



Review article

Efektivitas Pijat Endorfin Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I

Tetty Rina Aritonang^{1#}, Maslan Pangaribuan², Sabrina Riyadi³, Siti Soleha⁴, Fatmah Sari⁵, Dahliah⁶, Nadia Rizky Lianti⁷, Tiara Anggraini⁸, Dewi Rahmawati⁹

¹⁻⁹ Program Studi S1 Kebidanan, STIKes Medistra Indonesia, Kota Bekasi

Submission Track	ABSTRACT
Received: December 02, 2023 Final Revision: December 16, 2023 Available Online: December 19, 2023	Background: Labor pain is a normal condition experienced by mothers before giving birth, which can cause discomfort caused by stimulation of certain nerve endings. One way to reduce labor pain is to use non-pharmacological methods, namely giving endorfin and oxytocin massage. Childbirth is the process in which the products of conception such as the fetus, placenta and amniotic fluid are expelled, whether at term or preterm, either through the birth canal or another way and is marked by the opening and thinning of the cervix. Purpose: To determine the effect of endorfin massage with oxytocin on reducing pain in mothers during childbirth. Method: Examining articles published via the Google Scholar site from 14 journals. Results: Based on this system, it can be concluded that there is an effect on reducing the intensity of labor pain during the first active phase in mothers giving birth.
Keywords	
nyeri persalinan, pijat oksitosin, pijat endorfin	
Correspondence	
Phone: 0813-8754-8181 E-mail: tetty.rina.2109@gmail.com	

I. INTRODUCTION

Menurut WHO (2023) dari semua persalinan didapatkan lebih dari 80% wanita dalam proses persalinan berjalan normal serta sekitar 15 – 20% mengalami terjadinya komplikasi persalinan. Berdasarkan data artikel Sehat Negeriku Kemkes (2023) Angka kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 287.000 wanita meninggal selama pasca kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Hampir 95% dari semua kematian ibu terjadi di negara – negara berekonomi menengah serta berpendapatan rendah ke bawah pada tahun 2020, dan sebagian besar

sebenarnya bisa dicegah. Berdasarkan profil kesehatan indonesia tahun 2022, angka kematian ibu (AKI) masih berkisaran 305/100.000 kelahiran hidup, pada tahun 2022 direncanakan program SDGs dimana indikator di bidang kesehatan yaitu menjadikan kematian ibu menjadi kurang dengan target yang ditentukan yaitu 163/100.000 kelahiran hidup di tahun 2024.

Persalinan adalah proses dimana keluarnya hasil konsepsi seperti janin, plasenta serta cairan ketuban baik cukup bulan ataupun kurang bulan, baik secara jalan lahir maupun jalan yang lain serta ditandai dengan membuka dan menipisnya

serviks. Proses persalinan terjadi saat kontraksi uterus serta pembukaan serviks dengan peregangan segmen bawah uterus yang menimbulkan rasa nyeri. Nyeri persalinan yaitu suatu kondisi yang normal yg dialami oleh ibu saat menjelang persalinan yang dimana dapat timbul rasa tidak nyaman yang disebabkan karena rangsangan ujung saraf tertentu. Dalam upaya dengan mengurangi rasa nyeri selama persalinan dengan menggunakan metode nonfarmakologi atau teknik komplementer yang dimana metode nonfarmakologi dapat lebih menguntungkan karena mempunyai efek noninvasif, efektif, sederhana serta tanpa efek samping yang dimana memberikan kepuasan dan pengalaman tersendiri bagi ibu saat dalam persalinan yang menyenangkan. (Indah Christiana & Diana Kusumawati, 2021)

Penatalaksanaan non farmakologi yang dapat dilakukan oleh ibu saat menjelang persalinan yaitu dengan cara massage/pijat. Massage/pijat yaitu salah satu metode nonfarmakologi/komplementer yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri ibu selama proses persalinan. Pada fase akhir kehamilan serangan nyeri memberikan sinyal kepada ibu bahwa dirinya memasuki fase persalinan (Benny Kurniawati., 2020)

