JMSWH Journal of Midwifery Science and Women's Health
Volume 5, Nomor 2 Tahun 2025
ISSN (online) : 2747-0970 DOI: 10.36082/jmswh.v5i2.2135

PENGARUH TEKHNIK PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN "KAJIAN LITERATUR"

Rosni Lubis[1], Zahra Nur Aprilia[2], Rosita Syaripah[3], Delmafainis[4], Nina Primasari[5], Mardeyanti[6]
[1,2,3,4,5,6]Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta III, Indonesia

Info Artikel

Genesis Naskah:

Submissions: 05-02-2025
Revised: 27-03-2025
Accepted: 19-04-2025

Kata Kunci:
Persalinan, Nyeri, Pijat *Endorphin*

Abstrak

Nyeri persalinan yang tidak tertangani dapat meningkatkan risiko stres, kecemasan, dan komplikasi persalinan. Pijat endorphin merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam meredakan nyeri dengan merangsang produksi endorphin alami tubuh. Nyeri persalinan umumnya terasa hebat, hanya 2-4% ibu yang mengalami nyeri ringan saat persalinan dan juga setiap ibu bersalin tentunya memiliki rasa nyeri yang berbeda. Penatalaksanaan nyeri pada proses persalinan dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis. *Massage*/pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologis yang dapat dilakukan, salah satunya adalah Pijat *Endorphin*. Pada Ibu bersalin yang diberikan pijat *endorphin* setelah nya mengalami penurunan nyeri persalinan. Tujuan untuk mereview pengaruh Pijat *Endoprhin* sebagai alternatif terapi non farmakologi untuk pengurangan nyeri persalinan. Metode yang digunakan dalam kajian literatur ini adalah pencarian artikel melalui tiga database utama: Google Scholar, Semantic Scholar, dan ResearchGate. Pencarian dilakukan menggunakan string pencarian "Endorphin massage AND labour pain" dan "Pijat Endorphin OR Pijat Punggung. Periode pencarian dilakukan dari Januari hingga Mei 2024, dengan batasan tahun publikasi antara 2019 hingga 2023. Setelah penyaringan berdasarkan tahun publikasi dan kriteria inklusi-eksklusi, dari total 3793 artikel yang ditemukan, hanya 12 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam kajian literatur ini. Dari dua belas artikel menjelaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan mengenai pengaruh teknik pijat *endorphin* untuk mengurangi nyeri persalinan hal tersebut juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain seperti faktor kecemasan, riwayat persalinan, pendamping persalinan, usia, dan pendidikan. Dapat disimpulkan bahwa teknik pijat *endorphin* dapat menurunkan rasa nyeri persalinan.

THE INFLUENCE OF ENDORPHIN MASSAGE TECHNIQUE TO REDUCE LABOR PAIN: A LITERATURE REVIEW

Keywords:
Labor, Pain, Endorphin Massage

Abstract

Labor pain is generally intense, with only 2-4% of mothers experiencing mild pain during labor. Each mother in labor naturally experiences different levels of pain. Pain management during labor can be done pharmacologically or non-pharmacologically. Massage is one form of non-pharmacological treatment that can be performed, including Endorphin Massage. Mothers who receive endorphin massage experience a reduction in labor pain.To review the influence of Endorphin Massage as an alternative non-pharmacological therapy to reduce labor pain. This study uses a literature review method by sourcing references from several indexed national and international journals. Twelve articles indicate a significant relationship regarding the influence of endorphin massage techniques to reduce labor pain. This relationship is also influenced by other factors such as anxiety, labor history, birth companions, age, and education. It can be concluded that endorphin massage techniques can reduce labor pain.

Korespondensi Penulis:
Rosita Syaripah
Jl. Arteri JORR Jatiwarna Pondok Melati, Kota Bekasi, Jawa Barat 17415, Indonesia
Email: Momyrosita02@gmail.com

PENDAHULUAN

Respon fisiologis yang dirasakan ibu saat menghadapi proses persalinan adalah rasa nyeri. Ibu sering mengalami ketidaknyamanan akibat rangsangan pada ujung saraf bebas yang disebut juga dengan nyeri visceral (Alyensi, 2018). Nyeri juga menimbulkan kecemasan dan keputusasaan, sehingga ibu percaya bahwa ibu tidak akan mampu menjalani proses persalinan. Bidan dapat mengurangi nyeri persalinan dengan memberikan upaya non farmakologi seperti pijat pada ibu, namun pada beberapa pelayanan kesehatan, nyatanya masih ada bidan yang tidak memberikan upaya tersebut untuk mengurangi nyeri persalinan pada ibu.

