



PENERAPAN PIJAT OKSITOSIN DAN ENDORFIN PADA IBU POSTPARTUM MULTIPARA TERHADAP INVOLUSI UTERUS : STUDI KASUS

Indah Mutia Wahyuni¹, Lilis Mamuroh², Yanti Hermayanti³

¹Universitas Padjadjaran

²Universitas Padjadjaran

³Universitas Padjadjaran

E-mail: indah18014@mail.unpad.ac.id

Article History:

Received: 08-05-2024

Revised :30-05-2024

Accepted:11-06-2024

Keywords: *Involusi Uterus, Pijat Endorfin, Pijat Oksitosin*

Abstract: *Dalam prosesnya involusi uterus atau kembali normalnya ukuran uterus terkadang mengalami kegagalan (subinvolusi uteri) yang mengakibatkan komplikasi seperti perdarahan. Subinvolusi uteri dapat dicegah dengan hormon oksitosin yang merangsang kontraksi uterus. Hormon oksitosin dapat diperoleh dengan adanya pemijatan yaitu pijat oksitosin dan pijat endorfin. Pijat oksitosin membantu meningkatkan kontraksi otot polos uterus sehingga mempercepat proses involusi. Pijat endorfin melalui mekanismenya mampu meningkatkan kenyamanan, mengurangi nyeri dan kecemasan serta pemulihan ibu sehingga proses involusi berjalan baik. Tujuan penelitian untuk mendeskripsikan penerapan pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum multipara. Studi kasus dengan pendekatan asuhan Keperawatan pada ibu postpartum multipara selama periode 26 Oktober - 28 Oktober 2023 di Ruang Marjan Bawah RSUD Slamet Garut. Studi didapatkan adanya pengaruh intervensi pijat oksitosin dan pijat endorfin untuk membantu mempercepat proses involusi uterus dilihat dari indikator penurunan tinggi fundus uteri setiap harinya serta kontraksi yang kuat. Penerapan kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin menstimulasi kontraksi otot myometrium dan meningkatkan kenyamanan ibu sehingga mempercepat proses involusi uterus. Perlunya mempertimbangkan intervensi dengan waktu yang lebih optimal serta partisipasi petugas Kesehatan dan keluarga dalam intervensi agar komplikasi pada masa postpartum seperti perdarahan dan subinvolusi uteri dapat dicegah.*

© 2024 SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah

PENDAHULUAN

Di Indonesia Angka Kematian Ibu (AKI) belum mencapai Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2030 dengan target 70 per 100.000 kelahiran hidup. Prevalensi AKI di Indonesia berada di angka 189 per 100.000 kelahiran hidup dan rasio kematian ibu di Provinsi Jawa Barat tahun 2023 adalah 187 per 100.000 kelahiran hidup (Badan Pusat Statistik Indonesia, 2023). Tingginya capaian AKI diantaranya terjadi karena perdarahan 28%, hipertensi dalam kehamilan 24%, infeksi kehamilan 11%, komplikasi puerperium atau postpartum 8%, Keguguran 5%, dan 14% penyebab lainnya (Kemenkes, 2015). Meningkatnya AKI menurut World Health Organization (WHO) 60% terjadi saat pasca persalinan atau masa postpartum (Kemenkes, 2014).

Tingginya kematian pada masa postpartum terjadi karena adanya perubahan dan penyesuaian kembali tubuh ibu baik itu secara fisiologis maupun psikologis (Fitri, 2019). Pada sistem reproduksi ibu mengalami perubahan pada uterus yang disebut involusi (Ningsih, 2021). Involusi uterus merupakan proses penyesuaian kembali ukuran dan bentuk normal uterus seperti sebelum kehamilan (Sulistiana et al., 2021). Involusi uterus memperlihatkan adanya perubahan pada ukuran, bentuk, dan tekstur rahim seperti semula (Paliulyte et al., 2017). Namun dalam prosesnya terkadang involusi uterus ini bisa mengalami kegagalan atau disebut subinvolusi uteri yang dapat menimbulkan perdarahan postpartum bahkan kematian (Hadianti & Sriwenda, 2019).