Metode non farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengatasi rasa nyeri adalah pijat endorphan dan pijat oksitosin. Pijat endorphan merupakan pijatan atau sentuhan yang dapat diaplikasikan ke kulit sehingga merangsang sistem saraf pusat serta kelenjar hipofisis yang memproduksi hormon endorphan. Pijat oksitosin merupakan sentuhan atau pijatan ringan dari tulang belakang mulai dari costa ke 5 – 6 sampai scapula yang dapat berefek relaksasi (Benny Kurniawati, 2020)

II. METHODS

Studi ini ialah suatu tinjauan literature (Literature Review) yang mencoba menggali manfaat dari pijat/Massage yang dapat menurunkan rasa nyeri pada ibu bersalin Sumber untuk melakukan tinjauan literature review ini meliputi studi pencarian sistematis database terkomputerisasi menggunakan situs google scholar dalam

bentuk jurnal penelitian dengan berjumlah 14 jurnal. Kata kunci pencarian adalah nyeri persalinan, pijat endorphan serta pijat oksitosin. Adapun kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang diterbitkan dalam Bahasa Indonesia, artikel yang terbit sejak bulan Januari 2019 sampai dengan bulan Januari 2023, artikel original research, artikel yang membahas tentang pengurangan nyeri persalinan menggunakan teknik pijat endorphan dan teknik pijat oksitosin, Kriteria eksklusi yaitu opinion artikel, review artikel

III. DISCUSSION

Dari penelitian wiwin dkk 2019, dapat dihasilkan bahwa endorphan massage berpengaruh terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. dengan dilakukannya endorphan massage responden merasa lebih rileks dan nyaman. Penelitian ini menyatakan perlu keterlibatan suami pada pengaplikasian endorphan massage.

Berdasarkan hasil penelitian oleh yuyun triani 2023, terdapat penurunan intensitas nyeri pada responden sebelum dan setelah dilakukan pijat endorphan pada ibu inpartu kala I fase aktif. Dari penelitian ini didapatkan hasil rata-rata intensitas nyeri pretest pada eksperimen skala nyeri terendah di angka 5 dan tertinggi di angkat 10 pada posttest skala terendah nyeri 4 dan tertinggi di angka 9.

Hasil dari penelitian indri dkk 2022, menyatakan bahwa pijat oksitosin dapat bekerja efektif dalam mengurangi nyeri persalinan kala I, karena ibu akan merasa nyaman dan rileks ketika rasa sakitnya dapat diatasi. Jika kondisi ibu rileks saat persalinan maka persalinan akan berjalan dengan lancar.

Pada penelitian laily dkk 2020, metode pijat oksitosin memiliki pengaruh pada penurunan nyeri ibu bersalin, hasil posttest pada kelompok pijat oksitosin menyatakan adanya penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin setelah diberikan

pijat oksitosin. Penurunan nyeri ini karena teknik ini merangsang tubuh melepaskan senyawa endorfin.

Pijat oksitosin merupakan sebuah pijatan atau sentuhan yang dilakukan di tulang belakang dimulai dari costa ke 5-6 hingga scapula yang dapat menimbulkan pengaruh relaksasi. Pijat oksitosin ini dapat

diperhatikan dengan durasi yang baik dengan dilakukan pijatan yaitu selama 3-5 menit. Pijat oksitosin ini berfungsi yaitu dapat mempercepat persalinan agar tidak berlangsung lama serta terjadi komplikasi persalinan. Dukungan keluarga dengan pendampingan bidan ini sangat penting dilakukan pada pijat oksitosin sehingga mudah untuk dilakukan dirumah setelah persalinan yang bermanfaat untuk memperlancar pengeluaran ASI. Hal hal yang harus diperhatikan dalam pemijatan oksitosin yaitu dengan cara pemijatan pada setiap ibu dengan postur tubuh yang berbeda seperti ibu yang dengan postur tubuh yang gemuk harus dipijat dengan posisi telapak tangan mengepal, sedangkan pada postur ibu yang kurus atau normal dapat menggunakan jempol tangan kiri dan kanan atau punggung telunjuk kiri dan kanan (Saleha., 2023).

