

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP PENURUNAN RASA NYERI SAAT PROSES PERSALINAN

The Effect of Endorphin Massage on Reducing Pain During Labor

Alifia Nanda Brillianty^{1*}, Yulinda Pulungan²

^{1*} Prodi Pendidikan Profesi Bidan Poltekkes Bandung, Email: alifiananda91@gmail.com

² Prodi Pendidikan Profesi Bldan Poltekkes Bandung,
Email: yulinda@staff.poltekkesbandung.ac.id Yulinda_aja@yahoo.com

ABSTRACT

Labor is characterized by uterus contraction, causing pain during the labor process. The pain in the first stage of labor is caused by uterine muscles contraction. Endorphin massage techniques make mothers feel refresher and more comfortable during the labor process. This is because this touch therapy stimulates the body to release endorphins which are pain relievers and can make a comfortable feeling. This evidence-based case report aimed to analyze the results of giving endorphin massage to reduce pain during the labor. Articles were searched through Research Gate, Portal Garuda, Crossref, and Google Scholar. One quasi-experimental article with one group pretest-posttest only by Wiwi Wardani Tanjung and Adi Antoni was appropriate to the small research to be done. Based on the appraisal, the study by Wiwi and Adi is considered valid, important, and applicable to patients. There is a difference in the intensity of labor pain in the first stage before and after endorphin massage.

Key words: *endorphin massage, labor, pain reduction*

ABSTRAK

Persalinan ditandai dengan kontraksi pada rahim sehingga menimbulkan rasa nyeri selama proses persalinan. Rasa nyeri pada persalinan kala I disebabkan karena munculnya kontraksi otot-otot uterus. Teknik massage endorphin menyebabkan ibu merasa lebih segar dan nyaman selama proses persalinan. Ini disebabkan karena terapi sentuhan ini membuat tubuh melepaskan senyawa endorphin yang bisa meredakan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Evidence based case report ini bertujuan untuk menganalisis hasil tindakan pemberian pijat endorphin terhadap penurunan rasa nyeri saat proses persalinan. Penelusuran artikel menggunakan kata kunci *Endorphin Massage, Pain, dan Labor* dilakukan di *Research Get, Portal Garuda, Crossref, dan Google Scholar*. Didapatkan 1 artikel quasy experiment dengan one group pretest-posttest only oleh Wiwi Wardani Tanjung dan Adi Antoni yang sesuai dengan rancangan penelitian kecil yang akan dilakukan. Setelah ditelaah secara kritis, penelitian yang dilakukan Wiwi dan Adi dinyatakan sah, penting, dan dapat diterapkan pada pasien. Terdapat perbedaan intensitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphin.

Kata kunci: *penurunan nyeri, persalinan, pijat endorphin*

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan suatu proses untuk mengeluarkan bayi dalam rahim yang ditandai dengan adanya kontraksi pada otot uterus atau rahim sehingga hal tersebut dapat menyebabkan rasa nyeri yang dialami selama proses kala I persalinan atau saat bayi belum lahir. Wanita yang bersalin secara pervaginam, pasti akan merasakan rasa sakit pada saat sebelum bayi lahir terutama disaat kala 1 fase aktif pada proses persalinan.¹

Nyeri yang dialami karena adanya kontraksi otot-otot uterus, hipoksia dari otot-otot yang mengalami kontraksi, peregangan serviks, suplai darah yang kurang pada korpus uteri, dan meregangnya segmen bawah rahim. Nyeri yang ditimbulkan melalui saraf sensorif torakal bawah, saraf spinalis T11-12, lumbal atas dan saraf simpatik, dimana semua saraf bejalan mulai dari perifer melalui medulla spinalis, batang otak, thalamus dan kortek serebri.¹

Nyeri yang muncul pada saat proses persalinan, diakibatkan karena munculnya respon dari psikis dan reflex fisik. Peningkatan aktivitas sistem saraf simpatik timbul sebagai respon terhadap nyeri dan dapat mengakibatkan perubahan warna kulit, tekanan darah, nadi, dan respirasi. Perubahan afektif bisa berupa rasa cemas, menangis, mengerang, otot yang tegang diseluruh tubuh, maupun gerakan tangan yang menandakan rasa nyeri yang dialami.³

