

## PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERADAP PERCEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS POST SECTIO CAESAREA

Nungki Meintri Lanasari <sup>1)</sup>, Sri Rahayu <sup>2)</sup>, Ardi Panggayuh <sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Program Studi DIV Kebidanan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang

<sup>2)</sup> Dosen Program Studi DIV Kebidanan Malang, Poltekkes Kemenkes Malang

e-mail: nungkimeintri@gmail.com

### Abstrak

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator dalam menggambarkan kesejahteraan masyarakat disuatu negara. Pendarahan menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia. Upaya mencegah terjadinya perdarahan akibat kontraksi uterus yang lemah dengan menstimulasi keluarnya hormon oksitosin. Stimulasi dapat dilakukan dengan memberikan pijat endorphan. Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. Jenis penelitian yang digunakan merupakan penelitian Pra Eksperimen (Pre Experiment) dengan rancangan penelitian Posttest Only Design. Jumlah sampel sebanyak 10 responden. Teknik sampling dengan cara purposive sampling. Responden dilakukan pijat endorphan selama 7 hari pijat endorphan yang pertama diberikan setelah 6 jam post SC dengan lama pemijatan selama 20 menit. Pemijatan kedua, sampai dengan ke tujuh diberikan setelah 24 jam dari pemijatan sebelumnya. Observasi Penurunan TFU dilakukan setiap hari selama 7 hari, terhitung dari setelah pasien dilakukan Sectio Caesarea. Pengukuran TFU yang kedua dan seterusnya dilakukan setelah 24 jam dari pengukuran TFU sebelumnya. Analisa data yang digunakan adalah uji One Sample T Test. Hasil analisa data diperoleh  $t_{hitung}(124,411)$  lebih besar daripada  $t_{tabel}(2,262)$  yang berarti ada pengaruh yang signifikan pijat endorphan terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas post Sectio Caesarea. Sehingga dengan hasil penelitian ini diharapkan pijat endorphan dapat mengoptimalkan proses pengembalian uterus ke keadaan semula sebelum hamil.

Kata kunci: Involusi Uteri, Masa Nifas, Pijat Endorphan, Sectio Caesarea

### Abstract

Maternal Mortality Ratio (MMR) is of indicator welfare of society in a country. Bleeding is cause of maternal death in indonesia. Efforts to prevent complications of bleeding by stimulating the release of the hormone oxytocin for uterine contractions by performing endorphin massage. Design of the reaserch is a pre experimental post test only. Technique to taking sample using purposive sampling with 10 respondents. Respondents given Endorphin massage treatment the first after 6 hours post sectio caesarea duration 20 minutes. The second massage given after 24 hours of previous. Endorphin massage treatment given until 7 day post sectio caesarea. Measurement of TFU daily until 7 day. The firts measurment done soon after sectio caesarea. The second measurment done after 24 hour after previous. The data analyses used in the reserch are one sample t-test. The result of data analyses is  $t_{count}(124,411) > t_{table}(2,262)$ . It's mean that there were significant influence of endorphine massage on acceleration of uterine involution in postpartum of sectio caesarea. Reasearchers hope endorphine massage can be applied to all postpartum to uterine return to the original state before pregnancy

Keywords: Endorphine Massage, Postpartum, Sectio Caesarea Uterine Involution

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator dalam menggambarkan kesejahteraan masyarakat disuatu negara. Berdasarkan Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2012, Angka Kematian Ibu (AKI) sebesar 359 per 100.000 kelahiran hidup. Pada tahun 2014, AKI Provinsi Jawa Timur mencapai 93,52 per 100.000 kelahiran hidup. Kematian ibu disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya karena pendarahan, eklamsi, infeksi. Pendarahan menjadi penyebab utama kematian ibu di Indonesia yaitu 28 %. Penyebab kedua ialah eklamsia 24 % lalu infeksi 11%, abortus 10%, disusul dengan komplikasi masa peurperium 8%, partus lama/macet 5%, emboli obstetri 3% dan faktor-faktor lain yang tidak di ketahui sebanyak 11%. Dalam laporan kesehatan ibu yang terjadi di Provinsi Jawa Timur tahun 2014, angka perdarahan pada saat masa nifas akibat kegagalan uterus untuk berinvolusi mencapai 29,35 %. Upaya untuk mencegah komplikasi terjadinya perdarahan dari tempat implantasi plasenta dan memperbaiki kontraksi dan retraksi uterus dengan memberikan oksitosin. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik oral, intranasal, intramuskular, maupun dengan pemijatan yang dapat merangsang keluranya hormon oksitosin. Salah satu cara pemijatan untuk menstimulasi keluarnya hormon oksitosin ialah dengan melakukan pijat endorphan. Pijat endorphan merupakan sentuhan ringan yang dapat menstimulasi ekresi hormon endorphan untuk memberikan efek relaks dan nyaman pada tubuh melalui permukaan kulit serta merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat menstimulasi kontraksi uterus.