Perdarahan menjadi penyebab utama angka kematian pada masa postpartum yang dapat dicegah (Nur et al., 2015). Perdarahan postpartum terjadi 24 jam pertama setelah melahirkan ditandai dengan pengeluaran darah lebih dari 500ml setelah persalinan pervaginam dan kehilangan lebih 1000ml setelah persalinan caesar (POGI, 2016). Penyebab dari perdarahan karena subinvolusi uteri dan kontraksi uterus yang tidak maksimal (Ningsih, 2021). Subinvolusi uteri disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhinya yaitu umur ibu, paritas, laktasi, nutrisi, komplikasi persalinan, mobilisasi, dan psikologis ibu (Us et al., 2023). Pada pemeriksaan bimanual subinvolusi uteri ditemukan dengan ukuran uterus yang lebih besar, tekstur uterus yang lebih lembut, pengeluaran lochea banyak, perdarahan, kontraksi rahim tidak kuat, serta fundus uteri masih tinggi (Sulistiana et al., 2021).

Meningkatkan kontraksi uterus untuk mencegah subinvolusi uteri dapat dilakukan dengan berbagai cara mulai dari pemberian Air Susu Ibu (ASI), mengurangi nyeri dan kecemasan, meningkatkan kenyamanan ibu, serta pemberian oksitosin (Septyara & Hindiarti, 2020). Oksitosin dapat diberikan dengan berbagai cara termasuk pijatan yang sesuai dengan kondisi pasien (Us et al., 2023). Dalam penerapannya ada beberapa faktor yang mempengaruhi pijatan yaitu tekanan, durasi, dan teknik pijatan (Güney E, 2021). Tekanan pijatan yang tepat sangat penting untuk memastikan kenyamanan dan keamanan ibu, tekanan ini bisa disesuaikan berdasarkan umpan balik yang dirasakan, jika ada area yang sakit atau tidak nyaman maka tekanan sebaiknya dikurangi (Widyawati et al., 2016).

Pijat oksitosin sangat bermanfaat untuk membantu penurunan tinggi fundus uteri, pengeluaran lochea dalam jumlah yang normal, serta membantu kontraksi uterus menjadi kuat (Sulistiana et al., 2021). (Hang jin et al., 2023) dalam jurnalnya menjelaskan pijatan

ini tidak hanya berperan dalam memperlancar Air Susu Ibu (ASI) namun juga berperan dalam membantu kontraksi uterus sehingga kejadian perdarahan postpartum dapat berkurang hampir sebesar 50%. Pijat oksitosin merupakan pemijatan sepanjang tulang vertebrae yang membuat neurotransmitter merangsang medulla oblongata dan mengirimkan sinyal perintah ke hipotalamus menuju hipofisis posterior dan menghasilkan hormon oksitosin yang membantu otot polos rahim berkontraksi sehingga involusi uterus berjalan baik (Lanasari et al., 2018). Pijat oksitosin umumnya dilakukan dengan durasi 15-20 menit menggunakan teknik pijatan petrissage yang melibatkan penggulungan dan penekanan otot lebih mendalam pada area punggung dan bahu (Widyawati et al., 2016).

Pijat endorfin merupakan pemijatan berupa sentuhan untuk memberikan kenyamanan, mengurangi nyeri, meningkatkan konsentrasi dan dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan endorfin melalui permukaan kulit serta menstimulasi kontraksi uterus (Lanasari et al., 2018). Pijat endorfin meningkatkan kerja hipotalamus dalam memproduksi oksitosin sehingga dapat membantu proses involusi uterus, memberikan rasa tenang dan kenyamanan dari efek pijatannya. (Sari et al., 2017). Pijat endorfin dilakukan dengan durasi 10- 15 menit menggunakan teknik pijatan effleurage yang melibatkan tekanan ringan pada seluruh permukaan tangan, pijatan ini cocok untuk awal dan penutupan sesi pijatan (Febriyanti et al., 2023).

