

PERAN TEKNIK ENDORPHIN MESSAGE DALAM MENDUKUNG INVOLUSIO UTERUS PADA IBU POSTPARTUM

Kurniati Akhfar¹, Irma Suryani Saleh³, Kamrianti Ramli², Masyitha Azis⁴

^{1,2,3}Akademi Kebidanan Mega Buana

⁴Universitas Negeri Makassar

Uneeakhfar208@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Involusio uterus adalah berangsur-angsur menjadi kecil sehingga akhirnya kembali seperti sebelum hamil. Setelah plasenta lahir uterus merupakan alat yang keras karna kontraksi dan retraksi, otot-ototnya. Fundus uteri 3 jari dibawah pusat. Oleh karena itu, endorphen massage salah satu faktor yang membantu rahim menciut, mempercepat kondisi ibu untuk kembali kemasa pra-hamil dan mengurangi resiko perdarahan sehingga sesudah 2 hari ini uterus mengecil dengan cepat dan pada hari ke 10 tidak teraba lagi dari luar. **Tujuan :** penelitian ini adalah untuk Mengetahui Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Involusio Uteri pada Ibu Post Partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar dan wilayah kerjanya. **Metode:** penelitian yang digunakan adalah Quasi-Eksperiment dimana populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu Post Partum yang melahirkan nomal di Rumah Sakit ibu dan Anak Ananda Makassar, sampel berjumlah 30 orang yang diambil melalu teknik purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisis menggunakan uji statistik Mann Whitney. **Hasil:** penelitian yang dilakukan menunjukan ada pengaruh endorphen massage terhadap involusio uteri pada ibu post partum di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar dan wilayah kerjanya dimana didapatkan nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ dengan demikian maka H_0 di tolak. **Kesimpulan:** Hasil menunjukkan endorphen massage memberikan pengaruh pada perubahan involusio uteri yang telah di berikan kepada 15 ibu postpartum dengan perubahan involusio uteri ada yang cepat dan ada yang lambat

Kata Kunci : Ibu Post Partum, Involusio Uteri, Endorphen Massage

J6yhn

ABSTRACT

Background: Uterine involution is a gradual process of shrinking until it finally returns to its pre-pregnancy state. After the placenta is born, the uterus is a hard organ due to contraction and retraction of its muscles. The uterine fundus is 3 fingers below the navel. Therefore, endorphen massage is one of the factors that helps the uterus shrink, accelerates the mother's condition to return to pre-pregnancy and reduces the risk of bleeding so that after 2 days the uterus shrinks rapidly and on the 10th day it is no longer palpable from the outside. **Purpose:** This study was to determine the effect of endorphen massage on uterine involution in postpartum mothers at Ananda Makassar Mother and Child Hospital and its working area. **Method:** The study used a Quasi-Experimental design where the population in this study were all postpartum mothers who gave birth normally at Ananda Makassar Mother and Child Hospital, a sample of 30 people taken through purposive sampling techniques. Data collection used observation sheets and analysis used the Mann Whitney statistical test. **Results:** The

research conducted showed that there was an effect of endorphin massage on uterine involution in postpartum mothers at Ananda Makassar Mother and Child Hospital and its working area where the value of $\alpha = 0.000 < \alpha = 0.005$ was obtained, thus H_0 was rejected. **Conclusion:** The results showed that endorphin massage had an effect on changes in uterine involution that had been given to 15 postpartum mothers with changes in uterine involution some being fast and some being slow.

Keywords: Postpartum Mother, Uterine Involution, Endorphin Massage

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) menjadi salah satu penanda yang bisa mendeskripsikan kesejahteraan suatu bangsa. Berdasarkan data *t* (WHO) AKI didunia setiap tahunnya tercatat sebanyak 303.000 jiwa atau setara dengan 216 per kelahiran hidup (WHO 2019). Di Indonesia AKI terus meningkat, di tahun 2021 tercatat 7.389 kematian di Indonesia. Sebagian besar penyebabnya adalah perdarahan yang tercatat sebanyak 1.330 kejadian (Kemenkes RI, 2021).

