



ARTIKEL RISET

PENGARUH PIJAT *ENDORPHINE* TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN KALA I FASE AKTIF DI RUMAH SEHAT ZAMZAM KOTA PALOPO

Arnianti¹, Herawati², Wahyu Hidayat³, Kasmayani⁴, Nurrahmi Umami⁵

^{1,2,3,4,5} Fakultas Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo

Email: arnianti0506@gmail.com

ABSTRAK

Seorang ibu yang sedang dalam proses persalinan pasti akan mengalami nyeri pinggang persalinan dan berusaha untuk beradaptasi dengan nyeri tersebut. Kemampuan adaptasi dan reaksi dari ibu bersalin terhadap nyeri pinggang persalinan akan dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia melahirkan, dukungan sosial yang diterima, dan teknik pengontrolan nyeri pinggang persalinan yang digunakan. Tujuan: untuk mengetahui pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021. Metode: Penelitian ini menggunakan metode *experiment* dengan desain penelitian *pre experiment*. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo yaitu sebanyak 30 orang. Pengumpulan data menggunakan lembar SOP dan lembar observasi. Data yang telah dikumpulkan kemudian diolah dan dianalisis menggunakan laptop program Microsoft excel dan program statistic (SPSS). Analisis data mencakup analisis univariat dengan mencari distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan (0,05). Hasil ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo ($p = .000$), Kesimpulan: ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo.

Kata Kunci: Pijat *Endorphine*, Intensitas Nyeri

ABSTRACT

A mother who is in labor will definitely experience low back pain and try to adapt to the pain. The ability of the mother to adapt and react to low back pain in labor will be influenced by the environment in which she gives birth, the social support she receives, and the technique for controlling low back pain during labor. Objective: to determine the effect of endorphin massage on pain intensity in maternity mothers during the active phase at Zamzam Health Home, Palopo City in 2021. Methods: This study used an experimental method with a pre-experimental research design. The population in this study were all mothers who gave birth at the Zamzam Health Home, Palopo City, as many as 30 people. Collecting data using SOP sheets and observation sheets. The data that has been collected is then processed and analyzed using a Microsoft Excel program laptop and a statistical program (SPSS). Data analysis includes univariate analysis by looking for the frequency distribution, bivariate analysis by Wilcoxon test with a significance level (0.05). The results showed that there was an effect of endorphin massage on the intensity of pain in pregnant women during the first active phase at Zamzam Health Home, Palopo City ($p = .000$), Conclusion: there was an effect of endorphin massage on the intensity of pain in pregnant women during the first active phase at Zamzam Health Home, Palopo City.

Keywords: *Endorphin Massage, Pain Intensity*

PENDAHULUAN

Persalinan kala 1 fase aktif adalah fase yang sangat penting dari kemajuan persalinan oleh karena itu setiap penolong persalinan harus mampu mengontrol dan mengawasi proses persalinan agar tidak masuk ke dalam situasi yang patologis (Gantini & Herawati, 2017). Rasa nyeri saat persalinan merupakan manifestasi dari adanya kontraksi (pemendekan) otot rahim (Rizkiya, 2018).

Rasa nyeri pada persalinan adalah bentuk dari adanya kontraksi pinggang, daerah perut dan menjalar ke arah paha. Kontraksi ini menyebabkan adanya pembentukan mulut Rahim (Rizkiya, 2018). Respon fisiologis dari persalinan adalah munculnya kontraksi Rahim yang menimbulkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan bagi ibu saat menghadapi persalinan, kontraksi uterus menyebabkan dilatasi serviks dan reflex fisik (Tanjung & Antoni, 2019).

Dampak yang terjadi apabila nyeri dalam persalinan tidak diatasi akan mengancam ibu dan bayi. Dampak nyeri pada ibu bersalin dapat menyebabkan *iskemia* pada plasenta sehingga janin akan kekurangan oksigen selain itu terjadi penurunan efektifitas kontraksi uterus sehingga memperlambat kemajuan persalinan (Roslianti, 2017).

