

EFEKTIVITAS ENDORPHIN MASSAGE MENURUNKAN GEJALA DEPRESI PADA IBU HAMIL

Dwita Nora Saragih¹, Dini Nur Alpiah²

dwitasaragih03@gmail.com¹, dinalviah@binawan.ac.id²

Universitas Binawan

ABSTRAK

Depresi merupakan gangguan suasana atau perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih menetap dan hilangnya minat pada aktivitas yang disenangi, disertai dengan ketidak mampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Depresi juga dapat dialami oleh ibu yang sedang mengandung. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan psikologis saat ibu mengandung. Depresi perinatal adalah gangguan suasana hati yang dapat mempengaruhi seorang ibu pada masa kehamilan, pasca melahirkan (post-partum) atau keduanya. Endorphine Massage dapat menjadi pilihan bagi ibu hamil untuk menurunkan tingkat depresi. Endorphin massage adalah sentuhan/pijatan ringan yang mampu memberikan rasa rileks dan dapat diberikan kepada ibu hamil. Hal tersebut dapat merangsang tubuh, sehingga senyawa endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit serta rasa nyaman. Manfaat dari endorphin untuk mengatur produksi hormon pertumbuhan, pengendalian rasa nyeri/sakit yang menetap, mengendalikan rasa stress, dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

Kata Kunci: Endorphin Massage, Ibu Hamil, Depresi.

ABSTRACT

Depression is a mood disorder characterized by persistent feelings of sadness and a loss of interest in activities that are enjoyed, accompanied by an inability to perform daily activities for approximately two weeks. Depression can also occur in pregnant women due to psychological changes during pregnancy. Perinatal depression is a mood disorder that can affect a mother during pregnancy (prenatal), after childbirth (post-partum), or both. Endorphin Massage can be an option for pregnant mothers to reduce levels of depression. Endorphin massage is an alternative light touch/massage that can be given to pregnant women. This can stimulate the body, leading to the release of endorphins, which serve as pain relievers and promote feelings of comfort. The benefits of endorphins as regulators of growth and sex hormone production, pain and chronic pain control, stress management, and enhancement of the immune system.

Keywords: Endorphin Massage, Pregnant Women, Depression.

PENDAHULUAN

Depresi merupakan gangguan suasana perasaan yang ditandai dengan perasaan sedih yang menetap dan hilangnya minat dalam aktivitas yang disenangi, didampingi dengan ketidak mampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari kurang lebih selama 2 minggu (WHO, 2016). Depresi dapat dialami oleh siapapun dari remaja hingga orang tua.

Terdapat banyak faktor yang dapat menyebabkan terjadinya depresi yang dibedakan menjadi dua: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi faktor genetik, struktur neurologis otak (Dobson & Dozois, 2008).

Depresi juga dapat dialami oleh ibu yang sedang mengandung. Hal ini dikarenakan terjadinya perubahan psikologis saat ibu mengandung, misalnya pada periode pertama terdapat fluktuasi antara emosi positif seperti kegembiraan dan negatif seperti tidak percaya diri untuk mengurus bayi (Bjelica et al.,2018).

Depresi perinatal adalah gangguan suasana hati yang dapat mempengaruhi seorang ibu pada masa kehamilan (prenatal), pasca melahirkan (post-partum) atau keduanya. Depresi perinatal terjadi ketika masa kehamilan sampai 1 tahun pasca persalinan. Kata "perinatal" mengacu pada waktu sebelum dan sesudah kelahiran seorang anak. (Erickson, 2018).

Terdapat banyak cara untuk menurunkan gejala depresi pada ibu yang sedang mengandung. Salah satunya yaitu endorphine massage. Endorphin massage adalah alternatif sentuhan/pijatan ringan yang dapat diberikan kepada ibu hamil. Hal tersebut dapat merangsang tubuh, sehingga senyawa endorphin yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit serta rasa nyaman. Manfaat dari endorphin sebagai pengatur produksi hormon pertumbuhan serta seks, pengendalian rasa nyeri dan sakit yang menetap, pengendalian perasaan stress, peningkatan sistem kekebalan tubuh. Endorphin dalam tubuh dapat memicu tumbuhnya berbagai kegiatan, misalnya nafas dalam relaksasi dan meditasi (Irawati, 2018).

