

PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA DI RUMAH SAKIT ISLAM ASY SYIFAA BANDAR JAYA LAMPUNG TENGAH TAHUN 2025

Lusia Asih Wulandari¹, Maritsa Belani², Resti Puspa Utami³

^{1,2,3} Program Sarjana Kebidanan, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu Lampung

ichamarisa03@gmail.com

Abstract

Pain is an unpleasant sensory and emotional experience. One of the most common problems following a cesarean section is postoperative pain. Delivery by cesarean section can result in a higher level of pain, approximately 27.3%. One non-pharmacological therapy that can reduce pain in post-sectio cesarea mothers is endorphin massage, which can induce feelings of calmness and relaxation. This research is to determine the effect of endorphin massage on pain among post-sectio cesarea mothers. This research was conducted at Asy Syifaa Islamic Hospital, Bandar Jaya, Central Lampung. The research used a quantitative approach with a Pre-Experimental design and a one-group pretest-posttest design. The population consisted of post-sectio cesarea mothers, and the sample included 20 participants selected through accidental sampling. The research was carried out from June 23rd, 2025 to July 30th, 2025. Endorphin massage was administered twice, at 6 hours and 24 hours post-sectio cesarea. Data were collected using an observation sheet, and the analysis was performed using the Wilcoxon test. The results showed that the average pain level before receiving an endorphin massage was 5.20, and decreased to 2.80 after the intervention. The Wilcoxon test produced a p-value of 0.000, which is below 0.05, indicating a significant effect of endorphin massage on pain reduction in post-sectio cesarean mothers. The findings conclude that endorphin massage has a positive effect on reducing postoperative pain. Health workers are encouraged to consider endorphin massage as a non-pharmacological option for managing post-sectio cesarea pain.

Keywords: Pain, post-sectio cesarea, Endorphin Massage

Abstrak

Nyeri merupakan pengalaman perasaan tidak menyenangkan dari sensori maupun emosional seseorang. Masalah yang sering muncul setelah operasi *sectio caesarea* adalah nyeri. Persalinan dengan operasi *sectio caesarea* dapat menyebabkan tingkat nyeri yang lebih tinggi yaitu sekitar 27,3%. Salah satu terapi yang dapat menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* adalah pijat endorphin. Pijat endorphin dapat menimbulkan perasaan tenang dan rileks. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif, dengan menggunakan metode *Pre-Experimental Design* dan rancangan penelitian *One group pre test post test*. Populasi pada penelitian ini ibu *post sectio caesarea*. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang ibu *post sectio caesarea*, dengan teknik *accidental sampling*. Penelitian dilakukan pada tanggal 23 Juni 2025 sampai dengan tanggal 30 Juli 2025, pijat endorphin diberikan 2 kali pada 6 jam dan 24 jam *postsectio caesarea*, instrumen yang digunakan adalah lembar observasi, dan analisis menggunakan uji wilcoxon. Berdasarkan hasil riset, ditemukan bahwa rata-rata tingkat nyeri pada ibu setelah menjalani *sectio caesarea* sebelum pijat endorphin adalah 5,20, sedangkan setelah terapi pijat endorphin menjadi 2,80. Hasil uji analisis *p-value* untuk pijat endorphin pada ibu *post sectio caesarea* menunjukkan angka 0,000 yang berada di bawah 0,05, yang menunjukkan adanya dampak signifikan pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Kesimpulan dari studi ini menunjukkan bahwa terdapat efek positif dari pijat endorphin terhadap nyeri yang dialami oleh ibu setelah menjalani *sectio caesarea*. Disarankan agar tenaga kesehatan dapat mempertimbangkan pijat endorphin sebagai pilihan terapi nonfarmakologis untuk mengatasi nyeri *post sectio caesarea*.

