

ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN PADA NY C DENGAN MENERAPKAN PELAKSANAAN PIJAT ENDORPHIN UNTUK MENGURANGI NYERI PERSALINAN DI KLINIK PRATAMA AFIYAH

Mustika Istiqomah¹, Eva Santi Hutasoit²

Program Studi Pendidikan Profesi Bidan Fakultas Kesehatan Dan Informatika Institut
Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru

E-mail: istiqomahmustika@yahoo.com

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan respon fisiologis dan psikologis yang umum dialami oleh hampir semua ibu saat proses melahirkan. Intensitas nyeri yang tinggi dapat menimbulkan kecemasan, ketegangan, serta memperpanjang proses persalinan. Salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi nyeri adalah pijat endorfin, yaitu pijatan lembut pada punggung, lengan, dan kaki yang merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga memberikan efek relaksasi dan kenyamanan. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penerapan asuhan kebidanan berkelanjutan pada Ny. C melalui intervensi pijat endorfin dalam mengurangi nyeri persalinan di Klinik Pratama Afiyah. Metode penelitian menggunakan studi kasus dengan pendekatan manajemen kebidanan yang mencakup tahap pengkajian, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi asuhan. Hasil studi menunjukkan bahwa penerapan pijat endorfin secara teratur mampu menurunkan intensitas nyeri persalinan, meningkatkan kenyamanan, serta membantu ibu beradaptasi secara fisiologis dan psikologis selama proses persalinan. Temuan ini mendukung pijat endorfin sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dan aman dalam praktik kebidanan untuk meningkatkan kualitas pelayanan persalinan.

Kata Kunci: Asuhan Kebidanan, Pijat Endorfin, Nyeri Persalinan

ABSTRACT

Labor pain is a common physiological and psychological response experienced by almost all women during childbirth. High-intensity pain can lead to anxiety, tension, and prolonged labor. One effective non-pharmacological method to reduce pain is endorfin massage a gentle massage on the back, arms, and legs that stimulates the release of endorphins, providing relaxation and comfort. This study aims to describe the implementation of continuity of midwifery care for Mrs. C through endorfin massage intervention to reduce labor pain at Klinik Pratama Afiyah. The method used was a case study with a midwifery management approach, including assessment, planning, implementation, and evaluation stages. The results showed that regular application of endorfin massage significantly reduced labor pain intensity, improved comfort, and helped the mother adapt physiologically and psychologically during labor. These

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI: 10.8734/

Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons
Attribution-NonCommercial
4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

findings support endorphin massage as an effective and safe non-pharmacological intervention in midwifery practice to improve the quality of childbirth care.

Keywords: Midwifery Care, Endorphin Massage, Labor Pain

PENDAHULUAN

Nyeri persalinan adalah pengalaman subjektif sensasi fisik yang berhubungan dengan kontraksi rahim, pelebaran dan pengangkatan serviks dan turunnya janin selama kelahiran. Respon fisiologis terhadap nyeri meliputi tekanan darah, denyut jantung, bernapas, berkeringat, diameter pupil dan ketegangan Otot (Ambarwati et al., 2024). Menurut data Dunia dalam World Health Organization (WHO, 2020) kasus ibu dengan persalinan nyeri menyatakan bahwa hanya 10-15% persalinan yang berlangsung tanpa rasa nyeri, dengan demikian bahwa data tersebut paling banyak ditemukan ibu dengan persalinan nyeri yaitu prevalensi sebesar 85-90% persalinan berlangsung dengan nyeri (Setiyowati et al., 2025). Departemen Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2020 melaporkan angka nyeri persalinan rata-rata di Indonesia sebanyak 85- 90% wanita hamil yang akan menghadapi persalinan mengalami nyeri persalinan yang hebat dan 7- 15% tidak disertai rasa nyeri (Setiyowati et al., 2025). Data spesifik mengenai intensitas nyeri persalinan di Pekanbaru, Riau, pada tahun 2024 belum tersedia secara publik. Namun, mengingat tren nasional, kemungkinan besar pola intensitas nyeri persalinan di Pekanbaru sejalan dengan data nasional. Hal ini menekankan pentingnya penerapan metode manajemen nyeri yang efektif dan aman bagi ibu bersalin di wilayah tersebut. Indonesia terus berupaya untuk menurunkan baik AKI maupun AKB yang pada kondisi saat ini masih belum mencapai target yang ditetapkan dalam TPB. Di tahun 2023, rata-rata AKI di seluruh wilayah Indonesia masih menunjukkan angka di atas 100 kematian per 100.000 kelahiran hidup dan rata rata AKB diatas 15 kematian per 1000 kelahiran hidup (BPS.Indonesia, 2024). Penyebab nyeri persalinan meliputi faktor fisiologis, kontraksi uterus, dilatasi serviks, dan posisi janin yang menekan struktur panggul (Aviva et al., 2025). Dampaknya bisa berat seperti meningkatkan kecemasan, memperpanjang durasi persalinan, dan mendorong ibu memilih operasi sesar tanpa indikasi. Oleh karena itu, penerapan strategi non-farmakologis sangat penting untuk meningkatkan pengalaman persalinan, mengurangi intervensi medis berlebihan dan meningkatkan keselamatan ibu dan bayi. Manajemen nyeri persalinan dapat dibagi menjadi dua kategori utama yaitu, farmakologis dan non-farmakologis. Metode farmakologis, seperti pemberian analgesik, sering digunakan tetapi dapat menimbulkan efek samping bagi ibu dan bayi, sebaliknya, metode non-farmakologis menawarkan pendekatan yang lebih alami dan minim resiko. Salah satu metode non farmakologis yang telah terbukti efektif adalah pijat endorphin . Massage endorphin adalah metode sentuhan ringan untuk mengelola rasa sakit. Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit (Wulan et al., 2023). Meskipun manfaat pijat endorphin telah diakui, penerapannya di fasilitas kesehatan masih terbatas. Banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat pijat endoprhin. Pemberian intervensi ini diperkuat oleh penelitian (Dewi, 2023) menyatakan bahwa skala nyeri persalinan kala I fase aktif pada Ny. C sebelum diberikan pijat endorphin sebesar 10 dan setelah diberikan pijat endorphin sebesar 6 dan skala nyeri persalinan kala I fase aktif pada Ny. T pada observasi awal sebesar 10 dan pada observasi kedua tanpa diberikan pijat endorphin sebesar 6. Artinya terdapat pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif di PMB M Kota Bekasi Tahun 2023. Berdasarkan data diatas, penulis tertarik untuk melakukan Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny C di Klinik Pratama Afiyah untuk memberikam asuhan persalinan agar ibu beradaptasi dengan rasa nyeri persalinan dan melakukan pijat endorphin pada ibu bersalin sebagai upaya untuk mengurangi nyeri persalinan serta memberikan asuhan persalinan normal sesuai standar persalinan normal.

