

Penerapan Pijat *Endorphin* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Dengan Riwayat Persalinan Tindakan *Sectio Caesarea* di Ruang Cempaka RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen

Danis Putri Lestari^{1*}, Anjar Nurrohmah², Neny Utami³

¹⁻² Universitas 'Aisyah Surakarta, Indonesia, ³ RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen, Indonesia

Alamat: Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta

*Korespondensi Penulis: danisputril01.students@aiska-university.ac.id

Abstract. *Sectio caesarea* is an artificial birth that is carried out by making an incision in the abdominal wall and uterine wall. After a caesarean section operation, the mother will feel pain and have an impact that will limit the mother's mobility. One way of non-pharmacological management to reduce post-caesarean section pain is by doing endorphin massage. To determine the results of the implementation of endorphin massage on the level of pain in post partum mothers with a history of caesarean section delivery in the Cempaka ward of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. This research is a descriptive study in the form of a case study which was carried out on 2 respondents who were mothers post caesarean section by doing endorphin massage for 3 consecutive days with a frequency of 1x a day for 20 minutes. The assessment of the pain scale for the two mothers post sectio caesarea on the first day was on a moderate pain scale and on the third day after implementing endorphin massage, the respondents' pain scale decreased to a mild pain scale. There was a decrease in pain levels before and after endorphin massage was given to mothers post caesarean section in the Cempaka RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen.

Keywords: Post Sectio Caesarea, Pain, Endorphine Massage.

Abstrak. *Sectio caesarea* merupakan persalinan buatan yang dilakukan dengan cara melakukan insisi dinding perut dan dinding rahim. Setelah operasi *sectio caesarea*, ibu akan merasakan nyeri dan memberikan dampak yang mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas. Salah satu cara penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea* dengan cara dilakukan pijat *endorphin*. Mengetahui hasil implementasi pemberian pijat *endorphin* terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* di ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus yang dilakukan kepada 2 responden ibu post *sectio caesarea* 6-8 jam dengan melakukan pijat *endorphin* selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 1x sehari selama 15- 20 menit. Pengkajian skala nyeri pada kedua ibu post *sectio caesarea* hari pertama berada pada skala nyeri sedang dan di hari ketiga setelah dilakukan implementasi pijat *endorphin*, skala nyeri responden menurun menjadi skala nyeri ringan. erdapat penurunan tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan pijat *endorphin* pada ibu post *sectio caesarea* di ruang cempaka RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen.

Kata Kunci : Pijat *Endorphine*, ibu Post Partum Section *Secarea*, Nyeri.

1. LATAR BELAKANG

Sectio caesarea (SC) merupakan persalinan janin dan plasenta dalam keadaan utuh melalui sayatan perut terbuka (laparotomi) dan sayatan di dalam rahim (histerotomi) (Rahmah, *et al* 2022). *Sectio caesarea* merupakan persalinan buatan yang dilakukan dengan cara melakukan insisi dinding perut dan dinding rahim, namun rahim harus dalam keadaan utuh dan berat janin mencapai lebih dari 500 gram (Rizki, *et al* 2024).

Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kematian ibu sangat tinggi, sekitar 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada

tahun 2020 (WHO,2020). Dari data tahun 1990 hingga 2017 menunjukkan bahwa seperempat dari seluruh wanita yang meninggal karena dilakukan operasi Caesar. Menurut perkiraan, 50% kematian pasca persalinan menimpa wanita dan 50% kematian pasca persalinan terjadi selama 24 jam pertama kehidupan. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan bahwa 810 wanita meninggal pada tahun 2017 karena penyebab yang tidak dapat dihindari terkait kehamilan dan persalinan seperti perdarahan postpartum, pre-eklamsia, sepsis, dan disebabkan oleh penyebab terkait anestesi (WHO, 2020).

Nyeri merupakan suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh respon fisik, biologis, dan emosional pada serabut saraf dalam tubuh mengikuti rangsangan fisik oleh otak (Siregar, *et al* 2023). Setelah operasi *sectio caesarea*, ibu akan merasakan nyeri dan memberikan dampak yang mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, *Activity of daily Living* (ADL) terganggu, *bonding attachment* (ikatan kasih sayang) dan inisiasi menyusui dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak (Solehati et al. 2024). Menurut WHO lebih dari 90% ibu pernah mengalami ketegangan dan stres selama persalinan. Di Belanda dilaporkan sebanyak 54,6% wanita yang melahirkan kehilangan kontrolnya dalam mengendalikan nyeri persalinan. Sebuah studi yang dilakukan di Swedia menunjukkan bahwa 41% peserta melaporkan bahwa nyeri persalinan sebagai pengalaman terburuk yang mereka miliki (WHO, 2018). Sedangkan penelitian di Amerika Serikat menyatakan hampir > 80% pasien mengalami nyeri pasca operasi *sectio caesarea* (Garcia et al., 2020).