Berdasarkan paparan di atas dapat diketahui bahwa penelitian ini disusun untuk mengetahui bagaimana efektivitas endorpine massage guna menurunkan gejala depresi pada ibu hamil. Dan diharapkan dapat mampu untuk menambah wawasan bagi masyarakat, tenaga medis, dan peneliti selanjutnya mengenai Efektivitas Endorphine Massage Menurunkan Gejala Depresi Pada Ibu Hamil.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan menggunakan kajian literatur review. Sumber bahan penelitian diperoleh melalui browsing diinternet menggunakan situs Google scholar, Clinical key, dan berbagai sumber jurnal baik jurnal berbahasa Indonesia dan bahasa asing. Penelusuran di research gate memperoleh hasil yang lebih sedikit yaitu 2 jurnal, karena di research gate banyak yang berada pada rentang waktu dibawah 2015. Sebanyak 97 jurnal yang ditemukan dilakukan proses skrining dan assessment dengan melihat kriteria sebagai berikut. Pertama adalah jurnal yang menjabarkan setiap variabel depresi, stress pada masa kehamilan dan endorphine massage. Hal itu dikarenakan peneliti membutuhkan jurnal yang menggambarkan kolerasi antara endorphine massage dan penerapannya pada ibu hamil.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari lima jurnal yang diteliti melalui tahapan screening eligibility dan inclusion didapatkan hasil intervensi berbasis massage digunakan sebagai metode untuk menurunkan gejala depresi pada ibu hamil.

Tabel 1. Tahun, Desain, Latar Tempat

Penelitian	Tahun	Desain	Tempat
Khairani, Putri, M., Manurung, S. S.	2022	<i>Quasi experimental</i>	Sumatra Utara
Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., Susmanti, M.	2022	<i>Quasi experimental</i>	Batam
Rahayu, E., Sutarno,	2023	<i>Quasi experimental</i>	Banten

M.			
Kartika, J., Putri, N. C. M.	2024	<i>Quasi experimental</i>	Sumatra Selatan
Ekayanti., Wahyuni, N. I.	2020	<i>Quasi experimental</i>	Jawa Barat

Tabel 2. Hasil Penyaringan Sumber Data

Peneliti	Kelompok		Intervensi		Alat Ukur	Hasil
	Eksperimental	Kontrol	Eksperimental	Kontrol		
Khairani, Putri, M., Manurung, S. S.	n = 15 ibu hamil		<i>Endorphine massage</i>		<i>Pretest dan post test</i>	nilai rata-rata <i>pretest</i> dan <i>post-test</i> pada ibu hamil dengan pengetahuan pada kategori baik nilai <i>pretest</i> 20% menjadi nilai <i>post-test</i> 86,7%. Hasil bahwa teknik <i>massage</i> dapat membuat perasaan nyaman pada ibu hamil, rileks dan <i>fresh</i> selama persalinan berlangsung.
Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., Susmanti, M.	n = 20 dewasa 22-47 tahun		<i>Endorphine massage</i>		<i>Wilcoxon test</i> <i>Hamington Rating Scale for Anxiety</i>	Skor kecemasan sebelum intervensi endorphine <i>massage</i> adalah sebesar 21,85, dan sesudah intervensi endorphine <i>massage</i> adalah sebesar 12,85
Rahayu, E.,	n = 24	n = 24			<i>Endorphine</i>	<i>Hamilton</i>
						tingkat

Sutarno, M.	usia kehamilan trimester III tidak diberikan <i>massage endorphine</i>	usia kehamilan trimester III diberikan <i>massage endorphine</i>		<i>massage</i>	<i>Rating Scale for Anxiety (HRS-A)</i>	kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum perlakuan pada pemberian massage endorphin rata-rata = 27,88 std. deviasi = 9,009 maximum = 41 dan minimum = 15. Tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sesudah perlakuan pada pemberian massage endorphin rata-rata = 14,17 std. deviasi = 4,527 maximum = 18 dan minimum = 6.
Kartika, J., Putri, N. C. M.	n = 96 ibu usia kehamilan 28 - 40 minggu		<i>Endorphine massage</i> Aroma terapi		<i>bivariate paired sample t-test</i>	diberikan endorphin sebanyak 58 partisipan (60.5%), dan tidak ada kecemasan sebanyak 51 partisipan (53.2%).
Ekayanti., Wahyuni,	n = 30 ibu hamil		<i>Endorphine massage</i>		<i>Hamington Rating</i>	Kecemasan Ibu Hamil

N. I.	trisemesterIII				<i>Scale for Anxiety</i>	Trimester 3 sesudah diberikan <i>endorphine massage</i> terdapat 9 ibu hamil (37,5%) tidak mengalami cemas dan yang mengalami kecemasan ringan terdapat sebanyak 13 ibu hamil (54,2%)
-------	----------------	--	--	--	--------------------------	---