Kata kunci: Nyeri, *Post Sectio Caesarea*, Pijat Endorphin

I. PENDAHULUAN

Sectio Caesarea (SC) merupakan suatu proses persalinan melalui tindakan pembedahan dengan melakukan insisi di dinding abdomen untuk mengeluarkan bayi (A. Lestari & Arafah, 2020). SC adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut atau vagina atau *sectio caesarea* adalah suatu histerotomia untuk melahirkan janin dari dalam Rahim (Praghlapati, 2020).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, angka kejadian operasi *caesar* meningkat di seluruh dunia, hingga lebih dari 1 dalam 5 persalinan (21%), dan diperkirakan akan terus meningkat selama sepuluh tahun ke depan. Pada tahun 2030, hampir sepertiga (29%) dari seluruh kelahiran kemungkinan akan dilakukan melalui operasi *caesar*. Sementara itu, di Indonesia berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 prevalensi operasi *caesar* sebesar 25,9%, angka ini menunjukkan peningkatan data tahun sebelumnya pada tahun 2021 sebanyak 17,6%. (Putri Amalia dkk, 2024).

Peningkatan ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti faktor maternal (usia ibu, diabetes, hipertensi), faktor janin (presentasi janin abnormal, kelainan kongenital), dan faktor obstetri (kehamilan ganda, distosia persalinan) (Suciawati et al., 2023). Persalinan SC memiliki beberapa keuntungan, seperti dapat menyelamatkan nyawa ibu dan bayi pada kondisi tertentu, dan mempersingkat waktu persalinan. Namun, SC juga memiliki beberapa risiko, seperti nyeri akut, infeksi, perdarahan, dan tromboemboli vena. (Fristika, 2023).

Masalah yang sering muncul setelah operasi SC adalah nyeri, insisi oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding uterus akibat SC dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas sehingga ibu merasa nyeri karena adanya pembedahan. Nyeri timbul karena adanya rangsangan berupa trauma atau stimulasi kimia, termal, dan mekanis yang berpotensi menimbulkan kerusakan. Rangsangan kemudian melewati beberapa tahapan diantaranya transduksi, konduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. (Devi Permata Sari dkk, 2022).

Nyeri merupakan pengalaman perasaan tidak enak/tidak menyenangkan dari sensori maupun emosional seseorang yang disebabkan adanya

stimulus yang berhubungan dengan resiko dan aktualnya kerusakan jaringan tubuh, bersifat subyektif dan sangat individual, dipengaruhi oleh budaya, persepsi seseorang, perhatian dan variabel-variabel psikologis lain, yang mengganggu perilaku berkelanjutan serta memotivasi setiap orang yang mengalami nyeri untuk mencoba untuk menghentikan rasa sakit tersebut. (Sri Rejeki, 2020).

Persalinan dengan operasi SC menghasilkan tingkat nyeri yang lebih tinggi yaitu sekitar 27,3% dibandingkan dengan persalinan normal yang nyerinya hanya sekitar 9% (Yanti, 2020). Dampak apabila nyeri pada pasien post SC jika tidak ditangani dapat menyebabkan berbagai masalah diantaranya terjadi limfopeni, leukositosis, takikardi, pernafasan menjadi dangkal, memperlambat involusi uteri, dan mempersulit pemberian ASI. (Oliza dkk, 2024).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan dengan terapi farmakologi seperti penggunaan obat-obatan melibatkan penggunaan opiat (narkotik), nonopiat/ obat AINS (anti inflamasi nonsteroid), obat-obat adjuvans atau koanalgesik, sedangkan terapi nonfarmakologi bisa dilakukan dengan massase, terapi es dan panas, *transcutaneus electric nerve stimulation*, distraksi, teknik relaksasi, imajinasi terbimbing dan hipnosis. (Sri Rejeki, 2022).

Salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri yaitu pijat endorphin, pijat endorphin adalah pijatan atau sentuhan yang di aplikasikan ke kulit sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon endorphin. Pijat endorphin merupakan sentuhan ringan untuk relaksasi dan pengurangan rasa sakit, oleh karena itu pijat endorphin ini bisa dilakukan pada ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri berat, sentuhan pendamping pijat endorphin akan menimbulkan perasaan tenang dan rileks pada akhirnya denyut jantung dan tekanan darah menjadi normal (Dewi, 2023).

