

Efektivitas Teknik Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

The Effectiveness of Endorphin Massage Techniques on Pain Intensity in Mothers in the First Stage of Active Phase

Yesti Aprilia Ambarwati^{1*}, Fatimah Sari¹, Riska Ismawati Hakim¹

¹Prodi Sarjana Kebidanan STIKES Guna Bangsa Yogyakarta

*Email: yestiaprilia92@gmail.com

Abstrak

Latar belakang: Nyeri persalinan adalah pengalaman subjektif sensasi fisik yang normal dan umum terjadi, rasa nyeri yang hebat dapat mempengaruhi kenaikan denyut jantung, sistem pernafasan, kenaikan tekanan darah dan dapat menyebabkan stress sehingga menghambat proses persalinan. Terapi komplementer yang dapat mengurangi intensitas nyeri pada persalinan salah satunya adalah dengan menggunakan teknik endorphine massage. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya Efektivitas teknik endorphine massage di UPTD Puskesmas Bumijawa. **Metode:** Penelitian ini penelitian kuantitatif dengan metode *Quasi Eksperimen* menggunakan *two group pretest posttest with control group design*, instrumen untuk mengukur skala nyeri adalah *Wong Baker Rating Scale*, dengan jumlah responden 60 ibu bersalin yang diambil menggunakan teknik *probability sampling* dengan *type random sampling*. **Hasil:** Hasil analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan rata-rata kelompok eksperimen Tingkat nyeri sebelum diberikan endorphin massage adalah sebesar 8.23 dan setelah diberikan endorphin massage menjadi 5.13. Nilai signifikansi nyeri sebelum dan nyeri setelah dilakukan endorphin massage adalah 0.001 dan pada Uji Mann Whitney menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah adanya perlakuan, nilai p value sebesar $0.001 > 0,05$ artinya kondisi intensitas nyeri kedua kelompok ada beda nyata, kemudian pada delta yang dibuktikan dengan nilai p *value pretest* dan *posttest* sebesar $0.001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan delta intensitas nyeri (delta pretest-posttest) antara kelompok eksperimen dan kontrol. **Kesimpulan:** Endorphin massage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada persalinan kala I Fase Aktif.

Kata kunci: endorphine massage; nyeri; persalinan

Abstract

Background: Labor pain is a subjective experience of normal and common physical sensations. Severe pain can affect the increase in heart rate, respiratory system, increase in blood pressure and can cause stress, thereby hampering the labor process. One of the complementary therapies that can reduce the intensity of pain during labor is using the endorphine massage technique. **Purpose:** This research aims to determine the effectiveness of the endorphine massage technique at the UPTD of the Bumijawa Community Health Center. **Method :** This research is quantitative research with a *Quasi-Experimental* method using a *two group pretest posttest with control group design*, the instrument for measuring the pain scale is the *Wong Baker Rating Scale*, with a total of 60 mothers giving birth as respondents taken using a *probability sampling* technique with *random sampling* type. **Results:** The results of analysis using the Wilcoxon test showed that the average level of pain before being given endorphin massage was 8.23 and after being given endorphin massage was 5.13. The significance value of pain before and pain after endorphin massage is 0.001. And the Mann Whitney Test shows that there is a

*difference in pain intensity between the experimental and control groups after treatment, the p value is $0.001 > 0.05$, meaning that the pain intensity conditions of the two groups are significantly different, then the delta is proven by the pretest and posttest p values amounting to $0.001 < 0.05$, which means that there is a difference in the delta of pain intensity (delta pretest-posttest) between the experimental and control groups. **Conclusion:** Endorphin massage is effective in reducing the intensity of pain in the first stage of labor in the active phase.*