Salah satu cara penatalaksanaan non-farmakologis untuk mengurangi nyeri *post sectio caesarea* dengan cara dilakukan pijat *endorphin*. Pijat *endorphin* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga setelah melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin*. *Endorphan* adalah hormone alami yang di produksi tubuh manusia, untuk penghilang rasa sakit. Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Teknik pijat *endorphin* ini tidak memiliki efek samping pada ibu dan bayi, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal (Pratiwi 2024). Tujuan pijat *endorphin* untuk mengurangi atau menghilangkan rasa sakit pada ibu pasca melahirkan. Pijat *endorphin* yang merupakan tehnik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Marsanda *et al.* 2023).

Hasil studi pendahuluan yang sudah dilakukan oleh peneliti yaitu pengambilan data ibu post *sectio caesarea* (SC) pada bulan Januari 2024 di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen data yang diperoleh yaitu total ibu post partum dengan post *sectio caesarea* (SC) berjumlah 50 orang. Berdasarkan hasil wawancara dengan 10 ibu post partum di bangsal cempaka didapatkan hasil 8 orang (80%) mengalami nyeri berat pasca post SC dan 2 orang mengalami nyeri sedang. Hasil wawancara yang dilakukan juga mengatakan belum mengetahui apa itu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan diatas maka peneliti tertarik untuk penerapan lebih lanjut tentang “Pijat *Endorphin* terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* di Ruang Cempaka RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen.

2. KAJIAN TEORITIS

A. Konsep Dasar *Sectio Caesarea* (SC)

Sectio caesarea adalah suatu proses persalinan buatan yang dilakukan melalui pembedahan dengan cara melakukan insisi pada dinding perut dan dinding rahim ibu, dengan syarat rahim harus keadaan utuh, serta janin memiliki bobot badan diatas 500 gram. Jika bobot janin dibawah 500 gram, maka tidak perlu dilakukan tindakan persalinan *sectio caesarea* (Solehati, 2020). Tindakan insisi pada persalinan *sectio caesarea* ini menyebabkan luka sayat yang harus diperhatikan derajat kesembuhan lukanya. Jahitan bekas operasi akan menimbulkan ketidaknyamanan dan nyeri dibagian abdomen (Agusteen 2023).

B. Konsep Dasar Nyeri

Nyeri pasca operasi adalah nyeri akut yang dapat disebabkan oleh trauma, pembedahan atau peradangan, luka bakar, nyeri otot, nyeri saat melahirkan, nyeri setelah operasi, dll. Nyeri pasca bedah akan menimbulkan reaksi fisik maupun psikologis pada ibu post partum seperti mobilisasi terganggu, malas beraktivitas, sulit tidur, tidak nafsu makan, tidak mau merawat bayi sehingga perlu adanya cara untuk mengontrol nyeri agar dapat beradaptasi dengan nyeri *post* operasi *sectio caesarea* (Mudzakiroh, 2019).

C. Pijat *Endorphin*

Pijat *endorphin* adalah pijatan atau sentuhan yang aplikasikan ke kulit sehingga merangsang system saraf pusat dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon *endorphin*. Pijat *endorphin* merupakan sentuhan ringan untuk relaksasi dan pengurangan rasa sakit,

oleh karena itu pijat *endorphin* ini bisa dilakukan pada ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri berat, sentuhan pendamping pijat *endorphin* akan menimbulkan perasaan tenang dan rileks pada akhirnya denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal (Dewi, 2023).

Dikutip dari jurnal Artika (2020) efek yang dirasakan oleh ibu, ibu menjadi lebih rileks dan nyaman. Terdapat informasi bahwa pijatan yang diberikan pada ibu yang memiliki riwayat persalinan *sectio caesarea* selama 15 menit akan mengurangi rasa nyeri.

