



Penerapan *Endorphine Massage* dalam Menurunkan Kecemasan Ibu Perdarahan Antepartum dengan Plasenta Previa

*Yourisna Pasambo*¹, *Novalina Bakari*², *Esther N. Tamunu*³, *Dorce Sisfiani Sarimin*⁴,
*Tati S. Ponidjan*⁵, *Johana Tuegeh*⁶

^{1,2,3,4,5,6} Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado

Email : yourisna84@gmail.com

ABSTRAK

Perdarahan antepartum salah satunya dipicu oleh plasenta previa. Plasenta previa merupakan plasenta yang ada di depan jalan lahir yang menutupi pembukaan jalan lahir. Ibu hamil dengan perdarahan akibat plasenta previa cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan yang tinggi. Ibu akan dihadapkan pada pemahaman akan kondisi perdarahan yang dialami, proses operasi, kondisi bayi bermasalah atau tidak, keselamatan dirinya dan masih banyak pemahaman ibu yang menimbulkan kecemasan berlebih. Kondisi kecemasan yang tinggi tersebut bisa menyebabkan terganggunya psikis ibu serta tindakan segera yang akan dilakukan seperti operasi tertunda dan sebagainya. Masalah keperawatan yang timbul akibat plasenta previa yaitu perdarahan dan kecemasan. Salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi kecemasan adalah *endorphine massage*. *Endorphine massage* menyebabkan tubuh melepas senyawa *endorphine* yang berfungsi menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengendalikan stress, meningkatkan kondisi rileks. Penelitian ini bertujuan memberikan gambaran asuhan keperawatan dengan penerapan *endorphine massage* dengan kecemasan pada ibu perdarahan antepartum dengan diagnosa medis plasenta previa Di Ruang Instalasi Gawat Darurat Obstetri Dan Ginekologi RSUP. Prof. Dr. R.D. Kandou Manado. Metode penelitian adalah deskriptif kualitatif dengan pendekatan case study atau studi kasus. Sampel untuk penelitian ini adalah 4 responden yang mengalami perdarahan antepartum dengan indikasi plasenta previa. Disimpulkan bahwa tingkat kecemasan ibu mengalami penurunan yang signifikan sesudah diberikan terapi *endorphine massage*.

Kata Kunci : Ibu hamil, Plasenta previa, Kecemasan, *Endorphine Massage*

ABSTRACT

One of the causes of antepartum haemorrhage is placenta previa. Placenta previa is a placenta that is in front of the birth canal covering the opening of the birth canal. Pregnant women who experience bleeding due to placenta previa tend to experience psychological disorders such as high anxiety. Mothers will be faced with thoughts such as the condition of the bleeding experienced, the surgery process, the baby's condition is problematic or not, her safety and many thoughts of the mother that cause excessive anxiety. This high anxiety condition can cause the mother's psychic and disruption of immediate actions to be taken such as delayed surgery and so on. Nursing problems that arise due to placenta previa are bleeding and anxiety. One of the nursing interventions to overcome anxiety is *endorphine massage*. *Endorphine massage* cause the body to release *endorphin* compounds that function to normalise heart rate and blood pressure, control stress, increase relaxation. This study aims to provide an overview of nursing care with the application of *endorphine massage* to anxiety in antepartum bleeding mothers with a medical diagnosis of placenta previa in the IRDO room of the Hospital. Prof. Dr R.D. Kandou Manado. The research method is descriptive qualitative with case study approach. The sample for this study were 4 respondents who experienced antepartum bleeding with an indication of placenta previa. It was concluded that the mother's anxiety level decreased significantly after being given *endorphine massage* therapy.