Keywords: *Endorphine Massage; pain; childbirth*

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses yang fisiologis. Ibu akan mengalami nyeri selama proses persalinan dimana nyeri persalinan tersebut merupakan kombinasi nyeri fisik akibat kontraksi myometrium disertai regangan segmen bawah rahim menyatu dengan kondisi psikologis ibu (Waslia, 2018). Nyeri yang semakin kuat akan menyebabkan kecemasan, kelelahan, dan kekhawatiran ibu seluruhnya menyatu sehingga dapat memperberat nyeri fisik yang sudah ada. Rasa nyeri yang hebat dapat mempengaruhi kenaikan denyut jantung, sistem pernafasan, kenaikan tekanan darah (Hipertensi) dan dapat menyebabkan stress sehingga menghambat pengeluaran hormon oksitosin yang berakibat kontraksi tidak adekuat dan terganggunya dilatasi serviks (Putri, et al. 2020).

Nyeri persalinan menurut (Astri, et al, 2020) adalah suatu perasaan tidak nyaman berkaitan dengan kontraksi uterus, dilatasi dan effacement serviks, penurunan presentasi, peregangan vagina dan perineum yang berakhir dikala IV persalinan. Nyeri persalinan yang tidak ditangani secara adekuat menyebabkan ketidaknyamanan ibu dan akan mempengaruhi proses persalinan, seperti penyulit persalinan, komplikasi dan persalinan memanjang. Persalinan memanjang atau lama, penyulit persalinan menjadi salah satu penyumbang Angka Kematian Ibu (AKI). Angka kematian ibu merupakan salah satu indikator untuk melihat keberhasilan upaya kesehatan ibu.

Jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program kesehatan keluarga di kementerian kesehatan meningkat setiap tahun. Pada tahun 2021 menunjukkan 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan 2020 sebesar 4.627 kematian. Berdasarkan penyebab sebagian besar kematian ibu pada tahun 2021 selain terkait Covid-19 sebanyak 2.982 kasus, masih dengan kasus yang sama yaitu perdarahan dan penyulit persalinan sebanyak 1.330 kasus, dan hipertensi sebanyak 1.077 kasus, kematian ibu banyak disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya adalah perdarahan, hipertensi, infeksi, partus lama, abortus, serta penyebab tidak langsung lainnya (Demografi Profil Kesehatan Indonesia, 2021).

Usaha yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan yakni secara farmakologis maupun nonfarmakologis, pengelolaan nyeri menggunakan farmakologis dinilai lebih efektif, namun pengelolaan rasa nyeri menggunakan nonfarmakologis dinilai lebih aman bagi ibu dan janin, biaya yang dinilai lebih terjangkau, mudah dilakukan dan prosesnya dapat dibantu oleh semua pendamping persalinan (Hadi, et al.,2021).

Terapi Non Farmakologi mempunyai beberapa metode untuk menurunkan nyeri seperti hypnobirthing, aromatherapi, tarik nafas dalam, akupresur, akupuntur dan juga massage dan salah satu yang direkomendasikan adalah massage. Massage adalah teknik lama yang banyak digunakan dalam persalinan dan dapat mengurangi nyeri persalinan

dengan mengurangi adrenalin dan noradrenalin serta meningkatkan endorfin dan oksitosin serta mengurangi durasi persalinan dengan meningkatkan kontraksi rahim (Haghighi, et al. 2016).

Massage atau sentuhan ringan bisa dilakukan oleh pendamping persalinan dengan memberikan sentuhan fisik secara lembut untuk memberikan rangsangan ke tubuh ibu guna melepaskan endorfin (hormon bahagia bahan alami dari tubuh sebagai penghilang rasa sakit) dan disamping itu juga bisa merangsang hormon oksitosin, menurunkan hormon stres dan rangsangan neurologis sehingga ibu bisa merasakan rileks. Terapi massage ini mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligamen dan fascia secara manual, pelepasan endorphin akan mengendalikan nerve gate dan menstimulasi syaraf simpatis sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang pada ibu (Pratiwi, et al. 2021).