Dari hasil penelitian Dewie dan Kaparang (2020), yang menyatakan bahwa pada saat dilakukan pijat *endorphin*, ibu akan merasa lebih nyaman dan rasa sakit yang tidak terlalu hebat, hal ini terjadi karena pijatan yang dilakukan akan merangsang tubuh mengeluarkan senyawa *endorphin*. Rasa nyeri serta rasa sakit, pengendalian stress, mengatur produksi hormon pertumbuhan, dan hormon seks serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Indikasi dari pijat *endorphin* ini adalah orang yang sedang mengalami stress dan nyeri, seperti pada ibu *post sectio caesarea*. Pada tahap ini, pijat yang dilakukan dapat merangsang lepasnya hormon *endorphin* yang dapat memberikan sensasi rileks dan perasaan nyaman (Aprillia, 2020). Beberapa kontraindikasi dari pijat *endorphin* sebagai berikut.

- a. Adanya bengkak atau tumor
- b. Adanya hematoma atau memar
- c. Suhu panas pada kulit
- d. Adanya penyakit kulit
- e. Pada kehamilan: usia awal kehamilan atau belum aterm, ketuban pecah dini, kehamilan resiko tinggi.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus yang dilakukan kepada 2 responden ibu *post sectio caesarea 6-8 jam* dengan melakukan pijat *endorphin* selama 3 hari berturut-turut dengan frekuensi 1x sehari selama 15- 20 menit.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

- a. Hasil pengkajian skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum diberikan pijat *endorphin*.

Tabel 4. 1 Tingkat nyeri ibu sebelum diberikan pijat *endorphin*

No	Nama	Skala nyeri	Keterangan
1	Ny. P	5	Nyeri Sedang
2	Ny. W	6	Nyeri Sedang

Berdasarkan tabel 4.2 menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala nyeri sebelum diberikan pijat *endorphin* pada Ny. W dan Ny P termasuk kategori nyeri sedang.

- b. Hasil pengkajian skala nyeri ibu *post sectio caesarea* setelah diberikan pijat *endorphin*.

Tabel 4. 2 Tingkat nyeri ibu setelah diberikan pijat *endorphin*

No	Nama	Skala nyeri	Keterangan
1	Ny P	3	Nyeri Ringan
2	Ny W	4	Nyeri Ringan

Berdasarkan tabel 4.3 menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala nyeri setelah diberikan pijat *endorphin* selama 3 hari berturut- turut pada Ny. W dan Ny P mengalami penurunan yaitu termasuk kategori nyeri ringan.

- c. Perkembangan skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum dan setelah pemberian pijat *endorphin*.

Tabel 4. 3 Perkembangan skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian pijat *endorphin*.

Tanggal	Skala nyeri	Keterangan
	Ny P	
18/03/2024	5	Nyeri sedang
19/03/2024	4	Nyeri sedang
20/03/2024	3	Nyeri ringan
	Ny W	
23/03/2024	6	Nyeri sedang
24/03/2024	5	Nyeri sedang
25/03/2024	4	Nyeri ringan

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa hasil pengukuranskala nyeri pada Ny. W dan Ny P pada hari pertama dan hari kedua sebelum dilakukan pijat *endorphine* yaitu dengan kategori skala sedang. Sedangkan hari ke tiga setelah dilakukan pijat

endorphine selama 3 hari berturut turut dengan durasi 20 menit skala nyeri menjadi kategori ringan.

d. Perbandingan hasil akhir skala nyeri kedua responden

Tabel 4. 4 Hasil akhir skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian pijat *endorphin*

No	Nama	Sebelum	Keterangan	Sesudah	Keterangan	Perubahan
1	Ny P	5	Nyeri Sedang	3	Nyeri Ringan	Skala nyeri menurun 2 skor.
2	Ny W	6		4		

Berdasarkan tabel 4.5 menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala nyeri pada Ny W dan Ny P setelah dilakukan pijat *endorphin* pada hari pertama sampai hari ketiga mengalami penurunan skala nyeri. Penurunan skala nyeri pada Ny W dan Ny P setelah dilakukan penerapan selama 3 hari berturut-turut mengalami penurunan sebesar 2 skor.

B. PEMBAHASAN

1) Hasil pengkajian skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum diberikan pijat *endorphin*.

Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi menunjukkan bahwa hasil pengukuran skala nyeri sebelum diberikan pijat *endorphin* pada Ny W dengan skala 6 termasuk kategori nyeri sedang. Pada persalinan pertama responden dengan riwayat persalinan *sectio caesarea* 2,5 tahun yang lalu, kemudian untuk kelahiran yang kedua dilakukan lagi persalinan secara *sectio caesarea* (SC). Sehingga pasien mempunyai riwayat nyeri bekas sayatan sebelumnya dan pernah merasakan nyeri pada bekas sayatan sebelumnya. Hal ini yang menyebabkan rasa nyeri pada responden seperti tersayat berulang-ulang. Didukung oleh pernyataan (Nurmalasari, *et al* 2023) bahwa sebagian besar persalinan dengan *sectio caesarea* yaitu ibu dengan riwayat *sectio caesarea* sebelumnya dapat berpengaruh terhadap persepsi nyeri individu dan kepekaannya terhadap nyeri. Hal ini dilakukan untuk mencegah terjadinya resiko atau komplikasi yang dapat membahayakan ibu dan janin. Ibu yang sebelumnya yang mengalami persalinan dengan *sectio caesarea* meningkatkan resiko robekan dinding rahim bila mereka mencoba persalinan pervaginam pada kehamilan berikutnya. Sedangkan untuk pasien kedua yaitu Ny P sebelumnya riwayat persalinan secara spontan, sehingga Ny P ini pertama kali dilakukan SC dan Ny P merasakan nyeri sedang dengan skala 5. Pada hasil ini Ny W

lebih merasakan nyeri dari pada Ny P karena pengalaman melahirkan secara SC yang berbeda. Ny W sudah dilakukan 2 kali sayatan di tempat yang sama, sehingga Ny W merasakan lebih nyeri.

Sectio caesarea merupakan tindakan mengeluarkan janin melalui sayatan di dinding rahim bukan melalui jalan lahir ibu sehingga menimbulkan rasa sakit, perdarahan, komplikasi, dan kelelahan bagi ibu, tahapan ini mempengaruhi faktor fisiologis dan psikologis ibu. Nyeri pasca SC sangat individual dan prosedur yang sama pada pasien dengan kondisi umum yang kurang lebih sama belum tentu menghasilkan nyeri pasca SC yang sama. Pengalaman pasien sehubungan dengan derajat atau intensitas nyeri setelah SC sangat bervariasi (Oktariani *et al.*, 2022).

Penelitian sebelumnya oleh Astuti (2023) menunjukkan bahwa skalanyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* sebelum di berikan pijat *endorphin* menunjukan bahwa 90 % responden eksperimen mempunyai keluhan nyeri berat. Sejalan dengan Oktariani *et al* (2022) bahwa hasil penelitian didapatkan pada kelompok kontrol didapatkan nilai rata-rata skala nyeri sebelum $5,29 \pm 0,810$, sedangkan pada kelompok eksperimen didapatkan nilai rata-rata nyeri sebelum perlakuan sebesar $5,32 \pm 0,612$.

Nyeri akut pada post *sectio caesarea* dirasakan setelah operasi selesai dan saat pasien mulai sadar serta efek anastesi habis maka pasien akan merasakan nyeri pada bagian tubuh yang mengalami pembedahan. Banyak ibu yang merasakan sakit akibat luka jahitan, namun rasa tidak nyaman ini wajar karena tubuh sedang mengalami luka. Rasa nyeri pada daerah sayatan yang membuat pasien terganggu dan merasa tidak nyaman. Sensasi sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan terkait dengan adanya kerusakan jaringan membuat seseorang tertekan dan akhirnya mengganggu kehidupan sehari-hari (Oktariani *et al*, 2022).

Teori diatas menunjukkan kesesuaian dengan fakta yang ada dimana pada Ny. W dan Ny P merasakan nyeri setelah operasi *sectio caesarea*, responden mengatakan nyeri dengan skala 6 dan skala 5 atau nyeri sedang sehingga membuat responden mengalami keterbatasan gerak sampai merasa menggigil dan merasa tidak nyaman.

2) Hasil pengkajian skala nyeri ibu *post sectio caesarea* setelah diberikan pijat *endorphin*.

Berdasarkan tabel 4.3 setelah dilakukan pijat *endorphin* pada hari ketiga menunjukkan tingkat nyeri pada Ny. W menurun menjadi nyeri ringan. Hal ini dapat dilihat saat hari ketiga responden sudah dapat melakukan aktivitas fisik secara ringan seperti dapat berjalan sendiri ke kamar mandi serta mengatakan merasa nyaman saat menggendong dan menyusui bayinya. Sejalan dengan penelitian (Astuti et al. 2023) bahwa sesudah diberikan pijat *endorphin* menunjukkan bahwa 50% responden eksperimen mengalami nyeri ringan.

