

## PERBANDINGAN NYERI PERSALINAN PADA IBU YANG MENDAPATKAN PIJAT OKSITOSIN DENGAN PIJAT ENDORPHIN

Rini Kundaryanti, Evi Rizkiyani, Jenny Anna Siauta

Prodi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Nasional  
Jl. Harsono RM No. 1 Pasar Minggu, Jakarta Selatan, Indonesia

**e-mail:** rini.kundaryanti@civitas.unas.ac.id\*  
evirizkiyani88k@gmail.com, jenny.siauta@civitas.unas.ac.id

Artikel Diterima : 7 September 2023, Direvisi : 24 September 2023, Diterbitkan : 29 September 2023

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Nyeri persalinan menjadi masalah dalam proses persalinan. Salah satu cara menurunkan nyeri persalinan yaitu pijat oksitosin dan pijat endorphin. Berdasarkan data dari RSUD 'T' Jakarta Selatan pada tahun 2022 ditemukan 38% pasien Atas Permintaan Sendiri (APS) meminta untuk tindakan operasi SC dikarenakan nyeri saat proses persalinan. **Tujuan:** Mengetahui perbandingan nyeri persalinan pada ibu bersalin yang mendapatkan pijat oksitosin dengan pijat endorphin. **Metode:** *Quasy experiment* dengan rancangan pretest-posttest with control group design. Sampel dalam penelitian adalah inpartu kala 1 fase aktif sebanyak 30 responden. Analisis data menggunakan uji paired sample t-test yang sebelumnya dilakukan uji normalitas dan homogenitas. **Hasil penelitian:** Nyeri persalinan sebelum dan sesudah pemberian pijat oksitosin mengalami penurunan dengan selisih nilai mean 4,40 nyeri persalinan sebelum dan sesudah pemberian pijat endorphin mengalami penurunan dengan selisih nilai mean sebesar 3,06. Adapun hasil dependen t-test pijat oksitosin (p value 0,00) dan pijat endorphin (p value 0,00). Dan hasil independen t-test dengan p value 0,006. **Kesimpulan dan Saran:** Pijat oksitosin lebih efektif mengurangi nyeri persalinan daripada pijat endorphin. Diharapkan bidan dapat memberikan terapi komplementer pijat oksitosin sebagai salah satu upaya mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin.

**Kata Kunci** : nyeri persalinan, pijat endorphin, pijat oksitosin

### ABSTRACT

**Background:** Labor pain is a problem in the delivery process. One way to reduce labor pain is oxytocin massage and endorphin massage. Based on data from South Jakarta 'T' Hospital in 2022 it was found that 38% of patients at their own request (APS) requested SC surgery due to pain during labor. **Objective:** Knowing the comparison of labor pain in birthing mothers who receive oxytocin massage with endorphin massage. **Research methodology:** Quasy experiment with pretest-posttest design with control group design. The sample in this study was the active phase 1 inpartu as many as 30 respondents. Data analysis used a paired sample t-test which was previously tested for normality and homogeneity. Results: Labor pain before and after giving oxytocin massage decreased with a mean difference of 4.40. Labor pain before and after giving endorphin massage decreased with a mean difference of 3.06. The dependent results of the t-test of oxytocin massage (p value 0.00) and endorphin massage (p value 0.00). And the results of the independent t-test with a p value of 0.006. **Conclusion and Recommendation:** Oxytocin massage is more effective in reducing labor pain than endorphin massage. It is hoped that midwives can provide complementary therapy for oxytocin massage as an effort to reduce labor pain in birthing mother

**Keywords:** labor pain, endorphin massage, oxytocin massage

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan hal yang fisiologis yang dialami oleh setiap wanita, akan tetapi kondisi fisiologis tersebut dapat menjadi patologis apabila seorang ibu tidak mengetahui kondisi yang fisiologis dan seorang penolong atau tenaga kesehatan tidak memahami bagaimana suatu persalinan dikatakan fisiologis dan bagaimana penatalaksanaannya sehingga dapat membantu menurunkan angka kematian ibu sesuai dengan MDGs 2015 yang berganti SDGs (*Sustainable Development Goals*) (Walyani, 2020).