Teknik pijatan merupakan salah satu cara yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa nyeri di tubuh, juga bisa melancarkan sirkulasi darah, mengeluarkan racun di tubuh, menenangkan dan meningkatkan kesehatan pikiran. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Gustini & Mintarsih tahun 2014 bahwa terdapat pengaruh endorphen massage terhadap tingkat kecemasan pada ibu bersalin dimana ibu bersalin yang diberi pijat endorphen selama 20 menit setiap jam selama proses persalinan akan lebih bebas dari rasa sakit⁴

Pijat endorphen adalah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan sebelum hingga saatnya melahirkan. Hal ini dikarenakan pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan senyawa endorphen yang dapat menyebabkan pengurangan rasa sakit dalam tubuh dan juga bisa menciptakan perasaan nyaman dalam tubuh.⁵

Constance Polinsky seorang dokter kandungan menggunakan pijat endorphen untuk mengurangi dan menghilangkan rasa nyeri selama proses persalinan pada ibu bersalin. Pijat endorphen ini dilakukan dengan sentuhan ringan dan dapat membuat tekanan darah serta detak jantung menjadi normal, serta pijat ini pun dapat membuat peningkatan rasa nyaman, rileks pada ibu bersalin, dan menghadirkan rasa nyaman melalui permukaan kulit yang dilakukan sentuhan pijatannya.⁶

Sesuai program dari Kementrian Kesehatan (Kemenkes) yaitu program *Making Pregnancy Saver* (MPS) dengan salah satu aspek penatalaksanaan dalam persalinan yaitu aspek sayang ibu. Salah satu tehnik non farmakologi yang bisa digunakan adalah massage/pijatan untuk nyeri.¹

Belum ada informasi khusus mengenai pemberian pijat endorphen untuk mengurangi rasa nyeri saat kala I persalinan di ruang VK RSUP Hasan Sadikin, sehingga penulis tertarik untuk memberi asuhan pemberian pijat endorphen untuk penurunan rasa nyeri saat kala I persalinan.

KASUS

Seorang perempuan berusia 26 tahun, mengatakan ini merupakan kehamilan ke 3 nya, sudah pernah keguguran 2x sebelumnya. Sebelumnya, ibu merasakan tidak ada pergerakan janin, maka ibu memeriksakan janinnya dengan USG di salah satu RS di Soreang. Hasil USG didapatkan tidak ada tanda kehidupan janin. Ibu dirujuk ke RSHS dan di RSHS

dilakukan fetomaternal. Didapatkan hasil hidrolaps fetal dan IUFD pada janin. Advice dokter dilakukan terminasi kehamilan. Saat ini ibu mengeluh merasakan mulas yang semakin sering. Ibu merasa cemas karena rasa mulasnya dan sedih karena kehilangan bayinya lagi.

HPHT: 10-04-2021, HTP: 17-01-2022. Usia Kehamilan: 29-30 minggu (HPHT), 20-21 minggu (USG + Fetomaternal)

Pola menstruasi normal, ibu sudah mendapat imunisasi TT2, selalu memeriksakan kehamilan ke bidan setiap bulannya dan sudah pernah melakukan USG 2x. Obat-obatan yang dikonsumsi vit C 1x1, kalk 1x1, dan tablet Fe 1x1. Ibu mengaku tidak memiliki riwayat penyakit turunan maupun ginekologi. Ibu belum pernah menggunakan KB sebelumnya.

Ibu sudah diberikan misoprostol 50mcg pukul 01.30, 05.00, dan 12.30. dipasang metrolisa 30cc dengan beban 200cc pukul 12.30. nyeri diukur dengan menggunakan numeric rating scale dengan skor 6.

Pada pemeriksaan fisik, kesadaran composmentis, tampak gelisah dan kesakitan. DJJ: (-), HIS: 1-2 x 10' x 20', Vulva / Vagina: tidak ada kelainan, Presentasi: Bokong, Portio: Tebal lunak, Ketuban: +, Pembukaan: 3cm, terpasang infus RL 20 tpm, metrolisa 300cc dengan beban 20cc.