Endorphin massage merupakan salah satu terapi non farmakologis untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu *post sectio caesarea*. Rangsang pijat *endorphin* ini menyebabkan impuls yang bergerak cepat dari reseptor saraf perifer mencapai pintu gerbang terlebih dahulu dari impuls nyeri berjalan lebih lambat sepanjang serat nyeri. Kemudian otak menerima dan menginterpretasikan secara umum sensasi pesan dan tidak. *Endorphin dapat* meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang dapat mengurangi rasa nyeri (Kurniasih, 2019). *Endorphin* terdiri dari 30 unit asam amino seperti *ketokolamin, kortikotrofin, kortisol* yang diproduksi oleh tubuh berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menurunkan stress (Kurniasih, Maryana, and Endarwati 2019).

Terapi pijat *endorphin* mengurangi konsentrasi rangsangan pasien, mengurangi kecemasan, dan rasa sakit. Pijatan diberikan selama 15 sampai 20 menit. Sentuhan yang dilakukan untuk membantu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan melalui peningkatan *endorphin* tranmisi sinyal antara sel saraf sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu post SC (Hasilah N, et al 2020). Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, menstimulus reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada *Endorphin*, menurunkan katekiolamin Endogen memberi rangsangan pada saat Eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Handayani et al., 2021). Relaksasi ini salah satu efek psikologis dari kegiatan terapi pijatan yang dapat menjadikan denyut jantung, sistem nafas dan metabolisme menurun (Marhamah 2022).

Manfaat *endorphin massage* adalah meningkatkan aliran darah ke area yang

nyeri yaitu perut kemudian ke rahim, merelaksasi reseptor sensoridi kulit dan otak yang terstimulasi di bawahnya, mengurangi persepsi nyeri. Sesuai dengan teori *gate control* (Handayany, Mulyani, and Nurlinawati 2020). Endorphine mengatur produksi hormon mengendalikan rasa nyeri serta rasa sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Munculnya endorphine dalam tubuh dapat dipicu melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, makanan pedas, atau menjalani akupuntur, pengobatan alternatif serta meditasi (Aprilia, 2021). Endorphine dipercaya mampu menghasilkan 4 kunci bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas, mengurangi rasa sakit, dan mengurangi stress. Beta-*endorphine* dapat mengaktifkan NK (*Natural Killer*) *cells* tubuh manusia dan mendorong sistem kekebalan tubuh melawan sel-sel kanker. Teknik *endorphine* massage ini dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman dan meningkatkan relaksasi yang memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Aprilia, 2021). Dengan dilakukannya massage endorphin dapat membantu ibu menjadi lebih rileks dan nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri dan rasa sakit saat proses persalinan. Teknik sentuhan ringan juga dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah.

Sesuai dengan teori diatas dapat peneliti simpulkan bahwa pijat *endorphin* dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu post partum *sectio caesarea*. Hal ini disebabkan karena pijat *endorphin* memberikan sentuhan-sentuhan pada bagian tubuh yang terasa nyeri sehingga menghasilkan hormon *endorphine* yang dapat merilekskan tubuh sehingga dapat menurunkan rasa nyeri.

3) Perkembangan skala nyeri ibu *post sectio caesarea* sebelum dan sesudah pemberian pijat *endorphin*.

Hasil penerapan yang dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil pada Ny. W berdasarkan pengukuran skala nyeri menggunakan *numeric rating scale* (NRS) pada hari ke-1 hingga hari ke-3 atau selama dilakukan penerapan pijat *endorphin* adalah dari skala nyeri 6 atau nyeri sedang menjadi skala nyeri 4 atau nyeri ringan. Kemudian untuk Ny P pada hari ke 1 skala nyeri 5 dengan kategori nyeri sedang mengalami penurunan skala nyeri menjadi 3 dengan kategori nyeri ringan, sehingga kedua pasien mengalami penurunan tingkat nyeri sebesar 2 skor.