Secara global, data dari 36 negara menunjukkan bahwa sebanyak 30% ibu hamil mengalami persalinan dengan rasa nyeri yang hebat. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21% ibu saat persalinan mengalami persalinan yang menyakitkan karena ibu merasakan nyeri yang berat, (Fitri, Tresia, 2023). Hasil Riset Kesehatan Daerah Provinsi Jawa Barat menunjukkan bahwa hampir 90% ibu bersalin mengalami nyeri selama persalinan, dengan intensitas nyeri ringan sampai sedang sebanyak 23% dan nyeri berat sebanyak 61% (Rokhilah, Ratna, 2023). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zahra Ghanbari, et al, sebanyak 35% ibu yang takut dengan nyeri persalinan memilih untuk melahirkan dengan cara Sectio Caesaria (SC) (Dartiwen, 2023).

Nyeri persalinan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti faktor usia menurut penelitian (Pujiastutik et al., 2021) sebanyak 48,9% ibu bersalin sekitar umur 17-25 tahun yang mengalami nyeri berat saat persalinan, lalu faktor pendidikan sebanyak 46,7% ibu dengan pendidikan menengah, faktor riwayat persalinan pada penelitian (Maryuni, 2020) sebanyak 25,8% ibu primigravida yang merasakan nyeri berat, lalu faktor pendukung saat bersalin hal ini dibuktikan oleh (Anjani,. Nina, 2019) bahwa sebanyak 2,6% ibu mengalami nyeri berat karena kurang mendapat dukungan suami. Adapun faktor psikologis, seperti rasa cemas pada ibu yang dibuktikan oleh salah satu peneliti (Tri, Sumiyati, 2019) menunjukkan bahwa sebanyak 85,7% ibu bersalin yang cemas mengalami nyeri berat selama persalinan.

Penanganan nyeri pada proses persalinan dapat dilakukan secara farmakologi dengan pemberian obat penghilang rasa nyeri (analgetik) dan non farmakologi, seperti dengan melakukan kompres hangat, teknik relaksasi, atau massage (pijat) (Christiana dan Kusumawati, 2021). Pijat merupakan salah satu bentuk pengobatan non farmakologi yang dapat dilakukan, salah satunya adalah pijat *endorphin*. Pijat *Endorphin* merupakan teknik pemijatan dengan sentuhan ringan yang menstimulasi senyawa *endorphin* untuk mengurangi rasa nyeri dan dapat memberikan rasa aman, nyaman pada ibu bersalin. Pemberian Pijat *Endorphin* pada ibu bersalin merupakan tekhnik relaksasi yang dapat menurunkan rasa nyeri, dimana *endorphin* ini terdiri dari 30unit asam amino seperti katekolamin, kortikotrofin, kortisol yang diproduksi oleh tubuh untuk mengurangi rasa nyeri dan stress menjadi berkurang.

Hal ini dibuktikan dengan penelitian di salah satu PMB (Praktik Mandiri Bidan) yang menunjukkan bahwa ibu bersalin sebelum diberikan pijat *endorphin* mengalami nyeri berat, namun setelah diberikan pijat *endorphin* ibu bersalin mengalami nyeri sedang. Sehingga hal ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan pijat endorfin dapat menurunkan nyeri persalinan (Khasanah, 2020). Penelitian lain menunjukkan bahwa ibu bersalin sebelum dilakukan pijat *endorphin* mengalami nyeri berat, namun setelah dilakukan pijat *endorphin* ibu mengalami nyeri sedang. Sehingga dapat dibuktikan bahwa terdapat perbedaan nyeri persalinan sebelum dilakukan pijat *endorphin* dan setelah dilakukan pijat *endorphin* (Mercy, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Pitaloka & Ryandini, 2020). ibu bersalin yang belum diberikan endorphin massage mengalami nyeri berat, sedangkan setelah diberikan endorphin massage ibu bersalin mengalami nyeri ringan.

Pijat *endorphin* tentunya memiliki pengaruh dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu bersalin, karena setiap ibu bersalin jelas memiliki tingkat nyeri yang berbeda-beda, sehingga diperlukan upaya non farmakologi untuk menurunkan nyeri persalinan yaitu dengan menggunakan teknik pijat *endorphin* (Maisaroh & Maryani, 2021). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji lebih dalam mengenai "Pengaruh Teknik Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan" dengan menggunakan beberapa artikel dari berbagai jurnal.

METODE

Metode yang digunakan pada kajian literatur ini dengan mencari hasil dari penelitian sebelumnya. Pencarian literatur dilakukan pada bulan Januari-Mei 2024, data yang digunakan dalam penelitian ini bukanlah data hasil pengamatan langsung, melainkan data yang diperoleh dari hasil penelitan yang sudah dilakukan peneliti sebelumnya. Sumber data sekunder yang didapat berupa artikel bereputasi baik nasional dan internasional dengan tema yang sudah ditentukan.

Kata kunci yang digunakan yaitu dengan menggunakan kata tambahan (*AND* dan *OR*) untuk menspesifikasi proses pencarian sehingga mempermudah peneliti dalam menentukan artikel yang sesuai dengan topik yang diambil. Pada penelitian Kajian Literatur ini peneliti menggunkan kata kunci "*Endorphin massage* AND *labour pain*" dan "Pijat *Endorphin* OR Pijat Punggung".