Beberapa upaya yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan dengan dua metode yaitu farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi yaitu dengan

cara memberikan obat anti nyeri (*analgesik*) pada ibu hamil yang telah direkomendasikan oleh dokter, sedangkan terapi non-farmakologi dapat membantu mengurangi persepsi nyeri dan biasanya aman. Salah satu teknik non-farmakologi yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri persalinan adalah dengan pijat *endorphine*. Pijat *endorphine* adalah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga proses persalinan, teknik ini dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman (Irawati, 2017). Ada beberapa tindakan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri pada persalinan (Marwa, 2017).

Beberapa manfaat dari pijat *endorphine* yaitu untuk mengendalikan rasa nyeri atau sakit yang peresisten menetap atau kuat, dapat mengendalikan potensi akan kecanduan pada makanan coklat. dapat mengendalikan perasaan yang frustrasi dan dapat mengurangi gejala akibat gangguan makan. Pijatan ini juga mencakup sentuhan yang dapat membuat bulu halus berdiri serta dapat meningkatkan pelepasan pada oksitoksin, yaitu suatu hormon yang digunakan dalam memfasilitasi kehamilan. Bidan juga berperan dalam mengajari ibu untuk melakukan pijatan ini selama akhir kehamilan. Selain dapat membantu ibu untuk relaksasi juga

dapat membuat ikatan antara suami dan istri (Soemari *et al.*, 2020).

Pijat membebaskan *endorphine* hormon tubuh yang setara dengan *morfin* ke dalam sistem. *Endorphine* berasal dari kata *Endogenous Morphine*, molekul protein yang diproduksi sel-sel dari sistem syaraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedativa untuk mengurangi rasa sakit. Reseptor analgesik ini diproduksi di *spinal cord* (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf. *Endorphine* merupakan sejumlah polipeptida yang terdiri dari 30 unit asam amino. *Opioid-opioid* hormon-hormon penghilang stress seperti *kortikotrofin*, *kortisol*, dan *katekolamin* dihasilkan tubuh untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa nyeri (Barelli *et al.*, 2018).

Dengan pemberian pijat *endorphine* akan merangsang tubuh untuk dapat menciptakan perasaan nyaman (Nirmala, 2019). Dalam waktu 3-10 menit *massase* di punggung dapat menurunkan tekanan darah, menormalkan denyut jantung, meningkatkan pernapasan dan merangsang produksi hormon *endorphine* yang menghilangkan sakit secara alamiah (Dewie & Kaparang, 2020)

Seorang ibu yang sedang dalam proses persalinan pasti akan mengalami nyeri pinggang persalinan dan berusaha untuk beradaptasi dengan nyeri tersebut. Kemampuan adaptasi dan reaksi dari ibu bersalin terhadap nyeri pinggang persalinan akan dipengaruhi oleh lingkungan di mana ia melahirkan, dukungan sosial yang diterima, dan teknik pengontrolan nyeri pinggang persalinan yang digunakan. Nyeri yang terjadi dapat

mempengaruhi kondisi ibu seperti kelelahan, rasa takut, khawatir dan menimbulkan stres. Stres dapat menyebabkan melemahnya kontraksi rahim dan berakibat pada persalinan yang lama sehingga akan membahayakan nyawa ibu dan bahkan menyebabkan kematian (Aini, 2018).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Dewie & Kaparang, 2020) di BPM Setia menunjukkan bahwa distribusi frekuensi nyeri persalinan kala I fase aktif, sebelum tindakan *massage endorphine* rasa sakit yang dominan ada diangka 8 sejumlah 6 orang (40%) dan yang paling sedikit adalah angka 2 sejumlah 1 orang (6,7%). Tetapi ketika sudah dilakukan tindakan *massage endorphine* rasa sakit dominan berada di angka 6 sejumlah 5 orang (33,3%) dan yang paling sedikit adalah angka 9 sejumlah 1 orang (6,7%). Sejalan dengan penelitian di Palu terkait *endorphine massage*, skala nyeri terbanyak adalah skor 8 dan responden dengan skor 9 mencapai 20% dan skor 2 hanya 6,7%. Sedangkan setelah dilakukan *endorphine massage*, skor tertinggi responden adalah skor 5, responden dengan skor 9 hanya 6,7% dan skor 2 mencapai 13,3% (Karuniawati, 2020).