Menurut Survey Demografi Kesehatan Nasional (SDKI) Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator untuk melihat derajat kesehatan perempuan. Angka kematian ibu juga merupakan salah satu target yang telah ditentukan dalam tujuan pembangunan milenium yaitu tujuan ke 5 yaitu meningkatkan kesehatan ibu dimana target yang akan dicapai tahun 2024-2029 adalah mengurangi sampai $\frac{3}{4}$ risiko jumlah kematian ibu, namun demikian upaya untuk mewujudkan target tujuan pembangunan millenium masih membutuhkan komitmen dan usaha keras yang terus menerus. Berdasarkan Survey Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2024 AKI Indonesia (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas) sebesar 183 per 100.000 kelahiran hidup. Angka ini masih cukup tinggi apalagi jika dibandingkan dengan negara-negara tetangga (Kemenkes RI, 2024).

Menurut data Kementerian Kesehatan RI (Maternal Perinatal Death Notification 2022), penyebab langsung

Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia meliputi kategori “penyebab lain” (44%), eklampsia/hipertensi kehamilan (23%), perdarahan obstetri (20%), serta infeksi maternal (5%), dengan kontribusi kasus COVID-19 sekitar 2% dan sebagian kecil belum diketahui. Komplikasi medis seperti hipertensi, perdarahan berat, dan infeksi merupakan penyebab kematian ibu yang sering dilaporkan, menunjukkan pentingnya deteksi dini dan perawatan berkualitas selama kehamilan, persalinan, dan nifas

Data untuk Provinsi Sulawesi Selatan, Angka Kematian Ibu (AKI) pada tahun 2024 tercatat sekitar 134 per 100.000 kelahiran hidup, jauh di atas starget Sustainable Development Goals (SDGs) 2030 yaitu <70 per 100.000 kelahiran hidup. Hal ini menunjukkan masih tingginya risiko kematian ibu akibat komplikasi obstetric dan non-obstetri dan perlu dilakukan evaluasi intervensi Kesehatan maternal yang lebih terpadu untuk menurunkan Angka Kematian Ibu di Sulawesi Selatan khususnya (Dinkes Kota Makassar, 2024)

Masa nifas atau periode *post partum* adalah masa yang dimulai sejak plasenta dan selaput janin (menendakan akhir periode *intra partum*) keluar hingga kembalinya *traktus* reproduksi wanita kembali seperti keadaan semula (sebelum hamil). Masa nifas berlangsung kira-kira 6 minggu setelah kelahiran atau 42 hari setelah kelahiran.

Upaya pencegahan perdarahan *post partum* dapat dilakukan semenjak persalinan kala 3 dan 4 dengan pemberian oksitosin. Setelah terjadi pengeluaran

plasenta akan terjadi kontraksi dan retraksi uterus yang kuat dan terus menerus untuk mencegah perdarahan *post partum*. Pada fase kala tiga kadar oksitosin didalam plasma meningkat dimana hormon oksitosin ini sangat berperan dalam proses involusi uterus. Proses involusi akan berjalan bagus jika kontraksi uterus kuat sehingga harus dilakukan tindakan untuk memperbaiki kontraksi uterus. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus diantaranya adalah mobilisasi dini, pengosongan kandung kemih, faktor laktasi, faktor usia, senam nifas, menyusui dini, gizi, psikologis dan paritas (Nurjannah dkk, 2020).

Pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis dapat digunakan untuk meningkatkan upaya yang dapat mempercepat involusi uterus dengan tetap mencukupi selama masa nifas. Perawatan farmasi adalah pilihan. Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara, termasuk secara oral dan intramuskular. Sementara pendekatan nonfarmakologis dapat digunakan oleh ibu nifas, suami, dan keluarga lainnya, namun cara ini hanya dapat dilakukan oleh tenaga profesional Menurut Jiarti dan Yuniar (2020).

Involusi dapat terjadi secara cepat maupun bertahap, menurut Walyani (2020), dan unsur-unsur yang mempengaruhinya meliputi mobilisasi dini, kondisi gizi, laktasi, dan paritas. Menurut Jiarti dan Walyani, ada sejumlah variabel yang bisa mempercepat involusi; Namun, dalam studi saat ini, para peneliti hanya melihat hubungan antara *endorphin massage* dan involusi uterus. Setelah menyelesaikan beberapa penelitian, ditemukan bahwa pijatan ini telah terbukti meningkatkan pelepasan endorfin selain pelepasan oksitosin endogen. Pijat endorfin akan mempercepat kerja saraf

parasimpatis mengirimkan perintah ke bagian belakang otak, menyebabkan pelepasan oksitosin dan rahim berkontraksi lebih kuat.

