

## PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP KETERLIBATAN UTERUS DALAM PRAKTEK MANDIRI BIDAN TITIN MARYANTI,AMD.KEB WILAYAH KERJA PUSKESMAS HADIMULYO

Sulasih<sup>1\*</sup>, Lailatul Mustaghfiroh<sup>2</sup>, Hartotok<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Prodi Kebidanan Progam Sarjana STIKES Bakti Utama

Email: aasih1399@gmail.com, chusna.zala@gmail.com<sup>2</sup>, ramahendra51@yahoo.com<sup>3</sup>

### ABSTRAK

Setelah melahirkan, rahim menyusut untuk kembali ke ukuran sebelumnya, sebuah proses yang dikenal sebagai involusi rahim. Metode non farmakologis untuk mempercepat involusi uterus adalah endorphen massage. Dalam praktek tunggal Bidan Titin Maryanti, AMd.Keb Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo, tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh endorphen massage terhadap involusi uteri. Dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu dengan pretes dan postes kelompok kontrol non-ekuivalen, jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Seluruh ibu nifas yang menjadi klien bidan Titin Maryanti dan AMd. Keb di wilayah operasi Puskesmas Hadimulyo merupakan populasi penelitian. Itu Sampel berjumlah 28 orang. menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data untuk penelitian ini. Wilcoxon Match Signed Rank Test digunakan untuk analisis data, dan uji Mann Whitney digunakan untuk uji perbandingan. Mayoritas ibu postpartum berusia 21 sampai 30 (50%) dan 19 (67,9%) dari mereka memiliki lebih dari satu anak. Pada delapan jam pasca persalinan, sebanyak 10 (71,4%) kelompok endorphen massage dan kelompok yang tidak mendapatkan endorphen massage memiliki tipikal involusi fundus uteri setinggi pusat. Pada hari ketujuh nifas, kelompok endorphen massage terbanyak ada 11 (78,6%), sedangkan mayoritas ada 10 (71,4%) dan tidak mendapat endorphen massage. P nilai adalah 0,009<0,05, menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat involusi uterus antara kelompok pijat endorphen dan kelompok kontrol.

**Kata Kunci:** Endorphen Massage, Involusi, Rahim

*Perineal rupture is a tear that occurs during childbirth. As long as normal perineal wounds that take a long After giving birth, the uterus shrinks to revert to its previous size, a process known as uterine involution. A non-pharmacological method to quicken uterine involution is endorphen massage. In the solo practice of Midwife Titin Maryanti, AMd.Keb Working Area of the Hadimulyo Health Center, the study's goal was to ascertain the impact of endorphen massage on uterine involution. Using a quasi-experimental study design with non-equivalent control group pretest and posttest, this kind of research is quantitative. All postpartum women who were clients of midwives Titin Maryanti and AMd. Keb in the Hadimulyo Health Center's operating region made up the study population. The 28 persons made up the sample. using a questionnaire as a data gathering instrument for this study.*

*The Wilcoxon Match Signed Rank Test was utilized for data analysis, and the Mann Whitney test was used for the comparison test. The majority of postpartum mothers aged 21 to 30 (50%) and 19 (67.9%) At eight hours postpartum, as many as 10 (71.4%) of the endorphin massage group and the group who did not get endorphin massage had typical involution of the uterine fundus at the level of the center. On the seventh postpartum day, the majority of the endorphin massage group had 11 (78.6%), while the majority had 10 (71.4%) and did not receive endorphin massage. The P value was 0.009 0.05, indicating that there was a difference in the rate of uterine involution between the endorphin massage group and the control group.*

*Keywords: Endorphin Massage, Involution, Uterus*

## **LATAR BELAKANG**

Seorang wanita mengalami persalinan, yang terjadi secara biologis. Namun, ada beberapa kasus ketika persalinan berubah menjadi patologis, membuat ibu trauma dan meningkatkan risiko morbiditas dan mortalitas. Subinvolusi adalah masalah morbiditas umum yang disebabkan oleh perdarahan postpartum. Infeksi dan retensio plasenta merupakan penyebab subinvolusi, yaitu kegagalan rahim untuk kembali ke keadaan semula, seperti keadaan tidak hamil (Dewi dan Sunarsih, 2014 dalam Hadi: 2014).

Masa nifas, juga dikenal sebagai masa nifas, berlangsung sejak plasenta dilahirkan sampai struktur rahim dikembalikan ke keadaan sebelum hamil. Masa nifas atau nifas dimulai satu jam setelah lahirnya plasenta dan berlangsung selama enam minggu (42 hari). Vulva dan vagina dalam keadaan longgar pada hari-hari awal setelah melahirkan; setelah 3 minggu, kedua organ ini kembali ke keadaan sebelum hamil, dan rugae di vagina secara bertahap muncul (Purwastuti, 2015: 93).

Pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk meningkatkan upaya yang dapat mempercepat involusi uterus dengan tetap mencukupi selama masa nifas. Perawatan farmasi adalah pilihan. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara, termasuk secara oral dan intramuskular. Sementara pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan oleh ibu nifas, suami, dan keluarga lainnya, namun cara ini hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional (Nungki, Sri, & Panggih, 2018: 16). Menurut Jiarti dan Yuniar (2020), terapi nonfarmakologi menggunakan pijat untuk meningkatkan pelepasan hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, pijat endorphin, dan early start of nursing (IMD).

Involusi dapat terjadi secara cepat maupun bertahap, menurut Walyani (2020), dan unsur-unsur yang mempengaruhinya meliputi mobilisasi dini, kondisi gizi, laktasi, dan paritas. Menurut Jiarti dan Walyani, ada sejumlah variabel yang bisa mempercepat involusi; Namun, dalam studi saat ini, para peneliti hanya melihat hubungan antara endorphin massage dan involusi uterus. oksitosin dalam. Setelah menyelesaikan beberapa penelitian, ditemukan bahwa pijatan ini telah terbukti meningkatkan pelepasan endorfin selain pelepasan oksitosin endogen. Pijat endorfin akan mempercepat kerja saraf parasimpatis mengirimkan perintah ke bagian belakang otak, menyebabkan pelepasan oksitosin dan rahim berkontraksi lebih kuat.

Dengan menimbulkan sensasi nyaman melalui permukaan kulit, endorfin massage adalah metode sentuhan dan pijatan lembut yang dapat mengatur detak jantung dan tekanan darah serta meningkatkan keadaan rileks pada tubuh ibu hamil dan menyusui. Setelah menyelesaikan beberapa penelitian, ditemukan bahwa pijatan ini terbukti meningkatkan pelepasan oksitosin endogen selain hormon endogen, dan mengirimkan sinyal ke otak belakang yang menyebabkan pelepasan oksitosin (Astuti, 2013).

Total ibu nifas yang terdokumentasi di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo dari Januari hingga November 2022 adalah 264 orang, menurut survei awal yang dilakukan peneliti di Puskesmas Hadimulyo. Menurut data Penanggung Jawab KIA, 158 ibu nifas (59,8%) dalam keadaan sehat, sedangkan 106 ibu nifas (40,1%) mengalami masalah nifas. berdasarkan informasi yang dimiliki pimpinan administrasi Program KIA. Komplikasi postpartum termasuk perdarahan postpartum sekunder pada 10 ibu (9,4%), infeksi postpartum seperti endometritis dan parametritis, infeksi traumatik pada vulva, perineum, vagina, dan leher rahim, mastitis, dan infeksi saluran kemih pada 60 ibu (56,6%), dan 35 ibu. ibu pasca melahirkan. Sebagian besar kesulitan yang terjadi selama nifas melibatkan infeksi; 60 ibu nifas (56,6%) mengalami hal tersebut di seluruh wilayah operasional Puskesmas Hadimulyo yang meliputi 10 desa binaan. Menurut informasi dan data di Daftar Penanggung Jawab KIA, terdapat 20 ibu nifas di Desa Suka Agung (35,100%), sembilan di Desa Gedung Boga (15,90%), delapan di Desa Hadimulyo ( 14,13%), tujuh di desa Margo Bhakti (12,36%), dan enam di desa Labuhan Batin dan Gedung Srimulyo (10,60%). Di Desa Suka Agung terdapat enam ibu nifas (60,0%), Desa Rejo Mulyo terdapat dua ibu nifas (20,0%), dan total ada dua ibu nifas (20,0%).

## **METODE**

Dengan menggunakan desain penelitian eksperimen semu dengan pretes dan postes kelompok kontrol non-ekuivalen, jenis penelitian ini adalah kuantitatif. Seluruh ibu nifas yang menjadi klien bidan Titin Maryanti dan AMd. Keb di wilayah operasi Puskesmas Hadimulyo merupakan populasi penelitian. Sampel berjumlah 28 orang. menggunakan kuesioner sebagai instrumen pengumpulan data untuk penelitian ini. Wilcoxon Match Signed Rank Test digunakan untuk analisis data, dan uji Mann Whitney digunakan untuk uji perbandingan Tabel 1. Distribusi Frekuensi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **HASIL**

#### **a. Analisis Univariat**

Menunjukkan Tabel 1. Delapan jam setelah melahirkan, kelompok pijat endorfin endorfin di PMB ibu nifas distribusi frekuensi involusi uterus. Wilayah Kerja

Puskesmas Hadimulyo, Titin Maryanti

Karakteristik	Involusi uterus				N	%
	Tidak Normal		Normal			
	F	%	F	%		
<b>Delapan jam Post partum</b>						
Kelompok pijat endorphin	4	28,6%	10	71,4%	14	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat dijelaskan bahwa post partum delapan jam pada kelompok pijat endorphin di PMB Titin Maryanti, AMd.Keb di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo terdapat 10 ibu post partum (71,4%) tinggi fundus uteri dengan normal involusi dan terdapat 4 ibu post partum (28,6%) tinggi fundus uteri dengan involusi abnormal.