Endorfin massage menjadi bukti yang menunjukkan metode non- farmakologi lainnya sebagai pengobatan alternatif. Hasil menunjukkan pentingnya pemberian endorphin massage untuk mengurangi nyeri persalinan para wanita hamil (Mustika, et al, 2020). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik endorphine massage terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian Eksperimen dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental menggunakan *two group pretest posttest with control group design*. Pada kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa endorphine massage .dan pada Kelompok kontrol tidak diberikan intervensi hanya diberikan terapi relaksasi nafas.

Sampel diambil secara random sampling dengan metode probability sampling. Besar sampel penelitian sebanyak 30 responden pada masing-masing kelompok penelitian. Kriteria inklusi sampel: (1) ibu bersalin yang sudah masuk ke dalam kala I fase aktif; (2) Primipara (pembukaan 4 sampai 9) Multipara (pembukaan 4 sampai 8); (3) Seluruh ibu bersalin yang bersedia menjadi responden; (4) Seluruh ibu bersalin yang mampu diajak berkomunikasi hingga akhir. Kriteria eksklusi: (1) Responden yang mempunyai luka pasca operasi, adanya jahitan dan fraktur tulang atau trauma pelvic. Penelitian ini dilaksanakan pada Julii 2023 hingga Oktober 2023 di UPTD Puskesmas Bumijawa.

Penelitian ini telah mendapatkan ijin dan layak ethical clearance dari KEPK STIKes Guna Bangsa Yogyakarta pada tanggal 17 Juli 2023 yang kemudian terbit pada 1 Agustus 2023 dengan nomor 004/KEPK/VIII/2023. Alat pengumpulan data atau instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lembar Observasi dengan menggunakan skala perhitungan nyeri *Wong-Baker FACE Pain Rating Scale* dan SOP *Endorphine Massage*. Kelompok eksperimen akan diberikan intervensi endorphine massage sesuai dengan SOP endorphine massage di bagan punggung selama 15 menit, dan pada kelompok kontrol hanya diberikan relaksasi nafas tanpa diberikan intervensi *endorphine masasge*.

Uji normalitas data pretest dan posttest pada kedua kelompok menggunakan analisis Shapiro Wilk diperoleh seluruh data mempunyai nilai $p < 0,05$, maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon dan uji MannWhitney.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 60 responden ibu bersalin kala I fase aktif yang terbagi menjadi dua yaitu, 30 responden yang diberi intervensi endorphine massage sebagai kelompok eksperimen dan 30 responden yang diberi relaksasi nafas tanpa intervensi endorphine massage sebagai kelompok kontrol seluruh responden diambil di UPTD Puskesmas Bumijawa. Diketahui bahwa responden di UPTD Puskesmas Bumijawa usia rata-rata kelompok eksperimen sebesar 30.17 dan kelompok kontrol sebesar 28.47 yaitu antara usia reproduksi sehat (20 sampai 35 tahun). Mayoritas pendidikan ibu bersalin yang menjadi responden dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen adalah lulusan SMA yaitu sebanyak 13 orang (43.3%) dan pada kelompok kontrol mayoritas lulusan SD yaitu sebanyak 11 orang (36.7%). Berdasarkan pekerjaannya baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mayoritas adalah yang tidak bekerja dengan masing-masing sebanyak 16 orang (53.3%) dan 19 orang (63.3%). Pada penelitian ini kelompok eksperimen mayoritas paritasnya adalah primipara yaitu sebanyak 16 orang (53.3%), sedangkan kelompok kontrol mayoritas primipara yaitu sebanyak 13 orang (43.3%).

Tabel 1. Karakteristik responden

Karakteristik		Eksperimen		Kontrol	
		Mean±SD		Mean±SD	
Usia		30,17±7,87		28,47±7,28	
Karakteristik		n	%	n	%
Paritas	Primipara	16	53,3	13	43,3
	Multipara	10	33,3	12	40,0
	Grandamultipara	4	13,4	5	16,7
Pendidikan	Tidak tamat SD	2	6,7	1	3,3
	SD	13	43,3	11	36,7
	SMP	5	16,7	7	23,3
	SMA	7	23,3	8	26,7
	Diploma	3	10,0	3	10,0
Pekerjaan	Tidak Bekerja	16	53,3	19	63,3
	Bekerja	14	46,7	11	36,7
Total		30	100	30	100