Sumber data yang pada penelitian diperoleh dari jurnal nasional maupun internasional, terdiri dari 3 database yaitu, *Google Scholar, Semantic Scholar dan Research Gate* dengan ketentuan tahun artikel yang dicari merupakan 5 tahun terakir sekitar 2019-2023. Database ini dicari dengan terindeks nasional maupun internasional seperti Sinta 1 dan 2, Scopus, ICI (*Index Copernicus International*).

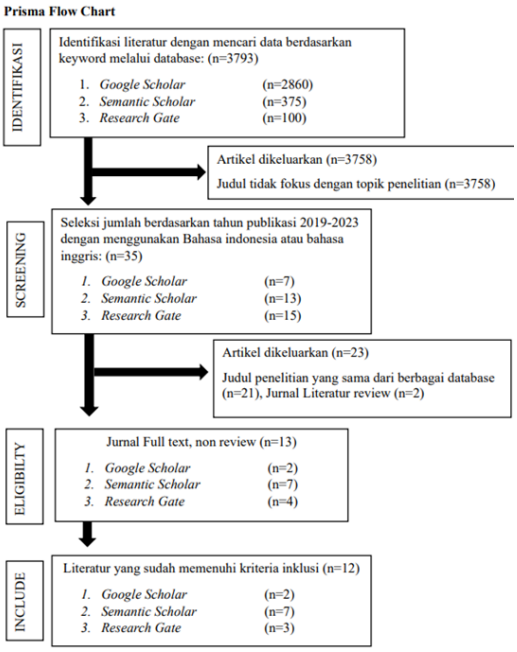
Penelitian Kajian Literatur ini dibatasi dengan kriteria inklusi dan ekslusi untuk memfokuskan jurnal agar tidak keluar dari tema yang ditentukan. Strategi yang digunakan untuk menetapkan kriteria dengan menggunakan metode PICOS yaitu:

Tabel 1. ***Kriteria PICOS Inklusi dan Eksklusi***

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Population	Ibu bersalin	Ibu dengan komplikasi persalinan
Intervention	Pijat *Endorphin*	Ibu dengan tindakan oksitosin drip
Comparation	Terdapat pembanding yaitu *Effleurage Massage, Birth Ball, Deep Back Massage, Bonapace*	tidak membahas teknik pijat endorphin atau tidak memiliki metode perbandingan
Outcome	Mengurangi nyeri persalinan	-
Studies	Semua jenis studi penelitian: Kuantitatif	*Systematic-literatur review, meta-analysis,* Studi kasus
Publication Year	2019-2023	-
Language	Inggris dan Indonesia	-

Pada kajian literatur ini hasil pencarian dan seleksi studi dilakukan dengan mencari data berdasarkan keyword yang sudah dibuat melalui database seperti *google scholar, semantic scholar, research gate.* Keseluruhan data yang didapat dari database tersebut sebanyak 3793 artikel. Dilakukan seleksi berdasarkan tahun publikasi yaitu sekitar 2019-2023 dan artikel tersebut menggunakan bahasa Indonesia atau bahasa Inggris dengan total yang didapat sekitar 35 artikel.

Peneliti menseleksi kembali artikel yang berisi *full text* bukan artikel yang hanya berisi *review* saja, total yang didapatkan sebanyak 12 artikel dari berbagai database dan hasil akhir didapatkan sebanyak 12 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan ekslusi.



Gambar 1. Prisma Flow Chart

HASIL

Kajian literatur ini menganalisis data dari berbagai penelitian sebelumnya untuk mengidentifikasi temuan utama terkait adanya pengaruh teknik pijat *endorphin* untuk mengurangi nyeri pada ibu bersalin.

1. Karakteristik Artikel

Tabel 2. Karakteristik Artikel

No	Nama Peneliti, Tahun	Judul Artikel	Lokasi	Metode Penelitian	Teknik Sampling	Quality Assesment (0-9 point)	Hasil Dan Kesimpulan
1.	(Dahlan et al., 2023)	*Endorphin Massage on Intensity of Pain in the First Stage of Active Labour.*	Indonesia	Kuantitatif	*Purposive Sampling*	8 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa pada kelompok yang diberikan intevensi pijat *endorphin* mengalami penurunan rasa nyeri dari ska;a 8 menjadi skala 4 sebanyak 5,60 dibandingkan pada kelompok yang tidak diberikan intervensi pijat *endorphin* mengalami nyeri berat sebanyak 7,93. **KESIMPULAN** Terdapat hubungan antara pijat endorphin dengan

