



**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN DAN PIJAT OKSITOSIN UNTUK
MENGURANGI NYERI PERSALINAN DAN MEMPERCEPAT PROSES
PERSALINAN**

Khoirunnisa Widyastuti¹, Nur Azizah Indriastuti^{1*}, Herningsih²

¹Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta,
Jl. Brawijaya, Geblangan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183, Indonesia

²RSUD Kabupaten Temanggung, Jl. Gajah Mada No.1A, Tepungsari, Temanggung, Jawa Tengah 56213,
Indonesia

*azizah_indriastuti@umy.ac.id

ABSTRAK

Nyeri persalinan merupakan salah satu tantangan utama yang dihadapi ibu saat melahirkan, yang dapat memengaruhi kelancaran proses persalinan. Pijat endorfin dan oksitosin merupakan teknik yang dapat mendukung proses persalinan. Pijat endorfin membantu meredakan nyeri secara alami, sementara pijat oksitosin memperkuat kontraksi rahim dan mempererat hubungan emosional ibu dan bayi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin dan pijat oksitosin sebagai intervensi non-farmakologis dalam mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan sehingga memberikan efek relaksasi, mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan emosional ibu. Metode yang digunakan adalah studi kasus pada lima ibu bersalin di RSUD Kabupaten Temanggung. Intervensi dilakukan berupa pijat endorfin dan pijat oksitosin selama 10–15 menit, sebanyak tiga kali selama proses persalinan. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan nyeri, pembukaan serviks, dan tingkat kenyamanan ibu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi ini mampu menurunkan skala nyeri dari 7 menjadi 5, meningkatkan rasa nyaman, serta mempercepat pembukaan serviks dari 0-3 menjadi 4-10. Terapi ini juga membantu mengurangi ketegangan emosional dan meningkatkan partisipasi keluarga dalam proses persalinan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa kombinasi pijat endorfin dan oksitosin efektif dalam membantu ibu mengelola nyeri persalinan serta mempercepat proses kelahiran secara aman dan alami.

Kata kunci: nyeri persalinan; pijat endorfin; pijat oksitosin; proses persalinan

***THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE AND OXYTOCIN MASSAGE TO REDUCE
LABOR PAIN AND SPEED UP THE LABOR PROCESS***

ABSTRACT

Labor pain is one of the main challenges faced by mothers during childbirth, which can affect the smoothness of the labor process. Endorphin and oxytocin massage are techniques that can support the labor process. Endorphin massage helps relieve pain naturally, while oxytocin massage strengthens uterine contractions and strengthens the emotional bond between mother and baby. This study aims to determine the effect of endorphin massage and oxytocin massage as non-pharmacological interventions in reducing pain and accelerating the labor process so as to provide a relaxation effect, reduce pain and increase the emotional comfort of the mother. The method used is a case study on five mothers giving birth at the Temanggung District Hospital. The intervention was carried out in the form of endorphin massage and oxytocin massage for 10-15 minutes, three times during the labor process. Data were analyzed descriptively by comparing changes in pain, cervical dilation, and maternal comfort levels. The results showed that this intervention was able to reduce the pain scale from 7 to 5, increase comfort, and accelerate cervical dilation from 0-3 to 4-10. This therapy also helps reduce emotional tension and increase family participation in the labor process. The conclusion of this study is that the combination of endorphin and oxytocin massage is effective in helping mothers manage labor pain and speed up the birth process safely and naturally.

Keywords: endorphin massage; labor pain; labor process; oxytocin massage

PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses alami yang dialami oleh setiap perempuan untuk melahirkan bayi yang telah cukup bulan keluar dari rahim ibu, diikuti dengan keluarnya plasenta serta selaput ketuban dari tubuh ibu (Fitriana dan Nurwiandani, 2021). Proses persalinan melibatkan beberapa tahap, tahap pertama adalah pembukaan, di mana kontraksi rahim dimulai dan serviks perlahan terbuka. Tahap ini bisa memakan waktu yang berbeda-beda, tergantung kondisi ibu dan bayi. Tahap kedua adalah kelahiran bayi, di mana serviks telah sepenuhnya terbuka dan ibu mulai mendorong untuk melahirkan. Tahap ketiga adalah pengeluaran plasenta setelah bayi lahir, di mana plasenta yang menghubungkan ibu dan bayi keluar dari Rahim (Walyani, 2020). Meskipun persalinan adalah proses alami, terkadang komplikasi dapat terjadi yang membahayakan keselamatan ibu dan bayi. Beberapa masalah seperti perdarahan, infeksi, gangguan pada janin, atau posisi bayi yang tidak normal bisa membuat persalinan menjadi berisiko (Bayuana et al., 2023). Jika ibu tidak memahami dengan baik tahapan persalinan atau jika penanganan medis kurang tepat, hal ini dapat meningkatkan risiko komplikasi serius yang dapat berujung pada kematian ibu (Setiani & Yulianti, 2022).