Hasil karakteristik responden pada tabel di atas menunjukkan bahwa ibu bersalin dalam penelitian ini mempunyai nilai rata-rata usia kelompok eksperimen sebesar 30.17 dan kelompok kontrol sebesar 28.47. Mayoritas pendidikan ibu bersalin yang menjadi responden dalam penelitian ini pada kelompok eksperimen adalah lulusan SMA yaitu sebanyak 13 orang (43.3%) dan pada kelompok kontrol mayoritas lulusan SD yaitu sebanyak 11 orang (36.7%).

Berdasarkan pekerjaannya baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mayoritas adalah yang tidak bekerja dengan masing-masing sebanyak 16 orang (53.3%) dan 19 orang (63.3%).

Tabel 2. Perbedaan pretest dan posttest

Intensitas nyeri	Mean ± Standar Deviasi	
	Eksperimen	Kontrol
Pretest	8,23 ± 1,48	7,70 ± 1,42
Posttest	5,13 ± 1,43	6,67 ± 1,24
<i>P-value</i>	0,001	0,103

Berdasarkan hasil pada tabel 2 diketahui bahwa ada perbedaan yang nyata intensitas nyeri ibu bersalin pada kelompok eksperimen sebelum dan sesudah dilakukan tindakan teknik endorphine massage ibu bersalin pretest dan posttest. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$.

Hasil analisis dengan menggunakan Uji Wilcoxon didapatkan rata-rata kelompok eksperimen Tingkat nyeri sebelum diberikan endorphin massage adalah sebesar 8.23 dan setelah diberikan endorphin massage menjadi 5.13. Nilai signifikasi nyeri sebelum dan nyeri setelah dilakukan endorphin massage adalah 0.001. Berdasarkan hasil pada tabel di atas diketahui bahwa nilai *p value* $0.103 > 0.05$ artinya tidak ada perbedaan nyata intensitas nyeri ibu bersalin pada kelompok kontrol sebelum dan data posttest. Hal ini dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar $0.103 > 0.05$. Kelompok kontrol di awal penilaian nyeri sebesar 7.70 menjadi 6.67 setelah diberikan relaksasi pernafasan tanpa intervensi endorphine massage, artinya ada perbedaan nyata intensitas nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif yang diberikan tindakan teknik Endorphine Massage (eksperimen) dan yang tidak diberikan tindakan teknik Endorphine Massage (kontrol).

Tabel 3. Pengaruh Teknik Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif

Intensitas nyeri	Eksperimen	Kontrol	<i>P-value</i>	Keterangan
	Mean ± SD	Mean ± SD		
Pretest	8.23 ± 1.48	7.70 ± 1.42	0.102	Tidak ada beda
Posttest	5.13 ± 1.43	6.67 ± 1.24	0.001	Ada beda
Delta	3.10 ± 1.56	1.03 ± 1.65	0.001	Ada beda

Pada Uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum adanya perlakuan, nilai *p value* sebesar $0.102 > 0,05$ artinya kondisi intensitas nyeri kedua kelompok tidak jauh berbeda atau sama. Apabila dilihat dari nilai rata-rata intensitas nyeri kelompok kontrol (7.70) lebih rendah dari pada kelompok eksperimen (8.23). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum adanya perlakuan tidak jauh berbeda. Kemudian pada delta pun bahwa ada perbedaan yang nyata delta intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah adanya perlakuan pemberian intervensi endorphine massage pada ibu bersalin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. yang dibuktikan dengan nilai *p value* pretest dan posttest sebesar $0.001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan delta intensitas nyeri (delta pretest-posttest) antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Hal tersebut berarti bahwa dengan adanya pemberian intervensi endorphine massage pada ibu bersalin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas endorphin massage terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin Kala I Fase aktif.