							nyeri persalinan dengan p <0,05. Berdasarkan hasil uji Mann-Whitney diperoleh p-value sebesar 0,000 dengan nilai probabilitas dibawah 0,05
2.	(Mercy, 2020)	*Effectiveness Deep Back Massage and Massage Endorphin Against Intensity of Pain in Active Phase I in BPM Setia*	Indonesia	Kuantitatif	*Consecutive Sampling*	7 *Moderete Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa pada ibu yang tidak diberikan pijat *endorphin* mengalami nyeri berat di skala 8 sebanyak 40% tetapi setelah diberikan pijat *endorphin* rasa nyeri sedang di skala 5 sebanyak 33,3% **KESIMPULAN** Pada penelitian ini terbukti adanya hubungan pijat *endorphin* yang dapat mengurangi rasa nyeri persalinan dengan p <0,05. Berdasarkan hasil analisis bivariat diperoleh p-value sebesar 0,014
3.	(Ayu & Darmayanti, 2022b)	*The effect of endorphin massage on reducing the intensity of childbirth pain Kala I in maternity mothers*	Indonesia	Kuantitatif	-	7 *Moderete Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa nilai rata-rata nyeri persalinan sesudah dilakukan pijat *endorphin* berada di skala 4 sebanyak 38,5% dibandingkan pada ibu sebelum dilakukan pijat *endorphin* berada di skala 8 sebanyak 57,6% **KESIMPULAN** Pada penelitian ini dapat dibuktikan bahwa ada hubungan pijat *endorphin* untuk menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin dengan p <0,05. Hasil analisis Wilcoxon Test menunjukkan nilai p = 0,000
4.	(Mustika, 2023)	*The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Back Pain*	Indonesia	Kuantitatif	-	7 *Moderete Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa rata-rata intensitas nyeri sebelum diberikan pijat *endorphin* pada ibu bersalin berada di

		in Mothers During Active Phase I in Labor in Tegallega Village.					skala 8 dengan nilai 8,23 setelah dilakukan pijat *endorphin* nilai rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin menjadi skala 7 dengan nilai 7,2 **KESIMPULAN** Penelitian ini menunjukan bahwa adanya hubungan pijat endorphin dengan nyeri persalinan dengan p <0,05. Hasil Uji T dependen menunjukan nilai p=0,001
5.	(Pujiastutik et al., 2021)	*Original Article Comparison Of Endorphine Massage And Effleurage Massage On Primigravida 1 St Stage Latent Phase Pain In Indonesia*	Indonesia	Kuantitatif	*Total Technique Sampling*	9 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa pada kelompok yang belum diberikan pijat *endorphin* berada di skala 5 sebanyak 56% mengalami nyeri berat namun setelah diberikan pijat *endorphin* menjadi skala 3 sebanyak 20% mengalami nyeri ringan. **KESIMPULAN** Pada penelitian ini menunjukan bahwa pijat *endorphin* memiliki hubungan yang signifikan dengan nyeri persalinan dengan p <0,05. Hasil uji Mann-Whitney antara kelompok *endorphin* dan kelompok *effleurage* sebesar 0,002.
6.	(S Sembiring, 2023)	*Endorphin Massage and Deep Back Massage for Pain During the Active Phase I of Maternity Mothers*	Indonesia	Kuantitatif	*accidental sampling*	8 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa nilai rata-rata sesudah dilakukan pijat *endorphin* sebesar 4,95 dengan skala nyeri ringan yaitu skala 4 dan sebelum dilakukan pijat *endorphin* nilai rata-rata nyeri sebesar 7,45 dengan skala nyeri berat yaitu skala 7 **KESIMPULAN** Hasil penelitian ini terbukti bahwa adanya hubungan

							pijat *endorphin* yang dapat menurunkan rasa nyeri persalinan dengan p <0,05. Berdasarkan uji t independent menunjukan nilai p=0,000
7.	(Hairunnisyah & Retnosari, 2022)	Pengaruh Metode *Birthball* dan *Massage Endorphin* Pada Ibu Bersalin	Indonesia	Kuantitatif	*Consecutive sampling*	9 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa intensitas nyeri sebelum dilakukan pijat *endorphin* sebanyak 60% berada di skala 9 sedangkan setelah dilakukan pijat *endorphin* terdapat penurunan intensitas nyeri menjadi skala 4 sebanyak 30% **KESIMPULAN** Penelitian ini membuktikan terdapat hubungan pijat *endorphin* yang dapat mengurangi nyeri persalinan dengan p<0,05. Hasil uji statistic didapatkan bahwa p-value = 0,000
8.	(Khasanah, 2020)	Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin	Indonesia	Kuantitatif	*purposive sampling*	8 *High Quality*	**HASIL** Dari hasil penelitian sebelum dilakukan pijat *endorphin* ibu bersalin merasakan nyeri berat di skala 9 sebanyak 50% dan menjadi nyeri sedang di skala 7 setelah diberikan pijat *endorphin* sebanyak 41,6% **KESIMPULAN** Pada penelitian ini menunjukan bahwa pijat *endorphin* dapat mengurangi nyeri persalinan, sehingga terbukti adanya hubungan pijat *endorphin* dengan nyeri persalinan dengan p<0,05. Berdasarkan uji analisis t-test dengan tingkat kemaknaan (p < 0.05) didapatkan nilai (P = 0,00)