Keywords: *pregnant mother, placenta previa, anxiety, endorphine massage*

PENDAHULUAN



Kehamilan adalah hal yang berharga bagi pasangan yang sudah menikah, untuk itu menjaga kehamilan merupakan sesuatu yang perlu diperhatikan untuk menghindari kejadian yang tidak diinginkan. Pada saat kehamilan suatu kegawatdaruratan bisa saja terjadi diluar dugaan ibu seperti perdarahan jalan lahir selama kehamilan yang terjadi pada 22 minggu atau trimester III yang memiliki resiko terhadap ibu dan janin yang disebut dengan perdarahan antepartum (1,2)

Perdarahan antepartum atau perdarahan jalan lahir dapat disebabkan oleh banyak hal salah satunya disebabkan oleh plasenta previa. Plasenta previa merupakan plasenta yang berada di depan jalan lahir yang menutupi sebagian atau seluruh pembukaan jalan lahir untuk bayi. Umumnya ibu hamil yang mengalami plasenta previa akan terjadi perdarahan tanpa disertai rasa sakit (1,3). Angka kejadian plasenta previa di dunia adalah 0,3 – 2%. Perkiraan kejadian plasenta previa pada kehamilan aterm sebanyak 1 dari 200 kehamilan. Kejadian plasenta previa dilaporkan sebesar 2% pada wanita berusia lebih dari 35 tahun, sementara untuk wanita berusia lebih dari 40 tahun dilaporkan sebesar 5%. Di Indonesia, kejadian plasenta previa adalah sebesar 0,7%, dimana paling banyak ditemukan di Provinsi DKI Jakarta, yaitu sebanyak 1,9% (4)

Dampak dari plasenta previa yaitu ibu hamil akan mengalami perdarahan hebat yang bisa menyebabkan syok karena perdarahan dan juga akan menyebabkan gawat janin, sehingga perlu tindakan atau penanganan medis yang cepat, apalagi pada ibu hamil yang mengalami plasenta previa totalis. Biasanya pada pasien dengan plasenta previa akan dilakukan tindakan sectio cesaria untuk mencegah masalah yang lebih serius (5).

Ibu hamil dengan perdarahan akibat plasenta previa cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan yang tinggi. Ibu akan dihadapkan pada pemikiran-pemikiran seperti kondisi perdarahan yang dialami, kemudian proses operasi, kondisi bayi apakah bermasalah atau tidak, keselamatan dirinya dan masih banyak pemikiran ibu yang menimbulkan kecemasan berlebih (3). Kondisi kecemasan yang tinggi tersebut bisa menyebabkan terganggunya mental dan psikis ibu serta tindakan segera yang akan dilakukan seperti operasi tertunda dan sebagainya. Oleh karena itu kecemasan pada ibu hamil dengan perdarahan antepartum harus diatasi (6).

Mengatasi kecemasan bisa dilakukan dengan intervensi terapi non-farmakologi salah satunya yaitu endorphine massage. *Endorphine massage* adalah terapi sentuhan serta pijatan ringan. *Endorphine massage* tersebut bisa menyebabkan tubuh melepas senyawa endorphine yang bermanfaat dalam menormalkan detak jantung dan tekanan darah, dapat meredakan nyeri, mengelola stres dan menciptakan rasa nyaman, serta meningkatkan relaksasi pada tubuh ibu dengan menginduksi rasa nyaman melalui permukaan kulit (6).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anjani (7) didapatkan hasil yang menunjukkan skor kecemasan ibu pre SC sebelum diberikan tindakan endorphine massage yaitu 21,85 dan skor setelah diberikan tindakan endorphine massage 12,85 sehingga kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa terdapat penurunan kecemasan pada ibu pre Sectio Caesaria di RSUD EHD Tanjung Uban setelah diberikan teknik endorphine ($p = 0,000$; $p < 0,05$). Penelitian lain yang dilakukan oleh Arianti D,dkk (6) endorphine massage mendapatkan hasil yang signifikan antara tingkat kecemasan sebelum dan setelah dilakukan tindakan endorphine



massage. Berdasarkan hal tersebut, maka disusunlah karya ilmiah ini untuk mendapatkan gambaran Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pada Asuhan Keperawatan Pasien Perdarahan Antepartum Dengan Diagnosa Medis Plasenta Previa di RSUP Prof. Dr. R.D. Kandou Manado.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan metode studi kasus yaitu peneliti berfokus pada suatu objek untuk mempelajari kasus tertentu melalui studi kasus. Populasi dalam penelitian ini yaitu ibu hamil dengan perdarahan antepartum yang dirawat di RSUP Prof. Kandou Manado. Sampel diperoleh melalui teknik Purposive Sampling, dengan penetapan sampel penelitian adalah ibu dengan perdarahan antepartum akibat plasenta previa yang mengalami kecemasan di ruangan IRDO Prof. Kandou Manado. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen pelaksanaan asuhan keperawatan, serta mengukur tingkat kecemasan pasien menggunakan skala HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale). Pemberian *endorphine massage* menggunakan standar operasional prosedur (SOP) (8,9).