Sebagai calon perawat profesional dalam memberikan asuhan keperawatan yang optimal, penting bagi perawat untuk memperhatikan kebutuhan pasien sesuai kondisinya (SDgS, 2021). Dalam lingkup maternitas terutama pada masa postpartum, ibu masih dalam tahap penyesuaian dan pemulihan sehingga membutuhkan intervensi yang membantu proses penyesuaian tersebut. Oleh karena itu, penerapan intervensi pijat oksitosin dan pijat endorfin ini perlu diterapkan. Kombinasi pijatan ini lebih efektif dalam mempercepat involusi uterus dengan indikator percepatan penurunan tinggi fundus uteri (Sari et al., 2017) (Melinawati, 2018). Tujuan dari case report ini yaitu untuk mendeskripsikan penerapan intervensi pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap proses involusi uterus pada ibu postpartum. Hal ini agar komplikasi pasca persalinan dapat dideteksi lebih dini dengan tetap mempertimbangkan prinsip dan etik Keperawatan.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian tugas akhir profesi Ners ini menggunakan case report atau laporan kasus. Case report menjadi tulisan penelitian pertama di bidang Kesehatan dan mewakili jenis penelitian mendasar (Dhammi & Haq, 2017). Case report ini mencakup pemberian asuhan keperawatan kepada klien seperti pengkajian, analisa data, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi dari kasus yang ditemukan. Studi ini membahas terkait intervensi yang diberikan pada klien ibu postpartum multipara P2A4 dengan periode waktu 3 hari dimulai pada tanggal 26 Oktober 2023 sampai 28 Oktober 2023. Penelitian ini dilakukan di RSUD Dr. Slamet Garut tepatnya diruang postpartum ruang Marjan Bawah yang dilakukan atas persetujuan melalui informed consent pasien dan keluarga. Penyajian data dilakukan secara deskriptif terkait pemberian intervensi dan hasilnya terhadap proses involusi uterus pada klien. Evaluasi intervensi ini dilakukan

dengan pengukuran tinggi fundus uteri setelah intervensi tiap harinya dan tetap memperhatikan tanda perdarahan pada klien.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Ny. I ibu postpartum P4A2 berusia 39 tahun status perkawinan menikah, berasal dari Garut, suku kebangsaan Sunda, beragama Islam, Pendidikan terakhir SMP, dan penanggung jawab saat di Rumah Sakit yaitu suami klien. Klien masuk ke RSUD Dr. Slamet Garut tanggal 26 Oktober 2023. Klien ibu postpartum hari pertama pasca persalinan normal, keluhan yang dirasakan klien saat pengkajian yaitu ketidaknyamanan karena nyeri pasca 2 jam persalinan pervaginam, nyeri membaik saat berbaring dan memburuk saat bergerak, nyeri dirasakan seperti tertusuk dan terus menerus, nyeri tidak menyebar hanya dibagian jalan lahir, skala nyeri yang dirasakan klien 5 dari 10 menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Saat dikaji pasien dengan posisi semifowler pada tangan kanan terpasang infus NaCl 0,9%, dan masih menggunakan kateter urin dengan keluaran kuning jernih.

Klien pasien rujukan Puskesmas Bayongbong dengan usia kehamilan 38-39 minggu, saat masuk dipindahkan dari IGD Ponokkeruang bersalin dengan kala I lama. Ini merupakan kehamilan keenam klien dan pernah mengalami keguguran dua kali (G6P3A2). Pada persalinan sebelumnya klien dibantu oleh paraji dan ini merupakan pertama kalinya klien melakukan persalinan di Rumah Sakit. Klien mengatakan mengetahui kehamilannya saat usia kandungan 6 bulan dan kehamilan ini tidak direncanakan. Klien mengatakan tidak memiliki riwayat penyakit yang berbahaya dan keluarga tidak ada yang memiliki kondisi seperti klien, namun saat keguguran keduanya paraji mengatakan kalau rahim klien lemah. Klien mengatakan haid pertama saat berusia 15 tahun, dengan siklus 1 sampai 3 bulan sekali tidak teratur, keluhan nyeri haid dihari pertama dan kedua, klien menggunakan KB pil sebelumnya.

