

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN SPONTAN: SCOPING REVIEW



Skripsi

Diajukan ke Program Studi Kebidanan Program Sarjana Departemen Kebidanan
Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Sebagai Pemenuhan Salah Satu
Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Kebidanan

Oleh:

FRISKA SAVIRA

NIM: 2210331005



Pembimbing:

1. Ulfa Farrah Lisa, SST.,M.Keb
2. Dr. Hasmiwati, M.Kes

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA
DEPARTEMEN KEBIDANAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS ANDALAS**

2026

ABSTRACT

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON PAIN INTENSITY IN MOTHERS IN SPONTANEOUS LABOR: SCOPING REVIEW

By Friska Savira, Ulfa Farrah Lisa, Hasmiwati, Firdawati, Malinda Meinapuri, Hindun Mila Hudzaifah

Labor pain is caused by uterine contractions, cervical dilation, and fetal head descent, which cause physical and psychological discomfort for the mother. Efforts to reduce labor pain can be carried out through non-pharmacological management, namely through endorphin massage, which has no side effects. The purpose of this study is to determine the effect of endorphin massage on pain intensity in mothers in labor.

This study was a literature review using the scoping review method, conducted from May 2025 to February 2026. Literature searches were conducted using the PubMed, Scimedirect, Garuda, and Google Scholar databases. Data analysis was performed using thematic analysis. Articles were selected according to inclusion and exclusion criteria and were entered into the PRISMA-ScR flow diagram, resulting in 23 articles being analyzed.

The results showed that endorphin massage was effective in reducing labor pain. This was evidenced by a significant difference in the average pain intensity of laboring mothers before and after endorphin massage. These findings supported the use of endorphin massage as an alternative non-pharmacological method to help manage labor pain.

It was concluded that endorphin massage has an effect on reducing pain intensity in laboring mothers. Generally, endorphin massage is performed for 15-30 minutes with repetitions that are beneficial for mothers in increasing relaxation, reducing anxiety, and making mothers more comfortable during the delivery process. In addition, it helps health workers, especially midwives, in providing safe non-pharmacological care and supports the improvement of the quality of delivery services.

Keywords: Labor Pain, Endorphin Massage, Massage Therapy in Labor, Effects

ABSTRAK

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA IBU BERSALIN SPONTAN: SCOPING REVIEW

Oleh Friska Savira, Ulfa Farrah Lisa, Hasmiwati, Firdawati, Malinda
Meinapuri, Hindun Mila Hudzaifah

Nyeri persalinan disebabkan karena kontraksi uterus, proses pembukaan serviks dan penurunan kepala janin yang menimbulkan ketidaknyamanan baik secara fisik maupun psikologis ibu. Upaya untuk menurunkan nyeri persalinan dapat dilakukan dengan penatalaksanaan non farmakologi yaitu melalui pijat endorphin yang tidak memiliki efek samping. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap intensitas nyeri pada ibu bersalin.

Penelitian ini merupakan literatur review dengan metode *scoping review* yang dilaksanakan pada bulan Mei 2025 sampai Februari 2026. Pencarian literatur melalui database *PubMed*, *Scencedirect*, *Garuda* dan *Google Scholar*. Analisis data dilakukan dengan analisis tematik. Artikel diseleksi sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, dimasukkan ke dalam diagram alir PRISMA-ScR, sehingga diperoleh 23 artikel yang dianalisis.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Pijat endorphin terbukti efektif dalam menurunkan nyeri persalinan. Hal tersebut dibuktikan dengan adanya perbedaan yang signifikan rata-rata intensitas nyeri pada ibu bersalin sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphin. Temuan ini mendukung penggunaan pijat endorphin sebagai alternatif metode nonfarmakologis dalam membantu mengelola nyeri persalinan.

Disimpulkan pijat endorphin berpengaruh dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin. Umumnya pijat endorphin dilakukan selama 15-30 menit dengan adanya pengulangan yang bermanfaat bagi ibu dalam meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan sehingga membuat ibu lebih nyaman dalam proses persalinannya. Selain itu, membantu tenaga kesehatan, khususnya bidan dalam memberikan asuhan nonfarmakologis yang aman serta mendukung peningkatan kualitas pelayanan persalinan.

Kata Kunci: Nyeri Persalinan, Pijat Endorphin, Terapi Pijat Dalam Persalinan, Efek