Tabel 3. Dosis Terapi

Peneliti	Tipe Intervensi	Dosis
Khairani, Putri, M., Manurung, S. S.	<i>Endorphine massage</i>	-
Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., Susmanti, M.	<i>Endorphine massage</i>	-
Rahayu, E., Sutarno, M.	<i>Endorphine massage</i>	-
Kartika, J., Putri, N. C. M.	<i>Endorphine massage</i> dan aroma terapi	-
Ekayanti., Wahyuni, N. I.	<i>Endorphine massage</i>	-

DISKUSI

Berdasarkan 5 jurnal yang telah dianalisa, menunjukan adanya pengaruh penurunan tingkat depresi setelah diberikan intervensi endorphine massage. Berdasarkan jurnal pertama (Khairani, Putri, M., Manurung, S. S.) menunjukan perubahan dari nilai pretest dan post-test nilai pretest 20% menjadi nilai post-test 86,7%. Menunjukan bahwa teknik massage dapat membuat perasaan nyaman pada ibu hamil, rileks dan fresh selama persalinan berlangsung. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sukmaningtyas, W., & Windiarti, 2017) yang menyatakan Massage mampu untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah,memicu tubuh dalam mengeluarkan racun dan menambah kesehatan psikis. Teknik massage membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama persalinan.

Penelitian oleh Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., (2022) juga menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan setelah intervensi endorphine massage adalah 12,85 dan median 12,5, skor kecemasan terendah adalah 10 dan tertinggi adalah 15. Dari 20 responden, sebanyak 17 orang (85%) mengalami kecemasan ringan, dan sebanyak 3 orang (15%) tidak mengalami kecemasan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian Rohman, dkk (2019) dimana setelah diberikan endorphin massage mayoritas kecemasan ibu turun menjadi tingkat kecemasan ringan sebanyak 13 responden (72,2%).

Selain itu, Penelitian oleh Rahayu, E., Sutarno, M. (2023) mendapatkan hasil bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sebelum perlakuan pada pemberian massage endorphin rata-rata = 27,88 std. deviasi = 9,009 maximum = 41 dan minimum = 15. Sedangkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III menghadapi persalinan sesudah perlakuan pada pemberian massage endorphin rata-rata = 14,17 std. deviasi = 4,527 maximum = 18 dan minimum = 6. Sesuai dengan hasil penelitian Septiasih & Mutoharoh (2019) menunjukkan tingkat kecemasan partisipan sebelum diberikan penerapan endorphine massage dengan lavender oil sebagian besar mengalami kecemasan berat 4 partisipan (80%) dan sisanya mengalami kecemasan ringan 1 partisipan (20%). Tingkat kecemasan kecemasan setelah diberikan penerapan endorphine massage dengan lavender oil yaitu 5 partisipan (100 %) mengalami kecemasan ringan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Kartika, J., Putri, N. C. M. (2024) mendapatkan hasil sebanyak 45 partisipan (46.8%) mengalami kecemasan, sedangkan sebanyak 51 partisipan (53.2%) tidak mengalami kecemasan. Studi sebelumnya yang menganalisis faktor yang berhubungan dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Balinggi menunjukkan bahwa dari 75 ibu hamil, sebagian besar mengalami kecemasan. Selain itu, menyatakan bahwa ada hubungan antara usia ibu hamil ρ value = 0.004, pengetahuan ρ value = 0.004, pendapatan ρ value = 0.003, riwayat komplikasi kehamilan ρ value = 0.004 dan dukungan keluarga ρ value = 0.003 dengan tingkat kecemasan pada ibu hamil (Radhiah, Arwan, Mantao, Salmawati, & Hasanah, 2024).

Penelitian oleh Ekayanti., Wahyuni, N. I. (2020) mendapatkan hasil sebelum intervensi di dapatkan bahwa tingkat kecemasan ibu hamil trimester 3 adalah kecemasan ringan dan kecemasan sedang terdapat kesamaan frekuensi yaitu masingmasing 11 ibu hamil (45,8%) dan pada kecemasan berat terdapat 2 ibu hamil (8,3%) dan sesudah diberikan intervensi menjadi 9 ibu hamil (37,5%) tidak mengalami cemas, lain hal dengan ibu hamil yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 13 ibu hamil (54,2%) dan yang mengalami kecemasan sedang terdapat 2 ibu hamil (8,3%). Hasil tersebut menyatakan bahwa sebelum intervensi massage endorphin dari kecemasan ringan 11 ibu hamil mengalami penurunan tidak merasakan cemas 9 ibu hamil (37,5%) dan adapun 2 ibu hamil masih dalam kategori kecemasan ringan.