Hasil USG tidak ada tanda kehidupan janin. Fetomaternal: Janin tunggal tidak hidup intrauterine letak sungsang sesuai 20-21 minggu, TBBJ 318 gram; pulsasi jantung janin (-), kesan hydrops fetalis + IUFD

Diagnosis kasus tersebut ialah G3P0A2 Parturient Preterm Kala I Fase Laten Janin Tunggal Tidak Hidup Intrauteri dengan Hidrops Fetal + IUFD + Letak Sungsang.

RUMUSAN MASALAH

Rumusan pertanyaan klinis berdasarkan kasus klinis di atas: Pada pasien yang diberikan tindakan pijat endorphan, apakah ada pengaruh dari pijat endorphan terhadap penurunan rasa nyeri pada proses persalinan.

P :Pasien dengan nyeri saat persalinan

I :Pijat Endorphan

C :Rasa nyeri sebelum dan setelah dilakukan pijat endorphan

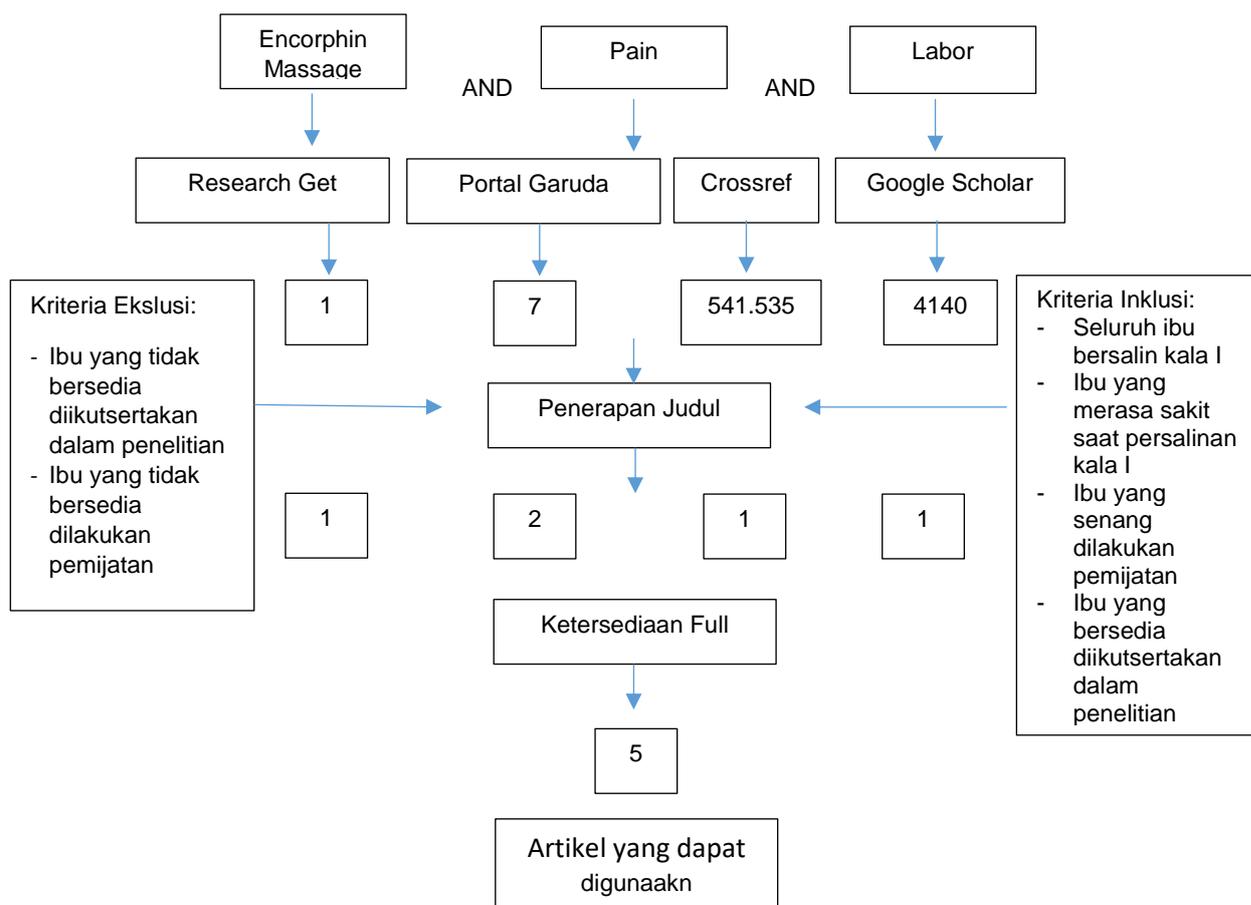
O :Menunjukkan pengaruh pijat endorphan terhadap penurunan rasa nyeri pada saat persalinan