Data yang diperoleh dari Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo pada bulan Agustus-September tahun 2021 diperoleh data jumlah kunjungan ibu bersalin yaitu sebanyak 25 orang. Studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti melalui teknik wawancara kepada petugas kesehatan yang bertugas di Rumah Sehat Zamzam mengatakan bahwa ke 25 ibu bersalin yang datang sebagian besar mengalami permasalahan berupa nyeri pinggang akibat adanya kontraksi. Dampak dari nyeri pinggang

yang ditimbulkan ialah ibu bersalin tidak mampu dan kuat untuk menahan rasa nyeri yang dialami sehinggalah meningkatkan frekuensi denyut jantung ibu yang berakibat pada vasokonstriksi pembuluh darah yang berujung pada gawat janin. Selain itu dampak negatif yang di alami oleh ibu adalah partus lama sehinggalah terjadi perdarahan (Rosyidah *et al.*, 2020).

Berbagai masalah yang timbul akibat nyeri tentunya memberikan dampak negatif bagi ibu terhadap kesehatan. Untuk menangani nyeri yang dialami, petugas kesehatan yang bertugas di Rumah Sehat Zamzam memberikan penanganan dengan pijat *endorphine*. Dari 25

METODE

Penelitian ini dilakukan menggunakan metode *experiment* dengan desain penelitian *pre experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo periode Oktober sampai November sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*.

Pengumpulan data melalui data primer dan data sekunder. Pengumpulan data menggunakan lembar SOP dan lembar observasi. Data yang telah dikumpulkan

ibu bersalin yang diberikan treatment pijat *endorphine*, hanya 11 ibu bersalin yang merasakan nyeri berkurang dan sebanyak 14 responden yang tidak merasakan efek dari pijat *endorphine* sehingga dilakukan upaya lain untuk merangsang berkurangnya rasa nyeri yang dialami oleh responden sebagai tindak lanjut untuk mengurangi rasa nyeri, bidan memberikan obat analgetik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

kemudian diolah dan dianalisis menggunakan laptop program Microsoft excel dan program statistic (SPSS). Analisis data mencakup analisis univariat dengan mencari distribusi frekuensi, analisis bivariat dengan uji Wilcoxon dengan tingkat kemaknaan (0,05). Analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh antara dua variabel dengan pengujian hipotesis, yang diuji adalah hipotesis null (H_0) dengan menggunakan tingkat kemaknaan $\alpha = 0,05$. Uji statistic yang digunakan adalah uji Wilcoxon.

HASIL

Karakteristik responden

a. Umur

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden berdasarkan umur ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

Umur	Frekuensi (f)	Persentase (%)
21-25	6	20,0
26-30	13	43,3
31-35	10	33,3
36-40	1	3,3
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang di teliti, presentasi umur yang paling tinggi adalah umur 26-30 yaitu sebanyak 13 (43,3%) responden. Sedangkan presentasi umur yang paling rendah adalah umur 36-40 yaitu sebanyak 1 (3,3%) responden.

b. Pendidikan

Tabel 2

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

Pendidikan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
SMP	2	6,7
SMA	15	50,0
S1	13	43,3
Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2021

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang di teliti dapat di lihat berdasarkan tingkat pendidikan terdapat lebih banyak tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 15 (50,0%) responden,

sedangkan terdapat lebih sedikit tingkat pendidikan SMP yaitu sebanyak 2 (6,7%) responden.

c. Anak

Tabel 3

Distribusi frekuensi responden berdasarkan jumlah anak ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

Jumlah Anak	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1-2	21	70,0
3-4	9	30,0
Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2021

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, dapat dilihat berdasarkan jumlah anak terdapat lebih banyak ibu yang memiliki jumlah anak 1-2 orang yaitu sebanyak 21 (70,0%) responden, sedangkan terdapat lebih sedikit ibu yang memiliki jumlah anak 3-4 orang yaitu sebanyak 9 (30,0%) responden.

d. Pekerjaan

Tabel 4

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

Pekerjaan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
IRT	18	60,0
Pegawai	9	30,0
Wiraswasta	3	10,0
Total	30	100,0