Menunjukkan Tabel 2. Delapan jam setelah melahirkan, ibu nifas pada kelompok yang tidak mendapat endorphin massage di PMB memiliki distribusi frekuensi involusi uteri. Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo, Titin Maryanti

Karakteristik	Involusi uterus				N	%
	Tidak Normal		Normal			
	F	%	F	%		
<b>Delapan jam Post Partum</b>						
Kelompok tidak dilakukan pijat endorphin	4	28,6%	10	71,4%	14	100%

Berdasarkan tabel 2 terlihat jelas bahwa 10 ibu nifas (71,4%) memiliki tinggi fundus uteri normal dengan involusi normal dan 4 ibu (28,6%) memiliki tinggi fundus uteri abnormal pada hari pertama, delapan jam setelah melahirkan, pada kelompok dimana endorphin massage tidak dilakukan di PMB Titin Maryanti, AMd.Keb wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

Menunjukkan Tabel 3. Distribusi frekuensi involusi uteri pada ibu nifas yang mendapatkan endorphin massage di PMB pada hari ketujuh setelah melahirkan

Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo Titin Maryanti

Karakteristik	Involusi uterus				N	%
	Tidak Normal		Normal			
	F	%	F	%		
<b>Hari ke Tujuh Post Partum</b>						
Kelompok pijat endorphin	3	21,4%	11	78,6%	14	100%

Berdasarkan Tabel 3, terdapat tiga ibu nifas (21,4%) dengan involusi uteri abnormal dan sebelas ibu nifas (78,6%) dengan involusi uteri normal di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo pada hari ketujuh pasca persalinan pada kelompok endorphin massage di PMB. Titin Maryanti, AMd.Keb.

Menunjukkan Tabel 4. Distribusi frekuensi involusi uteri pada ibu nifas yang tidak mendapatkan endorphin massage di PMB pada hari ketujuh setelah melahirkan Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo Titin Maryanti

Karakteristik	Involusi uterus				N	%
	Tidak Normal		Normal			
	F	%	F	%		
<b>Hari ke Tujuh Post Partum</b>						
Kelompok pijat endorphin	3	21,4%	11	78,6%	14	100%

Berdasarkan tabel 4 di atas terlihat bahwa pada hari ketujuh nifas, 10 ibu nifas (71,4%) memiliki tinggi fundus uteri dengan involusi abnormal, dan 4 ibu nifas (28,6%) memiliki tinggi fundus uteri dengan involusi normal di PMB Titin Maryanti. , AMd.Keb, wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

b. Analisis Univaritat

Menunjukkan Tabel. 5 Delapan jam setelah melahirkan dan pada hari ketujuh pada wanita postpartum yang mendapatkan endorphin massage di PMB, dampak endorphin massage pada involusi uterus dipelajari. Wilayah kerja Puskesmas Titin Maryanti, AMd.keb Hadimulyo

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Pvalue
Kelompok pijat endorphin hari ke-7	Negative Ranks	2 <sup>a</sup>	3.00	6.00	0.665
	Positive Ranks	3 <sup>b</sup>	3.00	9.00	
- Kelompok pijat endorphin delapan jam post partum	Ties	9 <sup>c</sup>			
Total		14			

Tabel 3 diatas distribusi frekuensi berdasarkan luka perineum, mayoritas responden yang mengalami kejadian kesembuhan secara cepat dan normal sebanyak (5-7 hari) berjumlah 31 orang (88,6%). Sedangkan responden yang penyembuhannya tidak normal atau lama sembuh yaitu (> 7 hari) berjumlah 11 orang (11,4%).

Menurut tabel 5, dua ibu nifas menunjukkan involusi uterus yang lebih rendah secara tidak biasa tujuh hari setelah melahirkan daripada delapan jam setelah melahirkan. Tiga ibu nifas mengalami involusi uteri yang lebih baik (normal) dibandingkan pada delapan jam nifas, sehingga total sembilan ibu nifas yang masih mengalami involusi uteri.