Jenis pernyataan klinis: pijat terapi.

METODE

Dilakukan penelusuran literatur di *Research Get*, Portal Garuda, *Crossref* dan *Google Scholar* dengan menggunakan kata kunci 'endorphin massage AND 'pain' AND 'labor' beserta sinonim dan istilah terkait.

Terdapat beberapa artikel dari hasil pencarian. Seleksi pertama dilakukan berdasarkan ketersediaan full text, eliminasi artikel 5 tahun terakhir, judul/abstrak. Artikel yang tersisa ditinjau ulang berdasarkan kriteria inklusi. Terdapat 5 artikel yang sesuai dengan pertanyaan klinis *evidence-based case report* ini



Gambar 1. Diagram alur pemilihan literatur

Kepada artikel yang naskah lengkapnya terpilih kemudian dilakukan telaah kritis, yang terdiri atas 3 aspek yaitu validitas penelitian, kepentingan klinis (importance) hasil, dan aplikabilitasnya atau relevansinya terhadap masalah klinis yang ada. Terhadap masing-masing artikel yang terpilih juga dilakukan penentuan derajat kekuatan bukti atau level of evidence, yang digambarkan dalam sebuah tabel, sehingga pada tabel tersebut akan tampak presisi, konsistensi, kesesuaian, dan kontroversi hasil, serta bukti mana yang merupakan the best evidence.

Tabel 1. Telaah Kritis

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
Judul: Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin	Desain: Eksperimental pre test-post test Waktu penelitian: Mei-Juli 2019	IIb	Sampel: 24 ibu bersalin kala I Dengan teknik non prrobability sampling dengan purposive sampling. Uji statistic: paired sample test	Rata-rata skor awal yang didapatkan pada kelompok yaitu 8.375 sebelum pijat endorphin menunjukkan penurunan nyeri setelah diberikan massage rata-rata 5.16 sehingga	Terdapat penurunan nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.
Penulis: Nurun khasanah, Sulistyawati	Ayati Wiwit				

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
<p>Tahun Terbit: 2020</p> <p>Nama Jurnal: Journal for Quality in Women's Health Vol. 3 No. 1 p-ISSN 2615-6660 e-ISSN 2615-6644 DOI: 10.30994/jqwh.v3il.43</p> <p>Situs: Research Get</p>				<p>rata-rata skor akhir 3.16</p>	
<p>Judul: PENGARUH PIJAT ENDORPHIN (ENDORPHIN MASSAGE) TERHADAP INTENSITAS NYERI KALA I PADA IBU PRIMIPARA</p> <p>Penulis: Fitriana, Nopi Anggista Putri</p> <p>Tahun Terbit: 2017</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Keperawatan Vol. VIII, No 1 SSN 1907 – 0357</p> <p>Situs: Portal Garuda</p>	<p>Desain: Quasi eksperimen dengan desain pre dan post tes. Waktu penelitian: April–Juni 2016.</p>	IIb	<p>Sampel: 30 ibu bersalin primigravida. 15 dilakukan intervensi, 15 tidak dilakukan intervensi</p> <p>Variabel: dependen (kelompok setelah intervensi) Independen (sebelum dilakukan intervensi)</p> <p>Analisis: uji T</p>	<p>Rerata nyeri 15 menit sebelum intervensi 6.93, rerata nyeri 15 menit setelah intervensi 6.13.</p> <p>Hasil uji statistik didapatkan nilai p – value 0,000 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 5 menit dilakukan pijat endorphin dan p – value 0,037 pada intensitas nyeri sebelum dan setelah 15 menit dilakukan pijat endorphin,</p>	<p>Ada pengaruh dari pijat endorphin terhadap intensitas nyeri kala I pada di BPS Fika Saumi (p value < 0,05).</p>
<p>Judul: Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin</p> <p>Penulis: Wiwi Wardani Tanjung, Adi Antoni</p> <p>Tahun Terbit: 2019</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Kesehatan Ilimiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal) Vol 4 No. 2</p> <p>Situs: Portal Garuda</p>	<p>Desain: Quasy experiment, rancangan one group pretests-posttest only.</p>	IIb	<p>Sampel: 16 ibu bersalin di klinik bersalin Sahara dengan consecutive sampling Waktu penelitian: Maret-Juni 2019.</p> <p>Instrument: lembar observasi Numeric Rating Scale (NRS).</p> <p>Analisis: Univariat dan bivariat dengan uji T</p>	<p>Rerata skor intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I pada saat sebelum dilakukan pijat endorphin adalah 6,38, dan setelah dilakukan pijat endorphin reratanya menjadi 5,19</p>	<p>Terdapat perbedaan intensitas nyeri persalinan Kala I sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphin. Pijat endorphin efektif dalam menurunkan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai p= 0,001.</p>