Endorphine massage dapat menurunkan tingkat depresi sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Meihartati & Mariana, 2018) menyatakan bahwa responden mengalami penurunan sesudah diberikan massage endorphin yaitu hampir setengahnya mengalami cemas sedang (45%) dan setengahnya mengalami cemas berat (50%). Endorphin massage ini sangat bermanfaat karena memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. Selain itu juga, terapi endorphin massage ini juga bisa mengembalikan denyut jantung juga tekanan darah pada keadaan yang normal. Endorphin meningkatkan oksitosin, pelepasan dapat zat sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan sehingga dapat mengurangi rasa nyeri. Endorphine massage dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini yang membuat terapi ini bisa membantu serta melancarkan proses pada persalinan (Handayani, 2019).

KESIMPULAN

Dari lima jurnal yang telah telah dianalisis, pemberian endorphine massage terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi untuk ibu yang sedang hamil. Pemberian endorphine massage yang dilakukan secara terstruktur dapat menurunkan skor depresi, dan meningkatkan ketenangan ibu sebelum melahirkan.

Hasil penelitian ini memberikan bukti yang kuat tentang manfaat pemberian endorphine massage dalam mengatasi depresi bagi ibu sebelum melahirkan. Oleh karena itu, pemberian endorphine massage dapat dilakukan untuk persiapan ibu yang sedang hamil ataupun persiapan melahirkan untuk mengurangi rasa stress sehingga tidak terjadi depresi. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengidentifikasi dosis yang tepat dan pengaruhnya pada populasi yang lebih spesifik.

DAFTAR PUSAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., Susmanti, M. 2022. PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP KECEMASAN PASIEN PRE SECTIO CAESAREA DI RSUD ENGKU HAJI DAUD. Program Studi Kebidanan Fakultas Kedokteran Universitas Batam.
- Ekayanti., Wahyuni, N. I. 2020. Metode Endorpin Massage dalam Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil trimester III di TPMB Linda Verawtai Depok. STIKes Graha Edukasi, Makasar, Indonesia.
- Erickson, N., Julian, M., & Muzik, M. (2019). Perinatal depression, PTSD, and trauma: Impact on mother–infant attachment and interventions to mitigate the transmission of risk. International Review of Psychiatry, 31(3), 245–263. <https://doi.org/10.1080/09540261.2018.1563529>.
- Handayani, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III. Ners Jurnal Keperawatan, 10(4).
- Irawati, A. (2018). Pengaruh Endorphin Massase Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan Di Puskesmas Mahalona Kabupaten Luwu Timur. Journal of Chemical Information and Modeling, 53(9), 1-7.
- Kartika, J., Putri, N. C. M. 2024. Pengaruh massage endorphin dan aroma therapy chamomile terhadap kecemasan ibu hamil trimester III. Prodi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Palembang.
- Khairani, Putri, M., Manurung, S. S. 2022. DEMONSTRASI ENDORPHIN MASSAGE DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA IBU HAMIL DI KLINIK BERSALIN SITI KHODIJAH 2022. Universitas Imelda Medan, Indonesia.
- Meihartati, T., & Mariana, S. (2018). Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif (the Effectiveness of Endorphin Massage to Maternal Anxiety Level Who Primipara Active Phase I).
- Radhiah, S., Arwan, A., Mantao, E., Salmawati, L., & Hasanah, H. (2024). Faktor Yang Berhubungan Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Balinggi. Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 15(1), 1-22.
- Rahayu, E., Sutarno, M. 2023. EFEKTIVITAS MASSAGE EDORPHIN TERHADAP KECEMASAN IBU HAMIL DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI KLINIK AZZAHRA MAJA KABUPATEN LEBAK BANTEN TAHUN 2023. Fakultas Ilmu Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta.
- Rohmah, Afifatu., Hendarsih, Sri., & dan Ratnawati. Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di RSU Siaga Medika Banyumas. 2019.
- Septiasih, G., & Mutoharoh, S. (2019). Penerapan Endorphine Massage dengan Lavender Oil untuk Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin. University Research Colloquium.
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2017). Efektifitas endorphin massage terhadap tingkat

kecemasan ibu bersalin primigravida. Ilmiah Kebidanan, 7(1),53-62.
WHO. (2016, April). Depression. Retrieved from World Health Organization:
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/en/>.