Sudah banyak penelitian yang menyatakan bahwa pijat endorphin dapat mengurangi nyeri pada ibu post SC, salah satu penelitian yang dilakukan oleh Putri Cahya Emilia dkk (2024) mengenai Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Pasca *Sectio Caesarea* di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Jakarta Timur, hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *endorphin*

massage terhadap tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea* dengan (p value 0,000).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Danis Putri dkk (2024) dimana hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan intervensi pijat endorphin skala nyeri klien berada pada kategori nyeri sedang dimana dua responden yaitu Ny W dengan nilai skor 6 dan Ny P dengan nilai skor 5. Hasil ini menunjukkan bahwa nyeri yang dialami oleh dua responden dikategorikan nyeri sedang. Sesudah dilakukan intervensi pijat endorphin, skala nyeri pada kedua responden mengalami penurunan dimana Ny W berada pada skala nyeri 4 dan Ny P berada pada skala nyeri 3.

II. METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian yaitu kuantitatif dengan metode *praktis*. Rancangan penelitian menggunakan rancangan *one group pre-post test design*. Responden dilakukan pre-tets dengan diukur terlebih dahulu skala nyerinya, kemudian diberikan intervensi berupa pijat endorphin sebanyak 2 kali selama 15 menit setelah 6 jam dan 24 jam post SC dan setelah itu dilakukan post-test untuk menilai perubahan nyeri.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu ibu *post sectio caesarea*, ibu yang mengalami nyeri dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu, ibu yang ada bengkak atau tumor, ibu yang ada hematoma atau memar, ibu dengan suhu panas pada kulit dan ibu yang ada penyakit kulit.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah seluruh ibu *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah. Teknik pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* merupakan pengambilan responden sebagai sampel berdasarkan kebetulan. Pada penelitian ini menggunakan satu kelompok, sehingga sampel yang akan diambil 20 responden

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tanggal 23 Juni 2025 sampai dengan tanggal 30 Juli 2025 dan

dilaksanakan di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah

Instrumen dan Media Penelitian

Alat pengumpulan data pada penelitian ini adalah lembar observasi tentang pemberian pijat endorphin dan menggunakan SOP pijat endorphin.

Prosedur Pengumpulan Data

1. Setelah proposal diajukan oleh akademik, kemudian peneliti melakukan perizinan ke institusi dan tempat penelitian.
2. Setelah mendapatkan izin penelitian di tempat penelitian, kemudian peneliti melakukan pengecekan data ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri serta melakukan kerjasama untuk dapat dihubungi saat terdapat ibu *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah.
3. Penelitian ini dibantu oleh 3 e-numerator yang berprofesi sebagai bidan di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah. Sebelum dilakukan penelitian, e-numerator diberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian dan tata cara perlakuan pijat endorphin sesuai SOP.
4. Penelitian ini juga dibantu oleh pihak Rumah Sakit terkait mengenai pembagian jadwal dinas dan pemberian informasi kepada peneliti dan e-numerator mengenai pasien *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri.
5. Setelah didapatkan responden ibu *post sectio caesarea*, dilakukan pengecekan kriteria sesuai kriteria sampel.
6. Jelaskan kepada responden apa yang akan dilakukan dan memberikan lembar persetujuan kepada responden.
7. Pemberian obat anti nyeri diberikan dengan jeda pelaksanaan pijat endorphin. Pemberian obat pertama dilakukan pada 2 jam *post sectio caesarea*, kemudian diberikan pemijatan setelah 4 jam daripada pemberian obat pertama dan diberikan obat kedua setelah 8 jam pemberian obat pertama. Pemberian obat ketiga dilakukan setelah 8 jam dari pemberian obat kedua atau sebelum dilakukannya pemijatan endorphin yang kedua.
8. Melakukan penilaian *pre-test* dengan melakukan pengukuran nyeri

- menggunakan lembar observasi skala NRS pada 6 jam ibu *post sectio caesarea* sebelum diberikan pijat endorphin.
- Memberikan terapi pijat endorphin sesuai SOP dilakukan sebanyak 2x selama 15 menit pada 6 jam dan 24 jam *post sectio caesarea*.
 - Melakukan penilaian *post-test* dengan melakukan pengukuran nyeri menggunakan lembar observasi skala NRS pada 24 jam ibu *post sectio caesarea* setelah diberikan pijat endorphin.
 - Melakukan pencatatan hasil setelah pemberian pijat endorphin sebelum dan sesudah menggunakan pengukuran NRS