Sumber: Data primer, 2021

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang diteliti, dapat dilihat berdasarkan pekerjaan dapat dilihat dari jenis pekerjaan terdapat lebih banyak IRT sebanyak 18 (60.0%) responden, sedangkan terdapat lebih sedikit wiraswasta sebanyak 3 (10.0%) responden.

e. Pijat *endorphine*

Tabel 5

Distribusi frekuensi responden berdasarkan pijat endorphine ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

Pijat Endorphine	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Dilakukan	30	100,0
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 5 menunjukkan bahwa dari 30 responden semua ibu mendapatkan perlakuan pijat endorphine 30 (100.0%) responden.

f. Nyeri persalinan kala 1 fase aktif

Tabel 6

Distribusi frekuensi responden berdasarkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif pada ibu bersalin di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021.

Nyeri persalinan	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Turun	28	93,3
Tidak turun	2	6,7
Total	30	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 6 menunjukkan bahwa dari 30 responden di dapatkan lebih banyak ibu yang mengalami penurunan nyeri yaitu sebanyak 28 (93.3%), sedangkan tidak turun sebanyak 2 (6.7%) responden.

g. Uji Wilcoxon

Uji statistik dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon yang bertujuan untuk menguji perbedaan suatu perlakuan atau intervensi terhadap suatu besaran variabel yang ingin ditentukan yaitu untuk mengetahui Pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo. Metode yang digunakan ini menggambarkan bahwa akan diukur tingkat perilaku sebelum (*posttest*) dan sesudah diberikan pijat *endorphine*.

Tabel 7

Hasil uji Wilcoxon penurunan nyeri persalinan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) di berikan pijat endorphine di Rumah Sehat Zamzam Kota Palopo tahun 2021(N=30)

Perilaku	Mean	SD	Z	P
<i>Pretest</i>	8,40	1,545	-4,509	,000
<i>Posttest</i>	5,53	1,479		

Sumber: Uji Wilcoxon, 2021

Hasil tabel uji wilcoxon penurunan tingkat nyeri sebelum (*pretest*) dan sesudah diberikan pijat *endorphine* (*posttest*), di rumah sehat zamzam,

menunjukkan bahwa nilai $p = ,000$. Jika hasil penelitian ini menunjukkan nilai $p < \alpha = ,05$ maka H_0 ditolak yang dapat diartikan bahwa ada penurunan tingkat

nyeri sebelum dan setelah dilakukan pijat *endorphine* di rumah sehat zamzam kota palopo tahun 2021.

PEMBAHASAN

Pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala 1 fase aktif

Berdasarkan data pada tabel 5 di atas menunjukkan bahwa semua responden yang akan bersalin di rumah sehat zamzam kota palopo diberikan pijat *endorphine* yaitu sebanyak 30 orang responden. kemudian pada tabel 6 dapat dilihat berdasarkan nyeri persalinan kala 1 fase aktif didapatkan lebih banyak ibu yang mengalami penurunan nyeri yaitu sebanyak 28 (93,3%), sedangkan yang tidak turun sebanyak 2 (6,7%) responden. Sementara didapatkan mean pada penurunan tingkat nyeri sebelum diberikan pijat *endorphine* (*pretest*) yaitu sebanyak 8,40 dan sesudah diberikan pijat *endorphine* (*posttest*) yaitu sebanyak 5,53, dengan demikian disimpulkan bahwa ada penurunan intensitas nyeri pada responden yang di lakukan pijat *endorphine* dengan hasil uji statistik didapatkan nilai $p = 000$ hal ini berarti nilai $p < ,05$ maka H_0 di tolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri kala I pada persalinan normal setelah dilakukan pijat *endorphine* di Rumah Sehat Zamzam.

Kondisi yang ditemukan di lapangan bahwa ibu yang dilakukan pijat *endorphine* akan merasakan sentuhan yang diberikan saat dipijat sehingga menghambat pengiriman

rangsang nyeri sehingga dapat menurunkan sensasi nyeri serta mengendalikan rasa nyeri atau sakit yang peresisten menetap atau kuat. Tingkatan *endorphine* berbeda antara satu orang dengan orang lainnya, hal ini yang menyebabkan rasa nyeri seseorang dengan yang lain berbeda.