9.	(Iryani, ayu, 2022)	Pengaruh Terapi Endorphine Massage Kombinasi Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin	Indonesia	Kuantitatif	*randomized sampling*	9 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa pada ibu sebelum diberikan pijat *endorphin* mengalami nyeri sedang di skala 8 sebanyak 2,47 dan setelah dilakukan pijat *endorphin* terjadi penurunan nyeri di skala 5 sebanyak 1,33 **KESEIMPULAN** Terdapat hubungan antara pijat *endorphin* dengan nyeri persalinan dengan p<0,05. Bersadarkan Wilcoxon- test didapatkan p-value =0,000
10.	(Daryanti, Meti, 2024)	Efektivitas Pijat Endorphine Dan Bonapace Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Pada Primipara	Indonesia	Kuantitatif	*purposive sampling*	8 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa rasa nyeri dominan berat sebelum diberikan pijat *endorphin* berada di skala 9 sebanyak 57,1%, namum setelah dilakukan pijat *endorphin*, rasa nyeri persalinan mengalami penurunan menjadi skala 7 sebanyak 28,5% **KESIMPULAN** Hasil pada penelitian ini menunjukan bahwa adanya hubungan pijat *endorphin* terhadap penurunan rasa nyeri persalinan dengan p<0,05. Hasil analisi bivariat didapatkan p-value =0,004
11.	(Christiana & Kusumawati, 2021)	Pengaruh Kombinasi Pijat Endorphin Dan Murrotal Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di PMB Ny. N Paspan, Kabupaten Banyuwangi	Indonesia	Kuantitatif	*accidental sampling*	8 *High Quality*	**HASIL** Dari hasil penelitian ini sebesar 20% pada ibu yang diberikan pijat *endorphin* dan Murrotal Al-Qur'an mengalami penurunan nyeri persalinan **KESIMPULAN** Pada penelitian ini didapatkan adanya hubungan pijat *endorphin* dengan nyeri persalinan dengan p<0,05. Berdasarkan uji statistik Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh p-value =0,004

12.	(Khairunnisa, 2023)	*Endorphin Massage Against Pain Internsity and Anxiety Levels in Primigravida Maternity Mothers During 1 Active Phase*	Indonesia	Kuantitatif	*purposive sampling*	9 *High Quality*	**HASIL** Didapatkan bahwa pada ibu yang diberikan pijat *endorphin* berada di skala 6 sebanyak 27,60% dan ibu bersalin yang tidak diberikan pijat *endorphin* di skala 9 sebanyak 35,15% **KESIMPULAN** Dapat disimpulkan pada penelitian ini bahwa adanya hubungan pijat *endorphin* dengan nyeri persalinan dengan <0,05. Hasil uji Independent Sample t-test didaptkan p-value = 0,000

Berdasarkan tabel 2 menunjukan bahwa sebanyak 12 artikel yang dilakukan di Indonesia, dengan metode penelitian kuantitatif. Jenis intrumen yang banyak digunakan yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). Teknik sampling pada kajian literatur ini paling banyak menggunakan *Purposive Sampling*. *Quality assessment* dalam kajian literatur ini bertujuan untuk mengetahui kualitas artikel penelitian yang ditemukan. Berdasarkan 12 artikel yang terpilih paling banyak artikel dengan skor 8 yang diberi keterangan *high quality* yang artinya artikel tersebut memiliki kualitas yang tinggi dan sangat baik untuk dilakukan review.

Berdasarkan kajian literatur sebanyak 12 artikel yang menunjukan bahwa ada hubungan tekhnik pijat *endorphin* terhadap pengurangan nyeri persalinan sebanyak 20% dengan nilai (p<0,005).

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Artikel

Kajian literatur ini mengakses berbagai sumber pustaka dari jurnal nasional dan internasional yang telah terakreditasi, baik SINTA maupun Scopus, untuk memastikan kualitas data yang dianalisis. Namun, keterbatasan tetap ada karena tidak semua jurnal tersedia dalam akses penuh, dan pencarian hanya dibatasi pada tahun 2019–2023.

2. Perbandingan Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat *Endorphin*

Penurunan nyeri yang signifikan setelah dilakukan teknik pijat endorphin telah dibuktikan oleh banyak penelitian dalam kajian literatur ini. Misalnya, penelitian oleh Dahlan et al. (2023) menunjukkan bahwa nilai nyeri menurun dari skala 8 menjadi 4 pada kelompok yang diberikan pijat endorphin (p = 0,000), menunjukkan efektivitas terapi ini. Penelitian serupa oleh Khasanah (2020) mencatat bahwa nyeri menurun dari skala 9 menjadi 7 setelah dilakukan pijat endorphin pada ibu bersalin (p = 0,000).

Selain mengurangi nyeri, pijat endorphin juga terbukti bermanfaat untuk menurunkan tingkat kecemasan ibu saat persalinan. Kecemasan yang tinggi dapat meningkatkan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol yang berkontribusi memperburuk persepsi nyeri (Tri dan Sumiyati, 2019). Penelitian oleh Khairunnisa (2023) menunjukkan bahwa pemberian pijat endorphin menurunkan nyeri sekaligus kecemasan pada ibu primigravida secara bermakna (p = 0,000).

