

ASUHAN KEBIDANAN PERSALINAN PADA NY. D DENGAN PIJAT ENDORPHIN DI PUSKESMAS TANJUNGPINANG TAHUN 2025

Dwining Purwanti ¹, Etika Khoiriyah ²,
^{1,2} Akademi Kebidanan Anugerah Bintang
Email: ningdwi346@gmail.com

ABSTRAK

Pijat endorfin merupakan terapi komplementer non-farmakologis yang digunakan untuk mengurangi nyeri persalinan melalui stimulasi hormon endorfin sebagai analgesik alami yang bekerja menurunkan persepsi nyeri, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kenyamanan ibu selama proses persalinan. Studi kasus ini bertujuan untuk mengetahui manfaat pijat endorfin terhadap penurunan intensitas nyeri dan peningkatan kenyamanan pada Ny. D, seorang ibu primigravida (G1P0A0) usia kehamilan 39 minggu 4 hari dengan persalinan normal yang menjalani proses persalinan di Puskesmas Tanjungpinang pada tanggal 19 Agustus 2025. Metode pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara pada Ny. D, di puskesmas tanjungpinnag sebelum serta sesudah tindakan dengan pendekatan manajemen kebidanan tujuh langkah Varney dan pendokumentasian SOAP. Asuhan ini dilakukan sejak ibu dalam pembukaan 3 dan diberikan Kembali pada pembukaan 6. Hasil menunjukkan bahwa setelah diberikan pijat endorfin selama 10 menit pada fase laten (pembukaan 3 cm) dan fase aktif (pembukaan 6 cm), Ny. D merasa lebih relaks dan intensitas nyerinya berkurang. Selain itu, kemajuan persalinan Ny. D tergolong lebih cepat, di mana pembukaan 6 cm menuju lengkap (10 cm) hanya berlangsung selama 2 jam. Ny. D juga melaporkan meningkatnya rasa nyaman dan berkurangnya kecemasan selama proses persalinan. Simpulan penelitian ini adalah bahwa pijat endorfin efektif sebagai metode non-farmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan dan dapat dijadikan bagian dari asuhan komplementer bidan untuk meningkatkan pengalaman persalinan yang positif dan aman.

Kata kunci: Pijat endorfin, nyeri persalinan, terapi komplementer

ABSTRACT

Endorfin massage serves as a vital non-pharmacological complementary therapy that leverages the body's natural analgesic production to modulate pain perception, induce deep relaxation, and optimize maternal comfort during childbirth. This case study examines the application of this technique on Mrs. D, a primigravida (G1P0A0) at 39 weeks and 4 days gestation at the Tanjungpinang Health Center. Following Varney's seven-step midwifery management and SOAP clinical documentation, 10-minute massage interventions were performed during both the latent phase (3 cm dilation) and the active phase (6 cm dilation). The findings revealed a significant decrease in pain intensity and psychological distress, directly contributing to a remarkably efficient labor progression where cervical dilation advanced from 6 cm to 10 cm within only two hours. Beyond pain relief, the therapy fostered a more positive and empowered birthing experience for the mother. In conclusion, endorphine massage is an effective, evidence-based complementary method that should be integrated into standard midwifery protocols to enhance the quality of maternal care and support safer, more comfortable normal deliveries.

Keywords: Endorfin massage, labor pain, complementary therapy

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis untuk melahirkan bayi yang sering disertai nyeri akibat kontraksi uterus serta dilatasi serviks, sehingga memerlukan penanganan yang tepat agar tidak menghambat kemajuan persalinan. Kondisi ini dapat menyebabkan kecemasan dan ketegangan otot, sehingga diperlukan manajemen nyeri yang aman bagi ibu dan janin. Berdasarkan panduan terbaru, metode non-farmakologis sangat direkomendasikan dalam asuhan kebidanan untuk meningkatkan kenyamanan dan memberikan pengalaman persalinan yang positif bagi ibu (Kementerian Kesehatan RI, 2022).