Menurut Benny Karuniawati 2020, Endorphin massage adalah suatu terapi pijatan ringan atau sentuhan yang dapat diberikan pada ibu yang akan menjelang persalinan. Hal ini dilakukan dengan cara melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit serta dapat memberikan rasa nyaman pada ibu bersalin. (Benny Karunia Wati., 2020)

Tata cara *massage endorphin* yang dapat dilakukan yaitu

1. Pastikan ibu dalam posisi berbaring miring atau posisi duduk.
2. Ibu dianjurkan untuk melakukan tarik napas secara perlahan sambil memejamkan mata.
3. Massage endorphin ini dapat dilakukan dengan pasangan yang dimana pasangan atau suami dapat melakukan pijatan lembut serta ringan dari leher membentuk huruf V ke arah tulang rusuk.
4. Pijatan atau sentuhan dapat diteruskan sampai bagian punggung.
5. Bidan dapat menganjurkan kepada suami untuk memberikan afirmasi positif atau berkata lembut " saat aku membelai tanganmu, biarkan tubuhmu menjadi nyaman dan santai ".
6. Suami dianjurkan untuk memeluk istrinya agar menimbulkan suasana yang nyaman, santai, dan menyenangkan (Benny Karunia Wati., 2020)

IV. CONCLUSION

Berdasarkan *systematic review* dapat disimpulkan bahwa metode pijat oksitosin dapat berpengaruh menurunkan nyeri pada ibu bersalin, pemberian pijat oksitosin dapat dilakukan dengan cara pijatan atau sentuhan yang dilakukan di tulang

REFERENCES

- Chakti, I. O., Indrayani, D., Sariaty, S., Studi, P., Profesi, P., Politeknik, B., Kemenkes, K., Kebidanan, J., Kesehatan, P., & Bandung, K. (2022). Pengaruh Teknik Pijat Oksitosin Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan : Evidence Based Case Report (EBCR). *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 212–221.
- Christiana, I., & Kusumawati, D. (2021). Pengaruh Kombinasi Pijat Endorphin Dan Murrotal Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Ny. N Paspas Kabupaten Banyuwangi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 344–350. <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.848>
- Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). Efektivitas Deep Back Massage dan Massage Endorphin terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif di BPM Setia. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 43–49. <https://doi.org/10.33860/jik.v14i1.85>
- Himawati, I., & kodyah, n. (2020). pengaruh pijat oksitosin terhadap nyeri persalinan pada ibu bersalin di rumah sakit permata bunda purwodadi grobogan. *journal of midwifery*, 8(1), 17–22. <https://doi.org/10.37676/jm.v8i1.1029>
- Karuniawati, B. (2020). Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 27. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.256>
- 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. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Kundayanti, evi rizkiyani, j. A. S. (2023). Perbandingan nyeri persalinan pada ibu yang mendapatkan pijat oksitosin dengan pijat endorphin. *Jurnal menara medika*, 6(1), 1–23.
- Meinasari Kurnia Dewi. (2023). *Pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala i fase aktif studi kasus pada ibu bersalin di pmb m kota bekasi*. 2(8), 3069–3077.
- Nisa Ana Zumrotun, Indah puspitasari, p. R. N. (2023). Efektivitas kombinasi pijat endorphin dan audio analgesik untuk menurunkan nyeri persalinan kala. *Jurnal ilmu keperawatan dan kebidanan*, 14(2), 437–445.
- Putri, A., Dewi, S., Rosiana Gumela, D., Novitarini, O., Susanti, T., Rahmadhani, W., & Novyriana, E. (2022). Oxytocin Massage to Reduce Labour's Pain and Improve the Contraction. *Journal of Sexual and Reproductive Health Sciences*, 1(2), 34–41.
- Rokom. (2023). *Turunkan Angka Kematian Ibu melalui Deteksi Dini dengan Pemenuhan USG di Puskesmas*. Sehat Negeriku, Sehatlah Bangsa. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20230115/4842206/turunkan-angka-kematian-ibu-melalui-deteksi-dini-dengan-pemenuhan-usg-di-puskesmas/>
- Saleha. (2023). Efektifitas pijat oksitosin mengurangi nyeri persalinan 1. *Prosiding simposium kesehatan nasional*.
- Tanjung Wiwi Wardani, A. A. (2019). Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia ...*, 4(2), 48–53. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
- Triani Yuyun. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di BPM Sagita Darma Sari Palembang Tahun 2023. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 127–144.
- WHO. (2023). *Maternal mortality*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Wijaya, M., Bewi, D. W. T., & Rahmiati, L. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Bidan*, III(3), 27–34. <https://ibi.or.id/journal/index.php/jib/article/view/85/61>