Menurut informasi dari *World Health Organization* (WHO) ditemukan 99% kematian ibu terjadi di negara berkembang yaitu 239/100.000 kelahiran hidup, hal ini berbanding terbalik jika dibandingkan di negara maju yaitu 12/100.000 kelahiran hidup. Angka kematian ibu di negara maju seperti Eropa dan Amerika Utara mencapai 12 per 100.000 kelahiran hidup, di Australia dan Selandia mencapai 7 per 100.000 kelahiran hidup, sedangkan angka kematian ibu di negara berkembang yaitu sebesar 415 per 100.000 kelahiran hidup (WHO, 2020).

Menurut Profil Kesehatan Indonesia tahun 2021 secara umum terjadi penurunan kematian ibu selama periode 390 menjadi 305 per 100.000 kelahiran hidup, jika dikaitkan dengan Millenium Development Goals (MDGs) yakni menurunkan Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi 102/100.000 kelahiran hidup maka angka kematian ibu tidak berhasil mencapai target MDGs.

Data Provinsi DKI Jakarta jumlah kematian ibu sebanyak 329 kematian ibu, Kondisi yang sama terjadi di Kota Jakarta Selatan tercatat bahwa perdarahan (31,3%), hipertensi dalam kehamilan (26,5%), infeksi (5,5%), gangguan sistem peredaran darah sebesar (13,6%) dan lainnya partus lama merupakan salah satu penyebab kematian ibu sebesar (22,5%). Adapun di RSUD 'T' yang berada di Kecamatan Tebet Kota Jakarta Selatan pada tahun 2022 ditemukan 1 kasus

kematian ibu yang disebabkan oleh perdarahan penyebabnya yaitu karena partus lama (Dinkes Prov DKI Jakarta, 2021). Komplikasi dalam lamanya waktu persalinan, kelelahan, stress pada ibu dapat menyebabkan aliran darah ibu melalui plasenta berkurang, sehingga aliran oksigen ke janin berkurang, akibatnya terjadi gawat janin dan hal ini dapat menyebabkan asfiksia. Faktor-faktor yang berhubungan dengan lama persalinan kala I termasuk usia ibu, paritas, TFU, usia kehamilan, jarak dari kehamilan, aktivitas selama kehamilan dan fisioterapi (Machmudah, 2019).

Upaya untuk mencegah terjadinya komplikasi dalam persalinan tersebut, maka tenaga kesehatan khususnya bidan mempunyai tanggung jawab dan tantangan dalam memberikan asuhan yang adekuat untuk membantu proses persalinan. Namun hal tersebut bukan merupakan tugas yang mudah bagi seorang bidan karena setiap wanita memiliki dimensi biologi, psikologi, sosial, spiritual, budaya dan pendidikan yang berbeda yang berdampak pada cara mengekspresikan diri dan mempersepsikan rasa nyeri saat persalinan yang merupakan bagian alami dari proses persalinan (Hamilton, 2021). Walaupun pendekatan nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri persalinan telah dipelajari secara luas, tetapi penerapan di rumah sakit masih sangat terbatas dan dalam praktiknya tidak semudah apa yang dibayangkan karena belum terdapat tuntunan yang jelas tentang cara untuk mempercepat kemajuan persalinan secara alami (Maryunani, 2020).

Salah satu cara untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu dengan memberikan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah sentuhan ringan pada pijatan tulang belakang mulai dari costa ke 5-6 sampai scapula yang dapat menimbulkan efek relaksasi. Relaksasi yang dialami ibu merangsang otak untuk menurunkan kadar hormon adrenalin dan meningkatkan produksi oksitosin yang merupakan faktor

timbulnya kontraksi uterus yang adekuat (Rosemary, 2021).

Sesuai dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Qonitun melalui analisis data Uji Sample t-Test (Independent sample t-Test) didapatkan adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap lama kala I persalinan (Qonitun 2020). Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ekayani didapatkan ada pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi dan pijatan terhadap lama waktu persalinan dengan indikator pembukaan serviks (Ekayani, 2019). Wijaya dalam penelitiannya dapat dilihat bahwa rata-rata nyeri setelah perlakuan pada kelompok pijat oksitosin dengan kategori nyeri terbanyak adalah nyeri ringan yaitu 90,0%, sedangkan kelompok tidak pijat oksitosin kategori nyeri terbanyak adalah nyeri sedang yaitu 68,4%. Adanya nyeri yang berkurang maka dapat memperlancar aliran darah yang membawa oksigen ke rahim, ketika oksigen dalam rahim tercukupi, kontraksi dapat berjalan dengan baik sehingga dapat mempercepat pembukaan pada kala I persalinan (Wijaya, 2018).