Angka Kematian Ibu (AKI) tetap menjadi masalah kesehatan yang besar di seluruh dunia pada tahun 2025. Menurut data dari WHO, sekitar 287.000 perempuan meninggal setiap tahun karena komplikasi kehamilan dan persalinan, meskipun angkanya sudah turun dibandingkan sebelumnya. Namun, angka ini masih jauh dari target penurunan yang diinginkan, yaitu kurang dari 70 per 100.000 kelahiran hidup pada 2030. Beberapa faktor yang menyebabkan tingginya AKI adalah kurangnya akses ke layanan kesehatan yang baik, rendahnya pendidikan, dan ketidaksetaraan gender. Di Indonesia, meskipun ada penurunan, angka kematian ibu pada tahun 2023 masih tercatat 4.482 kasus, yang jauh dari target. Berbagai langkah telah dilakukan, seperti peningkatan layanan kesehatan dan penyuluhan untuk masyarakat. Di Jawa Tengah, program "Jateng Gayeng Nginceng Wong Meteng" sejak 2016 berhasil menurunkan AKI lebih dari 50%, dari 1.011 kasus pada 2021 menjadi 485 kasus pada 2022. Di Temanggung, meskipun data untuk 2025 belum tersedia, upaya menurunkan AKI terus dilakukan dengan meningkatkan akses layanan kesehatan dan pelatihan tenaga medis terutama pada proses persalinan.

Proses persalinan seringkali dikaitkan dengan rasa nyeri persalinan dan merupakan pengalaman umum yang dialami oleh semua ibu sehingga sangat berkaitan dengan proses pembukaan serviks (Saputri, 2021). Nyeri mulai muncul sejak awal persalinan ketika kontraksi rahim terjadi dan serviks mulai membuka secara perlahan. Pada tahap awal, pembukaan masih sekitar 0–3 cm dan nyeri biasanya ringan hingga sedang, mirip dengan nyeri haid. Namun, saat memasuki fase aktif dengan pembukaan 4–10 cm, kontraksi menjadi semakin kuat dan teratur, sehingga rasa nyeri meningkat tajam akibat tekanan kepala janin dan peregangan jaringan di sekitar leher rahim. Rangsangan nyeri ini dihantarkan ke otak melalui saraf tulang belakang bagian bawah, yang membuatnya terasa lebih dalam dan menjalar ke perut serta punggung bawah (Shaterian et al., 2022). Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan non-farmakologis semakin dipilih sebagai alternatif dalam manajemen nyeri persalinan, terutama bagi ibu yang ingin menghindari penggunaan obat-obatan. Berbagai metode non-farmakologis telah dikembangkan, seperti latihan pernapasan dalam, relaksasi dengan musik, serta penggunaan alat bantu seperti bola persalinan, yang terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan intensitas nyeri (Iryani & Simanjuntak, 2025). Selain itu, beberapa teknik pijat, seperti pijat endorfin dan pijat oksitosin, juga menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan kenyamanan ibu saat persalinan. Pijat endorfin yang diberikan selama proses persalinan dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi mengurangi rasa sakit dan meningkatkan kenyamanan secara alami. Sementara itu, pijat oksitosin diyakini dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang tidak hanya

memperkuat kontraksi rahim untuk mempercepat proses persalinan, tetapi juga membantu memperlambat ikatan emosional antara ibu dan bayi (M. K. Dewi, 2023)

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik pijat oksitosin dan pijat endorfin dapat membantu mengurangi rasa sakit selama persalinan serta mempercepat jalannya proses persalinan. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Chakti et al., (2022) mengungkapkan bahwa pijat oksitosin memiliki pengaruh signifikan terhadap durasi fase I persalinan, sehingga proses kelahiran bisa berlangsung lebih cepat. Selain itu, penelitian oleh A. P. S. Dewi et al., (2022) juga menunjukkan bahwa kombinasi antara teknik relaksasi dan pijatan dapat mempercepat pembukaan serviks, membantu memperlancar proses persalinan dengan cara yang lebih nyaman bagi ibu. Sedangkan penelitian Selian et al., (2024) menunjukkan bahwa pijat oksitosin dan pijat endorfin dapat mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan, dan mempercepat proses persalinan. Dalam studi Rizal et al., (2024) ditemukan bahwa pijat endorfin dan teknik tekanan balik (counter pressure) dapat membantu mengurangi nyeri, menurunkan kecemasan, serta mempercepat persalinan dengan meningkatkan kenyamanan ibu.