Analisis Data

- Analisa univariat untuk mengetahui karakteristik atau gambaran dari masing-masing variabel yang diteliti.
- Uji normalitas dilakukan menggunakan *Shapiro-wilk*, hasilnya menunjukkan data berdistribusi tidak normal ($p = 0,001 < 0,05$).
- Analisis bivariat menggunakan uji *wilxocon*. Signed-Rank Test untuk mengetahui perbedaan skor nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil uji menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea*

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Tabel 4.1
Rata-rata Nyeri pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Endorphin

Nyeri <i>Post Sectio Caesarea</i>	n	Mea n	SD	Mi n	Ma x
Pretest	20	5,20	0,76 7	4	6
Posttest	20	2,80	0,69 5	2	4

Berdasarkan dari tabel 4.1 diatas diketahui rata-rata nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sebelum diberikan pijat endorphin yaitu

sebesar 5,20 dan rata-rata nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sesudah diberikan pijat endorphin yaitu sebesar 2,80.

Menurut *International Association for the Study of Pain* (IASP) adalah sebagai suatu pengalaman sensorik dan emosional yang berhubungan dengan kerusakan jaringan atau stimulus yang potensial menimbulkan kerusakan jaringan dimana fenomena ini mencakup respon fisik, mental dan emosional dari individu (Amris et al., 2020). Nyeri adalah ketidaknyamanan yang disebabkan oleh kerusakan jaringan yang terdapat pada area tertentu (Cholifah & Azizah, 2020). Nyeri merupakan suatu pengalaman sensoris dan emosional yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial, atau menggambarkan kondisi terjadinya (Utami, 2016).

Nyeri yang dirasakan ibu dapat mengakibatkan timbulnya kecemasan, dimana rasa cemas tersebut akan membuat rasa nyeri yang dirasakan semakin parah. Adanya rasa cemas dan nyeri yang diakibatkan oleh luka operasi *post section sesarea* dapat menyebabkan ibu mengalami kelelahan, kurang rasa percayadiri, kurang percaya. pada kemampuan dirinya dalam mengontrol emosi, ketidakmampuan ibu dalam merawat bayinya, serta ibu merasa takut akan mengalami nyeri yang sama pada persalinan selanjutnya (Agustin et al., 2020). *Endorphin Massage* merupakan perawatan pemijatan ringan yang dapat merangsang tubuh mengeluarkan senyawa endorfin yang bersifat menghilangkan rasa sakit dan dapat menimbulkan rasa nyaman dengan menyentuh permukaan kulit (Karuniawati, 2020).

Pijat endorphin ini bisa dilakukan setelah operasi caesar bagi ibu yang mengalami nyeri. Sentuhan yang menyertai pijatan endorphin menciptakan perasaan tenang dan rileks yang pada akhirnya mengarah pada normalisasi detak jantung dan tekanan darah (Nurmalasari et al., 2023).

Pijatan endorphin ini merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang dapat mengurangi rasa sakit dan dapat menciptakan perasaannya, dengan melakukan pijat ini dapat menstimulus reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada Endorphin, menurunkan senyawa alami yang diproduksi tubuh dan berfungsi sebagai hormon yang memberirangsangan pada saateferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri. Manfaat endorphin massage

adalah meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri yaitu perut kemudian ke rahim, merelaksasi reseptor sensoridi kulit dan otak yang terstimulasi di bawahnya, mengurangi persepsi nyeri, sesuai dengan teori *gate control* (Lestari *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Putri Cahya Emilia dkk (2024) mengenai Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Pasca *Sectio Caesarea* di RS Bhayangkara TK I Pusdokkes Polri Jakarta Timur, hasil penelitian menunjukkan tingkat nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea* nilai rata-rata nyeri sebelum intervensi sebesar 6,95 dan setelah dilakukan intervensi pijat endorphin nilai rata-rata nyeri menjadi 3,40.