Artikel	Desain Penelitian	Level of evidence	Validity	Importance	Applicability
<p>Judul: The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Pain in the Normal Primipara Mother in BPS Ririn Dwi Agustin Jombang</p> <p>Penulis: Hidayatun Nufus</p> <p>Tahun Terbit: 2018</p> <p>Publisher: Humanistic Network for Science and Technology</p> <p>Nama Jurnal: Health Nations Vol 2 No. 11 ISSN: 2580-4936</p> <p>Situs: Crossref</p>	<p>Desain: Quasi Eksperiment dengan posttest only control group design</p>	IIb	<p>Sampel: 30 orang ibu bersalin primipara dengan consecutive sampling.</p> <p>Analisis: Data univariate dan bivariate dengan uji T</p>	<p>Pada kelompok perlakuan, masih ada 2 responden (13,3%) yang mengalami nyeri setelah diberikan pijat endorfin yang pada awalnya 9 orang (60%) mengalami nyeri ringan, 4 orang (26,7%) mengalami nyeri sedang, dan 2 orang (13,3%) mengalami nyeri berat.</p>	<p>Responden yang diberikan pijat endorfin dapat melepaskan oksitosin sehingga dalam persalinan ibu merasa tenang dan tidak takut dalam menghadapi persalinan. Ada pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara di BPS Ririn Dwi Agustin Jombang 2018 yang ada ($p < 0,05$).</p>
<p>Judul: PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP SKALA INTENSITAS NYERI KALA I FASE AKTIF PERSALINAN</p> <p>Penulis: Antik, Arum Lusiana, dan Esti Handayani</p> <p>Tahun Terbit: 2017</p> <p>Nama Jurnal: Jurnal Kebidanan Vol 6 No. 12 ISSN: 2089-7669</p> <p>Situs: Google Scholar</p>	<p>Desain: Quasi Eksperiment dengan One Group Pre-test Post-test design.</p>	IIb	<p>Sampel: 30 orang ibu bersalin primigravida dalam kala I fase aktif dengan teknik purposive sampling.</p> <p>Instrument: Lembar observasi skala intensitas nyeri kala I persalinan dengan skala bourbanis.</p> <p>Analisis: Uji statistic wilcoxon</p>	<p>Sebelum dilakukan pijat endorfin, kriteria terbanyak adalah responden yang mengalami nyeri berat sebanyak 13 orang (43,3%). Setelah dilakukan pijat endorfin, tidak ada responden yang mengalami nyeri berat.</p> <p>Sebelum dilakukan pijat endorfin, hanya ada 1 responden (3,33%) yang mengalami nyeri ringan, setelah dilakukan pijat endorfin, terdapat 13 responden (43,3%) mengalami nyeri ringan.</p>	<p>adanya pengaruh penggunaan endorfin massage terhadap skala intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan.</p>

HASIL

Didapatkan 1 artikel yang paling sesuai dengan penelitian kecil yang dilakukan. Wiwi dan Adi melakukan penelitian

terhadap 16 pasien. Pengumpulan data dengan menggunakan lembar observasi numeric rating scale (NRS). Analisis yang digunakan adalah data univariat dan bivariat. Analisis bivariat

dengan menggunakan (uji t) yaitu paired t test.