METODE PELAKSANAAN

Asuhan kebidanan berkelanjutan dilakukan dengan memberikan asuhan mulai dari hamil, bersalin, bayi baru lahir, nifas dan keluarga berencana (KB). Pelaksanaan Evidence Based Practice Midwifery (EBM) yang dilakukan adalah penerapan pijat endorfin sebagai upaya mengurangi nyeri persalinan pada ibu bersalin. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode quasi eksperimen dengan pendekatan pre-test dan post-test satu kelompok. Pengukuran tingkat nyeri dilakukan menggunakan Wong-Baker Faces Pain Rating Scale sebelum dan sesudah pemberian pijat endorfin, untuk menilai efektivitas intervensi tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada Ny. C, seorang ibu bersalin yang menjalani proses persalinan kala I fase aktif di Klinik Pratama Afiyah. Ibu datang dengan keluhan nyeri perut bagian bawah yang dirasakan semakin kuat seiring dengan peningkatan frekuensi kontraksi. Berdasarkan hasil pengkajian, kondisi umum ibu baik, tanda-tanda vital dalam batas normal, dan janin dalam kondisi sehat.

Intervensi pijat endorfin dilakukan selama ± 15 menit setiap 1 jam pada kala I fase aktif, dengan fokus pijatan lembut di area punggung, lengan, dan kaki. Sebelum dilakukan intervensi, intensitas nyeri dinilai menggunakan Wong-Baker Faces Pain Rating Scale dan menunjukkan skor 10 (nyeri berat). Setelah intervensi pijat endorfin dilakukan secara teratur, intensitas nyeri menurun menjadi 6 (nyeri sedang).

Selain penurunan tingkat nyeri, ibu juga melaporkan peningkatan rasa nyaman, berkurangnya kecemasan, dan lebih mudah melakukan teknik pernapasan selama kontraksi. Proses persalinan berlangsung secara fisiologis, dan bayi lahir dalam kondisi sehat dengan nilai APGAR baik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian oleh Dewi (2023) yang melaporkan bahwa intensitas nyeri pada ibu bersalin menurun secara signifikan setelah diberikan pijat endorfin, dibandingkan dengan ibu yang tidak mendapatkan intervensi tersebut. Hal serupa juga diungkapkan oleh Daryanti et al. (2024) yang menunjukkan adanya penurunan skala nyeri rata-rata dari 5,5 menjadi 2,06 setelah penerapan pijat endorfin.

Selain menurunkan nyeri, pijat endorfin juga memberikan efek relaksasi yang dapat meningkatkan kenyamanan ibu. Hal ini penting karena kenyamanan dan ketenangan psikologis ibu selama persalinan berperan dalam memperlancar proses fisiologis, termasuk efisiensi kontraksi uterus dan progresivitas pembukaan serviks. Keadaan emosional yang tenang juga mengurangi pelepasan hormon stres seperti adrenalin, yang jika berlebihan dapat menghambat produksi oksitosin dan memperlambat proses persalinan.

