



Endhorpin Massage on The Process of Uterine Involution in Postpartum Women

Pijat Endhorpin terhadap Proses Involusi Uteri pada Ibu Postpartum

Ni Made Ari Febriyanti, Ni Nyoman Deni Witari, Ni Ketut Ayu Sugiartini^{1,2,3}

Program Studi DIV Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar^{1,2}

Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kartini Bali, Denpasar³

ARTICLE INFORMATION

Received: 11, May, 2023

Revised: 16, May, 2023

Accepted: 30, May, 2023

KEYWORD

Endhorpine massage, Uterine involution process

Pijat endhorpin, Proses involusi uteri

CORRESPONDING AUTHOR

Nama: Ni Nyoman Deni Witari

Address: Jl. Jayagiri XIX no. 3A Renon, Denpasar Timur

E-mail: dnoksaelus@yahoo.co.id

No. Tlp : 081237455559

DOI 10.56013/jurnalmidz.v6i1.2133

ABSTRACT

During the postpartum period, physiological changes occur in the body, one of which is the reproductive system, namely the process of uterine involution. The process of this change can sometimes cause complications, which will cause bleeding and death of the mother. One of the efforts to prevent post partum bleeding is by stimulating the process of uterine involution, one of which is endorpin massage. Endhorpine massage is a light touch on the neck, arms and hands that can stimulate the secretion of endorphins to provide a relaxing and comfortable effect on the body through the skin surface and stimulate the release of the hormone oxytocin which can stimulate uterine contractions, thereby accelerating the process of uterine involution. The purpose of this study was to determine the effect of Endhorpine Massage on the Process of Uterine Involution in Postpartum Mothers. The design of this study was a quasi-experimental with a one group pretest-posttest without control research design, carried out in the UPTD Health Center III Working Area of the South Denpasar District Health Office with a sample size of 30 respondents who met the inclusion criteria. The sampling technique of this research is purposive sampling. The independent variable in this study was endhorpine massage and the dependent variable was the process of uterine involution. Data were collected using an observation sheet for the height of the uterine fundus, and SOP for endhorpin massage for endhorpin massage and data analysis was carried out in stages including univariate and bivariate (Wilcoxon). Based on the research results, the average process of uterine involution before being given endhorpine massage was 10.26 cm with a standard deviation of 0.21 and the average process of uterine involution after being given endhorpine massage was 5.8 cm with a standard deviation of 1.07. The bivariate results showed that there was an effect of endhorpine massage on the process of uterine involution in postpartum mothers ($p=0.000 < \alpha 0.05$). Midwives can provide counseling and training on endorphins massage to speed up the process of uterine involution.

Pada masa post partum terjadi perubahan fisiologi tubuh, salah satunya sistem reproduksi yaitu terjadi proses involusi uteri. Proses perubahan ini kadang dapat menimbulkan komplikasi, yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Upaya pencegahan perdarahan post partum melalui stimulus proses involusi uteri salah satu yaitu pijat endhorpin. Pijat endhorpin merupakan sentuhan ringan pada

leher, lengan dan tangan yang dapat menstimulasi ekresi hormon endorpin untuk memberikan efek relaks dan nyaman pada tubuh melalui permukaan kulit serta merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat menstimulasi kontraksi uterus, sehingga dapat mempercepat proses involusi uteri. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui Pengaruh Pijat Endhorpin Terhadap Proses Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. Desain penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest without control*, dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan dengan besar sampel yaitu 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling penelitian ini ialah *purposive sampling*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pijat endhorpin dan variabel terikatnya adalah proses involusi uteri. Data dikumpulkan dengan alat bantu lembar observasi untuk tinggi fundus uterinya, dan SOP pijat endhorpin untuk melakukan pijat endhorpin dan analisis data dilakukan secara bertahap meliputi *univariat* dan *bivariat (Wilcoxon)*. Berdasarkan hasil penelitian rata-rata proses involusi uteri sebelum diberikan pijat endhorpin ialah 10,26 cm dengan standar deviasi 0,21 dan rata-rata proses involusi uteri setelah diberikan pijat endhorpin ialah 5,8 cm dengan standar deviasi 1,07. Hasil bivariat menunjukkan terdapat pengaruh massage endhorpin dengan proses involusi uteri pada ibu postpartum ($p=0,000 < \alpha 0,05$). Bidan dapat memberikan penyuluhan dan pelatihan tentang pijat endhorpin guna mempercepat proses involusi uteri.