Pada responden dilakukan pengukuran rasa nyeri dengan menggunakan *numeric rating scale* sebelum dilakukan pijat endorphan (pre-test). Lalu dilakukan intervensi pijat endorphan selama 10 menit dan dilakukan kembali pengukuran rasa nyeri setelah intervensi (posttest).

Karakteristik responden yang dilakukan intervensi sebagian besar berusia 26-35 tahun. Tidak ada perbedaan bermakna pada agama, pendidikan, pekerjaan, dan paritas.

Identifikasi perbedaan tingkat nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum dan setelah dilakukan pijat endorphan menggunakan *numeric rating scale*. Terdapat perbedaan intensitas nyeri persalinan kala I sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphan. Pijat endorphan ini efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan kala I pada ibu bersalin dengan $p=0,001$.

Evaluasi dapat dilihat dari nilai Mean sebelum dilakukan intervensi adalah 6,38 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 5,19.⁷

PEMBAHASAN

Berdasarkan telaah jurnal yang telah dilakukan, didapatkan beberapa jurnal yang sesuai dengan penelitian yang dilakukan dan kemudian dibuat *Evidence Based Case Report* (EBCR).

Rasa sakit yang dialami selama proses persalinan adalah hal yang wajar/fisiologis dialami oleh ibu bersalin. Hal ini terjadi karena rahim dengan alami berkontraksi dan membuka jalan lahir (serviks) sehingga kepala bayi dapat masuk dan terdorong kearah panggul/ kontraksi pada otot rahim ini akan menyebabkan otot rahim kekurangan oksigen/hipoksia yang akan menyebabkan korpus uterus kekurangan suplai darah, serviks dan segmen bawah rahim meregang. Salah satu acra untuk mengurangi rasa nyeri

saat proses persalinan adalah dengan pijat endorphan.^{1,14}

Pijat endorphan adalah sentuhan ringan yang berfungsi untuk merelaksasi dan mengurangi rasa sakit, oleh karena itu pijat endorphan ini dapat dilakukan pada ibu bersalin yang mengalami nyeri berat, sedang, maupun ringan. Melalui sentuhan pendamping persalinan ini, akan menimbulkan rasa tenang dan dapat membuat tekanan darah dan denyut jantung menjadi normal.^{1,15}

Pada kasus, didapatkan bahwa ibu mengalami nyeri dengan skala nyeri 6 yang diukur dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) pada pemeriksaan subjektif. Skala 6 pada NRS merupakan kelompok skala nyeri paling tinggi dalam kelompok nyeri sedang. Dilihat dari data objektif yang didapatkan bahwa ibu mengalami cemas, gelisah dan kesakitan saat menjalani proses persalinan kala I. Pada kasus IUFD ini, ibu juga sudah diberikan misoprostol 50mcg sebanyak 3x, dan terpasang metrolisa 30cc. Maka dari itu, bidan melakukan asuhan pijat endorphan untuk mengurangi rasa sakit dan kegelisahan ibu.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Judha dkk, nyeri yang dialami oleh seseorang bersifat sangat subyektif, tergantung bagaimana seseorang tersebut menginterpretasikan rasa nyeri tersebut. Namun, saat ini rasa nyeri dapat diukur dengan menggunakan beberapa metode, diantaranya diukur menggunakan skala nyeri, ataupun diukur dari senyawa endorphan yang ada dalam darah. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap nyeri itu sendiri namun pengukuran dengan teknik ini juga tidak dapat memberi gambaran pasti tentang nyeri itu sendiri. Alat bantu ukur yang sederhana diantaranya *Numeric Rating Scale* karena dianggap mudah dimengerti. Namun kekurangannya adalah NRS ini hanya menunjukkan angka saja, tanpa bisa menggambarkan bagaimana rasa nyeri yang dialami.^{2,8}