Pijat endorfin juga dapat meningkatkan kualitas pengalaman persalinan secara keseluruhan. Ibu yang merasa nyaman dan dapat mengendalikan nyerinya cenderung lebih percaya diri dalam menghadapi proses persalinan, sehingga mengurangi kebutuhan akan intervensi farmakologis atau tindakan medis. Hal ini mendukung tujuan pelayanan kebidanan yang berfokus pada persalinan aman, nyaman, dan minim intervensi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menguatkan bukti bahwa pijat endorfin merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik kebidanan untuk mengelola nyeri persalinan. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif atau pelengkap metode farmakologis, terutama bagi ibu yang menginginkan persalinan alami tanpa penggunaan obat penghilang nyeri.

Tabel 1. Hasil Observasi Pengukuran Skala Nyeri Menggunakan Wong-Baker Faces Pain Rating Scale

Pijat Endorphen		
Waktu	Sebelum	Sesudah
05.00 WIB	10	6
06.00 WIB	9	6

**Gambar 1. Pijat Endorphen****SIMPULAN**

Pijat endorphen merupakan salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan aman dalam mengurangi nyeri persalinan kala I fase aktif. Melalui rangsangan pijatan lembut pada punggung, lengan, dan kaki, tubuh dapat merangsang pelepasan hormon endorphen yang berperan sebagai analgesik alami. Hasil penelitian pada Ny. C menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skor 10 menjadi 6, disertai dengan peningkatan rasa nyaman, relaksasi, serta berkurangnya kecemasan selama proses persalinan.

Intervensi ini tidak hanya membantu ibu beradaptasi secara fisiologis dan psikologis, tetapi juga memperbaiki pengalaman persalinan secara keseluruhan dengan meminimalkan kebutuhan intervensi farmakologis. Oleh karena itu, pijat endorphen dapat direkomendasikan sebagai bagian dari asuhan kebidanan berkelanjutan untuk meningkatkan kualitas pelayanan persalinan dan kesejahteraan ibu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, bimbingan, dan karunia-Nya sehingga penelitian dan penulisan jurnal ini dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses penyusunan karya ilmiah ini. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih kepada: Dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, masukan, serta motivasi selama proses penelitian hingga penyusunan jurnal ini. Institusi Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, khususnya Program Studi Pendidikan Profesi Bidan, yang telah memberikan kesempatan, fasilitas, dan dukungan akademik selama proses studi. Klinik Pratama Afiyah Pekanbaru yang telah memberikan izin serta membantu dalam pelaksanaan penelitian. Ny. C dan keluarga selaku responden yang telah bersedia berpartisipasi dan bekerja sama dalam pelaksanaan studi kasus ini. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberikan doa, semangat, dan dukungan tanpa henti. Rekan-rekan sejawat yang turut memberikan bantuan, saran, dan dukungan dalam penyusunan jurnal ini. Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan karya ilmiah ini di masa mendatang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, Y. A., Sari, F., & Hakim, R. I. (2024). Efektivitas Teknik Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 19(2), 77-86.
- Aviva, A. N., Norhapifah, H., & Astutik, W. (2025). Gambaran Intensitas Nyeri Persalinan dan Kecemasan Pada Ibu Bersalin Kala I di Puskesmas Tepian Buah. 5, 3459-3472.
- BPS.Indonesia. (2024). BPS.Indonesia. Badan Pusat Statistik. web-api.bps.go.id
- Daryanti, E., Sulastri, M., Nurakilah, H., Jamil, M. U., & Marlina5, L. (2024). Efektivitas Pijat Endorphine Dan Bonapace Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Persalinan Kala I Pada Primipara. *Malahayati Nursing Journal*, 6, 166-175. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/mnj.v6i1.12769>
- Dewi, M. K. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Studi Kasus Pada Ibu Bersalin di PMB M Kota Bekasi. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8), 3069-3077. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i8.1339>
- Fauzindari, E. N., Triasih, W., & Karuniawati, B. (2023). Asuhan Kebidanan Continuity of Care Dengan Implementasi Massage Endorphin Untuk Mengatasi Nyeri Persalinan Kala 1. *Prosiding Seminar Nasional Universitas Respati Yogyakarta*, 5(1), 165-169.
- Setiyowati, J., Rini, A. S., Jayatmi, I., & Vokasi, F. (2025). Efektivitas Pijat Endorphin Dan Countour Pressure Terhadap. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 15(1), 4-7.
- Wulan, R., Ayu, P., Darmayanti, R., Chairiyah, R., & Sulistyawati, H. (2023). Evidence Based Natural Theraphy (M. K. . Retno Wulan, S.S.T.Keb., M. K. Putu Ayu Ratna Darmayanti, S.Tr.Keb., M. K. Royani Chairiyah, S.Si.T., & M. K. Henny Sulistyawati, S.ST. (eds.); cetakan pe). Nuansa Fajar Cemerlang