Hasil pemeriksaan fisik didapatkan berat badan saat hamil 62 kg, tinggi badan 155 cm, kesadaran compos mentis (E4V5M6), kondisi klien cukup bersih, klien berorientasi baik. Tekanan darah saat dikaji yaitu: 130/80 mmHg, Nadi: 92x/menit, Respirasi: 23x/menit, Suhu: 36,8°C, Saturasi: 98%, akral hangat. Pada pemeriksaan dada payudara agak bengkak dan ASI sudah keluar namun masih belum lancar, pada pemeriksaan abdomen hasil inspeksi terlihat adanya linea nigra dan sedikit striae gravidarum, tidak ada distensi kandung kemih, otot diastasis recti abdominis teraba 2 jari, tinggi fundus uteri berada diatas pusat, kontraksi lumayan kuat. Pemeriksaan genitalia perineum tidak ada luka episiotomi, lochea rubra sebanyak satu pad berwarna merah segar, bau amis, dan tidak ada hemoroid.

Hasil pemeriksaan darah lengkap pada pasien tanggal 26 Oktober 2023 di Ponokkeru IGD Kebidanan Ponokkeru didapatkan hasil yang abnormal pada: Hemoglobin 12,5 gr/dL (normal: 13-16 gr/dL), Leukosit 22.200/mm³ (normal: 3.800 – 10.600/mm³), Hematokrit 34% (normal: 35-47%), Eritrosit 3.57 juta/ mm³ (3.6-5.8 juta/ mm³). Terapi farmakologi yang didapatkan oleh klien saat di ruang persalinan yaitu Cefadroxil 500 mg diberikan 2x sehari sebagai antibiotik, Asam mefenamat 500 mg 3x sehari untuk membantu meredakan

rasa sakit, nyeri, dan peradangan, Tablet Fe diberikan 1x sehari untuk mencegah anemia, dan oxytocin 500mg via iv untuk memicu menguatkan kontraksi, meredakan perdarahan setelah proses persalinan, dan infus Rl 500 ml sebagai sumber elektrolit pasien.

Berdasarkan hasil pengkajian, masalah keperawatan utama yang diambil pada subjek yaitu ketidaknyamanan pasca partum. Tujuan dilakukan intervensi sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SIKI) dan berdasarkan Evidence Based Practice (EBP). Pada diagnosa utama ketidaknyamanan pasca partum berdasarkan involusi uterus diharapkan status kenyamanan pasca partum meningkat dengan kriteria hasil keluhan tidak nyaman menurun, meringis menurun, kontraksi uterus membaik, payudara bengkak menurun. Sedangkan rencana fokus intervensi utama berdasarkan EBP yaitu penerapan pijat oksitosin dan endorfin terhadap involusi uterus.

Klien diberikan intervensi selama 3 hari sejak 26 oktober – 28 oktober 2023, klien dan keluarga yang sudah menyetujui melalui lembar informed consent diberikan penjelasan terkait manfaat, tujuan, dan prosedur intervensi yang akan dilakukan. Penilaian dilakukan terkait kontraksi uterus, penurunan fundus uteri, dan tanda perdarahan pada klien. Intervensi kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin dilakukan setiap hari masing-masing selama 15 menit. Intervensi ini tidak dapat dilakukan sendiri sehingga membutuhkan ketersediaan dan partisipasi dari tenaga kesehatan dan keluarga.

Adapun langkah-langkah yang dilakukan yaitu 1) Menjaga privasi klien dengan menutup sampiran atau tirai, 2) Mencuci tangan dengan 6 langkah, 3) Melepaskan baju bagian atas termasuk bra ibu, 4) Meminta ibu untuk mencondongkan tubuh ke depan dengan bertopang pada meja atau bantal, 5) Melipat tangan diatas meja dan kepala diatas lengan yang sudah dilipat tadi, 6) Membasahi kedua tangan dengan baby oil atau minyak, 7) Pemijatan dengan teknik pijatan petrissage atau penekanan dimulai dari cervical ke-7 menuju scapula dengan menggunakan ibu jari menunjuk ke depan, 8) Pijat agak menekan pada sepanjang kedua sisi tulang belakang (vertebra) mulai dari cervical ke-7 sampai costae ke 5-6 membentuk gerakan melingkar kecil searah jaruh jam dengan kedua ibu jari menuju kebawah dan keatas, 9) Gunakan kepalan tangan untuk memijat seluruh punggung, 10) Akhiri dengan pijat seluruh punggung.