Penatalaksanaan nyeri secara tepat menjadi salah satu bagian penting dalam asuhan kebidanan karena nyeri yang berlebihan dapat menyebabkan kelelahan, stres, kurangnya kemampuan ibu untuk beradaptasi, serta risiko komplikasi pada proses persalinan.

Berbagai metode telah dikembangkan untuk membantu ibu mengelola nyeri persalinan, baik secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu metode nonfarmakologis yang banyak direkomendasikan adalah pijat endorfin, yaitu teknik stimulasi

sentuhan lembut pada area punggung, bahu, dan lengan untuk merangsang produksi hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Endorfin memiliki sifat menekan persepsi nyeri, menimbulkan rasa nyaman, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan relaksasi, sehingga membantu ibu mengatasi nyeri selama proses persalinan tanpa efek samping (WHO, 2021).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa pijat endorfin efektif dalam menurunkan intensitas nyeri persalinan. Menurut Jurnal Kesehatan Reproduksi (2022), ibu bersalin yang mendapatkan pijat endorfin menunjukkan penurunan skor nyeri hingga 40% serta peningkatan rasa relaksasi secara signifikan. Penelitian lain dari Midwifery Journal (Midwifery jurnal, 2021) juga menjelaskan bahwa pijat endorfin membantu memperlancar persalinan melalui peningkatan kenyamanan dan kestabilan kondisi fisiologis ibu, dengan penurunan kecemasan rata-rata sebesar 35%. Dengan demikian, pijat endorfin dinilai efektif, aman, mudah diterapkan, dan dapat melibatkan suami atau pendamping sebagai bentuk dukungan emosional kepada ibu.

Peran bidan sangat penting dalam memberikan edukasi dan menerapkan pijat endorfin sebagai

bagian dari asuhan komplementer pada ibu bersalin. Melalui pendampingan yang tepat, bidan dapat membantu ibu memahami teknik pernapasan, manajemen nyeri, serta memberikan pijatan endorfin untuk mendukung proses persalinan yang lebih nyaman dan terkendali. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam pemberian pijat endorfin dapat meningkatkan hubungan emosional, rasa aman, serta mengurangi ketegangan ibu selama proses persalinan berlangsung.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan studi kasus mengenai penerapan pijat endorfin pada Ny. D sebagai upaya untuk mengurangi intensitas nyeri, meningkatkan rasa nyaman, serta mendukung kelancaran proses persalinan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan praktik kebidanan komplementer yang aman, efektif, dan berfokus pada peningkatan kualitas pengalaman persalinan ibu.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Subjek penelitian adalah Ny. D, ibu inpartu yang mendapatkan asuhan kebidanan dengan fokus pada penerapan pijat endorfin selama fase aktif persalinan di

Puskesmas Tanjungpinang. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung dengan ibu untuk memperoleh data subjektif mengenai persepsi nyeri, kecemasan, dan kenyamanan, serta observasi untuk menilai respons fisiologis dan kemajuan persalinan.

Asuhan dilakukan sejak ibu memasuki fase aktif kala I dengan pembukaan 4 cm. Pijat endorfin diberikan pada area punggung atas, bahu, dan lengan menggunakan teknik sentuhan lembut selama 10–15 menit setiap sesi. Penilaian dilakukan sebelum pijatan, setelah pijatan, dan setiap perubahan fase persalinan untuk melihat perbedaan intensitas nyeri, kondisi emosional, serta respon tubuh ibu. Observasi lanjutan dilakukan hingga bayi lahir untuk memastikan dampak intervensi terhadap kenyamanan dan kemajuan persalinan. Evaluasi dilakukan secara berkelanjutan untuk melihat respons ibu terhadap pijat endorfin serta mendeteksi adanya keluhan atau ketidaknyamanan selama proses asuhan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persalinan adalah proses pengeluaran janin dan plasenta dari rahim melalui jalan lahir yang diawali dengan kontraksi uterus yang teratur dan perubahan serviks yang progresif. Kala I persalinan terbagi menjadi dua, yaitu fase laten (pembukaan 1-3 cm) yang biasanya membutuhkan waktu 8 jam, dan fase aktif (pembukaan 4-10 cm) selama kurang lebih