Subinvolusi ini dapat mengakibatkan adanya komplikasi pada masa nifas. Terganggunya involusi juga dianggap sebagai penyebab terjadinya perdarahan postpartum. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Koriah Siti dkk (2023) mengenai manfaat pijat endorphin terhadap jumlah total pengeluaran darah pada kala IV persalinan normal dibulan Oktober 2023 terhadap 10 klien di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Indramayu, didapatkan klien pijat endorphin rata-rata pengeluaran darah pada kala IV persalinan normal 65 cc dan pada klien yang tidak dilakukan pijat endorphin pengeluaran darah 115 cc. Hasil Kesimpulan pada klien yang dilakukan pijat endorphin jumlah pengeluaran darah pada kala IV persalinan normal lebih sedikit daripada yang tidak dilakukan pijat endorphin.

Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda merupakan salah satu sarana pelayanan kesehatan di Kota Makassar yang pernah melakukan endorphin massage pada ibu post partum dengan jumlah kasus ibu melahirkan normal dengan jumlah 1813 pada tahun 2024 dan jumlah rata-rata perbulan sebanyak 151 orang. Berdasarkan data rekam medis di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda pada 151 pasien post partum perbulan terdapat 15 orang pasien atau 10% perdarahan post partum yang 12 orang atau 8% diantaranya disebabkan oleh atonia uteri.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *Quasi-Eksperiment* dengan pendekatan *Equivalent Control*

Grup yaitu penelitian untuk membandingkan hasil intervensi dari kelompok eksperimen dan kelompok control dengan melakukan observasi secara berulang-ulang (Mulyatiningsih, 2023).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu Post Partum yang berjumlah 48 orang. Teknik pengambilan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah purposive sampling sampai memenuhi jumlah sampel minimal yaitu 30 responden, dimana 15 ibu diberi perlakuan *endorphin massage* dan 15 ibu tidak diberi perlakuan *endorphin massage*. Metode ini merupakan metode penelitian yang berupa tindakan nyata (*practice*). Dalam melakukan observasi secara langsung peneliti mencatat pada lembar observasi kondisi ibu post partum yang melakukan *endorphin massage* dan kondisi ibu yang mengalami involusi uteri setelah persalinan.

HASIL

Hasil penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar. Data yang diambil adalah data primer yang di dapat pada saat penelitian. Untuk pemantauan involusio uteri baik yang melakukan *endorphin massage* dan tidak melakukan *endorphin massage* dilakukan selama ibu post partum tersebut dirawat di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar dengan jumlah sampel 30 ibu post partum, dimana 15 ibu diberi perlakuan *endorphin massage* dan 15 ibu tidak diberi perlakuan *endorphin massage*. Setelah melakukan penelitian dan data terkumpul, maka data-data tersebut ditabulasi ke dalam tabel distribusi frekuensi :

1. Karakteristik Responden

a. Distribusi Berdasarkan Umur Ibu Post Partum

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Umur	Frekuensi	Persentase
19-25 tahun	11	36,7
26-33 tahun	19	63,3
Total	30	100

Sumber : Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 30 responden, umur ibu 19-25 tahun sebanyak 11 responden (36,7%), dan umur ibu 26-33 tahun sebanyak 19 responden (63,3%). Jadi umur responden lebih banyak pada kelompok umur 26-33 tahun.

b. Distribusi Berdasarkan Pendidikan Ibu Post Partum

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Paritas	Frekuensi	Persentase
SMA	8	26,7
DIII	3	10,0
S1	19	63,3
Total	30	100

Sumber : Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 30 responden, pendidikan SMA sebanyak 8 responden (26,7%), DIII sebanyak 3 responden (10,0%), dan S1 sebanyak 19 responden (63,3%). Jadi pendidikan responden lebih banyak pada kelompok S1.