Melakukan pijatan oksitosin dapat melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang (Simkin, 2020), sedangkan endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh melakukan aktivitas seperti meditasi, pernapasan dalam, makan makanan pedas, atau menjalani akupuntur dan chiropractic (pengobatan alternatif) (Haghighi, *et al*, 2019).

Selain dengan melakukan pijat oksitosin, pijat endorphin juga dapat menurunkan nyeri persalinan (Kuswandi, 2019), pijat endorphin merupakan sebuah terapi pijatan ringan yang cukup penting diberikan menjelang hingga saat

melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan menciptakan perasaan nyaman. Endorphine dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Pijat endorphin sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya sudah memasuki 36 minggu, karena endorphin massage dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin yang bisa memicu datangnya proses persalinan.

Hasil penelitian terdahulu dilakukan oleh Khasanah dan Sulistyawati (2020) menunjukkan bahwa pijat endorphin memiliki efek penurunan intensitas nyeri pada ibu inpartu kala I fase aktif, dimana rata-rata nyeri sebelum dilakukan pijat endorphin 5,16 dan sesudahnya menjadi 3,16 sehingga ditemukan adanya penurunan rata 2,00. Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Tanjung dan Antoni (2019) hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorphin dan sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri persalinan dengan penurunan rata-rata 1,19.

Hasil laporan dari RSUD 'T' Jakarta Selatan diperoleh informasi bahwa pada tahun 2022 terdapat ibu bersalin yaitu 672 ibu bersalin primigravida, yang diantaranya ditemukan 250 kasus primigravida Atas Permintaan Sendiri (APS) karena tidak kuat sakit, sehingga sebagian besar dilakukan tindakan SC dengan presentase 38%. Mereka lebih memilih persalinan dengan cara operasi dikarenakan mereka takut merasakan rasa nyeri saat proses persalinan. Menurut informasi yang didapatkan sejauh ini metode pijat oksitosin maupun pijat endorphin belum pernah dilakukan di RSUD 'T' Jakarta Selatan

### BAHAN DAN METODE

Desain penelitian ini adalah penelitian *quasy experiment dengan pre-post test control group design* untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada kelompok intervensi pijat oksitosin dengan cara membandingkan dengan kelompok pijat endorpin. Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin kala 1 fase aktif dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang, dimana akan dibagi 2 grup yaitu 15 responden yang akan

diberikan pijat oksitosin dan 15 responden yang akan diberikan pijat endorpin. Pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* (Sugiyono, 2019) Adapun kriteria inklusi, sbb: ibu primipara kala I fase aktif dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi, sbb: Ibu bersalin dengan kelainan letak, ibu bersalin mengalami komplikasi dan harus di SC dan ibu bersalin dengan riwayat perdarahan

### HASIL PENELITIAN

**Tabel 1. Nilai Rata-Rata Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Oksitosin**

Nyeri Persalinan	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	6,53	1,246	4	8
Sesudah	2,13	1,125	0	4

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 6,53 dengan standar deviasi 1,246. Dan nilai rata-rata nyeri persalinan sesudah diberikan pijat oksitosin sebesar 2,13 dengan standar deviasi 1,12

**Tabel 2. Nilai Rata-Rata Nyeri Persalinan Sebelum dan Sesudah Pemberian Pijat Endorpin**

Nyeri Persalinan	Mean	SD	Min	Max
Sebelum	6,53	1,356	4	8
Sesudah	3,47	1,302	2	6

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa nilai rata-rata nyeri persalinan pada ibu bersalin sebelum diberikan pijat endorpin sebesar 6,53 dengan standar deviasi 1,356. Dan nilai rata rata nyeri persalinan sesudah diberikan pijat endorpin adalah 3,47 dengan standar deviasi 1,302

**Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Shapiro-Wilk**

Perlakuan	A.Sig	$\alpha=5\%$	Keterangan
-----------	-------	--------------	------------

(2tailed)			
Sebelum Perlakuan			
Pijat Oksitosin	0,126	Lebih besar	Normal
Sebelum Perlakuan			
Pijat Endorpin	0,052	Lebih besar	Normal
Sebelum Perlakuan			
Pijat Oksitosin	0,057	Lebih besar	Normal
Sebelum Perlakuan			
Pijat Endorpin	0,059	Lebih besar	Normal

Berdasarkan tabel 3 didapatkan bahwa hasil uji normalitas nyeri persalinan pada kedua kelompok baik pada kelompok pijat oksitosin maupun kelompok pijat endorpin sebelum dan sesudah dilakukan intervensi memiliki p value lebih besar dari 0,05. Berdasarkan hasil tersebut, maka ditemukan semuanya berdistribusi normal. Langkah selanjutnya yaitu melakukan uji homogenitas, untuk menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan p value dengan 0,05 ( $p \text{ value} > 0,05$ ). Adapun hasilnya dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel 4. Uji Homogenitas**

Nyeri Persalinan	P Value	Keterangan
Sebelum	0,568	Homogen
Sesudah	0,298	Homogen

Berdasarkan tabel 4 hasil uji homogenitas nyeri persalinan sebelum dan sesudah memiliki  $p \text{ value} > 0,05$  maka data tersebut dinyatakan homogen

**Tabel 5. Pengaruh Pemberian Pijat Oksitosin terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin**

Nyeri Persalinan	Pretest Mean	Posttest Mean	Selisih Man	P Value
Pijat Oksitosin	6,53	2,13	4,40	0,00

Berdasarkan tabel 5 hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* pada pemberian pijat oksitosin sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai *p value* < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap nyeri persalinan

**Tabel 6. Pengaruh Pemberian Pijat Endorpin terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin**

Nyeri Persalinan	Pre test Mean	Post test Mean	Selisih Man	P Value
Pijat Endorpin	6,53	3,47	3,00	0,00

Berdasarkan tabel 6 hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* pada pemberian pijat endorpin sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai *p value* < 0,05 yang artinya terdapat pengaruh pemberian pijat endorpin terhadap nyeri persalinan

**Tabel 7. Perbandingan Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin antara yang Mendapatkan Pijat Oksitosin dengan Pijat Endorpin**

Nyeri Persalinan	Pijat Oksitosin Mean	Pijat Endorpin Mean	Selisi h Man	P Valu e
Sebelum	6,53	6,53	0,00	1,00
Ssudah	2,13	3,47	1,34	0,00

Berdasarkan tabel 7 didapat hasil nyeri persalinan sebelum diberikan pijat oksitosin sebesar 6,53, dan pada intervensi pijat endorpin sebesar 6,53 sehingga tidak didapatkan selisih nilai mean sebelum. Sedangkan sesudah diberikan pijat oksitosin sebesar 2,13, dan pijat endorpin sebesar 3,47 sehingga didapatkan selisih

nilai mean sebesar 1,34. Hasil *p value* 0,006 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri persalinan pada ibu bersalin yang mendapatkan pijat oksitosin dengan yang mendapat pijat endorpin

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian pemberian pijat oksitosin sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai *p value* < 0,05 artinya terdapat pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap nyeri persalinan. Pijat oksitosin merupakan suatu rangsangan pada kedua sisi tulang belakang untuk merileksasi tingkat ketegangan dan kecemasan pada ibu inpartu sehingga mengakibatkan reflek oksitosin meningkat (Anorogo, 2020). Manfaat pijat oksitosin dalam persalinan adalah untuk melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otot-otot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang, dan mempunyai cara kerja merangsang tubuh melepaskan senyawa endorpin yang merupakan penghilang rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Simkin, 2020). Manfaat lainnya yaitu menurunkan hormon stress dan meningkatkan hormon oksitosin (Haruyama, 2019). Sentuhan yang nyaman dan mendukung peningkatan level oksitosin, oksitosin membantu menurunkan kecemasan (Trisnowiyanto, 2021). Sejalan dengan hasil Qonitun (2020) sebagian besar responden mengalami nyeri kategori sedang, setelah mendapatkan pijat oksitosin mengalami penurunan dengan kategori ringan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Ekayani (2019) didapatkan ada pengaruh pemberian kombinasi teknik relaksasi dan pijatan terhadap nyeri persalinan (*p value* 0,00). Dalam penelitiannya mendapatkan hasil nilai *p value* sebesar 0,00 maka ada pengaruh pijat punggung terhadap nyeri poersalinan pada primigravida (Rahmawati, 2019). Begitu juga dengan hasil penelitian Sofia (2020) dalam