Mekanisme penurunan nyeri dengan pijat *endorphin* menurut (Amanda, N *et al* 2023) bahwa pijat *endorphin* yang 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. 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 *endorphin*. Hormon *endorphin* pada sel-sel saraf spinal bertindak sebagai neurotransmitter yang menghambat transmisi pesan nyeri. Hormon *endorphin* berikatan dengan reseptor opioid untuk menekan pelepasan substansi P melalui inhibisi 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.

Mekanisme pijat endorphin ini menyebabkan impuls yang bergerak cepat dari reseptor saraf perifer mencapai pintu gerbang terlebih dahulu dari impuls nyeri berjalan lebih lambat sepanjang serat nyeri. Kemudian otak menerima dan menginterpretasikan secara umum sensasi pesan dan tidak. Endorphin dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri (Kurniasih, 2019). Endorphin terdiri dari 30 unit asam amino seperti ketokolamin, kortikotrofin, kortisol yang diproduksi oleh tubuh berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menurunkan stress (Khasanah, 2020).

Berdasarkan pembahasan diatas maka peneliti dapat menyimpulkan jika pada penerapan ini peneliti melakukan penerapan 3 hari berturut turut dengan durasi 20 menit, pada setiap harinya responden mengalami penurunan tingkat nyeri yang sama yaitu setiap diberikan penerapan pijat *endorphine* pada setiap harinya mengalami penurunan tingkat skala nyeri sebesar 1 secara berturut-turut.

4) Perbandingan Hasil Akhir Skala Nyeri Antara dua reponden

Hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan intervensi skala nyeri klien berada pada kategori nyeri sedang dimana dua responden yaitu Ny W dengan nilai skor 6 dan Ny P dengan nilai skor 5. Hasil ini menunjukkan bahwa nyeri yang dialami oleh dua responden dikategorikan nyeri sedang. Sesudah dilakukan intervensi skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan dimana Ny W berada pada skala nyeri 4 dan Ny P berada pada skala nyeri 3.

Skala nyeri pada pasien sesudah diberikan pijat endorphine mengalami penurunan kualitas nyeri. Pemberian pijat endorphine dapat mempengaruhi kualitas

nyeri pada pasien *post sectio caesar*. Hal ini didukung dari penelitian sebelumnya oleh Astuti dkk (2022) menjelaskan bahwa tehnik relaksasi pijat *endorphine* dapat menurunkan rasa sakit, *endorphin* terdiri dari 30 unit asam amino seperti ketokolamin, kortikotrofin, kortisol yang diproduksi oleh tubuh berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menurunkan stress. Sentuhan atau pijatan yang dilakukan juga dapat membantu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan melalui peningkatan *endorphin* tranmisi sinyal antara sel saraf sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri (Astuti, 2022).

Pijat *endorphine* diberikan selama 3 hari berturut turut pada *post section caesarea* 6-8 jam dengan dilaksanakan satu hari sekali dalam frekwensi waktu pemijatan 15 sampai 20 menit. Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Astuti pada tahun (2020) bahwa ada perbedaan signifikan dalam skala nyeri ibu *post partum* pasca *sectio caesarea* responden sebelum dan sesudah diberikan *pijat endorphin*. Pijat *endorphin* pada area di sepanjang meridian tulang belakang distimulasi selama pijatan punggung. Serabut saraf besar dari area ini menuju ke sistem limbik tubuh, formasi retikuler, dan talamus, tempat mereka menghasilkan *endorfin*. Ini karena pijat dapat mengaktifkan *endorfin*, yang bertindak sebagai obat penghilangi rasa sakit yang menenangkan. Karena *endorfin* adalah hormon organik yang diciptakan oleh tubuh manusia, mereka adalah obat penghilang rasa sakit terbaik. *Endorfin* diperkenalkan oleh dokter kandungan *Constance Palinsky* untuk membantu ibu yang melahirkan sesar mengatasi penderitaan mereka. Setelah melahirkan, menggunakan metode sentuhan dan pijatan lembut yang menghasilkan sensasi menyenangkan di permukaan kulit dapat membantu tubuh ibu merasa lebih rileks, menstabilkan detak jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan tingkat relaksasi.

Dilihat dari persepsi dan toleransi nyeri pada responden mampu meningkatkan toleransi dan persepsi terhadap nyerinya setelah dilakukan pijat *endorphin*. Terbukti dari kondisi pasien yang sudah merasa nyaman dan mampu melakukan aktivitas ringan tanpa bantuan orang lain serta adanya penurunan tingkat nyeri pada responden. Sesuai dengan pernyataan Ratnasari (2020) bahwa seseorang yang mampu meningkatkan toleransinya terhadap nyeri maka seseorang akan mampu beradaptasi dengan nyeri, dan juga akan memiliki pertahanan diri yang baik pula.