Perasaan tegang, cemas, bahkan takut saat proses persalinan pun dapat dipengaruhi oleh hormone yang dinamakan hormone katekolamin, yang termasuk didalamnya adalah hormone adrenalin dan non-adrenalin. Hormone ini dapat mengakibatkan detak jantung meningkat, tubuh berkeringat, pernapasan pernapasan pendek, dan indra yang menjadi lebih waspada. Peningkatan hormone ini dapat mengurangi kadar hormone oksitosin dalam tubuh, akibatnya kontraksi menjadi lemah atau terhambat.⁹

Induksi persalinan adalah suatu proses yang dilakukan untuk memulai suatu persalinan, baik secara mekanik maupun farmakologi. Pada kasus diatas, ibu telah diberi misoprostol 50mcg yang mana itu adalah salah satu cara induksi persalinan dengan farmakologi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Annisa Magfuroh tahun 2012, menyatakan bahwa ibu yang dilakukan induksi persalinan merasakan rasa nyeri yang lebih tinggi dengan rerata 4.60 dibandingkan dengan ibu yang tidak dilakukan induksi persalinan dengan rerata nyeri 3,10. Penggunaan obat dapat menyebabkan kontraksi lebih kuat dan membuat ibu menjadi lebih tidak nyaman daripada kontraksi spontan.¹⁰

Selain dipengaruhi oleh rasa nyeri kontraksi dari induksi farmakologi, rasa nyeri juga dapat dipengaruhi karena adanya tekanan pada panggul saat kepala janin turun ke area tulang panggul sebagai akibat melunaknya rahim. Oleh karena itu, penanganan rasa sakit pada pasien selama induksi pada kematian janin (IUFD) merupakan bagian yang penting bagi perawatan pasien.^{11,12}

Setelah dilakukan pemberian pijat endorphan pada ibu, dapat dilihat bahwa kecemasan dan kegelisahan ibu berkurang. Ibu terlihat merasa lebih nyaman. Saat diukur kembali rasa nyeri yang ibu alami menggunakan Numeric Rating Scale, ibu mengaku skor rasa nyeri ibu ada di angka 3, yang mana

terdapat penurunan rasa nyeri persalinan yang ibu alami.

Pemberian pijat endorphan ini diketahui dapat menurunkan rasa nyeri karena endorphan terdiri dari 30 unit asam amino seperti kortisol, kortikotrofin, dan ketokolamin yang diproduksi tubuh untuk mengurangi rasa sakit dan stress. Massage ini bisa membuat otot-otot menjadi relaksasi sehingga bisa membuat ibu merasa lebih nyaman. Sentuhan atau pijatan yang dilakukan membantu meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan senyawa endorphan dan melalui peningkatan endorphan transmisi sinyal antara sel saraf sehingga dapat menurunkan ambang batas nyeri pada ibu bersalin. Pijatan juga merupakan salah satu metode non-farmakologis yang bisa digunakan untuk mengurangi rasa sakit.^{1,13}

Menurut penelitian yang dilakukan Fitriana tahun 2017, dijelaskan bahwa sentuhan dan pijatan dapat memberikan ibu perasaan yang tenang dan nyaman selama proses persalinan. Pijatan ini tidak menimbulkan efek samping yang berbahaya bagi ibu dan sangat dianjurkan untuk dilakukan oleh bidan maupun suami atau orang yang berhubungan langsung dengan ibu saat ibu bersalin.²

Hasil dari pemberian pijat endorphan pada kasus diatas, sejalan dengan penelitian yang dilakukan Wiwi Wardani dan Adi Antoni tahun 2019 dalam judul penelitian "Efektifitas Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin" dapat disimpulkan bahwa intensitas nyeri pada kala I fase aktif pada ibu bersalin di Klinik Bersalin Sahara adalah rata-rata intensitas nyeri ibu bersalin di klinik bersalin Sahara sebelum dilakukan pijat endorphan adalah 6,38. Setelah dilakukan tindakan endorphan massage rata-rata intensitas nyeri yang dialami ibu bersalin adalah 5,19. Ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphan Massage* pada ibu bersalin di Klinik bidan Sahara Kota Padangsidempuan.⁷