Menunjukkan Tabel. 6 Delapan jam setelah melahirkan dan pada hari ketujuh pada wanita postpartum yang tidak mendapatkan endorphin massage di PMB, dampak endorphin massage pada involusi uterus dipelajari. Wilayah kerja Puskesmas Titin Maryanti, AMd.keb Hadimulyo

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Pvalue
kelompok tidak dilakukan pijat hari ke -7 - Kelompok tidak dilakukan pijat 8 jam post partum	Negative Ranks	6 <sup>d</sup>	3.50	21.00	0,14
	Positive Ranks	0 <sup>e</sup>	.00	.00	
Total		14			

Berdasarkan tabel 6, enam ibu nifas yang tidak mendapatkan endorphin massage menunjukkan involusi uterus yang menurun atau abnormal tujuh hari setelah melahirkan dibandingkan dengan delapan jam setelah melahirkan. Delapan ibu nifas mengalami involusi uteri permanen, sedangkan tidak ada yang involusi uterinya lebih baik atau lebih tipikal dibandingkan pada delapan jam nifas.

Terdapat pada Tabel 4.8 diatas tersebut distribusi frekuensi berdasarkan mobilisasi domestik, mayoritas responden (60,0%) atau 21 orang melakukan mobilisasi domestik. Sebaliknya, responden yang memobilisasi penduduk setempat terdiri dari tiga orang (8,6%) dan total 11 orang (31,4%). Menunjukkan Tabel 7 perbedaan antara kelompok yang mendapat endorphin massage di PMB dengan yang mendapat tidak mendapat endorphin masage Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo Titin Maryanti

Terdapat perbedaan nyata rata-rata involusi uterus antara kelompok endorphin massage dan kelompok yang tidak mendapat endorphin massage, menurut analisis data antara kedua kelompok Ha, yang menunjukkan bahwa nilai  $0.009 < 0.05$  dapat dilihat pada tabel 7 diatas.

## PEMBAHASAN

### Delapan jam setelah melahirkan, kelompok pijat endorphin di PMB ibu nifas distribusi frekuensi involusi uterus. Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo, Titin Maryanti

Ditemukan bahwa bahwa post partum delapan jam pada kelompok pijat endorphindi PMB Titin Maryanti, AMd.Keb di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo terdapat 10 ibu post partum (71,4%) tinggi fundus uteri dengan normal involusi dan terdapat 4 ibu post partum (28,6%) tinggi fundus uteri dengan involusi abnormal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Jiarti & Yuniar (2020) yang

Involusi uterus	Kelompok				Nilai sig
	Pijat endorphin		Tidak dilakukan pijat endorphin		
	<i>F</i>	%	<i>F</i>	%	
Tidak Normal	3	21,4	10	71,4	0,009
Normal	11	78,6%	4	28,6%	
Total	14	100%	14	100%	

berjudul Pengaruh Pijat Pasca Melahirkan Terhadap Proses Involusi dan Laktasi Pada Masa Nifas Di Malang. Penelitian Jiarti & Yuniar mengungkapkan bahwa hasil kelompok intervensi pada 2 jam pascapersalinan sebagian besar mengalami penurunan tinggi fundus uteri responden sebanyak 2 jari di bawah pusat sebesar 66,7% dan pada 6 jam pascapersalinan sebagian besar

Involusi uterus adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kecenderungan alami suatu organ untuk berkontraksi setelah melakukan fungsi yang dimaksudkan, seperti rahim setelah melahirkan. involusi uterus setelah melahirkan, rahim menyusut kembali ke ukuran semula yang dikenal dengan involusi uterus (Walyani, 2017). Rahim kembali ke posisi semula seperti sebelum hamil melalui proses yang dikenal sebagai involusi atau kontraksi rahim, beratnya hanya 60 gram. Menurut Nurjannah dkk. (2020), involusi uteri adalah proses mengembalikan rahim ke kondisi semula atau sebelum hamil.

Asumsi Peneliti involusi rahim kelompok pijat endorphin membuat premis bahwa involusi berfungsi dengan baik delapan jam setelah melahirkan. Rahim kembali secara bertahap ke keadaan awalnya sebagai hasil dari proses alami yang disebabkan oleh kontraksi dan retraksi yang berlanjut setelah plasenta dikeluarkan. Selain itu, kelompok endorphin massage mengalami abnormal tinggi fundus uteri pada delapan jam pasca persalinan akibat involusi uteri, yang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti relaksasi otot rahim atau rahim yang terlalu lemah dan membutuhkan untuk meningkatkan nadanya sekali lagi. Responden peneliti mengklaim bahwa penyimpangan involusi yang menurunkan tinggi fundus uteri dapat menjadi penyebab gejala tertentu.