Menurut Tanjung dan Antoni (2019), pijat endorphin tidak hanya menurunkan nyeri, tetapi juga mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa tenang dan nyaman selama proses persalinan.

Penelitian Daryanti dan Meti (2024) pun menyatakan bahwa ibu yang diberikan pijat endorphin hanya mengalami nyeri sedang dibandingkan dengan kelompok kontrol yang mengalami nyeri berat (p = 0,004).

Beberapa teori yang mendukung temuan dalam kajian literatur ini menunjukkan bahwa pijat endorphin dapat merangsang pelepasan hormon endorphin, yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri (Ayu & Widodo, 2019). Hasil penelitian dalam literatur review ini sejalan dengan teori *Gate Control*, yang menyatakan bahwa rangsangan mekanis dari pijatan dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak, sehingga mengurangi rasa nyeri pada ibu bersalin (Hidayati et al., 2020).

3. Hubungan Tekhnik Pijat *Endorphin* Untuk Mnegurangi Nyeri Persalinan

Berdasarkan kajian literatur ditemukan bahwa adanya hubungan pijat *endorphin* untuk mengurangi intesitas nyeri persalinan. Pijat *endorphin* merupakan teknik sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan kepada ibu hamil hingga tiba waktunya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan yang dilakukan akan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang dimana senyawa ini merupakan pereda rasa nyeri dan dapat membuat ibu bersalin menjadi nyaman (Nur, Elvi, 2020). Selain itu, teknik ini juga memberikan efek relaksasi yang membantu ibu merasa lebih nyaman secara emosional dan fisiologis (Pujiastutik et al., 2021)

Penelitian Khairunnisa (2023) membuktikan bahwa pemberian pijat endorphin dapat menurunkan skala nyeri serta tingkat kecemasan ibu bersalin secara signifikan (p = 0,000). Khasanah (2020) juga menemukan adanya perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah pijat endorphin, di mana nyeri menurun dari skala 9 menjadi skala 7 (p = 0,000).

4. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan Kecemasan

Kecemasan meningkatkan kadar katekolamin yang menyebabkan vasokonstriksi pembuluh darah uterus, sehingga menurunkan oksigenasi jaringan dan memperburuk nyeri. Otot bawah rahim yang cara kerjnaya melemas dan membuka malah menjadi kaku sehingga bayi tidak dapat turun ke jalan lahir, maka hal ini menimbulkan nyeri yang akan dirasakan ibu (Noviyanti dan Jasmi, 2022).

Tri dan Sumiyati (2019) melaporkan bahwa 85,7% ibu bersalin yang mengalami kecemasan menunjukkan intensitas nyeri yang lebih tinggi. Semakin majunya pembukaan serviks pada proses persalinan nantinya perasaan ibu akan semakin cepat cemas dan rasa cemas tersebut menyebabkan rasa nyeri yang semakin intens.

5. Riwayat Persalinan

Faktor riwayat persalinan juga berpengaruh terhadap nyeri persalinan, pada penelitian yang dilakukan oleh (Oktapianti & Triyanti, 2022) bahwa pada ibu primipara biasanya merasa cemas dan takut untuk menghadapi persalinan dibandingkan dengan ibu multipara yang sudah pernah melahirkan, karena pada ibu primipara biasanya merasa cemas dan takut menghadapi persalinan, sehingga rasa cemas inilah yang ternyata secara fisiologis dapat menyebabkan kontraksi uterus pada ibu menjadi terasa semakin nyeri dan sakit dirasakan.

Pada penelitian yang dilakukan oleh (Telaumbanua et al., 2023) menunjukan ibu dengan riwayat persalinan primipara biasanya intensitas kontraksi nya lebih kuat dibandingkan pada ibu yang multipara dan ibu ini sudah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya sehingga ibu akan lebih mudah beradaptasi dengan rasa nyeri dibandingkan dengan ibu yang belum pernah memiliki pengalaman persalinan (primipara).

6. Pendamping Persalinan

Kehadiran pendamping seperti suami terbukti meningkatkan kenyamanan emosional ibu, sehingga mengurangi ketegangan otot dan menurunkan intensitas nyeri, karena ibu merasa ada yang peduli dengan nya dan dapat memberikan rasa yang aman, nyaman, semangat dan mengurangi ketegangan atau emosional ibu menjadi lebih baik sehingga dapat mengurangi nyeri persalinan (Telaumbanua et al., 2023). Hidayati dan Ulfah (2019) menegaskan bahwa dukungan emosional suami berperan penting dalam kesiapan psikologis ibu menghadapi persalinan.

Penelitian oleh Handayani dan Pratama (2023) menunjukkan bahwa efektivitas pijat endorphin dapat berkurang pada ibu bersalin dengan tingkat stres tinggi atau riwayat nyeri kronis, yang membuat teknik ini tidak selalu optimal bagi semua individu. Hal ini diperkuat oleh temuan Susanto et al. (2024) yang menyatakan bahwa pijat endorphin lebih efektif bila dikombinasikan dengan teknik lain seperti pernapasan dalam dan terapi musik.