PEMBAHASAN

Responden mayoritas pada penelitian ini adalah primipara baik di kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, kelompok eksperimen sebanyak 16 orang (53.3%), sedangkan kelompok kontrol sebanyak 13 orang (43.3%). Oleh karena itu persalinan yang dialaminya merupakan pengalaman pertama kali dan ketidaktahuan menjadi faktor penunjang timbulnya rasa tidak nyaman atau nyeri. Lain halnya jika sudah pernah mempunyai pengalaman dalam proses persalinan dan juga pernah mengetahui dan merasakan nyeri pada persalinan akan lebih dapat mengontrol nyerinya. Artinya bahwa ibu bersalin primipara pada kedua kelompok tersebut sebelum perlakuan (pretest) merasakan intensitas nyeri dengan intensitas nyeri yang sama dan tidak ada perbedaan.

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 (Permata, 2018).

Rasa nyeri tersebut membuat ibu semakin tidak nyaman menjalani proses persalinan, bahkan jika rasa nyeri ini tidak segera ditangani dapat menimbulkan perasaan khawatir yang berlebihan. Ada usaha yang dapat dilakukan dalam mengurangi rasa nyeri selama proses persalinan yakni secara farmakologis maupun nonfarmakologis, pengelolaan nyeri menggunakan farmakologis dinilai lebih efektif, namun pengelolaan rasa nyeri menggunakan nonfarmakologis dinilai lebih aman bagi ibu dan janin, biaya yang dinilai lebih terjangkau, mudah dilakukan dan prosesnya dapat dibantu oleh semua pendamping persalinan (Hadi, et al.,2021).

Terapi Non Farmakologi mempunyai beberapa metode untuk menurunkan nyeri seperti hypnobirthing, aromatherapi, tarik nafas dalam, akupresur, akupuntur dan juga massage dan salah satu yang direkomendasikan adalah massage. Massage adalah teknik lama yang banyak digunakan dalam persalinan dan dapat mengurangi nyeri persalinan dengan mengurangi adrenalin dan noradrenalin serta meningkatkan endorfin dan oksitosin serta mengurangi durasi persalinan dengan meningkatkan kontraksi rahim (Haghighi, et al. 2016).

Massage atau sentuhan ringan bisa dilakukan oleh pendamping persalinan dengan memberikan sentuhan fisik secara lembut untuk memberikan rangsangan ke tubuh ibu guna melepaskan endorfin (hormon bahagia bahan alami dari tubuh sebagai penghilang rasa sakit) dan disamping itu juga bisa merangsang hormon oksitosin, menurunkan hormon stres dan rangsangan neurologis sehingga ibu bisa merasakan rileks. Terapi massage ini mempengaruhi permukaan kulit, jaringan lunak, otot, tendon, ligamen dan fascia secara manual, pelepasan endorphin akan mengendalikan nerve gate dan menstimulasi syaraf simpatis sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang pada ibu (Pratiwi, et al. 2021).

Endorfin massage menjadi bukti yang menunjukkan metode non- farmakologi lainnya sebagai pengobatan alternatif. Hasil menunjukkan pentingnya pemberian endorphin massage untuk mengurangi nyeri persalinan para wanita hamil (Mustika, et al, 2020).

Hasil menunjukkan bahwa intensitas nyeri sesudah pemberian endorphine massage memiliki nilai rata-rata yang sudah menurun dibandingkan data pretest dengan rata-rata 8.23, kemudian setelah diberikan endorphine massage intensitas nyeri rata-rata sebesar 5.13. Sesuai dengan namanya, terapi sentuhan ringan atau endorphin massage dapat memicu keluarnya hormone endorphin. Berbeda dengan kelompok kontrol yang tidak

diberikan intervensi endorphin massage memiliki rata-rata dari pretest 7.70 menjadi rata-rata posttest 6.67 tidak adanya penurunan secara signifikan.