Tujuan umum penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post *Sectio Caesarea* di RS Refa Husada Malang. Tujuan khusus penelitian ini adalah

(1) Mengidentifikasi percepatan involusi uterus ibu Nifas Post *Sectio Caesarea* yang di berikan intervensi pijat endorphan.(2) Menganalisis Pengaruh Pijat Endorphan Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post *Sectio Caesarea*.

## METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian Pra Eksperimen (*Pre Experiment*) dengan rancangan penelitian *Posttest Only Design*. Responden dalam penelitian ini diberikan intervensi pijat Endorphan yang dilakukan 1 kali sehari dan dilakukan selama 7 hari. Pijat endorphan yang pertama diberikan setelah 6 jam post SC. Observasi TFU dilakukan setiap hari selama 7 hari, terhitung dari setelah pasien dilakukan *Sectio Caesarea*.

Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 11 ibu nifas Post SC di RS Refa Husada Malang pada bulan Maret sampai April 2017. Sampel dalam penelitian ini adalah ibu nifas post SC yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 10 responden. Teknik pengambilan sampel penelitian ini dengan cara *purposive sampling*.

Data diperoleh dengan cara observasi yang dilakukan oleh peneliti dan enumerator (asisten bidan) yang sebelumnya dilatih untuk menyamakan persepsi tentang teknis pemijatan dan pengukuran tinggi fundus uteri. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah pita ukur, lembar observasi dan SOP.

Untuk menganalisis pengaruh pijat endorphan terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas post *Sectio Caesarea* dilakukan dengan bantuan Software SPSS. Dalam penelitian ini skala data dari variabel dependen menggunakan skala data rasio, oleh karena itu untuk menguji hipotesis dengan menggunakan uji *One Sample T Test*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 26 April sampai dengan 24 Mei 2017 dengan

menggunakan lembar observasi pada ibu nifas post *Sectio Caesarea* di RS Refa Husada Malang. Responden penelitian ini berjumlah 10 orang. Distribusinya dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia di RS Refa Husada, Tahun 2017**

Umur	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
17-19 tahun	2	20
20-35 tahun	8	80
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2017

**Tabel 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas di RS Refa Husada, Tahun 2017**

Paritas	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Primipara	4	40
Multipara	6	60
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2017

**Tabel 3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Percepatan Penurunan Tinggi Fundus Uteri di RS Refa Husada, Tahun 2017**

Penurunan Tinggi Fundus Uteri	Frekuensi (n)	Prosentase (%)
Cepat	6	60
Normal	0	0
Lambat	4	40
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2017

Pijat endorphen adalah pemijatan/sentuhan ringan yang dapat menstimulasi ekresi hormon endorphen. Pijat endorphen dilakukan dengan cara menggosok

atau mengelus ruas tulang belakang mulai dari tulang leher (*cervical vertebrae*) sampai dengan tulang pinggang kedua (*lumbal vertebrae L2*) dan melebar hingga ke acromion dengan gerakan berirama naik turun dengan membentuk huruf V. Manfaat pijat endorphen ialah untuk mengendalikan rasa sakit dan meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh.<sup>15</sup> Saat ruas tulang belakang diberikan sentuhan ringan akan timbul reflek neurogenik yang mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke hipofisis anterior untuk memproduksi hormon endorphen. Hormon endorphen pada sel-sel saraf spinal bertindak sebagai neurotransmitter yang menghambat transmisi pesan nyeri. Hormon endorphen berikatan dengan reseptor opiat untuk menekan pelepasan substansi P melalui inibisi prasinaps, sehingga transmisi impuls nyeri ke otak dihambat. Pada saat impuls nyeri ke otak dihambat, maka ibu tidak lagi merasakan nyeri dan membuat ibu menjadi nyaman dan rileks. Pada kondisi rileks terjadi homeostatis ion  $Ca^{2+}$  pada sinaps saraf. Homeostatis ini terjadi karena tidak adanya potensial aksi untuk menghambat transmisi nyeri ke otak. Pada otot miometrium Ion  $Ca^{2+}$  dapat menimbulkan kontraksi otot polos.

Berdasarkan hasil analisa uji statistik *One-Sample T Test* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 124,411 dimana nilai  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ (nilai  $t_{tabel}$  2,262) dan nilai signifikansinya  $(0,000) < \alpha$  taraf nyata 0,05 maka  $H_0$  di tolak yang berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat endorphen terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas post *Sectio Caesarea*.