Setelah itu dilanjut dengan melakukan pijat endorfin, adapun langkah-langkahnya yaitu 1) Ibu ditempatkan sesuai posisi yang nyaman, pijat dengan penekanan dari cervical ke-7 membentuk huruf V terbalik, ke arah luar menuju sisi tulang rusuk, 2) Pijat lengan dengan penekanan yang sesuai pada permukaan luar tangan ibu, mulai dari lengan atas sampai lengan bawah menggunakan ujung jari dan diakhiri dengan memijat telapak tangan, 3) Perkuat efek pijatan dengan kata-kata menentramkan dan menyenangkan bagi ibu. 4) Setelah itu bersihkan punggung ibu dengan tisu basah atau air hangat kemudian keringkan, 5) Bantu ibu memakai pakaiannya, bersihkan peralatan, cuci tangan 6 langkah, dan tidak lupa menanyakan respon ibu setelah tindakan.

Tabel 1 Hasil Implementasi

Hari	Implementasi	Evaluasi
Pertama, 26 Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi pijat oksitosin dan piat endorphin dilakukan oleh peneliti • Keluarga diminta untuk memperhatikan intervensi • Dilakukan pengukuran TFU dan tanda perdarahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tinggi fundus uteri sejajar diatas pusat • Kontraksi uterus lumayan kuat • Lochea rubra • Keluara lochea 250ml • Konjungtiva tidak anemis • Respon klien mengatakan nyaman setelah pemijatan namun beberapa kali meringis karena nyeri melahirkan
Kedua, 27 Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi pijat oksitosin dan piat endorphin masih dilakukan oleh peneliti dijam yang sama • Keluarga diminta untuk memperhatikan intervensi • Dilakukan pengukuran TFU dan tanda perdarahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tinggi fundus uteri 1 jari dibawah pusat • Kontraksi uterus kuat • Lochea rubra • Keluara lochea 100ml • Konjungtiva tidak anemis • Respon klien mengatakan nyaman setelah pemijatan, keluarga mengatakan mulai memahami cara pemijatan ini
Ketiga, 28 Oktober 2023	<ul style="list-style-type: none"> • Intervensi pijat oksitosin dan piat endorphin dilakukan oleh keluarga klien • Peneliti melakukan pemantauan saat intervensi • Dilakukan pengukuran TFU dan tanda perdarahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Tinggi fundus uteri 2 jari dibawah pusat • Kontraksi uterus kuat • Lochea rubra • Keluara lochea 60ml • Konjungtiva tidak anemis • Respon klien mengatakan nyaman setelah pemijatan, keluarga mengatakan akan mencoba mempraktekkan intervensi ini kepala klien saat dirumah.

Setelah diberikan intervensi pijat oksitosin dan pijat endorfin lebih kurang 30 menit selama 3 hari dengan pemantauan perawat ruangan. Peneliti melakukan evaluasi kepada

klien dan didapatkan adanya penurunan tinggi fundus uteri, kontraksi uterus yang semakin kuat, tanda perdarahan dilihat dari konjungtiva klien tidak anemis dan pengeluaran lochea yang semakin berkurang setiap harinya. Untuk data pasti klien mengalami perdarahan dapat dilihat dari hasil laboratorium setelah persalinan, namun dalam kasus tidak ada hasil laboratorium selama periode intervensi kepada klien. Respon psikologis klien mengatakan selama tiga hari intervensi merasa nyaman, rileks, meningkatkan konsentrasi dan tidak merasakan nyeri dibandingkan sebelum intervensi hal ini juga dilihat dari ekspresi klien. Terkadang perut klien terasa kram hal ini sesuai teori dalam (Armiyanti, 2022) yang menyebutkan perut kram adalah respon dari intervensi pijatan yang diberikan karena uterus akan berkontraksi kuat.