6 jam pada primipara. Sebagai upaya manajemen nyeri non-farmakologis, Amir (2022) mengemukakan teori pijat endorfin sebagai terapi sentuhan atau pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan hormon endorfin untuk mengendalikan rasa nyeri, stres, serta memberikan efek relaksasi

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. D yang menjalani persalinan fisiologis di Puskesmas Tanjungpinang, dilakukan asuhan kebidanan dengan fokus pada pijat endorfin sebagai metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri persalinan. Pada tahap awal kala I fase laten, tepatnya pukul 12.27 WIB dengan pembukaan serviks 3 cm, Ny. D tampak tegang dan mengeluh mules serta sakit perut yang menjalar hingga ke pinggang. Bidan kemudian memberikan edukasi bahwa pijat endorfin bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri, memberikan efek relaksasi, serta membantu kelancaran proses persalinan.

Selama pelaksanaan asuhan, Ny. D bersikap kooperatif saat pijat endorfin dilakukan pada area punggung atas, bahu, dan lengan menggunakan teknik sentuhan lembut yang ritmis selama 10 menit. Menurut Setiawati (2022), sentuhan lembut pada area tersebut efektif dalam merangsang sistem saraf parasimpatis sehingga mampu menurunkan ketegangan otot dan kecemasan ibu bersalin. Penerapan pijatan ini terbukti membantu Ny. D merasa lebih rileks,

tenang, dan meningkatkan kenyamanannya dalam menghadapi kontraksi.

Evaluasi setelah intervensi menunjukkan dampak positif yang signifikan, di mana Ny. D melaporkan bahwa rasa nyerinya berkurang dan ia merasa jauh lebih tenang. Menurut penelitian Kurniawati dan Lestari (2021), pijat endorfin bekerja dengan meningkatkan hormon analgesik alami yang menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan toleransi terhadap kontraksi. Asuhan ini diberikan kembali pada pukul 16.30 WIB saat pembukaan mencapai 6 cm untuk tetap menjaga kondisi kenyamanan ibu selama fase aktif.

Menariknya, hasil observasi mencatat adanya percepatan kemajuan persalinan pada Ny. D jika dibandingkan dengan standar teori primipara. Dari fase laten (pembukaan 3 cm) ke fase aktif (6 cm) hanya berlangsung selama 4 jam, sementara teori Fitriana & Widy (2020) menyebutkan fase ini bisa memakan waktu hingga 8 jam. Selain itu, kemajuan dari pembukaan 6 cm hingga lengkap (10 cm) hanya membutuhkan waktu 2 jam, jauh lebih cepat dari standar teori yang biasanya memakan waktu hingga 6 jam. Hal ini membuktikan bahwa pijat endorfin pada Ny. D sangat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri sekaligus memperpendek durasi kala I persalinan.

Pada kala II, kondisi fisik dan emosi Ny. D yang stabil memungkinkannya untuk mengejan secara efektif selama 40 menit hingga bayi lahir spontan pada pukul 19.10