Pijat endorphen dapat meningkatkan produksi hormon oksitosin sehingga menghasilkan kontraksi uterus yang adekuat. Apabila kontraksi uterus adekuat dapat mempercepat proses involusi uteri. Involusi uteri dapat dilihat dengan menggunakan indikator penurunan tinggi fundus uteri. Menurut Coad & Dunstall dalam bukunya

tentang proses involusi uterus pada masa nifas menyatakan kecepatan penurunan tinggi fundus uteri normalnya 1 cm per hari.<sup>6</sup> Proses involusi uteri dikatakan cepat jika penurunan tinggi fundus uteri lebih dari 1 cm setiap hari. Berdasarkan diagram 4.5 dapat diketahui dari 10 responden yang telah dilakukan intervensi pijat endorphan, sebanyak 6 responden mengalami proses involusi uteri cepat dengan melihat rata-rata penurunan tinggi fundus uteri lebih dari 1 cm setiap hari.

Oksitosin merangsang kontraksi uterus dengan meningkatkan aktivitas ion  $Ca^{2+}$  terhadap uterus. Kontraksi otot miometrium dimulai dengan adanya ikatan ion  $Ca^{2+}$  dengan protein pengatur yang menimbulkan kontraksi otot yang disebut kalmodulin. Kombinasi kalmodulin dengan ion  $Ca^{2+}$  mengaktifkan miosinkinase, yaitu suatu enzim yang melakukan fosforilisasi. Proses fosforilisasi merupakan kemampuan miosin untuk berikatan secara berulang dengan filamen aktin sehingga menimbulkan kontraksi dan relaksasi otot miometrium secara berkala.<sup>10</sup>

Namun demikian, pijat endorphan bukanlah satu-satunya faktor yang mempercepat proses involusi uteri. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi proses involusi uteri, yaitu laktasi, mobilisasi, paritas, psikologi, usia, dan gizi ibu. Penelitian yang dilakukan oleh Liana, mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum di Rumah sakit dr. Zainoel Abidin Banda Aceh, menyebutkan terdapat 3 faktor yang mempengaruhi penurunan tinggi fundus uteri pada ibu post partum yaitu Inisiasi Menyusui Dini, usia, dan paritas.<sup>13</sup>

Paritas memiliki peranan dalam proses involusi uteri. Semakin banyak anak, keadaan uterusnya akan semakin lembek. Hal ini diakibatkan frekuensi hamil yang sering mengakibatkan uterus berulang kali mengalami peregangan dan menurunnya tingkat elastisitas otot-otot mimetrium.<sup>13</sup>

Penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda setelah diberikan intervensi pijat endorphan. Dari 10 responden, sebanyak 6 orang responden memiliki jumlah anak 2-4 orang (multipara) dan 4 responden diantaranya mengalami percepatan involusi uteri. Sebanyak 4 responden memiliki jumlah anak 1 orang (primipara) dan 2 responden diantaranya mengalami percepatan involusi uteri. Dengan demikian paritas tidak mempengaruhi proses involusi uteri setelah diberikan intervensi pijat endorphan.

Ibu dengan primipara maupun multipara setelah diberikan intervensi pijat endorphan mengalami rileksasi dan terjadi homeostatis ion  $Ca^{2+}$  pada spinal saraf. Ion  $Ca^{2+}$  menjadi pemicu terjadinya kontraksi otot polos miometrium. Adanya ion  $Ca^{2+}$  menyebabkan terbukanya tempat perlekatan molekul myosin pada filamen actin. Pada saat molekul myosin terikat pada filamen actin mengasilkan kontraksi otot polos uterus. Kontraksi otot uterus menjepit pembuluh darah yang terbuka bekas tempat implantasi plasenta dan mengembalikan ukuran sel miometrium seperti keadaan semula sebelum hamil. Dengan demikian terjadi proses involusi uterus yang ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri.

Usia ibu yang relatif muda dimana individu mencapai suatu kondisi vitalitas yang prima sehingga kontraksi otot dan kembalinya alat kandungan juga semakin cepat karena proses regenerasi sel. Namun, dalam penelitian ini menunjukkan hasil yang berbeda setelah diberikan intervensi pijat endorphan. Dari 10 responden dalam penelitian ini, sebanyak 8 responden berusia 20-35 tahun, 4 responden diantaranya mengalami proses involusi cepat. Sebanyak 2 responden berusia 17-19 tahun dan mengalami proses involusi uterus cepat. Dengan demikian, usia bukan faktor yang berpengaruh terhadap proses involusi uteri setelah diberikan intervensi pijat endorphan.