Masa nifas atau masa postpartum merupakan masa pemulihan pasca persalinan yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari yang dimulai setelah plasenta lahir (Febriyanti et al., 2023). Pada masa ini tubuh ibu postpartum akan mengalami perubahan dan penyesuaian kembali seperti sebelum kehamilan, penyesuaian ini baik itu perubahan pada fisik maupun psikologis yang pada awalnya menimbulkan ketidaknyamanan (Karyati et al., 2023). Pada sistem kardiovaskular umumnya setelah melahirkan tekanan darah akan menurun yang jika dibawah angka normal menjadi indikasi adanya perdarahan, pada sistem muskuloskeletal otot-otot uterus berkontraksi segera setelah partus, pembuluh darah yang berada diantara anyaman otot-otot uterus akan terjepit sehingga akan menghentikan perdarahan (Melinawati, 2018). Pada sistem reproduksi terjadi proses involusi uterus atau kembalinya ukuran rahim kembali seperti semula dengan berat sekitar 60 gram (Immawanti & Burhanuddin, 2019). Terkadang kontraksi uterus dan involusi uterus dalam prosesnya tidak optimal pada masa nifas sehingga dapat menyebabkan komplikasi pasca persalinan (Ainun et al., 2020).

Menurut penelitian (Septyara & Hindiarti, 2020) menyebutkan proses involusi uterus pada ibu postpartum terkadang mengalami kegagalan atau disebut subinvolusi uteri. Sub involusi uteri merupakan tidak kembali atau terganggunya proses dan bentuk uterus seperti semula yang dapat menyebabkan komplikasi postpartum seperti perdarahan, syok, bahkan kematian (Sulistiana et al., 2021). Proses involusi uterus dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya usia ibu, paritas, laktasi, jenis persalinan, mobilisasi, dan status gizi (Ningsih, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Us et al., 2023) yang menjelaskan faktor-faktor yang berpengaruh pada proses involusi uterus diantaranya faktor usia, paritas, faktor laktasi, mobilisasi dini, pengosongan kandung kemih, senam nifas, menyusui dini, gizi, dan psikologis.

Temuan pada kasus memperlihatkan ibu postpartum berusia 39 tahun dan pernah melahirkan lebih dari satu kali (multipara). Berdasarkan tinjauan literatur klien ini berisiko mengalami terhambatnya proses involusi uterus karena faktor usia (Pamuji & Kartana, 2018). Hal ini karena elastisitas otot rahim yang semakin menurun sehingga kontraksi rahim tidak maksimal dan menghambat involusi uterus (Ningsih, 2021). Hal ini sejalan dengan penelitian (Melinawati, 2018) yang menyebutkan usia kehamilan diatas 35 tahun berisiko karena organ kandungan yang menua, jalan lahir yang bertambah kaku, kondisi kesehatan ibu yang mulai menurun serta fungsi rahim yang menurun sehingga proses

involusi uterus akan mengalami hambatan. Tidak hanya diatas usia 35 tahun, ibu dengan kehamilan dibawah usia 20 tahun juga cenderung berisiko dalam kehamilan karena elastisitas otot rahim tidak optimal dan belum siap untuk mengandung atau menerima kehamilan (Cholifah & Siswanti, 2022).

Paritas juga menjadi faktor penghambat terjadinya proses involusi uterus, studi kasus menunjukkan ibu multipara dengan P4A2. Proses involusi uterus pada ibu multipara berlangsung lebih lama yaitu 6 sampai 8 minggu (Paliulyte et al., 2017). Paritas memiliki peranan penting dalam involusi uteri, semakin banyak gravida atau kehamilan maka semakin lembek keadaan uterus hal ini karena durasi kehamilan yang sering sehingga uterus mengalami peregangan dan tingkat elastisitas otot miometrium menurun (Lanasari et al., 2018). Penelitian ini sejalan dengan (Sulistiana et al., 2021) yang menyebutkan pada ibu multipara kontraksi dan relaksasi rahim berlangsung lama karena otot rahim sering meregang dan elastisitas menurun, berbeda dengan ibu primipara yang kekuatan kontraksi rahim lebih cepat dan kuat.