penelitiannya hasil uji “Fisher’s Exact” didapatkan nilai *p value*  $0,013 < 0,05$  ini artinya ada pengaruh pijat punggung terhadap nyeri persalinan kala I persalinan normal ibu primigravida.

Peneliti berasumsi adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap nyeri persalinan disebabkan oleh karena melalui pijat oksitosin maka dapat menurunkan kadar epinefrin dan non epinefrin dalam darah di mana kadar tersebut jika terlalu tinggi dapat menimbulkan kegelisahan dan kecemasan, meningkatkan denyut jantung dan tekanan darah dan dapat meningkatkan aliran darah ke otot rangka. Melalui pijat oksitosin maka terjadi keseimbangan mobilisasi otak dan tubuh untuk bertindak karena dapat merangsang pengeluaran hormon oksitosin dan hormon endorfin yang dapat menciptakan ketenangan, ketegangan otot, dan menimbulkan relaksasi. Ketika ibu sudah merasa tenang dan rileks, maka rasa takut yang muncul dapat teratasi sehingga pengeluaran adrenalin yang berlebih dapat diantisipasi dan zat-zat rasa nyeri pun dapat disekresi dengan baik sehingga dapat memperlancar aliran darah yang membawa oksigen ke rahim yang menyebabkan rasa nyeri pun menjadi berkurang.

### **Pengaruh Pemberian Pijat Endorfin terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin**

Berdasarkan hasil uji beda menggunakan *paired sample t-test* pada pemberian pijat endorfin sebelum dan sesudah perlakuan memiliki nilai *p value*  $< 0,05$  yang artinya terdapat pengaruh pemberian pijat endorfin terhadap nyeri persalinan

Endorfin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorfin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik (Haghighi, et al, 2019). Terapi endorfin dipercaya mampu memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran, yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh atau imunitas, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress,

dan memperlambat proses penuaan (Shahhosseini, et al, 2019). Pijat endorphine 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). Sejalan dengan hasil penelitian Putri, et al (2019) menyatakan bahwa ada pengaruh pemberian pijat endorphine terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin. Penelitian yang dilakukan Meihartati (2018) diketahui bahwa hasil uji yang digunakan adalah uji alternatif wilcoxon didapatkan *nilai P value* 0,003. Penelitian Arianti (2019), menunjukkan bahwa terdapat perbedaan penurunan tingkat nyeri yang bermakna sebelum dan sesudah diberi pijat endorphine.

Peneliti berasumsi adanya pengaruh pijat endorfin terhadap nyeri persalinan disebabkan oleh karena melalui pijat endorfin maka tubuh akan melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit yang dapat menimbulkan perasaan nyaman pada saat proses persalinan, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Keluarnya sistem endorfin maka dapat memperlancar peredaran darah sehingga sistem peredaran darah pada uterus juga berjalan dengan baik menjadikan nyeri yang dialami ibu berkurang karena ada pasokan oksigen ke dalam uterus tersebut.

### **Perbandingan Pemberian Pijat Oksitosin dan Pijat Endorfin terhadap Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin**

Berdasarkan hasil penelitian didapat nilai *p value*  $0,00 < 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan nyeri persalinan pada ibu bersalin yang mendapatkan pijat oksitosin dengan yang mendapat pijat endorfin. Ibu bersalin yang diberikan pijat oksitosin akan merasa

lebih tenang, lebih nyaman dalam menghadapi persalinan. Pemijatan yang diberikan memberi manfaat pada ibu bersalin yaitu melancarkan peredaran darah dan meregangkan daerah otototot sehingga nyeri yang dialami selama proses persalinan juga semakin berkurang (Yuliatun, 2019). Pijat oksitosin juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya. Sentuhan Seseorang yang peduli dan ingin menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit, lelah, dan takut (Hariani, 2019). Adapun pijat endorphine menurut Kuswandi (2019) merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan

perasaan nyaman. Aprilia (2021) menyatakan bahwa endorphine merupakan hormon yang diproduksi secara alami oleh tubuh sebagai penghilang rasa sakit. Endorphine diproduksi dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, atau melalui acupunture treatment. Endorphine dipercayai memproduksi empat kunci bagi tubuh dan pikiran: yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stress (kecemasan) dan memperlambat proses penuaan.