HASIL

Penulis mengambil sampel sebanyak 4 pasien dengan diagnosa medis yang sama yaitu diagnosa Perdarahan Antepartum akibat Plasenta Previa. Pasien pertama Ny. S.H. dengan usia kehamilan 38-39 minggu, pasien kedua Ny. N.M. usia kehamilan 36-37 minggu, pasien ketiga Ny. O.P. dengan usia kehamilan 37-38 minggu, dan pasien keempat Ny. N.M dengan usia kehamilan 37-38 minggu dengan keluhan utama yang sama perdarahan dari jalan lahir dan mengatakan merasa cemas dengan kondisinya dan janinnya.

Sesuai dengan hasil pengkajian yang dilakukan pada 4 pasien, penulis mengangkat diagnosa keperawatan prioritas yaitu perdarahan b/d komplikasi kehamilan (plasenta previa) dan ansietas b/d krisis situasional (10). Sebagai tenaga kesehatan, maka menjadi kewajiban bagi seorang perawat untuk mengatasi masalah keperawatan yang dialami oleh pasien. Pada masalah keperawatan ansietas, salah satu tindakan keperawatan mandiri yang dapat diterapkan adalah pemberian tindakan *endorphine massage* selama 30 menit untuk menurunkan tingkat kecemasan .

Hasil intervensi *endorphine massage* pada keempat ibu perdarahan antepartum yang mengalami *plasenta previa* di Ruang IRDO RSUP Kandou Manado dengan masalah keperawatan ansietas dan memenuhi kriteria inklusi yakni ibu hamil dengan perdarahan antepartum akibat plasenta previa, bersedia menjadi responden, yang mengikuti program penelitian hingga selesai. Sebelum melakukan intervensi *endorphine massage*, klien dilakukan pengukuran tingkat kecemasan, selanjutnya diberikan *endorphine massage* pada keempat klien masing-masing selama 30 menit. Setelah terapi dilakukan evaluasi tingkat kecemasan pada keempat klien. Pada klien pertama terjadi penurunan tingkat kecemasan dari nilai 28 (kecemasan berat) menjadi 21 (kecemasan ringan). Pada klien kedua, kecemasan menurun dari 27 (kecemasan sedang) menjadi 19 (kecemasan ringan). Klien ketiga terjadi penurunan dari 29 (kecemasan berat) menjadi 22 (kecemasan sedang). Dan pada klien keempat terjadi penurunan tingkat kecemasan dari 27 (kecemasan sedang) menjadi 19 (kecemasan ringan). Dari hasil



yang didapatkan ini, maka pemberian endorphine massage pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan yang dialami ke 4 pasien dengan perdarahan antepartum akibat plasenta previa.

PEMBAHASAN

Tindakan keperawatan merupakan rangkaian kegiatan yang diimplementasikan oleh perawat dalam membantu pasien sesuai dengan masalah kesehatan yang mereka alami dengan harapan dapat memperbaiki status kesehatan pasien. Dalam pelaksanaan tindakan keperawatan, perawat harus memperhatikan kebutuhan klien, faktor yang mempengaruhi kebutuhan perawatan, strategi pelaksanaan tindakan, serta teknik komunikasi. Perawat diharapkan dapat memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif kepada seluruh pasien, termasuk ibu yang mengalami perdarahan akibat plasenta previa (11).