### **Delapan jam setelah melahirkan, kelompok tidak dilakukan pijat endorfin di PMB ibu nifas distribusi frekuensi involusi uterus. Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo, Titin Maryanti**

Ditemukan bahwa terlihat jelas 10 ibu nifas (71,4%) memiliki tinggi fundus uteri normal dengan involusi normal dan 4 ibu (28,6%) memiliki tinggi fundus uteri abnormal pada hari pertama, delapan jam setelah melahirkan, pada kelompok dimana endorfin massage tidak dilakukan di PMB Titin Maryanti, AMd.Keb wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Uswatun Kasanah & Sifa Atika (2020), “Efektivitas mobilisasi dini dalam mempercepat involusi uterus ibu postpartum,” yang mengungkapkan bahwa hasil pada kelompok intervensi terutama tinggi fundus, dengan mayoritas penurunan cepat sebanyak 9 responden (90,0%), dan hasil pada kelompok kontrol terutama fundus uteri tinggi dengan involusi lambat sebanyak 8 responden (80,0%).

Involusi uterus adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kecenderungan alami suatu organ untuk berkontraksi setelah melakukan fungsi yang dimaksudkan, seperti rahim setelah melahirkan. involusi uterus setelah melahirkan, rahim menyusut kembali ke ukuran semula yang dikenal dengan involusi uterus (Walyani, 2017). Rahim kembali ke posisi semula seperti sebelum hamil melalui proses yang dikenal sebagai involusi atau kontraksi rahim, beratnya hanya 60 gram. Menurut Nurjannah dkk. (2020), involusi uteri adalah proses mengembalikan rahim ke kondisi semula atau sebelum hamil.

Menurut asumsi peneliti involusi uterus pada kelompok tidak dilakukan pijat endorfin pada delapan jam post partum involusi berjalan secara normal. Hal ini proses yang disebabkan alami yang disebabkan oleh kontraksi dari retraksi yang terus menerus dari rahim setelah pengeluaran plasenta membuat rahim kembali melakukan pembatasan-angsur ke dalam keadaan semula secara bertahap. Selanjutnya pada kelompok yang tidak dilakukan pijat endorfin terdapat involusi uterus pada delapan jam post partum tinggi fundus uteri tidak normal, disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi involusi uterus seperti adanya pelepasan otot rahim atau bawah rahim teralalu lemah sehingga dalam meningkatkan tonusnya kembali. Menurut peneliti responden yang mengalami involusi tidak normal yang mempengaruhi tinggi fundus uteri dapat disebabkan oleh faktor gizi, usia, paritas, dan tidak menyusui.

### **Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Yang Mendapatkan Endorfin Massage Di PMB Pada Hari Ketujuh Setelah Melahirkan Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo Titin Maryanti**

Ditemukan bahwa terdapat tiga ibu nifas (21,4%) dengan involusi uteri abnormal dan sebelas ibu nifas (78,6%) dengan involusi uteri normal di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo pada hari ketujuh pasca persalinan pada kelompok endorfin massage di PMB. Titin Maryanti, AMd.Keb wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

Temuan penelitian ini konsisten dengan penelitian Uswatun Kasanah & Sifa Atika (2020), “Efektivitas mobilisasi dini dalam mempercepat involusi uterus ibu postpartum,” yang mengungkapkan bahwa hasil pada kelompok intervensi terutama



tinggi fundus, dengan mayoritas penurunan cepat sebanyak 9 responden (90,0%), dan hasil pada kelompok kontrol terutama fundus uteri tinggi dengan involusi lambat sebanyak 8 responden (80,0%).

Involusi uterus adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kecenderungan alami suatu organ untuk berkontraksi setelah melakukan fungsi yang dimaksudkan, seperti rahim setelah melahirkan. involusi uterus setelah melahirkan, rahim menyusut kembali ke ukuran semula yang dikenal dengan involusi uterus (Walyani, 2017). Rahim kembali ke posisi semula seperti sebelum hamil melalui proses yang dikenal sebagai involusi atau kontraksi rahim, beratnya hanya 60 gram. Menurut Nurjannah dkk. (2020), involusi uteri adalah proses mengembalikan rahim ke kondisi semula atau sebelum hamil.

Menurut pendapat peneliti Kelompok endorfin massage dilaporkan mengalami involusi dengan tinggi uterus normal pada hari ketujuh, sesuai dengan hipotesis peneliti. Ini menunjukkan bahwa pijat endorfin dapat meningkatkan pelepasan oksitosin endogen selain endorfin. Pijat endorfin dapat mempercepat kerja saraf parasimpatis mengirimkan perintah ke bagian belakang otak sehingga oksitosin dilepaskan dan rahim dapat berkontraksi cukup, membantu dalam proses percepatan involusi rahim. Ketinggian fundus uteri, yang mungkin dipengaruhi oleh variabel gizi, usia, paritas, dan faktor lainnya, merupakan salah satu area di mana peneliti menemukan involusi uterus abnormal pada kelompok pijat endorfin.