Menurut Saleha, (2023) pijat oksitosin mampu melemaskan otot dan meredakan nyeri. Sementara itu, Christiana & Kusumawati, (2021) menyatakan bahwa endorfin, yang dipicu melalui aktivitas seperti meditasi dan pernapasan dalam, juga dapat mengurangi nyeri. Pijat endorfin, sebagaimana dijelaskan Rianti et al., (2024) mampu merangsang tubuh untuk melepaskan hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan mengurangi rasa sakit. Khasanah & Sulistyawati, (2020) mencatat adanya penurunan skala nyeri rata-rata sebesar dua poin setelah pijat endorfin. Laporan terakhir RSUD Temanggung tahun 2025 pada bulan februari dan bulan maret mencatat bahwa 110 dari 219 ibu bersalin primigravida memilih operasi sesar karena tidak tahan terhadap nyeri persalinan. Hingga saat ini, pijat oksitosin dan pijat endorfin belum diterapkan di rumah sakit tersebut. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan “Pengaruh Pijat Endorfin Dan Pijat Oksitosin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan Dan Mempercepat Proses Persalinan”

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan metode intervensi. Intervensi dilakukan selama 10 hingga 15 menit dan bertempat di ruang VK (Bangsal Verlos Kamer/ ruang bersalin) RSUD Kabupaten Temanggung. Penelitian melibatkan 5 orang ibu hamil yang mengalami nyeri pada proses persalinan. Kriteria inklusi partisipan mencakup kemampuan untuk berkomunikasi secara efektif serta kesediaan mengikuti penelitian. Sebelum pelaksanaan intervensi, peserta akan diberikan lembar persetujuan (informed consent) yang telah disiapkan oleh peneliti. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui empat tahapan utama, yaitu pengkajian, pelaksanaan, intervensi, dan pencatatan. Tahap awal dimulai dengan melakukan pengkajian untuk mengevaluasi kondisi pasien yang mengalami nyeri saat persalinan. Proses ini bertujuan untuk memperoleh data awal yang akurat terkait keadaan fisik pasien sebelum dilakukan tindakan. Informasi yang terkumpul dari pengkajian kemudian menjadi dasar dalam menentukan bentuk intervensi yang sesuai, dengan tujuan untuk mengevaluasi pengaruh pijat endorfin dan pijat oksitosin dalam mengurangi nyeri serta mempercepat proses persalinan.

Pada tahap kedua, pengumpulan data dilakukan melalui pemberian intervensi berupa terapi pijat endorfin dan pijat oksitosin, yang bertujuan untuk mengurangi nyeri serta mempercepat jalannya proses persalinan. Selama pelaksanaan terapi, pasien didampingi oleh suami atau anggota keluarga terdekat, sehingga ketika timbul rasa nyeri, mereka dapat segera membantu

melakukan pijatan sesuai dengan teknik yang diajarkan. Setelah intervensi diberikan, pasien bersama keluarga diberi kesempatan untuk mempraktikkan teknik pijat tersebut secara langsung, sekaligus menyampaikan pertanyaan apabila ada hal yang belum dipahami. Setelah pasien dan keluarga memahami serta mampu mempraktikkan teknik pijat yang telah diajarkan, peneliti meminta mereka untuk menerapkannya selama proses persalinan berlangsung, yang diperkirakan berlangsung selama 10-15 menit. Selama periode ini, peneliti melakukan pemantauan untuk menilai apakah ada pengaruh pijat endorfin dan pijat oksitosin dalam mengurangi nyeri serta mempercepat proses persalinan. Tahapan akhir dalam penelitian ini adalah proses dokumentasi, di mana peneliti secara terstruktur mencatat semua perubahan yang terjadi pada pasien sebelum dan sesudah intervensi berupa pijat endorfin dan pijat oksitosin, yang diterapkan selama kurang lebih 10-15 menit sebanyak 3 kali. Fokus utama dokumentasi ini adalah pada perkembangan dalam proses persalinan yang dialami pasien, termasuk indikator seperti intensitas nyeri, mempercepat persalinan, tingkat stres, dan tingkat relaksasi. Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan perubahan nyeri, pembukaan serviks, dan tingkat kenyamanan ibu. Semua perubahan dicatat melalui pengamatan langsung guna memastikan keakuratan data dan memberikan informasi yang jelas tentang efektivitas intervensi yang diberikan.