Ibu hamil dengan perdarahan akibat plasenta previa rentan mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan yang tinggi. Hal ini karena ibu diperhadapkan pada kondisi perdarahan yang dialami, proses operasi yang harus dijalani, serta kecemasan akan keselamatan bayi dan ibu (3). Kecemasan pada ibu hamil dengan perdarahan antepartum harus diatasi untuk membantu ibu melewati proses persalinan dengan baik (6). Salah satu tindakan mandiri perawat yang dapat dilakukan pada ibu antepartum dengan masalah kecemasan adalah endorphine massage (9).

Tindakan terapi *endorphine massage* dilakukan pada keempat pasien masing-masing sebanyak satu kali pada saat pasien dengan plasenta previa masuk ke ruangan IRDO sebelum klien dilakukan operasi *sectio caesaria*. Sebelum melakukan *endorphine massage* dianjurkan pasien mengambil posisi nyaman mungkin.

Langkah-langkah untuk melakukan endorphine massage adalah sebagai berikut : anjurkan ibu berbaring sambil menarik nafas dalam, instruksikan ibu dengan lembut memejamkan mata selama beberapa detik. Selanjutnya peneliti mengelus dengan lembut lengan ibu pada permukaan luar, diawali dengan tangan hingga ke lengan bawah. Belaian dapat dilakukan menggunakan ujung jari dengan sangat sangat lembut selama sekitar lima menit. Setelah itu peneliti melakukan hal yang sama pada lengan sebelah lainnya. Setelah pijatan pada lengan selesai, dilanjutkan dengan memijat bagian lain dari tubuh, yaitu telapak tangan serta punggung ibu. Sebelumnya ibu dianjurkan untuk berbaring ke salah satu sisi, kemudian peneliti mulai melakukan pijatan dengan sangat lembut dari leher, membentuk huruf V kemudian ke arah luar menuju bagian tulang rusuk dan diteruskan ke bawah dan ke belakang. Sambil memijit, peneliti mengarahkan ibu untuk merasakan sensasi pijatan (8,12).

Pada saat memberikan intervensi endorphine massage peneliti juga memberi penguatan pada pasien berupa kalimat-kalimat positive. Teori *endorphine massage* adalah berkontraksinya otot polos dibawah kulit (pilus elector) ketika diberikan rangsangan. Hal ini terjadi saat otot menegang ketika diberikan rangsangan sehingga rambut pada permukaan tertarik dan menciptakan kondisi relaksasi akibat terbentuknya hormone endorphine (13,14) .

Terapi *endorphine massage* adalah sebuah terapi sentuhan serta pijatan ringan yang bisa menyebabkan tubuh melepaskan senyawa endorphine yang berfungsi memperbaiki kerja jantung, menormalkan tekanan darah, meminimalisir rasa nyeri, meningkatkan kemampuan



mengelola stres serta memicu perasaan nyaman dan meningkatkan perasaan rileks bagi tubuh ibu (14–16)

Setelah dilakukan implementasi *endorphine massage* diperoleh hasil berkurangnya perasaan cemas pada keempat klien. Disamping diberikan edukasi tentang keadaan pasien dengan plasenta previa baik resiko, solusi serta akibat yang akan timbul bila lambat mengambil tindakan juga dibantu dengan pemberian terapi *endorphine massage*, sehingga membantu mengurangi rasa cemas dan khawatir lebih cepat.

Penelitian ini menemukan hasil yang sama pada penelitian sebelumnya oleh (7) yang menemukan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada ibu pre *Sectio Caesaria* di RSUD EHD Tanjung Uban setelah diberikan terapi *endorphine*. Beberapa penelitian lain yang dilakukan oleh juga menemukan bahwa *endorphine massage* efektif dalam mengurangi kecemasan ibu hamil dan ibu yang sedang dalam proses persalinan (17–20). Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah kasus yang menjadi studi yaitu hanya 4 kasus.