2. Analisis Univariat

a. Penurunan Involusio

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Involusio Uteri Di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Involusio Uteri	Frekuensi	Persentase
Lambat (≤ 1 cm)	15	50
Cepat (> 1 cm)	15	50
Total	30	100

Sumber : Data Primer

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 30 responden, ibu yang mengalami involusio uteri secara lambat sebanyak 15 responden (50%), sedangkan ibu yang mengalami involusio secara cepat sebanyak 15 responden (50%).

b. Perlakuan Endorphin Massage

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Involusio Uteri Yang Diberikan perlakuan Endorphin Massage Hari Ketiga di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Involusio Uteri (cm)	Frekuensi	Persentase
14	3	20
15	6	40
16	6	40
Total	15	100

Sumber : Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Tabel 4 bahwa dari 15 responden yang diberi perlakuan endorphin massage menunjukkan bahwa involusio uteri/TFU 14 cm memiliki frekuensi 3 responden

(20%), Involusio uteri/TFU 15 cm-16 cm memiliki frekuensi dan persentase yang sama yaitu masing-masing 6 responden (40%).

c. Post Test Endorphin Massage

Tabel 5

Distribusi Pengaruh Involusio Uteri Yang Tidak Diberikan perlakuan Endorphin Massage Hari Ketiga di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Involusio Uteri (cm)	Frekuensi	Persentase
17	4	26,7
18	7	46,8
19	4	26,7
Total	15	100

Sumber : Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Tabel 5 dari 15 responden yang tidak diberi perlakuan endorphin massage menunjukkan bahwa involusio uteri/TFU 18 cm memiliki frekuensi 7 responden (46,8%), Involusio uteri/TFU 17 cm dan 19 cm memiliki frekuensi dan persentase yang sama yaitu masing-masing 4 responden (26,7%).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh endorphin massage terhadap involusio uteri pada ibu post partum di Rumah Sakit Ibu dan menggunakan uji statistic *mann whitney*.

Tabel 6

Distribusi Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Involusio Uteri di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Involusio Uteri	Endorphin massage						$\alpha = 0,005$	Mann Whitney	z
	Tidak		Iya		Total				
	N	%	N	%	N	%			
2-3 cm (cepat)	8	26,6	7	23,4	15	50,0	P = 0,000	0,000	-5,385
1 cm (Lambat)	7	23,4	8	26,6	15	50,0			
Total	15	50,0	15	50,0	30	100			

Sumber : Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Makassar

Pada tabel 6 menunjukkan bahwa nilai Sig=nilai P= **0,000>0,05** yang berarti bahwa kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi homogen sehingga pada SPSS 20,0 dibaca pada 2 independent sample. Berdasarkan uji *Mann Whitney* didapatkan nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh endorphin massage terhadap involusio uteri.

PEMBAHASAN

Endorphin massage adalah sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman.

Berdasarkan uji Mann Whitney dengan tingkat kepercayaan 95% didapatkan nilai Sig=nilai P= 0,000>0,05 yang berarti bahwa kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi homogen sehingga pada SPSS 20,0 dibaca pada 2 independent sample. Pada 2 independent sample didapatkan nilai *sig* = 0,000 lebih kecil dari $\alpha=0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada

pengaruh endorphin massage terhadap involusio uterus pada ibu post partum.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Melinawati, A (2018) di BPS Desy Andriani, S.Tr.Keb Bandar Lampung dengan judul Pengaruh kombinasi pijat oksitosin dan pijat endorfin terhadap involusi uterus pada ibu nifas. Dengan adanya perbedaan tinggi fundus uteri (TFU) dari hari pertama sampai hari keempat pada kelompok kontrol, digunakan Independent T-Test Test untuk menganalisis temuan penelitian ($p = 0,000$). TFU berbeda sebelum dan sesudah pijat oksitosin ($p = 0,000$), dan TFU berbeda sebelum dan sesudah pijat endorfin ($p = 0,000$).

Para peneliti berhipotesis bahwa pijat endorfin sangat penting karena mempercepat penurunan tinggi fundus dan memfasilitasi proses involusi alami tubuh wanita pascapersalinan. Oleh karena itu endorphin massage merupakan terapi yang sangat cocok untuk ibu nifas yang membutuhkan intervensi aktivitas non farmakologis. Dengan kontraksi yang meningkat dapat membuat involusi uteri berjalan dengan baik (Septyara dan Hindiarti, 2020). Temuan investigasi di mana beberapa wanita mengalami penurunan tinggi fundus uteri mendukung hal ini. Mobilisasi dini, status gizi, awal menyusui dini (IMD) pada saat menyusui akan menyebabkan adanya

rangsangan yang mengeluarkan hormon. Hormon tersebut antara lain adalah hormon oksitosin yang berguna untuk merangsang otot-otot polos payudara, dan dapat menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus. Sehingga dapat menekan pembuluh darah yang dapat mengakibatkan berkurangnya suplai darah ke uterus hingga dapat mengurangi perdarahan (Wahyuni dan Nurlatifah, 2017)., usia, dan paritas semuanya dapat berdampak pada seberapa cepat rahim berinvolusi