Faktor pendukung seperti suami juga dapat dapat mengeratkan hubungan kasih sayang antar suami istri, terutama sebagai calon orang tua dari bayi yang akan dilahirkan. (Mercy, 2020).

7. Usia

Usia muda (<20 tahun) dikaitkan dengan tingkat nyeri yang lebih tinggi karena faktor ketidaksiapan psikologis dan ketidakmatangan organ reproduksi (Noviyanti dan Jasmi, 2022). Sebaliknya, usia 20–35 tahun merupakan usia ideal untuk melahirkan karena kemampuan adaptasi terhadap nyeri lebih baik (Nurpratiwi et al., 2020). Pada penelitian (Nurpratiwi et al., 2020) ibu yang berusia 20-35 tahun merupakan rentang usia yang paling baik untuk melahirkan karena pada usia ini merupakan usia yang produktif, aman dan cara berpikirnya sudah matang sehingga pada usia ini ibu dapat mengendalikan rasa nyeri pada saat persalinan.

8. Pendidikan

Ibu dengan pendidikan yang rendah dapat berpengaruh pada kemampuan dalam menerima informasi dan pengambilan keputusan untuk menjaga kesehatan kehamilannya serta mencari fasilatas kesehatan antenatal yang baik. Pendidikan ibu memengaruhi pemahaman terhadap proses persalinan dan kesiapan mentalnya. bu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih kooperatif dalam menerima intervensi pijat dan teknik relaksasi lainnya (Christiana dan Kusumawati, 2021). Pendidikan dapat mempengaruhi pola pikir seseorang, karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan lebih mudah untuk menerima informasi yang diberikan oleh bidan dan lebih memiliki kesiapan diri untuk proses melahirkan.

KESIMPULAN

Dari kajian literatur yang menggambarkan pengaruh teknik pijat *endorphin* dapat mengurangi nyeri persalinan, dapat diambil beberapa kesimpulan yaitu bahwa nyeri persalinan biasa terjadi disebabkan karena adanya kontraksi dan penipisan serviks. Setiap ibu mengalami intensitas nyeri yang berbeda. Intensitas nyeri ini dapat diukur dengan menggunakan instrumen skala nyeri seperti *Numeric Rating Scale.*

Sebagian besar artikel menunjukan bahwa pada ibu yang diberikan pijat *endorphin* mengalami penurunan rasa nyeri sehingga hal ini membuktikan adanya hubungan teknik pijat *endorphin* untuk mengurangi rasa nyeri persalinan dan selain itu pijat *endorphin* juga bermanfaat untuk mengurangi rasa kecemasan pada ibu, membuat lebih rileks, aman, nyaman dan membuat ibu menjadi lebih siap dalam menjalani persalinan. Berbagai faktor yang dapat mempengaruhi nyeri persalinan terdiri dari faktor usia, pendidikan, riwayat persalinan, pendukung dan kecemasan, dengan mengetahui faktor lain yang dapat mempengaruhi nyeri persalinan bidan dapat mengantisipasi lebih awal mengenai penanganan nyeri pada ibu bersalin.

Dengan demikian, teknik pijat endorphin tidak hanya memberikan manfaat fisiologis dalam menurunkan intensitas nyeri, tetapi juga memberikan efek psikologis positif, khususnya dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan relaksasi, dan kesiapan ibu menghadapi proses persalinan. Intervensi ini layak menjadi bagian dari praktik kebidanan yang berfokus pada pelayanan humanistik dan nonintervensif.

DAFTAR PUSTAKA

Alyensi, A. (2018). *Pengaruh Terapi Murottal Qur'an Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Ernita Kota Pekanbaru Tahun 2017*. *8*(1), 1–9.

Anjani,. Nina, E. (2019). *Hubungan Dukungan Suami Terhadap Berkurangnya Intensitas Nyeri Saat His Pada Ibu Bersalin Di Klinik Aminah Amin Samarinda Tahun 2019*.

Ayu, P., & Darmayanti, R. (2022). *The effect of endorphin massage on reducing the intensity of childbirth pain Kala I in maternity mothers*. *6*(July), 2038–2045.

Ayu, P., & Widodo, S. (2019). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Persalinan. Journal of Midwifery Studies, 10(2), 112-120.

Christiana, I., & Kusumawati, D. (2021). *Pengaruh Kombinasi Pijat Endorphin Dan Murrotal Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di PMB Ny. N Paspan Kabupaten Banyuwangi*.

Dahlan, F. M., Yanti, R., Suralaga, C., & Aulia, Y. (2023). *Endorphin Massage on Intensity of Pain in the First Stage of Active Labour*. *01*(04), 420–426.

Dartiwen. (2023). *Analisis Komparasi Tingkat Nyeri Persalinan Antara Primipara Dan Multipara*. *14*(1), 84–91.

Daryanti, Meti, H. (2024). *Efektifitas Pijat Endorphin Massage Dan Bonapace Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Pada Primpipara*. *6*, 166–175.