HASIL

Penelitian ini melibatkan lima ibu yang menjalani persalinan dan mengalami nyeri hebat. Hasil wawancara dan observasi menunjukkan bahwa semua ibu merasakan nyeri intens, digambarkan seperti ditusuk dan diremas, menyebar ke seluruh tubuh, dengan tingkat nyeri skala 7. Kondisi ini menyebabkan stres dan kecemasan yang dapat memperlambat proses persalinan serta mengganggu kemampuan mengejan. Nyeri juga memicu gangguan pernapasan ibu, yang berdampak pada penurunan suplai oksigen ke janin dan ketidakstabilan detak jantung bayi. Secara emosional, nyeri ini menimbulkan ketakutan dan kelelahan, yang mengganggu kondisi fisik dan mental ibu serta menghambat kelahiran. Keluarga pun turut merasakan kecemasan dan ketegangan di ruang bersalin. Dari observasi terlihat jelas para ibu menahan sakit, menunjukkan ekspresi nyeri yang kuat. Oleh karena itu, pengelolaan nyeri dan dukungan emosional sangat penting demi kelancaran dan keselamatan proses persalinan.

Berdasarkan pengkajian keperawatan, dapat ditegakkan diagnosa "Nyeri melahirkan terkait dengan pengeluaran janin." Hal ini ditandai dengan keluhan pasien yang merasakan nyeri skala 7 yang datang dan pergi, menyebar, serta muncul saat kontraksi. Nyeri berkurang saat pasien miring, dengan deskripsi nyeri seperti ditusuk dan diremas. Kelima pasien terlihat kesakitan, meringis, dan memegang tangan pendamping saat menahan nyeri. Intervensi keperawatan yang direncanakan meliputi terapi non-farmakologis, yaitu pijat endorfin dan pijat oksitosin, untuk mengurangi nyeri persalinan dan mempercepat proses kelahiran. Terapi ini bertujuan untuk meredakan nyeri dan memberikan efek relaksasi pada ibu selama persalinan. Pijat endorfin dan oksitosin, yang dilakukan dengan teknik lembut dan tepat, membantu ibu merasa lebih rileks, mengurangi rasa sakit, dan memperlancar proses pembukaan servik. Setiap sesi dilakukan selama 10-15 menit dan dilakukan tiga kali berturut-turut pada kelima pasien, sebagai upaya untuk mengurangi nyeri dan mempercepat kelahiran. Setelah dilakukan intervensi, kelima ibu menyatakan adanya penurunan rasa nyeri. Mereka mengungkapkan perasaan lebih nyaman dan rileks, serta menyampaikan bahwa intensitas nyeri yang dialami menurun dibandingkan sebelumnya. Beberapa ibu juga merasa lebih tenang pasca intervensi. Kelima pasien bahkan melaporkan bahwa skala nyerinya berkurang dari 7 menjadi 5, dan sensasi nyeri yang sebelumnya sering muncul kini terasa lebih jarang serta tidak seintens seperti sebelumnya sehingga memicu dan menambah pembukaan servik pada ibu yang awal Pembukaannya masih dalam fase laten (0-3 cm) menjadi fase aktif (4-10 cm). Keluhan seperti sensasi tertusuk dan diremas pun dirasakan

semakin ringan. Pada proses ini terdapat kemajuan pada pembukaan serviknya. Berdasarkan hal tersebut, pijat endorfin dan oksitosin tampak memberikan kontribusi positif dalam membantu mengurangi rasa nyeri dan memperlancar proses persalinan.

Berdasarkan pemantauan yang sudah dilakukan secara langsung, pasien dan keluarga melaporkan adanya perubahan pada tingkat nyeri, frekuensi kemunculan nyeri, intensitasnya dan terdapat kemajuan yang signifikan seiring dengan proses intervensi. Selain itu, mereka juga mampu memahami dan menerapkan intervensi yang diberikan dengan baik dan sesuai petunjuk. Pemantauan ini memberikan informasi yang komprehensif mengenai sejauh mana pijat endorfin dan oksitosin berdampak terhadap penurunan nyeri serta percepatan proses pembukaan servik dan proses persalinan pada masing-masing individu. Hubungan komunikasi yang terbangun secara berkesinambungan antara peneliti dan pasien juga berperan penting dalam menilai tingkat keberhasilan dari intervensi yang diterapkan.