Menurut asumsi peneliti pijat endorphin merupakan salah satu terapi nonfarmoklogi yang memiliki banyak manfaat dengan terapi pijat komplemter atau pijat endorphin yang dimana pijat ini memiliki keunggulan diantarnya seperti mengendalikan rasa sakit serta dapat membuat nyaman, dengan dilakukannya sentuhan ringan mempengaruhi orang, pikiran serta tubuh sehingga pemijatan lembut akan membantu ibu merasa segar, rileks, nyaman setelah operasi *caesar*.

Analisi Bivariat

Tabel 4.2

Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Nyeri pada Ibu Post Sectio Caesarea

Nyeri Post Sectio Caesarea	n	Mean	Z	P value	Shapiro-Wilk
Pretest	20	5,20	4,053	0,000	0,001
Post test	20	2,80	4,053		0,001

Berdasarkan dari tabel 4.3 diatas diperoleh sebelum diberikan pijat endorphin pada ibu *post sectio caesarea* *p value* sebesar 0,001 dan sesudah diberikan pijat endorphin pada ibu *post sectio caesarea* *p value* sebesar 0,001. Setelah dilakukan uji normalitas, diperoleh data *p value* < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, oleh karena itu peneliti menggunakan *uji wilcoxon* dalam analisis bivariat pada penelitian ini. Hasil menunjukkan bahwa nilai *p value* pretest dan posttest pijat endorphin pada ibu *post sectio caesarea* sebesar 0,000 atau *p value* < 0,05, yang berarti *Ho* ditolak dan *Ha* diterima

yang artinya ada pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah.

Masalah yang sering muncul setelah operasi SC adalah nyeri, insisi oleh robekan jaringan dinding perut dan dinding uterus akibat SC dapat menyebabkan terjadinya perubahan kontinuitas sehingga ibu merasa nyeri karena adanya pembedahan. Nyeri timbul karena adanya rangsangan berupa trauma atau stimulasi kimia, termal, dan mekanis yang berpotensi menimbulkan kerusakan. Rangsangan kemudian melewati beberapa tahapan diantaranya tranduksi, konduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. (Devi Permata Sari dkk, 2022).

Pijat endorphin adalah pijatan atau sentuhan yang aplikasikan ke kulit sehingga merangsang sistem saraf pusat dan kelenjar hipofisis memproduksi hormon endorphin. Pijat endorphin merupakan sentuhan ringan untuk relaksasi dan pengurangan rasa sakit, oleh karena itu pijat endorphin ini bisa dilakukan pada ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri, sentuhan pendamping pijat endorphin akan menimbulkan perasaan tenang dan rileks (Dewi, 2023).

Hal ini disebabkan karena pijatan endorphin merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, menstimulus reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada endorphin, menurunkan katekolamin endogen memberi rangsangan pada saat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Handayani *et al.*, 2021).

Teknik endorphine ini dipakai untuk mengurangi perasaan tidak nyaman dan meningkatkan relaksasi yang memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit, dengan dilakukannya *massage endorphin* dapat membantu ibu menjadi lebih rileks dan nyaman serta dapat mengurangi rasa nyeri pijat endorphin dapat menurunkan tingkat nyeri pada ibu *post partum sectio caesarea*. Hal ini disebabkan karena pijat endorphin memberikan sentuhan-sentuhan pada bagian tubuh sehingga menghasilkan hormon endorphine yang dapat merilekskan tubuh

sehingga dapat menurunkan rasa nyeri (Lestari *et al.*, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Sri Andar Puji Astuti dkk (2022), didapatkan Analisa perbedaan intensitas nyeri pada ibu *post partum* dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* menggunakan uji *wilcoxon* dengan nilai (*p*) value 0,000 yang artinya ada perbedaan signifikan dalam skala nyeri ibu *post partum* pasca *sectio caesarea* responden sebelum dan sesudah diberikan pijat endorfin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu *post partum* dengan riwayat *post sectio caesarea* di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya tahun 2022.