KESIMPULAN

Terapi *endorphine massage* memberikan pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan ibu yang mengalami perdarahan antepartum karena plasenta previa. Rekomendasi penelitian ini setiap ibu hamil, melahirkan, ataupun dengan komplikasi yang masuk di UGD dengan masalah keperawatan ansietas dapat dilakukan terapi *endorphine massage*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Podungge Y, Yulianingsih E, Surya Porouw H, Suherlin I, Dewi Agustini R. Literature Review: Factors Causing Placenta Previa In Pregnant Women. *Jambura Journal of Health Sciences and Research* [Internet]. 2023 Jan 18 [cited 2023 May 4];5(1):309–15. Available from: <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/view/16074>
2. Mursalim NH, Saharuddin S, Nurdin A, Sari JI. Analisis Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Plasenta Previa. *JURNAL KEDOKTERAN* [Internet]. 2021 Apr 23 [cited 2023 May 4];6(2):100–9. Available from: <https://ejournal.unizar.ac.id/index.php/kedokteran/article/view/338>
3. Pittara. Plasenta Previa - Gejala, Penyebab dan Mengobati [Internet]. *Alodokter*. 2022 [cited 2023 May 4]. Available from: <https://www.alodokter.com/plasenta-previa>
4. Atmaja D. Epidemiologi Plasenta Previa [Internet]. *Alomedika*. 2018 [cited 2023 May 5]. Available from: <https://www.alomedika.com/penyakit/obstetrik-dan-ginekologi/plasenta-previa/epidemiologi>
5. Bagga FMA, Sze A. Placenta Previa [Internet]. *PubMed*. 2022 [cited 2023 May 4]. Available from: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30969640/>
6. Arianti D, Restipa L. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Primigravida. *JIK JURNAL ILMU KESEHATAN* [Internet]. 2019 Oct 24 [cited 2023 May 4];3(2):103–7. Available from: <https://jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/232>
7. Anjani AD, Aulia DLN, Utami R, Sumanti M. Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di RSUD Engku Haji Daud. *JOMIS (Journal of Midwifery Science)* [Internet]. 2022 Jan 25 [cited 2023 May 4];6(1):11–20. Available from: <http://jurnal.univrab.ac.id/index.php/jomis/article/view/1946>
8. Aprilia Y. Bebas Takut Hamil dan Melahirkan. Penerbit Gramedia Pustaka Utama; 2017.
9. Tim Pokja SIKI DPP PPNI. Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI; 2018.



10. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik. Jakarta: DPP PPNI; 2017.
11. Dinarti, Mulyanti Y. Dokumentasi Keperawatan. Jakarta: Indo.Kemkes.BPPSDM; 2017.
12. DPP PPNI TPPSK. Pedoman Standar Prosedur Operasional Keperawatan. Edisi I. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI ; 2021.
13. Kurniasih N. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RSKIA Sadewa Yogyakarta [Internet]. [Yogyakarta]: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta; 2018 [cited 2023 May 4]. Available from: <http://poltekkesjogja.ac.id>
14. Cleveland Clinic medical professional. Endorphins: What They Are and How to Boost Them [Internet]. [my.clevelandclinic.org](https://my.clevelandclinic.org/health/body/23040-endorphins). 2022 [cited 2023 May 4]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/body/23040-endorphins>
15. Firdaus N. Pengaruh Pemberian Endorphine Massage terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin. [Madura]: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Ngudia Husada Madura; 2015.
16. Siahaan PG. Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif. [Medan]: Poltekkes Kemenkes Medan; 2017.
17. Maesaroh S, Ariaveni E, Hardono ; Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Multipara Kala I. *Wellness and Health Magazine* [Internet]. 2019; Available from: <http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
18. Tanjung WW, Antoni A. Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia / Indonesian Health Scientific Journal* [Internet]. 2019 Dec 20 [cited 2023 May 4];4(2):48–53. Available from: <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/65>
19. Widiastini LP. Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Denpasar Utara III. *Jurnal Dunia Kesehatan* [Internet]. 2016 [cited 2023 May 4];5(2):76727. Available from: <https://www.neliti.com/publications/76727/>
20. Amir, Rantesigi N. Deep Back Massage And Endorphin Massage On Pain Control In Intranatal Care Nursing Care. *Madago Nursing Journal* [Internet]. 2022;3(1). Available from: <https://doi.org/10.33860/mnj.v3i1.1100>