Penelitian ini sepagam dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Lanasari, dkk (2018) dimana pada penelitian tersebut didapat hasil analisa bivariate dengan uji statistik One-Sample T Test dengan nilai kemaknaannya $(0,001) < t \ 0,05$, jadi disini H_0 di tolak dan H_a diterima yaitu dimana pada penelitiannya didapatkan hasil dari 10 ibu nifas sebagian orang 6(60 %) ibu nifas yang diberikan masase endorphen mengalami percepatan penurunan involusi uterus.

Penelitian oleh Rismayani,dkk (2023) juga diketahui sebagian besar responden yang diberikan intervensi masase endorphen yaitu sebanyak 19 orang (63.3%) mengalami involusi yang cepat, dan 11 orang (36.7%) involusinya berjalan dengan normal. Diketahui terdapat pengaruh yang signifikan endorphen terhadap percepatan involusi uterus pada ibu nifas dengan teknik masase di PMB wilayah kerja Puskesmas Sidomulyo Kota Bengkulu tahun 2023 dengan nilai $p = 0,001 < \alpha \ (0,005)$.

Masase endorphine merupakan Pijat untuk merangsang hormone endorphen adalah salah satu terapi

nonfarmakologi yang berupa pijatan dan dapat menstimulasi keluarnya hormon endorphen (Murdiningsih, Suryani dan Wahyuni, 2022). Pijat untuk merangsang hormone endorphen adalah pijatan/sentuhan ringan yang dapat merangsang keluarnya hormon endorphen. Cara melakukan pijat ini yaitu dengan cara menggosok atau mengelus ruas tulang belakang mulai dari tulang leher) sampai dengan tulang pinggang kedua (lumbal vertebrae L2) dan melebar hingga ke acromion dengan gerakan naik turun dan membentuk huruf V. Manfaat pijat untuk merangsang hormone endorphen yaitu untuk mengendalikan rasa sakit dan meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh.

Dari hasil penelitian yang dilakukan dengan mengobservasi langsung pada responden, peneliti dapat menyimpulkan bahwa ibu yang melakukan endorphin massage penurunannya lebih cepat daripada ibu yang tidak melakukan endorphin massage, berdasarkan hal tersebut diharapkan pada ibu post partum agar melakukan endorphin massage baik di rumah sakit maupun di rumah agar penurunannya lebih serta mencegah terjadinya perdarahan.

Untuk memudahkan pasien dalam penjelasan endorphin massage dapat juga dilakukan melalui penjelasan dengan media poster dan praktik (Febriyanti,2024). Menurut asumsi peneliti endorphin massage dapat mempercepat penurunan involusi Uteri hal ini dapat disebabkan oleh peningkatan pengeluaran hormon endorphen dan oksitosin molekul protein yang diproduksi sel-sel dari sistem saraf dan beberapa bagian tubuh bekerja bersama reseptor sedative yang berguna

untuk mengurangi stress dan menghilangkan rasa sakit sehingga dapat merangsang kontraksi uterus yang dapat mempengaruhi Involusi Uteri. Dengan begitu endorphen massage sangat lah penting bagi ibu post partum Ini terbukti pada hasil penelitian dimana sebagian besar ibu mengalami penurunan Involusi Uteri lebih cepat dibandingkan dengan yang tidak dilakukan endorphen massage.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Involusio Uteri Di Rumah Sakit Ibu dan Anak Ananda Tahun 2025 dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Bahwa dari 30 responden, ibu yang mengalami involusio uteri secara lambat sebanyak 15 responden (50%), sedangkan ibu yang mengalami involusio secara cepat sebanyak 15 responden (50%).
2. Dari 15 responden yang diberi perlakuan endorphen massage menunjukkan bahwa involusio uteri/TFU 14 cm memiliki frekuensi 3 responden (20%), Involusio uteri/TFU 15 cm-16 cm memiliki frekuensi dan persentase yang sama yaitu masing-masing 6 responden (40%).
3. Dari 15 responden yang tidak diberi perlakuan endorphen massage menunjukkan bahwa involusio uteri/TFU 18 cm memiliki frekuensi 7 responden (46,8%), Involusio uteri/TFU 17 cm dan 19 cm memiliki frekuensi dan persentase yang sama yaitu masing- masing 4 responden (26,7%).
4. Bahwa nilai Sig=nilai $P=0,000>0,05$ yang berarti bahwa kedua sampel berasal dari populasi dengan variansi homogen sehingga pada SPSS 20,0 dibaca pada 2 independent