PEMBAHASAN

Penerapan teknik non-farmakologis seperti pijat endorfin dan pijat oksitosin dalam proses persalinan terbukti memberikan dampak positif terhadap pengurangan nyeri dan percepatan waktu persalinan. Kedua metode ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai analgesik dan stimulan kontraksi rahim, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan ibu bersalin dan mendukung kelancaran proses kelahiran (M. K. Dewi, 2023). Menurut Christiana & Kusumawati, (2021) hormon endorfin yang dihasilkan tubuh melalui aktivitas seperti meditasi dan latihan pernapasan dalam dapat berperan penting dalam menurunkan sensasi nyeri. Sejalan dengan itu, Rianti et al., (2024) menjelaskan bahwa pijat endorfin mampu merangsang pelepasan hormon endorfin secara alami, sehingga memberikan efek menenangkan, membantu tubuh merasa lebih rileks, dan secara efektif mengurangi persepsi terhadap rasa sakit

Pijat endorfin, yang berfokus pada stimulasi tubuh untuk menghasilkan endorfin zat alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri terbukti dapat mengurangi tingkat nyeri pada ibu bersalin. Penelitian yang dilakukan Brillianty & Pulungan, (2022) menunjukkan bahwa pemberian pijat endorfin selama dua sesi dengan durasi masing-masing 15 menit mampu menurunkan intensitas nyeri pada ibu yang menjalani persalinan kala I. Sebelum intervensi, sebanyak 28,6% responden mengalami nyeri ringan (skala 1–3), dan meningkat menjadi 50% setelah intervensi. Uji statistik menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 yang lebih kecil dari α 0,05, menandakan bahwa pijat endorfin berpengaruh signifikan terhadap penurunan nyeri persalinan kala I. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sari & Triani, (2023) yang juga mengonfirmasi adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan setelah pemberian pijat endorfin, dengan uji-T menunjukkan p-value 0,000. Ini menunjukkan bahwa teknik pijat endorfin dapat menjadi alternatif yang efektif untuk mengelola nyeri persalinan secara non-farmakologis.

Di sisi lain, pijat oksitosin bekerja dengan merangsang pelepasan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam memperkuat kontraksi rahim dan mempercepat jalannya persalinan. Handayany et al., (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa ibu yang menjalani pijat oksitosin memiliki waktu rata-rata persalinan yang lebih singkat, yaitu 9,08 jam, dibandingkan dengan 13,17 jam pada ibu yang tidak menerima pijat oksitosin. Penurunan durasi persalinan ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin tidak hanya membantu mengurangi nyeri, tetapi juga mempercepat proses kelahiran (Mustaghfiroh & Hesti, 2022). Lebih lanjut, penelitian Kundaryanti et al., (2023) membandingkan kedua teknik pijat tersebut dalam hal efektivitasnya mengurangi nyeri selama persalinan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode tersebut sama-sama efektif dalam mengurangi nyeri, meskipun pijat oksitosin

sedikit lebih unggul dalam hal penurunan nyeri dibandingkan pijat endorfin. Temuan ini memberikan bukti tambahan bahwa pijat oksitosin dan pijat endorfin dapat dipertimbangkan sebagai pilihan intervensi non-farmakologis yang bermanfaat dalam mendukung proses persalinan yang lebih lancar dan nyaman bagi ibu (Iryani & Simanjuntak, 2025). Studi kasus oleh Wahyuni, I. M., Mamuroh, L., & Hermayanti, Y, (2024) menunjukkan bahwa kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin pada ibu postpartum multipara dapat membantu mempercepat proses kembalinya rahim ke ukuran semula. Pijat oksitosin membantu merangsang kontraksi rahim, sedangkan pijat endorfin memberikan efek nyaman, mengurangi rasa nyeri, dan menurunkan kecemasan setelah melahirkan. Gabungan kedua pijatan ini terbukti mendukung pemulihan ibu secara fisik dan mempercepat proses pemulihannya.