### **Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Yang Tidak Mendapatkan Endorfin Massage Di PMB Pada Hari Ketujuh Setelah Melahirkan Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo Titin Maryanti**

Ditemukan terlihat bahwa pada hari ketujuh nifas, 10 ibu nifas (71,4%) memiliki tinggi fundus uteri dengan involusi abnormal, dan 4 ibu nifas (28,6%) memiliki tinggi fundus uteri dengan involusi normal di PMB Titin Maryanti. , AMd.Keb, wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.

Menurut penelitian Friske Wulan & Siti Patonah tahun 2020, Pengaruh ASI terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu postpartum primigravida di RSUD dr. R. Sosodoro djatikoesome bojonegoro, mayoritas hasil pada kelompok ibu menyusui tinggi fundus uteri normal sebanyak 10 (62,5%), yang tidak normal sebanyak 6 (37,5%).

Involusi uterus adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan kecenderungan alami suatu organ untuk berkontraksi setelah melakukan fungsi yang dimaksudkan, seperti rahim setelah melahirkan. involusi uterus setelah melahirkan, rahim menyusut kembali ke ukuran semula yang dikenal dengan involusi uterus (Walyani, 2017). Rahim kembali ke posisi semula seperti sebelum hamil melalui proses yang dikenal sebagai involusi atau kontraksi rahim, beratnya hanya 60 gram. Menurut Nurjannah dkk. (2020), involusi uteri adalah proses mengembalikan rahim ke kondisi semula atau sebelum hamil.

Menurut dugaan penelitian, mayoritas kelompok tidak normal pada hari ketujuh postpartum karena mereka tidak melakukan endorfin involution massage untuk mengurangi tinggi fundus uteri. Telah ditetapkan bahwa berbagai variabel, terutama

wanita yang tidak menyusui, berkontribusi pada involusi menyimpang yang khas. Apalagi di antara kelompok tersebut.

**Perbedaan Delapan jam setelah melahirkan dan pada hari ketujuh pada wanita postpartum yang mendapatkan endorphen massage di PMB, dampak endorphen massage pada involusi uterus dipelajari. Wilayah kerja Puskesmas Titin Maryanti, AMd.keb Hadimulyo**

Ditemukan terlihat dua ibu nifas menunjukkan involusi uterus yang lebih rendah secara tidak biasa tujuh hari setelah melahirkan daripada delapan jam setelah melahirkan. Tiga ibu nifas mengalami involusi uteri yang lebih baik (normal) dibandingkan pada delapan jam nifas, sehingga total sembilan ibu nifas yang masih mengalami involusi uteri.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian Mariah UlfH dan Maya Safitri (2016) yang berjudul Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uterus Pada Masa Nifas Sebelum dan Setelah Latihan Otot Perut dan Dasar Panggul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara latihan otot perut dan latihan otot panggul dengan penurunan tinggi fundus uteri. Nilai p untuk hubungan ini adalah 0,000 0,05 sebelum dan sesudah pelatihan.

Terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk meningkatkan upaya yang dapat mempercepat involusi uterus dengan tetap mencukupi selama masa nifas. Perawatan farmasi adalah pilihan. Ada beberapa cara untuk mendapatkan oksitosin, antara lain secara oral, intravena, dan intramuskular Sedangkan cara nonfarmakologi dapat dilakukan oleh ibu nifas, pasangan, atau kerabat lainnya, sedangkan cara ini hanya dapat dilakukan oleh ahlinya (Nungki, Sri, & Panggih, 2018: 16). Menurut Jiarti dan Yuniar (2020), terapi nonfarmakologi menggunakan pijat untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, pijat endorphen, dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

Para peneliti berhipotesis bahwa pijat endorfin sangat penting karena mempercepat penurunan tinggi fundus dan memfasilitasi proses involusi alami tubuh wanita pascapersalinan. Oleh karena itu endorphen massage merupakan terapi yang sangat cocok untuk ibu nifas yang membutuhkan intervensi aktivitas non farmakologis. Temuan investigasi di mana beberapa wanita mengalami penurunan tinggi fundus uteri mendukung hal ini. Mobilisasi dini, status gizi, awal menyusui dini (IMD), usia, dan paritas semuanya dapat berdampak pada seberapa cepat rahim berinvolusi.

**Perbedaan Delapan jam setelah melahirkan dan pada hari ketujuh pada wanita postpartum yang tidak mendapatkan endorphen massage di PMB, dampak endorphen massage pada involusi uterus dipelajari. Wilayah kerja Puskesmas Titin Maryanti, AMd.keb Hadimulyo**

Ditemukan terlihat enam ibu nifas yang tidak mendapatkan endorphen massage menunjukkan involusi uterus yang menurun atau abnormal tujuh hari setelah melahirkan dibandingkan dengan delapan jam setelah melahirkan. Delapan ibu nifas

mengalami involusi uteri permanen, sedangkan tidak ada yang involusi uterinya lebih baik atau lebih tipikal dibandingkan pada delapan jam nifas.