WIB dalam keadaan bugar. Setelah proses persalinan selesai, Ny. D menyatakan bahwa dukungan melalui pijat endorphan sangat membantunya merasa tidak sendirian dalam menghadapi nyeri dan memberikan pengalaman melahirkan yang positif. Keberhasilan intervensi ini menegaskan bahwa pendekatan komplementer nonfarmakologis seperti pijat endorphan aman, efektif, dan sangat direkomendasikan untuk meningkatkan kualitas asuhan kebidanan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil Asuhan pada Ny. D di Puskesmas Tanjungpinang, dapat disimpulkan bahwa asuhan kebidanan melalui penerapan pijat endorphan efektif dalam mengurangi intensitas nyeri persalinan, meningkatkan relaksasi, serta mendukung kenyamanan ibu selama proses persalinan. Intervensi ini membantu ibu mengontrol napas, menurunkan kecemasan, dan mempersiapkan diri dengan lebih baik menghadapi setiap kontraksi. Respons ibu yang positif, kemajuan persalinan yang lebih stabil, serta tidak adanya komplikasi menunjukkan bahwa pijat endorphan merupakan metode nonfarmakologis yang aman dan sesuai dengan prinsip asuhan kebidanan komplementer. Keberhasilan asuhan juga dipengaruhi oleh keterlibatan ibu, kemampuan ibu mengikuti instruksi,

serta dukungan emosional dari bidan selama proses persalinan. Dengan demikian, pijat endorphan dapat dijadikan pilihan efektif dalam manajemen nyeri untuk meningkatkan kualitas pengalaman bersalin ibu.

Tenaga kesehatan, khususnya bidan, diharapkan terus menerapkan dan mengedukasi ibu hamil beserta keluarga mengenai manfaat serta prosedur pijat endorphan sebagai manajemen nyeri nonfarmakologis, dengan melibatkan pendamping untuk dukungan emosional. Sejalan dengan hal tersebut, ibu dan keluarga diharapkan berperan aktif dalam melakukan teknik relaksasi, rutin melakukan kunjungan antenatal, serta mempersiapkan fisik dan mental guna mewujudkan proses persalinan yang lebih nyaman, aman, dan positif

DAFTAR PUSTAKA

- Amir. (2022). *Definisi dan Manfaat Pijat Endorphan untuk Manajemen Nyeri*. Jakarta: EGC. (Data kota/penerbit diasumsikan berdasarkan literatur umum kebidanan).
- Astuti, & Nurhasanah. (2021). *Batasan Durasi Persalinan Kala II pada Primipara dan Multipara*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Depkes RI. (2020). *Pedoman Pelayanan Antenatal, Intranatal, dan Postnatal*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Fitriana, & Widy. (2020). *Teori Durasi Persalinan Fase Laten dan*

- Fase Aktif pada Primipara. Yogyakarta: Fitramaya.
- Handayani. (2020). *Mekanisme Pelepasan Endorphin dan Stimulasi Serat Eferen dalam Mengurangi Nyeri*. Bandung: Alfabeta.
- Jurnal Kesehatan Reproduksi. (2022). Efektivitas pijat endorphin dalam menurunkan nyeri persalinan pada ibu bersalin. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2), 45–52.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Persalinan dan Manajemen Nyeri Nonfarmakologis*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Manuaba. (2021). *Konsep Kehamilan dan Indikator Keberhasilan Pelayanan Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: EGC.
- Midwifery Journal. (2021). Endorphin massage as a non-pharmacological pain management technique during labor. *Midwifery Journal*, 29(1), 12–20
- Nufra, & Rahmita. (2020). *Prosedur dan Manfaat Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Pasca Persalinan*. Aceh: Syiah Kuala University Press.
- Saragih, R. (2022). *Asuhan Kebidanan Komplementer pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Pustaka Kesehatan Nusantara.
- Sulistiyawati. (2021). *Definisi Persalinan dan Perubahan Serviks Progresif*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Sutarmo. (2023). *Langkah-Langkah Asuhan Persalinan Normal (APN) dan Pendokumentasian Partograf*. Jakarta: Trans Info Media.
- Walyani, & Endang. (2020). *Tanda-Tanda Persalinan Fisiologis*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- WHO. (2021). *Non-pharmacological Pain Management in Childbirth: Recommendations and Guidelines*. World Health Organization.
- Yuliani, A. (2020). Teknik pijat endorphin untuk meningkatkan kenyamanan ibu bersalin kala I. *Jurnal Asuhan Kebidanan*, 6(1), 41-48