Sama halnya dengan penelitian yang ditulis oleh Hidayatun Nufus tahun 2018 dengan judul "The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Pain in the Normal Primipara Mother in BPS Ririn Dwi Agustin Jombang" dapat disimpulkan bahwa diketahui p-value = 0,000 hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri kala I persalinan normal ibu primipara di BPS Ririn Dwi Agustin Jombang 2018 yang ada ($p < 0,05$).⁶

Pada saat melakukan tindakan pemberian pijat endorfin, tidak ada keterbatasan yang di alami karena pelaksanaan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan dan ini bukan merupakan hal yang menimbulkan efek samping yang membahayakan bagi responden. Pijat endorfin ini terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan dan rasa nyeri yang timbul saat persalinan.

SIMPULAN

Dari hasil telaah kritis jurnal di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pijat endorfin terhadap penurunan rasa nyeri persalinan kala I.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih peneliti ucapkan kepada Yulinda Pulungan, SST., MPH selaku pembimbing yang telah membantu penyelesaian *evidence based case report* ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Nurun Ayati Khasanah, Wiwit Sulistyawati. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*. 2020. 3 (1): 15-21. <https://jqwh.org/index.php/JQWH/article/view/43/45>
2. Fitriana, Nopi Anggita Putri. Pengaruh Pijat Endorphin (Endorphin Massage) Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Pada Ibu Primipara. *Jurnal Keperawatan*. 2017. 13 (1): 31-34. <https://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JKEP/article/view/847/675>
3. Antik, Arum Lusiana, Fitri Handayani. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinan. *Prosiding SainTeKes*. 2017. 2: 232-241. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/Semnasmipakes/article/view/2904/1584>
4. Tuti Meihartati, Siti Mariana. Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara Kala I Fase Aktif. *Jurnal Darul Azhar*. 2018. 5 (1): 85-93. <https://jurnal-kesehatan.id/index.php/JDAB/article/download/115/99/207>
5. Siti Nurkhasanah, Arni Hesti Nurvita Sari. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Persalinan Di PMB E Pekanbaru 2019. *Prosiding SainTeKes*. 2021. 2: 232-241. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/Semnasmipakes/article/view/2904/1584>
6. Hidayatun Nufus. The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Pain in the Normal Primipara Mother in BPS Ririn Dwi Agustin Jombang. *Health Notions*. 2018. 2 (11): 1145-1150. <http://repo.stikesicme-jbg.ac.id/5285/>
7. Wiwi Wardani Tanjung dan Adi Antoni. Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*. 2019. 4 (2): 48-53.

- <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/65/106>
8. Hilda S. 2020. Upaya Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Metode Akupresur. Bandung: Media Sains Indonesia
 9. Agus dan Conny. 2015. Hypnobirthing The Conny Method: Menjalani Kehamilan dan Persalinan dengan Nyaman, Tenang, Bahagia, dan Penuh Percaya Diri. Jakarta: Gramedia.
 10. Annisa M, 2012. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di Ruang Bersalin Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah
 11. Yulizawati dan Lusiana. 2019. Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Persalinan. Sidoarjo: Indomedia Pustaka.
 12. Salwa, et al. *Intrauterine Fetal Death: Usia Maternal Sebagai Salah Satu Faktor Risiko*. Medulla. 2017. 7(5). 25-29.
<http://repository.lppm.unila.ac.id/7253/1/intrauterine%20fetal%20death.pdf>
 13. Arifah D, Mulyono B, Pujiati N. Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Normal Primigravida Dan Multigravida Di RB Nur Hikma Desa Kuwaron Gubug Grobogan tahun 2011. Jurnal Kebidanan. 2012. 1(1)
 14. Antik Lusiana, dkk. Pengaruh Endhorpin Massage Terhadap Skala Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Persalinaan. Jurnal Ke Jurnal Kebidanan. 2017. 6(12)
 15. Mander, 2012. Nyeri Persalinan. Jakarta : EGC