Kegunaan dari endorphin antara lain, mengendalikan rasa sakit yang persisten/menetap, mengendalikan potensi kecanduan akan cokelat, mengendalikan perasaan frustrasi dan stress, mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seksual, mengurangi gejala-gejala akibat gangguan makan. Endorphin adalah hormon alami yang diproduksi tubuh manusia, maka endorphin adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. Endorphin dapat diproduksi tubuh secara alami saat tubuh melakukan aktivitas seperti meditasi, pernafasan dalam, makan makanan pedas, atau menjalani akupuntur

dan chiropractic (pengobatan alternatif) (Haghighi, *et al*, 2019).

Sukmaningtyas, dkk(2019) menjelaskan bahwa endorphine massage sangat berguna untuk menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Endorphine bisa menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Sejalan dengan hasil penelitian Anggeriani et al. (2021) menunjukkan hasil ibu yang mendapatkan pijat oksitosin mengalami perdarahan lebih sedikit dibandingkan dengan ibu yang mendapatkan pijat endorphine, sehingga didapatkan adanya pengaruh yang bermakna pada pijat oksitosin terhadap jumlah pengeluaran darah pada kala IV

Penelitian Ma'rifah dan Surtiningsih (2021) didapat rata-rata penurunan nyeri pada teknik *counter pressure* adalah 2,364 lebih besar dibandingkan rata-rata penurunan nyeri pada teknik endorphin massage yaitu 2,273 sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik *counter pressure* lebih efektif dibandingkan teknik *endorphin massage*. Pada persalinan dengan fase aktif tingkat nyeri sudah berada diatas nyeri sedang hal inipun dapat menyebabkan sentuhan ringan endorphin massage menjadi kurang efektif dalam menurunkan nyeri persalinan.

Peneliti berasumsi pijat oksitosin lebih baik dalam menurunkan nyeri persalinan dibandingkan pijat endorphin, hal ini disebabkan karena pada pijat oksitosin terdapat pengulangan intervensi sebanyak 3 kali selama 3-5 menit sehingga apabila his datang pasien merasa lebih nyaman dan lebih tenang dibandingkan pijat endorphin yang hanya dilakukan 1x selama 10 menit tanpa adanya pengulangan intervensi.

## KESIMPULAN

Terdapat perbedaan nyeri persalinan pada ibu bersalin yang mendapatkan pijat oksitosin dengan yang mendapat pijat endorphan yang mana didapatkan pijat oksitosin lebih berpengaruh menurunkan tingkat nyeri pada persalinan daripada pijat endorphan

## SARAN

Tenaga Kesehatan khususnya bidan diharapkan dapat memberikan asuhan kebidanan khususnya pada ibu bersalin dengan memberikan terapi komplementer berupa pijat oksitosin atau pijat endorphan sebagai salah satu upaya dalam mengurangi nyeri persalinan

## KEPUSTAKAAN

- Anggeriani R, Lamdayani R, Oktarisa R. (2021). Pijat Oksitosin dan Endorphine Massage Berpengaruh terhadap Jumlah Pengeluaran Darah Pada Kala IV Persalinan Normal. *Jurnal Keperawatan*. Volume 13 Nomor 2.
- Anorogo P.N., Widiyanti. (2020). *Psikologi Dalam Perusahaan, Interaksi Sosial*. Jakarta: Rineka Karya.
- Aprilia, Y R. (2021). *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Gramedia Widiasarana.
- Arianti, D, Restipa, L. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Nyeri Persalinan Ibu Primigravida Kala 1 di Wilayah Kerja Puskesmas Dadok Tunggul Hitam Kota Padang, *Prosiding SainsTeKes Semnas MIPAKes UMRI*.
- Dinkes Prov DKI Jakarta. (2021). *Profil Kesehatan Provinsi DKI Jakarta*
- Ekayani, K. (2019). Kombinasi Teknik Relaksasi Dan Pijatan Bagi Ibu Bersalin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri, Lama Persalinan Dan APGAR Score Bayi Baru Lahir. *Jurnal Kesehatan Prima* 11(2): 93–103.