SIMPULAN

Berdasarkan studi kasus berjudul "Pengaruh Pijat Endorfin dan Pijat Oksitosin untuk Mengurangi Nyeri Persalinan dan Mempercepat Proses Persalinan", diketahui bahwa kedua teknik pijat tersebut secara efektif dapat mengurangi nyeri dan mempercepat proses persalinan. Setelah dilakukan intervensi, semua partisipan mengalami penurunan nyeri dari skala 7 menjadi 5, serta merasa lebih rileks, nyaman dan terdapat percepatan pembukaan serviks dari fase laten (0-3 cm) menjadi fase aktif (4-10 cm). Pijat endorfin membantu tubuh melepaskan hormon alami pereda nyeri, sedangkan pijat oksitosin merangsang kontraksi rahim dengan meningkatkan hormon oksitosin, sehingga mampu mempercepat pembukaan serviks. Hasil ini menunjukkan bahwa kombinasi kedua pijat tersebut bisa menjadi cara alami, aman, dan praktis untuk mendukung proses persalinan jika dilakukan secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Bayuana, A., Anjani, A. D., Nurul, D. L., Selawati, S., Saiâ, N., Susianti, R., & Anggraini, R. (2023). Komplikasi Pada Kehamilan, Persalinan, Nifas dan Bayi Baru Lahir: Literature Review. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(1), 26–36.
- Brillianty, A. N., & Pulungan, Y. (2022). Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Saat Proses Persalinan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(3), 722–731.
- Chakti, I. O., Indrayani, D., & Sariaty, S. (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 Endorfin Dan Murrotal Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Di Pmb Ny. N Paspan Kabupaten Banyuwangi: The Effect of Giving a Combination of Endorfin and Murotal Massage On Labor Pain In The Phase I. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 7(2), 344–350.
- Dewi, A. P. S., Gumelar, D. R., Rini, O. N., 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), 34–42.
- Dewi, M. K. (2023). Pengaruh Pijat Endorfin 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.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh endorfin massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Iryani, D., & Simanjuntak, M. K. (2025). Optimalisasi Peran Bidan Dalam Manajemen Nyeri

- Persalinan Melalui Edukasi Terapi Endorphine Massage dan Pijat Oksitosin. Ahmar Metakarya: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 4(2), 241–250.
- 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.
- Kundayanti, R., Rizkiyani, E., & Siauta, J. A. (2023). Perbandingan nyeri persalinan pada ibu yang mendapatkan pijat oksitosin dengan pijat endorphin. *Menara Medika*, 6(1), 45–54.
- Mustaghfiroh, L., & Hesti, N. P. (2022). Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Lama Kala I Persalinan. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(2), 279–286.
- Rianti, S., Palimbo, A., Kusvitasari, H., & Lathifah, N. (2024). Pengaruh Posisi Miring Kiri Dan Pijat Endorphin Terhadap Durasi Kala II Persalinan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kerang. *Health Research Journal of Indonesia*, 3(2), 75–88.
- Rizal, W. J., Yulizawati, Y., Hardisman, H., Firdawati, F., & Rita, R. S. (2024). Narrative Review The Effect of Endorphin Massage and Counter Pressure During Labor On Endorphin Hormone Release. *Women, Midwives and Midwifery*, 4(2), 56–72.
- Saleha, S. (2023). Efektifitas Pijat Oksitosin Mengurangi Nyeri Persalinan. *Prosiding Simposium Kesehatan Nasional*, 2(1), 187–191.
- Saputri, E. M. (2021). Asuhan Pada Ibu Bersalin Untuk Mengurangi Nyeri Persalinan dengan Teknik Akupresure di PMB Hasna Dewi Fitria Sari Amd, Keb, SKM Tahun 2021. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(2), 161–167.
- Sari, S. R., & Triani, Y. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Di BPM Sagita Darma Sari Palembang Tahun 2023. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(4), 127–144.
- Selian, R. A., Hardisman, H., Yulizawati, Y., Firdawati, F., & Iffah, U. (2024). Narrative Review of the Effect of Endorphin Massage and Oxytocin Massage on Pain Intensity in Maternity Women. *Women, Midwives and Midwifery*, 4(1), 50–70.
- Setiani, D. Y., & Yulianti, T. S. (2022). Scoping Review: Faktor Risiko Infeksi Post Partum. *KOSALA: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 10(2), 129–137.
- Shaterian, N., Pakzad, R., Fekri, S. D., Abdi, F., Shaterian, N., & Shojaee, M. (2022). Labor pain in different dilatations of the cervix and apgar scores affected by aromatherapy: a systematic review and meta-analysis. *Reproductive Sciences*, 1–17.