sample. Berdasarkan uji Mann Whitney didapatkan nilai $\rho = 0,000$ lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima yang berarti ada pengaruh endorphen massage terhadap involusio uteri.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Makassar (Data Primer). *Angka Kematian Ibu dan Angka Kematian Bayi Tahun 2024*.
- Febriyanti, N. M. A., Sugiartini, N. K. A., Witari, N. N. D., & Dimu, N. S. (2024). Pelatihan Pijat Endorphen Pada Kelompok Ibu Nifas Guna Mempercepat Involusi Uteri. *Genitri: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Kesehatan*, 3(1), 15-20.
- Jiarti, & Yuniar. (2020). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap involusi uterus dan produksi ASI pada ibu nifas*. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 85–92.
- Kemenkes RI. (2021). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Maternal Perinatal Death Notification (MPDN) 2022: Laporan analisis penyebab kematian ibu dan perinatal*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Webinar Save Mother Save the Nation: Target AKI 2024* [Slide presentasi]. Kementerian Kesehatan RI.
- Koriah, Sitti. Dkk. 2023. “Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Jumlah Pengeluaran Darah pada Kala Empat Persalinan Normal Primi Para di Bidan Praktek Mandiri Kabupaten Indramayu”. *Jurnal Kebidanan Vol. III. No 06:30-37*
- Lanasari, N. M., Rahayu, S., Panggayuh, A. (2018). PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP

- PERCEPATAN INVOLUSI
UTERI PADA IBU NIFAS POST
SECTIO CAESAREA. Jurnal
Ilmiah Bidan, 3(1), 15–20.
- Melinawati, A. (2018). Pengaruh
Kombinasi Pijat Oksitosin Dan
Endhorpin Massage Terhadap
Involusi Uterus Pada Ibu Post
Partum Di BPS Desy Andriani, S.
Tr. Keb Bandar Lampung Tahun
2018. J. Ilmu Kedokt. Dan Kesehat,
5(3), 201–208.
- Mulyatiningsih, E. (2023). *Metode
penelitian terapan bidang
pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Murdiningsih, M., Suryani, J., &
Wahyuni, S. (2022). The Integrasi
Endorphin Massage Sebagai
Holistic Care Dalam Penurunan
Kecemasan Kehamilan Trimester
III. Jurnal Kesehatan Komunitas
(Journal Of Community Health),
8(2), 293-298.
- Nurjanah, S.N Maemunah, A.S Badriah,
D. . (2020). Asuhan Kebidanan Post
Partum. Refika Aditama
- Rismayani, R., Sari, R., & Fitriani, D.
(2023). *Pengaruh masase
endorphin terhadap involusi uterus
pada ibu nifas di PMB wilayah
kerja Puskesmas Sidomulyo Kota
Bengkulu*. Jurnal Kebidanan, 12(2),
123–130.
- Septyara, A., & Hindiarti, Y. I. (2021).
Gambaran FaktorFaktor Yang
Mempengaruhi Proses Involusi
Uterus Pada Ibu Post Partum Di
Wilayah Kerja Puskesmas
Langensari Kota Banjar. Journal
Of Midwifery And Public Health,
2(2), 63-68.
- Sugiyono, 2024. *Metode Penelitian
Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*.
Bandung : Alfabeta.
- Walyani, E. S. (2020). *Asuhan kebidanan
masa nifas*. Yogyakarta: Pustaka
Baru Press.
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017).
Faktor–Faktor Yang
Mempengaruhi Proses Involusi
Uterus Pada Masa Nifas
Diwilayah Kerja Puskesmas
Mandala Kabupaten Lebak
Propinsi Banten Tahun 2016.
Jurnal Medikes (Media Informasi
Kesehatan), 4(2), 167-176.
- World Health Organization. (2019).
*World health statistics 2019:
Monitoring health for the SDGs*.
Geneva: World Health
Organization