Menurut asumsi peneliti hasil penelitian yang telah dilakukan sejalan dengan teori dimana pijat endorphin dapat membantu mengurangi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Menurut peneliti dengan melakukan pijat endorphin dapat merangsang keluarnya hormon endorphin sehingga membantu ibu lebih merasa rileks, saat merasa rileks ibu merasa lebih nyaman dan ibu mengatakan menjadi mengantuk karena menikmati sentuhan ringan dibarengi dengan kata-kata afirmasi positif sehingga secara tidak langsung dapat membantu menurunkan rasa nyeri yang dialami oleh ibu, hal ini dapat dilihat dari penurunan skala nyeri ibu sebelum dan sesudah dilakukan terapi pijat endorphin.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan, sebelum diberikan pijat endorphin rata-rata nyeri ibu *post sectio caesarea* adalah sebesar 5,20, setelah diberikan pijat endorphin rata-rata nyeri ibu *post sectio caesarea* adalah sebesar 2,80, dan ada pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di Rumah Sakit Islam Asy Syifaa Bandar Jaya Lampung Tengah dengan nilai *p-value* < 0,05. Saran bagi ibu penelitian ini dapat memperluas pengetahuan dan melanjutkan terapi pijat endorphin sebagai alternatif yang murah dan mudah didapatkan dalam menurunkan nyeri dalam mengatasinya pada ibu *post section caesarea* dikarenakan sudah banyak penelitian yang membuktikan bahwa terapi ini efektif untuk dilakukan sehingga ibu tidak perlu takut untuk melakukan mobilisasi, saran bagi Rumah Sakit Islam Asy Syifaa agar dapat

menjadikan pijat endorphin sebagai program pelaksanaan nonfarmakologi yang dapat diberikan untuk mengatasi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*, saran bagi Universitas Aisyah Pringsewu penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi terbaru supaya bisa lebih mendapat inovasi terhadap pengembangan ilmu dan memperkuat asuhan kebidanan komplementer terkait terapi pijat endorphin terhadap nyeri pada ibu *post sectio caesarea*, saran bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi dan jembatan untuk melakukan penelitian lanjutan khususnya dibidang kajian yang sama dalam mengatasi nyeri pada ibu *post sectio caesarea* sehingga menghasilkan penelitian yang lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, Risna, Mira Trisyani Koeryaman, and Iceu Amira DA. 2020. "Gambaran Tingkat Cemas, Mobilisai, dan Nyeri Pada Ibu Post Operasi Sectio Sesarea di RSUD Dr. Slamte Garut." *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi* 20 (2): 223. <https://doi.org/10.36465/jkbth.v20i2.613>.
- Arikunto, S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, Sri Andar Puji, Embun Nadya, Culeksi Yusie Noviana Putri, Frenstika Veriyani, and Rindika Seftia Handini. 2023. "Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Pasca Persalinan Sectio Caesarea Di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya 2022." *Jurnal Ilmu Kesehatan Dharmas Indonesia* 3 (1): 1–6. <https://doi.org/10.56667/jikdi.v3i1.790>.
- Batara I. Sirait. 2015. *Bahan Kuliah Seksia Sesaria*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia.
- Daniel P. Tetelepta. 2024. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Kehamilan, Intranatal, Bayi Baru Lahir, Postpartum Noral, dan Post Partum SC*. Jakarta : Nuansa Fajar Cemerlang.
- Devi Permata Sari, Chori Elsera, and Arlina Dhian Sulistyowati. 2023. "Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum." *TRIAGE Jurnal Ilmu*

