dan Aromatherapy rose lebih besar dibandingkan dengan nyeri pada ibu bersalin yang diberikan pijat endorphin dan aromatherapy rose. Dari hasil analisis didapatkan nilai p yaitu 0,00, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nyeri persalinan pada kala I tanpa pijat endorphin dan aromatherapy rose dengan pijat endorphin dan pemberian aromatherapy rose.

## PEMBAHASAN

Nyeri persalinan yang dialami oleh ibu bersalin juga dapat menyebabkan terjadinya hiperventilasi sehingga kebutuhan oksigen dan tekanan darah meningkat, berkurangnya motilitas usus dan vesika urinari. Keadaan ini merangsang kenaikan katekolamin yang dapat menyebabkan gangguan pada kekuatan kontraksi uterus sehingga terjadi inersia uterus yang dapat mengakibatkan kematian ibu saat melahirkan. Cara mengurangi nyeri dengan penatalaksanaan non – farmakologis yaitu pijat endorphin (Endorphine Massage) dan pemberian rose aromaterapi. Aromaterapi merupakan metode yang menggunakan minyak atsiri yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan juga mempengaruhi kesehatan emosi. Aroma minyak atsiri dapat memberikan ketenangan dan dapat mengurangi rasa sakit pada persalinan. Minyak atrisi rose atau mawar disebut sebagai queen of oils memiliki aroma lezat, merangsang perasaan nyaman, dan mengurangi nyeri. Permasalahan nyeri yang dialami oleh ibu bersalin merupakan hal yang fisiologis akan tetapi nyeri persalinan dapat dikurangi dengan diberikannya kombinasi pijat Endorphin dan aromaterapi rose, sehingga ibu bersalin dapat memiliki ketenangan, memberikan rasa nyaman, dan rileks selama proses persalinan dan bayi yang dilahirkan tidak mengalami komplikasi. Pemijatan bisa dilakukan dengan duduk atau berbaring dengan mengelus permukaan permukaan kulit lengan ibu dengan lembut menggunakan jari tangan. Ibu menarik nafas (menghirup aromaterapi rose) melalui hidung dan membuang nafas melalui mulut.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami (2015), yang menyatakan bahwa terdapat penurunan nyeri sesudah pemberian aromatherapy rose pada ibu bersalin kala I fase aktif persalinan normal. Penggunaan aromatherapy selama proses persalinan dapat memperbaiki persepsi ibu terhadap nyeri, membantu perubahan psikologis, suasana hari dan mengurangi tingkat kecemasan. Aromatherapy rose dapat

pmenciptakan rasa nyaman, meringankan alergi dan mengurangi nyeri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Setyowati (2015) dalam Meihartati (2018), dimana ada pengaruh endorphin massage terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif pada persalinan sehingga dengan teknik ini dapat mengurangi perasaan tidak nyaman selama proses persalinan dan dapat meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik ini juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah dan jika diterapkan kepada pasien dapat mengatasi keluhan nyeri yang dirasakan oleh pasien. Penelitian ini didukung pula oleh penelitian Ma'rifah (2014) yang menyatakan bahwa sebelum dilakukan pijat endorphin rata-rata dengan nyeri berat dan berat sekali sedangkan setelah dilakukan pijat Endorphin rata-rata dengan nyeri berat dan nyeri sedang. 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.

Dengan adanya hasil penelitian ini, dapat diketahui bahwa untuk mengurangi intensitas nyeri pada persalinan kala I dengan melakukan kombinasi pijat endorphin dan aromatherapy rose. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dengan kombinasi pijat endorphin dan aromatherapy rose dapat mengurangi nyeri pada persalinan kala I karena dengan aromatherapy rose dapat memberikan ketenangan dan mengurangi nyeri sedangkan dengan pijat Endorphin dapat meningkatkan relaksasi yang dapat memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I.

## KESIMPULAN

Dari hasil analisis didapatkan nilai p yaitu 0,00, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nyeri persalinan pada kala I tanpa pijat endorphan dan aromatherapy rose dengan pijat endorphan dan pemberian aromatherapy rose. Efektifitas kombinasi pijat endorphan dan aromatherapy rose dapat mengurangi nyeri pada persalinan kala I karena dengan aromatherapy rose dapat memberikan ketenangan dan mengurangi nyeri sedangkan dengan pijat Endorphan dapat meningkatkan relaksasi yang dapat memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit sehingga dapat mengurangi rasa nyeri pada persalinan kala I.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis sadar banyak hambatan dalam proses penyusunan proposal ini, dikarenakan keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Oleh Karena itu penulis sampaikan banyak terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan bantuannya, utamanya kepada yang terhormat:

1. Kementerian Riset Dan Teknologi/ Badan Riset Dan Inovasi Nasional
2. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Provinsi Kalimantan Tengah
3. Kepala Dinas Kesehatan Kota Palangka Raya
4. Kepala UPT Puskesmas Pahandut Kota Palangka Raya
5. Ketua STIKes Eka Harapan

## REFERENSI

1. Anita, W. (2017). TECHNIQUES OF PAIN REDUCTION IN THE NORMAL LABOR PROCESS: SYSTEMATIC REVIEW. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 2(3), 362-375.
2. Kementerian Kesehatan RI. (2015). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2015. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI. 2016
3. Notoatmodjo, S., 2012. Metodologi Penelitian, Rineka Cipta.

4. Utami, R. N. (2015). Perbedaan Efektivitas Lama Pemberian Rose Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Pada Persalinan Normal Primigravida Di Kota Semarang Tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*, 2(4), 20-30.
5. Meihartati, T. (2018). EFEKTIVITAS ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU BERSALIN PRIMIPARA KALA I FASE AKTIF. *Jurnal Kesehatan STIKES Darul Azhar Batulicin*, 5(1).
6. Ma'rifah, A. R. (2014). EFEKTIFITAS TEHNIK COUNTER PRESSURE DAN ENDORPHIN MASSAGETERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I PADA IBU BERSALIN DI RSUD AJIBARANG. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.