Pendahuluan

Masa postpartum ialah kelahiran yang dimulai setelah lahirnya bayi sampai pemulihan kembali organ-organ seperti sebelum kelahiran, dimana lamanya periode postpartum yaitu sekitar 6-8 minggu dan wanita mengalami perubahan fisik yang kompleks (Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, 2013). Salah satunya pada sistem reproduksi, yaitu involusi uteri. Involusi uteri adalah mengecilnya kembali rahim setelah persalinan kembali ke bentuk asal (Prawirohardjo, 2012).

Proses perubahan ini kadang dapat menimbulkan komplikasi, salah satunya proses involusi tidak berjalan dengan baik, yang disebut dengan sub involusi uteri yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Tercatat data Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia merupakan yang tertinggi di Asia Tenggara dan jauh dari target global *Sustainable Development Goals (SDGs)* yaitu sebesar 70 per 100.000 KH pada tahun 2030 (Kemenkes RI, 2018). Menurut data Ditjen Kesehatan Masyarakat, Kemenkes RI tahun 2020, di tahun 2019 jumlah kematian ibu di Indonesia sebesar 88 per 100.000 Kelahiran Hidup (KH) (Kemenkes RI, 2020). Salah satu faktor penyebab tingginya angka kematian ibu (AKI) di Indonesia adalah perdarahan postpartum. Penyebab perdarahan post partum oleh karena atonia uteri (50-60%), retensio plasenta (16-17%), sisa plasenta (23-24%), infeksi (5,21%), laserasi jalan lahir (4-5%), involusi uteri (3,02%) dan kelainan darah (0,5-0,8%). Di Provinsi Bali jumlah kematian ibu sebesar 67,6 per 100.000 KH (Dinas Kesehatan Provinsi Bali, 2019).

Upaya pencegahan perdarahan post partum melalui stimulus proses involusi uteri dengan merangsang pengeluaran hormone oksitosin. Salah satu cara untuk menstimulasi keluarnya hormon oksitosin dengan melakukan pemijatan endhorpin. Pijat endhorpin merupakan sentuhan ringan pada leher, lengan dan tangan yang dapat menstimulasi ekresi hormon endhorpin untuk memberikan efek relaks dan nyaman pada tubuh melalui permukaan kulit serta merangsang pengeluaran hormon oksitosin yang dapat menstimulasi kontraksi uterus Apabila kontraksi uterus adekuat dapat mempercepat proses involusi uteri (Alza & Nurhidayat, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, ibu post partum yang telah diberikan pijat endhorpin terbukti mempengaruhi proses percepatan involusi uteri ($p=0,00$) (Lanasari et al., 2018). Penelitian lainnya yang mendukung yaitu Melinawati, tahun 2018 dimana ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan endhorpin massage terhadap involus uterus pada ibu post partum ($p\text{-value} = 0,020$). Namun pijat endhorpin ini masih belum banyak dikenal oleh ibu postpartum, sehingga ibu tidak mengetahui manfaat yang diberikan oleh pijat tersebut. Berdasarkan survey pendahuluan di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan, dari 10 ibu postpartum, delapan orang menyatakan tidak tahu tentang pijat endhorpin dapat menurunkan involusi uteri dan tidak pernah mendapatkan pijatan tersebut.

Metode

Desain penelitian ini merupakan eksperimen semu dengan rancangan penelitian *one group pretest-posttest without control*. Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum di wilayah kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 ibu postpartum di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Selatan, yang memenuhi kriteria inklusi. Teknik sampling dari penelitian ini ialah *purposive sampling*. Data dikumpulkan dengan alat bantu lembar observasi untuk tinggi fundus uterinya, dan SOP pijat endhorpin untuk melakukan pijat endhorpin dan analisis data dilakukan secara bertahap meliputi *univariat* dan *bivariat* (*Wilcoxon*).