Laktasi juga mempengaruhi involusi uterus, semakin sering ibu menyusui maka semakin cepat pula revolusi pada rahimnya, dengan menyusui akan merangsang hormon oksitosin yang membantu kontraksi menjadi lebih kuat (Tutik Hidayat, 2018). Ibu postpartum memiliki respon fisiologis yang sering disebut let-down reflex, saat bayi menghisap puting payudara saraf disekitar puting akan mengirim sinyal ke hipotalamus yang memicu kelenjar pituitari posterior untuk melepaskan hormon oksitosin kedalam aliran darah, hormone ini menyebabkan sel-sel miopitel disekitar payudara untuk berkontraksi dan mendorong pengeluaran ASI (Moberg et al., 2020). Psikologis ibu mempengaruhi let-down refleksi ini, oleh karena itu meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan serta mengurangi kecemasan pada ibu postpartum dapat dilakukan dengan intervensi pijatan (Hidayati et al., 2014). Pijat endorfin dapat merangsang hormon oksitosin dan hormon endorfin serta penurunan kadar hormon stress dalam darah, meningkatkan kenyamanan dan menurunkan rasa nyeri (Sulistiana et al., 2021). Pijat ini meningkatkan beta endorfin dan terjadi relaksasi sehingga terjadinya vasodilatasi pembuluh darah yang dapat memperlancar suplai darah pembawa oksitosin (Ningsih, 2021).

Pijat oksitosin membantu hormon estrogen dan prostaglandin memberikan rangsangan yang kuat pada myometrium untuk berkontraksi, sel-sel endometrium menjadi kolaps dan bercampur dengan sekret uterus dari sel kelenjar endometrium (Armiyanti & Nurjanah, 2023). Proses kontraksi ini berlangsung terus menerus diikuti keluarnya sel endometrium dan cairan rahim pasca melahirkan sehingga menyebabkan keluarnya lochea (Astuti & Dinarsi, 2022). Dalam penelitian (Tutik Hidayat, 2018) menyebutkan selain membantu proses involusi uteri pijat oksitosin juga membantu produksi ASI dilihat dari meningkatnya 65% produksi ASI pada ibu postpartum, ini karena pemijatan dapat merangsang hormon prolaktin dan hormon oksitosin yang membantu meningkatkan volume dan pengeluaran ASI (Hadianti & Sriwenda, 2019).

Kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin dapat memberikan dampak yang signifikan pada proses involusi uterus dibandingkan hanya melakukan pijat oksitosin atau

pijat endorfin saja (Melinawati, 2018). Penelitian lain juga memperlihatkan pijat oksitosin lebih efektif dibandingkan senam nifas dalam membantu proses involusi uterus ibu postpartum (Lisni et al., 2015). Oleh karena itu, semakin sering ibu melakukan pemijatan maka semakin cepat pula proses involusi uterus (Sari et al., 2017). Indikator keefektifan involusi uteri dapat dinilai dari penurunan fundus uterus, umumnya kontraksi timbul segera setelah persalinan dan akan turun 1 cm atau satu jari setiap harinya secara konsisten (Melinawati, 2018). Hal ini sejalan dengan Coad & Dunstall dalam bukunya yang menyatakan kecepatan fundus uteri normalnya 1cm sampai 2 cm per hari dan berangsur-angsur menjadi kecil hingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil (Lisni et al., 2015).

Pada studi kasus didapatkan penerapan kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dilihat dari penurunan tinggi fundus uteri, kontraksi rahim, dan tidak adanya tanda perdarahan. Namun karena keterbatasan durasi waktu dalam intervensi dan intervensi yang tidak dapat dilakukan mandiri oleh klien. Maka perlu partisipasi aktif dari petugas Kesehatan dan keluarga agar intervensi ini bisa diterapkan.