Pada Uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum adanya perlakuan, nilai p value sebesar $0.102 > 0,05$ artinya kondisi intensitas nyeri kedua kelompok tidak jauh berbeda atau sama. Apabila dilihat dari nilai rata-rata intensitas nyeri kelompok kontrol (7.70) lebih rendah dari pada kelompok eksperimen (8.23). Sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum adanya perlakuan tidak jauh berbeda. Kemudian pada delta pun bahwa ada perbedaan yang nyata delta intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah adanya perlakuan pemberian intervensi endorphine massage pada ibu bersalin berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri. yang dibuktikan dengan nilai p value pretest dan posttest sebesar $0.001 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan delta intensitas nyeri (delta pretest-posttest) antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Hasil penelitian yang telah diperoleh menunjukkan bahwa endorphin massage merupakan salah satu alternatif untuk mengurangi rasa nyeri pada saat persalinan. Endorphin merupakan zat yang memiliki banyak manfaat diantaranya adalah mengendalikan rasa nyeri yang menetap, mengendalikan perasaan stress.

Endorphin sebenarnya merupakan gabungan dari endogenous dan morphine, zat yang merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia. Endorphin dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui banyak kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, sentuhan, serta menditasi. Karena endorphin diproduksi oleh tubuh manusia sendiri, maka endorphin dianggap sebagai zat penghilang rasa sakit yang terbaik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tanjung dan Antoni, 2019) dengan hasil penelitiannya yang menunjukkan bahwa responden yang diberikan Terapi Endorphin Massage sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. setelah dilakukan endorphin massage terjadi penurunan intensitas nyeri pada ibu bersalin dengan rata-rata 5,19.

Dengan demikian endorphine massage menjadi bukti yang menunjukkan metode non- farmakologi lainnya sebagai pengobatan alternatif. Hasil menunjukkan pentingnya pemberian endorphin massage untuk mengurangi nyeri persalinan para wanita hamil (Dewi, et al, 2020).

KESIMPULAN

Kesimpulan

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa ibu bersalin mempunyai nilai rata-rata usia kelompok eksperimen sebesar 30.17 dan kelompok kontrol sebesar 28.47 yaitu usia muda yang tidak melebihi batasan resiko tinggi 20-35 tahun. Paritas kelompok eksperimen mayoritas primipara yaitu 16 orang (53.3%), kelompok kontrol mayoritas primipara yaitu 13 orang (43.3%). Pendidikan ibu kelompok eksperimen lulusan SD sebanyak 13 orang (43.3%) dan kelompok kontrol mayoritas lulusan SD sebanyak 11 orang (36.7%). Pekerjaan ibu pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol mayoritas bekerja sebagai Ibu rumah tangga sebanyak 16 orang (53.3%) dan 19 orang (63.3%).
2. Intensitas nyeri ibu bersalin Kala I fase aktif sebelum diberikan teknik endorphine massage kelompok eksperimen nilai rata-rata 8.23 dan kelompok kontrol sebesar 7.70. Uji Mann Whitney menunjukkan tidak ada perbedaan intensitas nyeri antara kelompok

- eksperimen dan kontrol sebelum adanya perlakuan, nilai p value sebesar $0.102 > 0,05$ artinya kondisi intensitas nyeri kedua kelompok tidak jauh berbeda atau sama.
3. Intensitas nyeri ibu bersalin Kala I fase aktif setelah diberikan teknik endorphine massage kelompok eksperimen nilai rata-rata 5.13 dan kelompok kontrol sebesar 6.67. Uji Mann Whitney menunjukkan ada perbedaan intensitas nyeri antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah adanya intervensi, nilai p value sebesar $0.001 > 0,05$ artinya kondisi intensitas nyeri kedua kelompok ada beda nyata.
 4. Endorphine massage efektif untuk menurunkan intensitas nyeri terhadap ibu bersalin kala I fase aktif.