Menurut Fitriani & Putri tahun 2017 Nyeri yang dialami seseorang bersifat sangat subyektif, tergantung bagaimana seseorang menginterpretasikan nyeri, namun tingkat nyeri yang dirasakan oleh penderita dapat diukur dengan skala pengukuran nyeri dan dengan pemeriksaan kadar *endorphine* dalam darah.

Menurut peneliti pemijatan yang dilakukan pada ibu hamil baik menjelang maupun saat persalinan benar memiliki pengaruh terhadap pengurangan intensitas nyeri yang dirasakan sehingga dapat memberikan rasa tenang dan nyaman ketika proses persalinan tersebut berlangsung. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa intensitas nyeri sebelum dan setelah pijat *endorphine* didapatkan nilai $p = 006$.

Hasil di atas menunjukan bahwa ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin pada kala I fase aktif persalinan normal. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur Azizah *et al* dalam penelitian Fitriani & Putri pada tahun 2017 tentang pijat *endorphine*, bahwa ada

pengaruh pijat *endorphine* dengan intensitas nyeri pada kala I ($p < \alpha = 0,005$).

Salah satu cara untuk mengurangi nyeri pada ibu yang melahirkan dengan pijat *endorphine*. Menurut Kuswandi dalam penelitian Fitriani & Putri tahun 2017, teknik sentuhan dan pemijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman, baik menjelang maupun saat proses persalinan akan berlangsung. (Constance Palinsky dari Michigan) banyak meneliti mengenai manajemen nyeri, tergerak menggunakan pijat *endorphine* untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melahirkan. Selanjutnya, ia menciptakan pijat *endorphine*, sebuah teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Dari hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan (Fitriana & Putri, 2017).

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya didapati penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah diberi pijat *endhorpin*. Hasil penelitian sebelum diberikan pijat *endhorpin* mengalami nyeri sangat berat 18 orang (75%), dan Sesudah diberikan massage endhorpin mengalami perubahan mengalami nyeri sedang 17 orang (70.83%). Pada penelitian ini massage endhorpin diberikan selama kontraksi. Pijat *endhorpin* dapat menimbulkan pengaruh fisiologis terhadap tubuh. Pada penelitian ini didapatkan nilai $p = ,000$ sesudah diberikan

perlakuan hal ini menunjukkan bahwa pijat *endorphin* memiliki efek menurunkan nyeri yang bermakna pada ibu inpartu kala I fase aktif. Pemberian pijat *endhorpin* pada ibu bersalin merupakan tehnik relaksasi untuk menurunkan rasa sakit, endhorphin terdiri dari 30 unit asam amino seperti ketokolamin, kortikotrofin, kortisol yang diproduksi oleh tubuh berfungsi menghilangkan rasa sakit dan menurunkan stres (Khasanah & Sulistyawati, 2020).

Dari hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa frekuensi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan pijat *endorphin* adalah sebesar 8 ibu hamil mengalami nyeri sedang (44,4 %) dan sebanyak 10 ibu hamil (55,5 %) mengalami nyeri hebat. Sedangkan frekuensi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan pijat *endorphin e* sebanyak 12 ibu hamil (66,7) mengalami nyeri ringan dan sebanyak 6 ibu hamil (33,3%) mengalami nyeri sedang (Handayani *et al.*, 2021)

Sesuai dengan pembahasan di atas peneliti dapat berasumsi bahwa sebagian besar responden yang berada dirumah sehat zamzam ketika di lakukan pijat endorphine merasa lebih nyaman saat menghadapi persalinan, jadi dalam hal ini terdapat pengaruh antara intensitas nyeri pada kala 1 persalinan dikarenakan adanya faktor sentuhan dan pijatan yang dapat memberikan ibu dan seterusnya. Berdasarkan dari hasil penjelasan diatas peneliti dapat berasumsi bahwa hasil penelitian didapatkan pijat endorphine benar memiliki pengaruh terhadap pengurangan terhadap intensitas nyeri pada kala I persalinan normal. Hal ini

dikarenakan sentuhan dan pijatan dapat memberikan ibu perasaan tenang dan nyaman dalam menghadapi proses persalinan. Untuk itu pijat *endorphine* sangat disarankan bagi suami dan Bidan yang berhubungan langsung dengan