Dilihat dari pengalaman sebelumnya pada responden mampu melakukan aktivitas secara ringan dan merespon baik mengenai intensitas nyeri yang dirasakan.

Sejalan dengan Prasetiyo (2020) menyebutkan bahwa pengalaman nyeri sebelumnya dapat mempengaruhi intensitas nyeri. Dimana responden yang pernah mengalami pembedahan sebelumnya mempunyai pengalaman dalam mengatasi nyeri sehingga respon terhadap nyeri akan berbeda. Sedangkan, responden yang belum pernah mengalami operasi sebelumnya, belum mempunyai pengalaman tentang bagaimana penatalaksanaan nyeri yang benar sehingga intensitas nyeri lebih kuat.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi penurunan nyeri menurut Ratnasari (2020) adalah dukungan keluarga dan suami. Dukungan keluarga dan suami sangatlah penting bagi pasien yang mengalami nyeri, karena dengan keadaan nyeri, seorang pasien akan sangat bergantung kepada suami atau anggota keluarga, untuk memperoleh dukungan, bantuan dan perlindungan. Terutama bagi ibu nifas yang post sectio caesarea, yang sangat membutuhkan dukungan dan perlindungan seorang suami. Seorang pendamping harus mempersiapkan mental untuk menyiapkan suasana yang menyenangkan bagi pasien. Keberadaan keluarga membawa dampak yang baik pada proses penurunan nyeri karena dapat memberikan dukungan semangat rasa aman, sebaliknya tanpa adanya pendampingan dengan baik pasien tidak bisa mengekspresikan diri, tentang apa yang sedang dirasakan saat ini.

Hal ini sesuai dengan penelitian Kurniasih et al., (2020) yang mempelajari dampak pijat endorphin pada tingkat nyeri pasien operasi Caesar yang mengungkapkan bahwa skor sebelum dan sesudah nyeri kelompok intervensi dan kontrol berbeda secara signifikan satu sama lain, dengan nilai $p < 0,001$ ($p < \alpha$). Penelitian lain dilakukan oleh Silaban (2020) mengenai dampak endorphin massage terhadap tingkat nyeri pasca operasi caesar pada ibu ditemukan 23 pasien (59,0%) dilaporkan mengalami sakit punggung yang parah sebelum menerima pijat endorphin, sedangkan 18 (46,2%) mengatakan bahwa rasa sakitnya berkurang ke tingkat sedang.

Hasil akhir pada penerapan ini dilakukan pada dua responden yang mengalami nyeri post *sectio caesarea* kemudian dilakukan penerapan pijat endorphin sehingga mengalami penurunan tingkat nyeri. Diharapkan penerapan ini dapat diterapkan kembali oleh kedua responden di rumah ketika mengalami rasa nyeri pada dalam . Pijat endorphine dapat dilakukan oleh suami ataupun ibu dari responden.

Hasil akhir menunjukkan bahwa skala nyeri pada kedua responden sebelum dan setelah dilakukan pijat *endorphin* dengan penurunan 2 skor. Faktor penyebab penurunan intensitas nyeri adalah persepsi dan toleransi individu terhadap nyeri,

ambang nyeri, lingkungan, usia, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga dan suami (Rini & Susanti, 2018).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh peneliti pada Ny W dengan Ny P dengan penerapan pijat *endorphine* terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan persalinan *sectio caesarea* di RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen dapat disimpulkan sebagai berikut :

- 1) Sebelum dilakukan pijat *endorphin* tingkat nyeri kedua responden berada pada nyeri sedang yaitu skala 6 dan skala 5.
- 2) Setelah dilakukan pijat *endorphin* yang dilakukan 3 hari berturut turut setiap 1 kali sehari selama 15-20 menit pada ibu post *sectio caesarea* tingkat nyeri kedua responden berada pada nyeri skala ringan yaitu skala 4 dan skala 3.
- 3) Catatan perkembangan harian dari responden setiap dilakukan pijat *endorphin* didapatkan penurunan tingkat nyeri setiap harinya sebesar 10 %.
- 4) Perbandingan hasil akhir penerapan pijat *endorphin* dapat menurunkan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* dimana penurunan skala nyeri pada responden sebelum dan sesudah penerapan didapatkan selisih dua skor dan mengalami penurunan nyeri 20% setelah dilakukan penerapan.