Saran

1. Bagi Pihak Puskesmas Bumijawa
 - a. Disarankan bidan atau tenaga kesehatan lainnya di Puskesmas Bumijawa dapat menerapkan metode pengendalian nyeri non farmakologis Massage Endorphin kepada ibu bersalin untuk mengurangi tingkat nyeri yang dirasakan selama inpartu kala I fase aktif.
 - b. Bagi Puskesmas Bumijawa juga dapat meningkatkan peran petugas kesehatan memahami tehnik-tehnik relaksasi, tarik nafas dalam dan terutama massage untuk diajarkan kepada ibu hamil.
 - c. Tenaga Kesehatan atau bidan mengikuti acara workshop atau pelatihan untuk mengembangkan ilmu dan ketrampilan teknik Endorphine Massage agar lebih berkembang.
2. Bagi Ibu Bersalin
Pada ibu bersalin kala 1 Fase aktif dapat aktif menambah pengetahuan untu persiapan persalinan atau bertanya langsung ke bidan atau tenaga kesehatan yang membantu selama proses kehamilan tentang Efektivitas endorphin massage terhadap penurunan tingkat nyeri.
3. Bagi Pihak Umum
Hasil penelitian ini dapat menambah refrensi tentang Efektivitas endorphin massage terhadap penurunan tingkat nyeri pada ibu bersalin kala 1 Fase aktif.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya disarankan sebaiknya menggunakan sampel dengan jumlah yang lebih besar untuk hasil yang dapat digeneralisasikan. Selain itu peneliti dapat mengatur waktu agar kelompok eksperimen maupun kontrol dapat diobservasi sesuai tujuan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Bolbol-Haghighi, Nahid, Seyedeh Zahra Masoumi, dan Farideh Kazemi, "Effect of massage therapy on duration of labour: A randomized controlled trial," *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 10.4 (2016), QC12–15 <<https://doi.org/10.7860/JCDR/2016/17447.7688>>
- Dewi, Mariza Mustika, Tuti Sukini, Nurul Aziza Ath Thariq, dan Niken Wahyu Hidayati, "Effectiveness Of Endorphins Massage And Ice Packs To Relieve The First Stage Of Labor Pain Among The Pregnant Women in Candimulyo Health Center, Indonesia," *Proceeding 2 nd International Conference on Applied Science and Health*, 03 (2018), 109–14 <<https://publications.inschool.id/index.php/icash/article/view/133>>

- Permata,Dyah, et al., “Nyeri persalinan,” *Stikes Majapahit Mojokerto*, 2018, 1–117
- Handayani, Dwi, . Juliana, Raisha Octavariny, dan Desideria Yosepha Ginting, “Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa,” *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3.2 (2021), 116–20 <<https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>>
- Kemenkes RI, *Profil Kesehatan Indonesia 2021, Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*, 2022
- Nurhayati, “Pengaruh Pemberian Kompres Hangat dan Endorphine Massage Terhadap Kejadian Dismenorrhoe Remaja,” *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 2021
- Putri, Pitaloka dan Dyah, “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 (2019), 76–79 <<http://journal.aloha.academy/index.php/aijha>>
- Hadi, Isnawati,S,P, N. Sari, dan G. Y. Okinarum, “Asuhan Kebidanan Komplomenter Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan,” 2021, hal. 4–5
- Pratiwi, Lusy, “Hubungan Komunikasi Terapeutik Bidan Terhadap Kepuasan Ibu Bersalin Di Bpm Mm Kota Serang,” *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 4.2 (2021), 44–48 <<https://doi.org/10.54100/bemj.v4i2.55>>
- Rejeki, Sri, *Buku Ajar Manajemen Nyeri Dalam Proses Persalinan (Non Farmaka)*, 2018 <http://repository.unimus.ac.id/3596/1/buku_ajar_nyeri_persalinan_full%284%29.pdf>
- Tanjung, W W, dan A Antoni, “Efektivitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin,” *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia ...*, 4.2 (2019), 48–53 <<http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>>
- Waslia, Dede, “Literatur Review : Terapi Komplementer Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan,” *Prosiding Pertemuan Ilmiah Nasional Penelitian & Pengabdian Masyarakat (PINLITAMAS 1)*, 1.1 (2018), 502–7