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di rumah sehat zamzam dapat ditarik

ibu hamil dan bersalin. Selain tidak menimbulkan efek samping yang membahayakan ibu pijat *endorphine* dapat menurunkan kecemasan sehingga nyeri yang ditimbulkan saat bersalin dapat berkurang.

kesimpulan bahwa ada pengaruh pijat *endorphine* terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin setelah diberikan pijat *endorphine* dengan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

1. Gantini, D., & Herawati, L. . (2020). Gambaran Lama Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida Dengan Posisi Merangkak di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal BIMTAS: Jurnal Kebidanan Umtas*, 3(2), 36-43. Retrieved from <http://www.journal.umtas.ac.id/index.php/bimtas/article/view/686>
2. Rizkiya, M. W. (2018). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di BPM Palembang tahun 2018. <https://repository.poltekkespalembang.ac.id/items/show/197>
3. Nirmala, R. (2019). Intervensi Terapi Akupresure (Titik L14) Pada Nyeri Persalinan Kala I Aktif. 20, 33–42. <http://jurnal.stikeswilliambooth.ac.id/index.php/Kep/article/view/261>
4. Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 48–53.
5. Roslianti, M. D. (2017). Gambaran Faktor Maternal Pada Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif di RSUD Sekarwangi Tahun 2017. <http://www.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/38649>
6. Irawati, A. (2017). Pengaruh endhorpin massase terhadap rasa nyaman selama proses persalinan di puskesmas mahalona kabupaten luwu timur. 000, 1–7. <https://osf.io/preprints/inarxiv/8pejz/>
7. Marwa, annisa rifdatul. (2017). Perbedaan Skala Nyeri Kala I dan Durasi Kala II Persalinan pada Primigravida dengan Senam dan Yoga Kehamilan. <https://jurnal.unar.ac.id/index.php/health/article/view/65>
8. Soemari, Y. B., Sapri, Maghfiroh, F., Yuniarti, Achaditani, N. M., Varianti, R., Tsabitah, A. F., Zulkarnain, A. K., Wahyuningsih, M. S. H., Nugrahaningsih, D. A. A., Akmaliyah, M., Syamsul, E. S., Amanda, N. A., Lestari, D., 2021, scmidt iotc, Sumule, A., Kuncahyo, I., Leviana, F., Xue-, W., Kimia, J. T., ... Jubaidah, S. (2020). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 2(1), 5–7.
9. Barelli, L., Bidini, G., Cinti, G., Zhang, H. H., Wang, L., Van, J., Mar, F., Desideri, U., Khalil, A., Tauler, C. M., Pantou, S., Nr, S., Ouyang, L., Ma, M., Huang, M. S., Duan, R., Wang, H., Sun, L., Zhu, M., ... Intl, S. (2018). *A recycling hydrogen supply system of NaBH4 based on a faciled regeneration process. Energies*, 6(1), 1–8. <https://www.mdpi.com/251526>
10. Dewie, A., & Kaparang, M. J. (2020). *Efektivitas Deep Back Massage Dan Massage Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Fase Aktif Di Bpm Setia Effectiveness Deep Back Massage and Massage Endorphin Against Intensity of Pain in Active Phase I in BPM Setia Artika Dewie , Mercy Joice Kaparang. 14(1), 43–49.*

- <http://www.poltekkespalu.ac.id/jurnal/index.php/JIK/article/view/85>
11. Aini, U. (2018a). *Pengaruh Pijat Punggung dan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Kala I Ibu Bersalin Primigravida di Klinik Aminah Amin Tahun 2018*. <http://repository.poltekkes-kaltim.ac.id/849/>
 12. Karuniawati, B. (2020). Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 27–33. <https://doi.org/10.33757/jik.v4i1.256.g112>
 13. Rosyidah, R., Azizah, N., & Arti, W. (2020). The Effectiveness of Acupressure Hegu LI 4 on Decreasing Labor Pain During Active Phase. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 85–90. <https://doi.org/10.31983/jkb.v10i2.5770>
 14. Fitriana, & Putri, N. A. (2017). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 31–34.
 15. 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>
 16. Handayani, D., . J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>