- Haghighi, N. B., Masoumi, S. Z., & Kazemi, F. (2019). Effect of Massage Therapy on Duration of Labour. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*. Vol.10 No.4, 12-14.
- Hamilton, P M. (2021). *Pereda Nyeri dan Kenyamanan Dalam Persalinan*. eds. D M Frasse and M A Cooper. Jakarta: EGC.
- Handayani, R. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Menjelang Persalinan pada Ibu Primigravida Trimester III, *Ners. Jurnal Keperawatan*. Vol.10 No.4 ,62-71.
- Hariani, R. (2019). Pengaruh Metode Massage Terhadap Pengurangan Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala I Di Klinik Bersalin Fatimah Ali I Marindal Medan. *Jurnal Kesehatan Prima* 11(2)
- Haruyama, S. (2019). *The Miracle of Endorphin*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15-21.
- Kuswandi, L. (2019). *Hynobirting a Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda.
- Ma'rifah A, Surtiningsih. (2021). Efektifitas Tehnik Counter Pressure dan Endorphin Massage terhadap Nyeri Persalinan Kala 1 pada Ibu Bersalin di RSUD Ajibarang. *Publikasi Ilmiah. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Bangsa Purwokerto*.
- Machmudah. (2019). Pengaruh Persalinan Dengan Komplikasi Terhadap Kemungkinan Terjadinya

- Postpartum Blues di Kota Semarang. Naskah Publikasi. Program Magister Ilmu Keperawatan Depok.
- Maryunani, A. (2020). Nyeri Dalam Persalinan Teknik Dan Cara Penanganannya. Jakarta: Trans Info Media.
- Meihartati, T., Mariana, S. (2018). Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Tingkat Nyeri Ibu Bersalin Primipara Kala 1 Fase Aktif. *Jurnal Darul Azhar*. Vol 5, No.1, hal 85-93.
- Putri, M., Mulyani, N., Giana, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Nyeri Persalinan pada Ibu Primigravida di Wilayah Kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*. Volume 17 Nomor 2 hal 212-221.
- Qonitun, U. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Frekuensi His, Durasi His Dan Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Inpartu Di BPM Asri Tuban. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa* 7 (1): 1–5.
- Rahmawati. (2019). Pengaruh Pijat Punggung Terhadap Adaptasi Nyeri Persalinan Fase Aktif Lama Kala II Dan Perdarahan Persalinan Pada Primigravida.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional* 8(5).
- Rohani. (2017). Asuhan Kebidanan pada Masa Persalinan, Salemba Medika, Jakarta.
- Rosemary, M. (2021). Nyeri Persalinan. Jakarta: EGC.
- Shahhosseini, Z., Poursghar, M., Khalilian, A., Salehi, F. (2019). A Review of the Effect of Anxiety During Pregnancy on Children’s Health. *Mater Sociomed*. 27 (3): 200-202.
- Simkin, P. (2020). Kehamilan, Melahirkan Dan Bayi. Jakarta: Arcan.
- Sofia, D. (2020). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Persalinan Normal., *Jurnal Kebidanan* 2(1): 22–28.
- Sukmaningtyas., Wilis., Windiarti, P.A. (2019). Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Primipara. Skripsi. Stikes Harapan Bangsa Purwokerto.
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 4(2), 48-53.
- Trisnowiyanto, B. (2021). Keterampilan Dasar Massage. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Walyani, E. (2020). Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Baru Press
- Wijaya, M., D.W. Bewi, and L Rahmiati. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin Di Puskesmas
- World Health Organization. (2020). Maternal Mortality. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/maternal-mortality>.
- Yuliatun, L. (2019). Penanganan Nyeri Persalinan Dengan Metode Nonfarmakologis. *Jurnal Ners Lentera* 7(2): 114–26