Temuan penelitian ini mendukung penelitian Mariah Ulh dan Maya Safitri (2016) yang berjudul Perbedaan Penurunan Tinggi Fundus Uterus Pada Masa Nifas Sebelum dan Setelah Latihan Otot Perut dan Dasar Panggul. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara latihan otot perut dan latihan otot panggul dengan penurunan tinggi fundus uteri. Nilai p untuk hubungan ini adalah 0,000 0,05 sebelum dan sesudah pelatihan.

Terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk meningkatkan upaya yang dapat mempercepat involusi uterus dengan tetap mencukupi selama masa nifas. Perawatan farmasi adalah pilihan. Ada beberapa cara untuk mendapatkan oksitosin, antara lain secara oral, intravena, dan intramuskular. Sedangkan cara nonfarmakologi dapat dilakukan oleh ibu nifas, pasangan, atau kerabat lainnya, sedangkan cara ini hanya dapat dilakukan oleh ahlinya (Nungki, Sri, & Panggih, 2018: 16). Menurut Jiarti dan Yuniar (2020), terapi nonfarmakologi menggunakan pijat untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, pijat endorfin, dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

Para peneliti berhipotesis bahwa pijat endorfin sangat penting karena mempercepat penurunan tinggi fundus dan memfasilitasi proses involusi alami tubuh wanita pascapersalinan. Oleh karena itu endorfin massage merupakan terapi yang sangat cocok untuk ibu nifas yang membutuhkan intervensi aktivitas non farmakologis. Temuan investigasi di mana beberapa wanita mengalami penurunan tinggi fundus uteri mendukung hal ini. Mobilisasi dini, status gizi, awal menyusui dini (IMD), usia, dan paritas semuanya dapat berdampak pada seberapa cepat rahim berinvolusi.

### **Perbedaan antara kelompok yang mendapat endorfin massage di PMB dengan yang mendapat tidak mendapat endorfin masage Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo Titin Maryanti**

Ditemukan perbedaan nyata rata-rata involusi uterus antara kelompok endorfin massage dan kelompok yang tidak mendapat endorfin massage, menurut analisis data antara kedua kelompok Ha, yang menunjukkan bahwa nilai  $0.009 < 0.05$ .

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Ani Melinawati (2018) di BPS Desy Andriani, S.Tr.Keb Bandar Lampung dengan judul Pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Dengan adanya perbedaan tinggi fundus uteri (TFU) dari hari pertama sampai hari keempat pada kelompok kontrol, digunakan Independent T-Test Test untuk menganalisis temuan penelitian ( $p = 0,000$ ). TFU berbeda sebelum dan sesudah pijat oksitosin ( $p = 0,000$ ), dan TFU berbeda sebelum dan sesudah pijat endorfin ( $p = 0,000$ ).

Terapi farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk meningkatkan upaya yang dapat mempercepat involusi uterus dengan tetap mencukupi selama masa nifas. Perawatan farmasi adalah pilihan. Ada beberapa cara untuk mendapatkan oksitosin, antara lain secara oral, intravena, dan intramuskular

Sedangkan cara nonfarmakologi dapat dilakukan oleh ibu nifas, pasangan, atau kerabat lainnya, sedangkan cara ini hanya dapat dilakukan oleh ahlinya (Nungki, Sri, & Panggih, 2018: 16). Menurut Jiarti dan Yuniar (2020), terapi nonfarmakologi menggunakan pijat untuk merangsang pelepasan hormon oksitosin melalui pijat oksitosin, pijat endorfin, dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD).

Para peneliti berhipotesis bahwa pijat endorfin sangat penting karena mempercepat penurunan tinggi fundus dan memfasilitasi proses involusi alami tubuh wanita pascapersalinan. Oleh karena itu endorfin massage merupakan terapi yang sangat cocok untuk ibu nifas yang membutuhkan intervensi aktivitas non farmakologis. Temuan investigasi di mana beberapa wanita mengalami penurunan tinggi fundus uteri mendukung hal ini. Mobilisasi dini, status gizi, awal menyusui dini (IMD), usia, dan paritas semuanya dapat berdampak pada seberapa cepat rahim berinvolusi.