- Keperawatan* 9 (2): 8–16. <https://doi.org/10.61902/triage.v9i2.599>.
- Dewi, Meinasari Kurnia. 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): 3069–77. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i8.1339>.
- Fegita, P., Amelia, R., & Primary, A. 2020. Caesarian Section Patient Profile with Indication Absolute in Dr. M. Djamil General Hospital Padang in 2018-2020. *Andalas Obstetrics And Gynecology Journal*, 130-137.
- Feti Kumala Dewi. 2022. “Efektivitas Endorphine Massage Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Primipara Di Rumah Sakit Umum Siaga Medika Purbalingga.” *Jurnal Bidan Mandira Cendikia* 1 (2): 51–59. <https://journal-mandiracendikia.com/jbmc>.
- Fristika, Y. O. 2023. Analisa faktor yang berhubungan dengan tindakan persalinan Sectio Caesarea (SC) di Rumah Sakit Bhayangkara (Moh. Hasan) Palembang tahun 2022. *Journal of Public Health Innovation*, 3(02), 107-114. <https://doi.org/10.34305/jphi.v3i02.732>
- Ginting, Serasi, Tri Utami, and Dhinny Novryanthi. 2024. “Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Siloam Jakarta.” *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal* 15 (01): 102–9. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1025>.
- Hartanti, A., & Rini, S. M. B. E. (2024). Pengaruh Kombinasi Pijat Endorphin Dan Aromatherapi Lavender Terhadap Nyeri Luka Post Sectio Caesaria Pada Ibu Primipara Di Rs Jih Solo. *Estu Utomo Health Science Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XVIII(1), 1–12.
- Kesehatan, Jurnal, Kusuma Husada, Universitas Kusuma, Husada Surakarta, Putri Cahya Emilia, Jenny Anna Siauta, Program Studi Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, and Universitas Nasional. 2024. “Penaruh Endorphin Massage Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Pasca Sectio Caesarea Di RS Bhayangkara Kata Kunci: Sectio Caesarea , Nyeri Dan Endorphine Massage” 15 (2).
- Liana. 2019. *Teknik Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Rasa Nyeri Persalinan Normal Pada Kala I Fase Aktif*. Banda Aceh : Natural Aceh.
- Lestari, Danis Putri, Anjar Nurrohmah, and Neny Utami. 2024. “Penerapan Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Dengan Riwayat Persalinan Tindakan Sectio Caesarea Di Ruang Cempaka RSUD Dr Soehadi Prijonegoro Sragen Sekitar 287 . 000 Perempuan Meninggal Selama Dan Setelah Kehamilan Dan Persalinan ” 2 (3).
- Manulu. 2023. “SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah.” *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah* 2 (4): 1275–1289.
- Notoatmodjo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmalasari, Nada, Anjar Nurrohmah, and Alfida Fitri Hapsari. 2023. “Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Dengan Riwayat Persalinan Tindakan Sectio Caesarea Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta.” *Jurnal Ilmiah Penelitian Mandira Cendikia* 1 (2): 88–95. <https://journal-mandiracendikia.com/jip-mc>.
- Obstetrics, C. F. W. 2018. 25 thEdition. *Chapter 35-Obstetrics Haemorrhage*. McGraw-Hill.
- Pramono, M. Besari Adi, and Putri Sekar Wiyati. 2021. *Obstetri Patologi*. *Obstetri Patologi*.
- Pratiwi, Dian, Selasih Putri Isnawati Hadi, Novia Sari, and Giyawati Yulilania Okinarum. 2021. “Asuhan Kebidanan Komplomenter Dalam Mengatasi Nyeri Persalinan.” *Pustaka Aksara*.
- PT Kimia Farma. 2025. *Protoven Ketoprofen Suppositoria 100 mg*. Jombang : PT Kimia Farma.
- Rahayu, Notesya, Pramesti. 2023. *Bunga Rampai Manejemen Nyeri*. Jawa Tengah : Media Pustaka Indo.
- Rejeki, Sri. 2020. *Buku Ajar Manajemen Nyeri (Non Farmaka) i BUKU AJAR MANAJEMEN NYERI (NON FARMAKA)*.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Suciawati, A., Tiara Carolin, B., & Pertiwi, N. 2023. Faktor Faktor yang berhubungan

- dengan keputusan sectio caesarea pada ibu bersalin. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(1), 153-158.
- Tonasih, dkk. 2023. *Asuhan Kebidanan Komplementer Pada Masa Nifas*. Jakarta Barat : Nuansa Fajar Cemerlang.
- Wiwin Mintarsih dkk. 2023. *Buku Saku Pijat Endorphin Sebagai Metode Nonfarmakologi*. Jawa Barat : Rumah Cemerlang.
- Yelly Herien dkk. 2024. *Penerapan Terapi Relaksasi Autogenik Pada Pasien Post Sectio Caesaria Dengan Masalah Nyeri*. Purbalingga : Eureka.