KESIMPULAN

Hasil studi ini menunjukkan bahwa penerapan intervensi pijat oksitosin dan pijat endorfin membantu proses involusi uterus berjalan baik dilihat dari adanya indikator penurunan tinggi fundus uteri, kontraksi uterus yang baik, serta tidak adanya tanda perdarahan pada ibu postpartum. Pijat oksitosin membantu otot polos rahim untuk berkontraksi sehingga membantu proses involusi uterus. Sedangkan pijat endorfin membantu meningkatkan konsentrasi dan kenyamanan ibu sehingga memperlancar suplai darah pembawa oksitosin yang secara tidak langsung membantu proses involusi pada ibu postpartum. Intervensi ini disarankan dilakukan secara rutin agar hasil yang diharapkan bisa tercapai. Partisipasi petugas Kesehatan dan keluarga dalam intervensi juga diperhatikan agar komplikasi pada masa postpartum seperti subinvolusi uteri serta perdarahan dapat dicegah.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ainun, F. M., Widowati, R., & Indrayani, T. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum di Rumah Bersalin Cuma Cuma Kota Bandung Tahun 2020. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(2), 201–206. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i2.75>
- [2] Armiyanti. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Postpartum di TPMB I Citerureup Bogor Tahun 2022. *Journal of Health Services*, 01.
- [3] Armiyanti, & Nurjanah. (2023). Effect of Oxytocin Massage on Uterine Involution in Postpartum Mothers at Rengasdengklok Health Center, Karawang Regency. *Bioscientia Medicina : Journal of Biomedicine and Translational Research*, 7(4), 3257–3259. <https://doi.org/10.37275/bsm.v7i4.810>
- [4] Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post

- Partum Hari Ke Tiga Di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 22–26. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.342>
- [5] Badan Pusat Statistik Indonesia. (2023). *Sensus Penduduk 2020 - Indonesia*. 09, 1–44.
- [6] Cholifah, N., & Siswanti, H. (2022). Factors Related to the Speed of the Uterus Involution in Post Partum Mothers. 862–867. <https://doi.org/10.26911/icphmaternal.fp.08.2021.25>
- [7] Dhammi, & Haq. (2017). Effective medical writing: How to write a case report which Editors would publish. *Indian Journal of Orthopaedics*, 51(3).
- [8] Febriyanti, N. M. A., Witari, N. N. D., & Sugiartini, N. K. A. (2023). Endhorpin Massage on The Process of Uterine Involution in Postpartum Women. *Jurnal MID-Z (Midwivery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 6(1), 56–60. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v6i1.2133>
- [9] Fitri, I. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Involusi Uterus pada Ibu Postpartum. *Journal Of Midwifery Science*, 3. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.925>
- [10] Güney E, U. T. (2021). Effects of deep tissue massage on pain and comfort after cesarean: A randomized controlled trial. (Epub 2021). *Complement Ther Clin Pract*.
- [11] Hadianti, D. N., & Sriwenda, D. (2019). The Effectiveness of Postpartum Exercise and Oxytocin Massage on Uterus Involution. *Open Journal of Nursing*, 09(03), 231–238. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.93023>
- [12] Hidayati, H., Barlianto, W., & Baktiyani, S. C. W. (2014). Effects of Endorphin Massage on β - endorphin Level and Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Score in Women with Postpartum Blues. *Cukurova Medical Journal*, 39(3), 512–516.
- [13] Immawanti, I., & Burhanuddin. (2019). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusio Uterus Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Totoli Majene. *Journal of Health, Education and Literacy*, 1(2), 113–119. <https://doi.org/10.31605/j-health.v1i2.274>
- [14] Karyati, S., Indanah, & Siswanti, H. (2023). Pijat Oksitosin Dan Pijat Endorpin Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Nifas. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 14(1), 307–314.
- [15] Kemenkes. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 tentang Upaya Kesehatan Anak.
- [16] Kemenkes. (2015). Data Angka Kematian Ibu.
- [17] Lanasari, N. M., Rahayu, S., & Panggayuh, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorpin Terhadap Percepatan Involusi Uteri Pada Ibu Nifas Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Bidan*, 3(1), 15.
- [18] Lisni, A., Misrawatu, & Utami, G. T. (2015). Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum. 2(2).