## **SIMPULAN**

1. Mayoritas involusi uteri normal dengan nilai 10 responden (71,4%) pada kelompok endorfin massage di PMB Titin Maryanti, AMd. Keb di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo pada jam 8 nifas.
2. Mayoritas involusi uteri pada 8 jam postpartum pada kelompok di PMB Titin Maryanti, AMd. Keb di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo yang tidak diberikan endorfin massage adalah normal dengan nilai 10 respon (71,4%).
3. Mayoritas involusi uteri normal dengan skor 11 responden (78,6%) pada hari ketujuh postpartum pada kelompok endorfin massage di PMB Titin Maryanti, AMd. Keb di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.
4. Sebagian besar rahim tidak normal dengan nilai 10 responden (71,4%) pada hari ketujuh nifas pada kelompok yang tidak mendapat endorfin massage di PMB Titin Maryanti, AMd. Keb di wilayah kerja Puskesmas Hadimulyo.
5. Kelompok endorfin massage di PMB Titin Maryanti, Amd.Keb menunjukkan variasi involusi uteri pada delapan jam setelah melahirkan dan pada hari ketujuh nifas, dengan P Value  $0,0665 < 0,05$ .
6. Kelompok yang tidak mendapat endorfin massage di PMB Titin Maryanti, Amd.Keb menunjukkan perbedaan involusi uteri pada delapan jam setelah persalinan dan pada hari ketujuh nifas, dengan P Value  $0,14 < 0,05$ .
7. Pada hari ketujuh nifas, terdapat variasi involusi uterus pada PMB Titin Maryanti, Amd. Keb dengan Pvalue  $0.009 < 0.05$ .

## **SARAN**

1. Kepada PMB Titin Maryanti, AMd.Keb di Wilayah Kerja Puskesmas Hadimulyo. Hal ini bertujuan agar bidan dapat melakukan konseling dan perawatan ibu setelah melahirkan dengan baik dan efektif.
2. Bagi peneliti  
Hendaknya dapat mengedukasi ibu nifas tentang pentingnya pijat endorfin sebagai upaya untuk proses kembalinya rahim secara alami.

3. Bagi Responden  
Hal ini dimaksudkan agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya pijat untuk melakukan pijat endorphan secara mandiri.
4. Riset Tambahan  
Peneliti selanjutnya mungkin menambahkan variabel tambahan yang berkaitan dengan penyembuhan luka perineum dan membandingkan hasil penelitian ini dengan pekerjaan mereka sebelumnya.

#### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih saya ucapkan kepada PMB Yulinarti Siregar, AMd.Keb yang telah memberikan persetujuan untuk melakukan penelitian dan tidak lupa ucapan terimakasih untuk yang telah membantu proses penelitian di PMB, termasuk STIKES Bakti Utama Pati, keluarga, teman, dan pihak lainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, Yessi. *Hipnostetri Rileks nyaman dan aman saat & melahirkan*. Cigajur: Gagas media, 2022.
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kusbadiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Masasega terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners dan Kebidanan*, 65-71.
- Lanasari, N. M., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). pengaruh Pijat Endorphin terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas post sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Bidan VOL III*, 15-20.
- Mayasari, F. F., Meikawati, W., & Astuti, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus (STUDI Kasus di BPM Idarorani dan BPM Siti Retno 2014). *J.Kesehatan.Masy.Indonesia*, 17-22.
- Melinawati, A. (2018). Pengaruh Kombinasi Pijat Oksitosin dan Endorphin Massage Terhadap Inovolusi pada Ibu post Partum di BPS Desy Andriani,S.Tr.Keb.Bandar Lampung Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan kesehatan VOL 5*, 201-208.
- Porwoastuti, E. T., & Siwi, W. E. (2015). *Asuhan Kebidanan Kegawatdaruratan Maternal dan Neonatal*. Yogyakarta: PT.Pustaka Baru.
- Putu, M., & Critianti, A. y. (2019). *Buku Ajar Asuhan kebidanan pada ibu Nifas dan Menyusui*. Bogor: in media.
- Rahayu, s., Widyawati, N. M., & Dewi, R. K. (2018). Pengaruh Endorphin terhadap tingkat kecemasan dan involusi uterus ibu Nifas. *Jurnal kebidanan*, 29-36.
- Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Aushan Nifas dan Evidence Based Praticce*. Yogyakarta: Deepublish.
- S, S. (2016). *Asuhan kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba medika.
- Ulfah, m., & Safitri, M. (2016). Perbedaan penurunan Tinggi Fundus Uteri Masa Nifas Sebelum dan Sesudah Latihan Otot Perut Dasar panggul. *RAKERNAS AIPKEMA*, 215-221.
- Wahyuningsih, S. (2109). *Buku Ajar Asuhan keperawatan*. Sleman: Deep Publisher.
- Wulan, F., & Patonah, S. (2010). Pengaruh Menyusui terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada Ibu post Partum primigaravida di RSUD Dr. Sosodoro Djatikoesoemo Bojonegoro. *Asuhan Kesehatan*, 27-32.

Yeyeh, A. R., & Lia, Y. (2018). *Asuhan Kebidanan pada masa ibu Nifas*. Jakarta: Trans Media.