B. Saran

- 1) Bagi Responden

Diharapkan pasien *post sectio caesarea* bisa melakukan pijat *endorphin* secara mandiri dengan bantuan suami atau keluarga terbukti dalam penelitian ini terdapat penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

- 2) Bagi Mahasiswa

Diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan serta pengalaman dibidang ilmu keperawatan maternitas tentang teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri *post SC* khususnya dengan teknik pijat *endorphin*.

- 3) Bagi pelayanan kesehatan/Rumah Sakit

Diharapkan dapat menjadi masukan dan pertimbangan kepada perawat, bidan dan pihak rumah sakit dalam mengaplikasikan pijat *endorphin* sebagai upaya penurunan

skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP).

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat dijadikan referensi tambahan untuk penelitian selanjutnya dan dapat dikembangkan mengenai faktor lain yang mempengaruhi penurunan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

6. DAFTAR REFERENSI

- Agusteen, F. (2023). Asuhan keperawatan gangguan kebutuhan aman nyaman nyeri pada pasien post partum sectio caesarea di ruang Anggrek RS TK IV 02.07. 04 Denkesyah 02.04. 03 Kota Bandar Lampung tahun 2023.
- Amanda, N. D. N., Rissa, N., & Dewi Nurdianti. (2023). Penatalaksanaan endorphine massage untuk penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Bimtas: Jurnal Kebidanan Umtas*, 7(1), 44–50.
- Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. (2018). Pengaruh aromaterapi lavender terhadap penurunan intensitas nyeri pasien paska operasi sectio caesarea. *Jurnal Keperawatan*, 14(1), April.
- Aprillia, Y. (2020). Bebas takut hamil dan melahirkan. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Astuti, S. A. P., et al. (2023). Pengaruh pijat endorphen terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum pasca persalinan sectio caesarea di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya 2022. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia*, 3(1), 1–6.
- Daniyati, A., & Mawaddah, S. (2021). Faktor-faktor penyebab terjadinya persalinan dengan tindakan sectio caesarea di ruang bersalin Rumah Sakit Tingkat IV Wira Bhakti Mataram. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Farmasi*, 9(2), 64–68.
- Dewi, M. K. (2023). Pengaruh pijat endorphen terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif: Studi kasus pada ibu bersalin di PMB M Kota Bekasi. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8), 3068–3076.
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas deep back massage dan massage endorphen terhadap intensitas nyeri kala I fase aktif di BPM Setia. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 43–49.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh endorphen massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Kurniasih, N., Maryana, M., & Enderwati, T. (2019). Pengaruh endorphen massage terhadap intensitas nyeri pasien post sectio caesarea di RS KIA Sadewa Yogyakarta. *Caring: Jurnal Keperawatan*, 8(2), 77–85.

- Marsanda, N., Maroa, N. D., Hardiana, D., & Ridwan, P. L. (2023). Pentingnya endorphin massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Journal on Education*, 5(4), 11696–11701.
- Nurmalasari, N., Nurrohmah, A., & Hapsari, A. F. (2023). Pijat endorphin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan sectio caesarea di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Keilmuan Mandira Cendikia*, 1(2), 88–95.
- Pratiwi, L. (2024). Pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu bersalin primigravida kala I fase aktif di PMB R Kota B tahun 2023. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 7(1), 258–264.
- Rahmah, S., Malia, A., & Maritalia, D. (2022). *Asuhan kebidanan kehamilan*. Syiah Kuala University Press.
- Rizki, S. R., Utami, T., & Danang, D. (2024). Asuhan keperawatan nyeri akut pada pasien post sectio caesarea di ruang Gayatri RST Wijayakusuma Purwokerto. *Journal of Management Nursing*, 3(2), 334–340.
- Siregar, A. B. M. O., & Ermiami, E. (2023). Asuhan keperawatan dengan terapi napas dalam dan pijat oksitosin terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien postsectio caesarea: Studi kasus. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(7), 2656–2664.
- Solehati, T., et al. (2024). Terapi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri persalinan sectio caesarea: Systematic review. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1), 91–106.
- Wiaro, G. (2019). *Nyeri tulang dan sendi*. Gosyen Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2019). *Maternal mortality key fact*.