Hasil dan Pembahasan

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	%
1	Umur		
	20-35 tahun	28	93,3
	>35 tahun	2	6,7
2	Pendidikan		
	Menengah Tinggi	11 19	36,7 63,3
3	Paritas		
	Primipara Multipara	16 14	53,3 46,7
4	Pekerjaan		
	Tidak bekerja Bekerja	24 6	80,0 20,0
Total		30	100

Tabel 1 di atas menunjukkan bahwa hampir seluruhnya yaitu 28 (93,3%) responden berumur 20-35 tahun. Sebagian besar yaitu 19 (63,3%) responden memiliki pendidikan tinggi. Sebagian besar yaitu 16 (53,3%) responden primipara dan hampir seluruhnya yaitu 24 (80%) responden bekerja.

Tabel 2. Frekuensi Proses Involusi Uteri Responden Sebelum dan Sesudah Pijat Endhorpin

No	Pijat Endhorpin	Involusi Uteri Mean \pm SD	P	Z
1	Sebelum diberikan Pijat Endhorpin	10,26 \pm 0,21	0,000	4,790
2	Setelah diberikan Pijat Endhorpin	5,8 \pm 1,07		

Tabel 2 di atas menunjukkan bahwa nilai mean proses involusi uteri sebelum diberikan pijat endhorpin sebesar 10,26 cm dengan standar deviasi 0,21. Setelah diberikan pijat endhorpin nilai mean sebesar 5,8 cm dengan standar deviasi 1,07. Proses Involusi uteri dipengaruhi oleh banyak hal, salah satunya adalah kontraksi uterus. Proses involusi uterus terjadi karena adanya kontraksi dari miometrium untuk

mengembalikan uterus seperti sebelum hamil. Adanya hisapan bayi juga dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang berguna untuk merangsang *let down reflek* yaitu memancarkan ASI dari duktus laktiferous dan proses involusi uterus. Selain itu dengan memberikan pijatan atau masase pada punggung ibu akan dapat memicu peningkatan *let down refleks* sehingga oksitosin akan naik. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi involusi uterus adalah umur, menyusui dini, paritas, jenis persalinan, mobilitas dini, dan kondisi psikologis ibu (Prawirohardjo, 2012).

Tabel 3. Analisis Bivariat Pijat Endhorpin dengan Proses Involusi Uteri

Pijat Endhorpin	Mean±SD	Proses Involusi Uteri	
		P	Z
Pre Post	10,26±0,21 5,8±1,07	0,000	4,790

Hasil analisis data menggunakan uji statistik *Wilcoxon* diperoleh nilai $p = 0,000 < \alpha (0,05)$ yang berarti bahwa ada pengaruh pijat endhorpin dengan proses involusi uteri. Hal ini sejalan dengan penelitian (Melinawati, 2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan endhorpin massage terhadap involus uterus pada ibu post partum ($p \text{ value} = 0,02 < \alpha 0,05$).

Endhorpin massage adalah teknik sentuhan atau pijatan lembut yang sangat penting untuk memberikan ketenangan dan kenyamanan bagi ibu nifas. Pijat endhorpin 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. Penelitian lain yang sejalan juga ialah (Lanasari et al., 2018), menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan pijat endhorpin terhadap percepatan involusi uteri pada ibu nifas post Sectio Caesarea yaitu $t_{hitung}(124,411)$ lebih besar daripada $t_{tabel}(2,262)$.

Simpulan

Terdapat perbedaan rata-rata proses involusi uteri sebelum dan sesudah diberikan pijat endhorpin dan ada pengaruh pijat endhorpin dengan proses involusi uteri. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk melakukan penelitian dengan ibu post SC dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

Daftar Pustaka

- Alza, N., & Nurhidayat, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Produksi ASI pada Ibu Post Partum di Puskesmas Somba Opu Kabupaten Gowa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(2), <https://ojs.yapenas21maros.ac.id/index.php/jika/is>. <https://doi.org/10.36590/jika.v2i2.61>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2019). *Profil Kesehatan Provinsi Bali Tahun 2019*.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)* (Vol. 44, Issue 8). <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Kemendes RI. (2020). *PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020*.
- Lanasari, N. M., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP PERCEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU NIFAS POST SECTIO CAESAREA. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 15–20.

- Melinawati, A. (2018). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin Dan Endhorpin Massage Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Di BPS Desy Andriani, S. Tr. Keb Bandar Lampung Tahun 2018. *J. Ilmu Kedokt. Dan Kesehatan*, 5(3), 201–208.
- Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah, D. . (2013). *Asuhan Kebidanan PostPartum*. Refika Aditama.
- Prawirohardjo, S. (2012). *Ilmu Kebidanan*. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo Prayoga.