Ibu nifas post *sectio caesarea* yang berusia 17-35 tahun setelah diberikan intervensi pijat endorphen terjadi keseimbangan ion  $Ca^{2+}$  pada sinap saraf. Ion kalsium memiliki fungsi untuk memicu kontraksi otot polos uterus dengan membuka tempat perlekatan myosin pada filamen actin secara berulang. Kontraksi otot uterus yang adekuat menyebabkan terjadinya proses involusi uteri.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan pijat endorphen terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas post *Sectio Caesarea* dimana sebanyak 60% responden mengalami proses involusi uteri cepat. Hal ini terjadi karena ibu nifas yang diberikan intervensi pijat endorphen mengalami homeostatis ion  $Ca^{2+}$  yang memicu terjadinya kontraksi otot polos miometrium secara adekuat sehingga mempercepat proses involusi uteri. Paritas dan usia ibu tidak berpengaruh terhadap proses involusi uteri setelah diberikan intervensi pijat endorphen.

#### **PENUTUP**

Responden yang telah diberikan pijat endorphen mengalami involusi uterus cepat sebanyak 60 %, responden yang mengalami involusi uterus lambat sebanyak 40%. Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan saat ini didapatkan hasil ada pengaruh pijat endorphen terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas post *Sectio Caesarea*. Diharapkan peneliti selanjutnya lebih memperhatikan faktor-faktor lain yang mempengaruhi involusi uterus seperti jenis penggunaan obat-obatan uterotonika dan waktu pemberian obat pada masing-masing responden.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

1. Aprilia. *Hipnotetri: Rileks Nyaman, Dan Aman Saat Hamil Dan Melahirkan*. Jakarta : Gagas Media, 2010.
2. Apriliasari. *Hubungan Usia dan Paritas Dengan Kejadian Involusi Ibu Nifas di BPS Mojokerto*. Jurnal Kebidanan. 2015; volume 8(14)
3. Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta. 2006
4. Boba. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas. Edisi 4*. Jakarta : EGC. 2005
5. Chapman. *Asuhan Kebidanan Persalinan Dan Kelahiran*. Jakarta. EGC. 2006
6. Coad, Jane. *Anatomi Fisiologi untuk Bidan*. Jakarta. EGC. 2007
7. Cunningham, F. Garry. *Obstetri Williams*. Jakarta : EGC. 2005
8. Dewi, Vivian. *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas*. Jakarta : Salemba Medika. 2010
9. Guillemin. Home page. 2016. <[http://id.swewe.net/word\\_show.htm/?69059\\_1&Endorfin.html](http://id.swewe.net/word_show.htm/?69059_1&Endorfin.html)> diakses tanggal 05/07/2017
10. Kristanti, Risma A . *Pengaruh Oksitosin Terhadap Kontraksi Otot Polos Uterus*. Jurnal Biologi Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang, 2014; volume 5.
11. Hidayat. *Menyusun skripsi Dan Tesis Edisi Revisi*. Bandung. Informatika. 2011
12. Lia. *Pengaruh Mobilisasi Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Ibu Post Partum di BPM A Kabupaten Purwokerto*. Jurnal kebidanan. 2009
13. Liana, Desi. *Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Penurunan Tinggi Fundus Uteri Pada Postpartum Dirumah Sakit Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh*. Jurnal kebidanan STIKES U'Budiya Banda Aceh. 2013.
14. Koriah. *Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Jumlah Pengeluaran Darah pada Kala Empat Persalinan Normal*

- Primi Para di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Indramayu Tahun 2013.* Jurnal Kebidanan. 2014; volume 3, 6.
15. Kuswandi, Lanny. *Keajaiban Hypno-Birthing.* Jakarta : Pustaka Bunda. 2013
  16. Manuaba. *Pengantar Kuliah Obstetri.* Jakarta EGC. 2010
  17. Notoatmojo, Soekidjo. *Metodelogi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta. 2012
  18. Nursalam. *Konsep Dan Penerapan Metodelogi Penelitan Ilmu Keperawatan.* Jakarta : Salemba Medika. 2008
  19. Perestrioka. Pengaruh Stimulasi *Back Massage* Terhadap Perubahan Kadar Endorphin dan Nyeri Persalinan pada Ibu Inpartu di RSUD Kota Semarang. Jurnal epidemiologi. 2014
  20. Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu bedah kebidanan.* Jakarta : Bina Pustaka. 2010
  21. Rukiyah. *Asuhan kebidanan III (Nifas).* Jakarta : Trans Info Media. 2011
  22. Saleha, Siti. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas.* Jakarta : Salemba Medika. 2009
  23. Simpkin. *Buku Saku Persalinan.* Jakarta: EGC. 2011
  24. Sugiyono. *Statistik untuk penelitian.* Bandung : Alfabeta. 2013
  25. Varney, Hellen. *Buku Ajar Kebidanan Volume 2.* Jakarta.EGC. 2008
  26. Widyasih, Hesty. *Perawatan Masa Nifas.* Yogyakarta: Fitramaya. 2009.