Fitri, Tresia, W. (2023). *Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif*. *13*, 1189–1200.

Hairunnisyah, R., & Retnosari, E. (2022). Effect of the Birthball Method and Massage Endorphin on the Intensity of Labor Pain. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, *4*(2), 524–537. https://doi.org/10.35971/jjhsr.v4i2.12495

Hidayati, T., & Ulfah, M. (2019). Pengaruh dukungan keluarga dengan lama persalinan Kala II. *Jurmal Keperawatan Dan Kebidanan*, 27.

Handayani, M., & Pratama, Y. (2023). Stres dan Nyeri Persalinan: Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Pijat Endorphin. *Maternal Health Journal*, 6(2), 178-190.

Iryani, ayu, H. (2022). *Pengaruh Terapi Endorphin Massage Kombinasi Birthing Ball Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala 1 Fase Aktif Pada Ibu Bersalin*. *4*, 1874–1887.

Khairunnisa, A. (2023). *Endorphin Massage Against Pain Intensity And Anxiety Levels In Primigravida Maternity Mothers During 1 Active Phase*. *9*(1), 23–30.

Khairunnisa, A., Aulya, Y., Widowati, R., Selama, P., & Aktif, T. (2023). *Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Dan Tingkat Kecemasan Pada Pt*. *9*(1), 23–30.

Khasanah, S. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin*. *3*(1), 15–21. https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43

Maisaroh, S., & Maryani, D. (2021). *The Effectiveness Of Counter Pressure And Endorphin Massage On Reducing Pain During First Stage Of Labor In Intrapartum Mothers*. 765–771.

Maryuni, M. (2020). Hubungan Karakteristik Ibu Bersalin dengan Nyeri Persalinan. *Journal of Health Science and Physiotherapy*, *2*(1), 116–122. https://doi.org/10.35893/jhsp.v2i1.42

Mercy, D. and. (2020). *Efektivitas Deep Back Massage And Massage Endorphin Against Intensity Of Pain In Active Phase I In BPM Setia*. *14*(1), 43–49.

Mustika, M. (2023). *The Effect of Endorphin Massage on the Intensity of Back Pain in Mothers During Active Phase I in Labor in Tegallega Village, Warungkondang District, Cianjur Regency, Indonesia*. *4*(5), 447–450.

Noviyanti, A., & Jasmi, J. (2022). Faktor Fisik dan Psikologis Ibu Bersalin dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Primipara. *Jurnal Kesehatan*, *13*(3), 437. https://doi.org/10.26630/jk.v13i3.2945

Nur, Elvi, Y. (2020). *Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan: Literature Review*.

Nurpratiwi, Y., Hadi, M., & Idriani, I. (2020). Teknik Rebozo terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif dan Lamanya Persalinan pada Ibu Multigravida. *Jurnal Keperawatan Silampari*, *4*(1), 293–304. https://doi.org/10.31539/jks.v4i1.1627

Oktapianti, R., & Triyanti, D. (2022). Perbedaan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin Normal Primigravida Dan Multigravida Di Praktik Mandiri Bidan Dwi Rahmawati Palembang Tahun 2020. *Jidan (Jurnal Ilmiah Kebidanan)*, *2*(2), 8–13. https://doi.org/10.51771/jidan.v2i2.301

Pitaloka, D., & Ryandini, P. (2020). The Effect of Endorphin Massage on the Adaptation of Labor Pain in the Active Phase I of Inpartu Mothers at Polindes Larasati (Sekardadi Village, Jenu District, Tuban Regency). *Aloha International Journal Of Health Advancement*, *2*(4), 76–79.

Pujiastutik, Y. E., Gayatri, P. R., & Isnaeni, E. (2021). *Original Article Comparison Of Endorphine Massage And Effleurage Massage On Primigravida 1st Stage Latent Phase In Indonesia*. *21*(2), 45–51.

Rokhilah, Ratna, T. (2023). *Hubungan Pengetahuan Ibu , Pendamping Persalinan , dan Massage Effleurage terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I di PMB Ruswanti , S . ST Cibeureum Bogor Tahun 2022*. *02*, 455–461. https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.155

Susanto, B., Wijaya, R., & Rahayu, L. (2024). Kombinasi Pijat Endorphin dan Teknik Relaksasi dalam Mengurangi Nyeri Persalinan. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 12(1), 33-41.

S Sembiring, D. B. (2023). *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan Endorphin Massage and Deep Back Massage for Pain During the Active Phase I of Maternity Mothers*. *8*, 13–18. https://doi.org/10.30604/jika.v8iS1.1678

Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). *Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin*. *4*(2), 48–53.

Telaumbanua, C., Hura, D., & Salim, N. S. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Di UPTD RSUD dr. M. Thomsen Nias. *Mandira Cendekia*, *2*(1), 26–34.

Tri, Sumiyati, P. (2019). *Kecemasan , Usia , Paritas dan Nyeri Persalinan*. *12*(2), 47–52.