



## PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK SETIA PADANG PARIAMAN

### *EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON BACK PAIN INTENSITY IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN IN SETIA PADANG PARIAMAN CLINIC*

**Aprima Yona Amir, Fafelia Rozyka Meysetri, Febby Herayono, Dewi Fransisca, Hartati Deri Manila**

STIKes Syedza Saintika Padang  
(Aprimayona@yahoo.com, 081267602922)

#### ABSTRAK

Nyeri punggung adalah rasa seperti ditusuk-tusuk yang terjadi pada sendi dan otot bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah. Nyeri ini terjadi akibat punggung yang bertugas untuk menopang tubuh mengalami penambahan berat badan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah pijat endorfin yang mampu melepas endorfin yang dikenal sebagai pereda rasa sakit. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil Trimester III. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Desain yang digunakan adalah *pra eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di Klinik Setia Padang Pariaman pada bulan November sampai Desember 2021 sebanyak 20 responden dengan *consecutive sampling*. Variabel independen yaitu teknik *Endorphin massage* sedangkan variabel dependen yaitu nyeri punggung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin massage* berkurang menjadi nyeri sedang. Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan  $\alpha=0,05$  menunjukkan  $p=0,000$  sehingga  $p<0,05$  artinya ada pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung. *Endorphin massage* merupakan salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi nyeri sehingga disarankan agar Bidan memberikan *Health education* dan mengajarkan pasangan ibu hamil *Endorphin massage* untuk meringankan gejala nyeri punggung.

**Kata kunci : *Endorphin massage*; Nyeri punggung; Kehamilan.**

#### ABSTRACT

*Back pain is a stabbing sensation that occurs in the joints and muscles of the pelvis and lower back. This pain occurs because the back which is responsible for supporting the body experiences weight gain. One way to reduce back pain is endorphin massage which is able to release endorphins which are known as pain relievers. This study aims to identify the effect of endorphins massage on the intensity of back pain in third trimester pregnant women. The purpose of this study was to determine the effect of endorphin massage on reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women. The design used was pre-experimental with a one-group pretest posttest design. Samples were taken from the population that met the inclusion criteria at the Setia Padang Pariaman Clinic from November to December 2021 as many as 20 respondents with consecutive sampling. technique Endorphin massage while the dependent variable is back pain. The results showed that before*

*Endorphin massage, most of the third trimester pregnant women experienced severe pain and after Endorphin massage it reduced to moderate pain. The results of the Wilcoxon sign rank test with  $p = 0.05$  showed  $p = 0.000$  so that  $p < 0.05$  means that there is an effect of Endorphin massage on reducing the intensity of back pain. Endorphin massage is one of the non-pharmacological alternatives to treat pain, so it is recommended that midwives provide health education and teach pregnant women couples Endorphin massage to relieve back pain symptoms.*

**Keywords :** *Endorphin massage; Back Pain; Pregnancy*

## PENDAHULUAN

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. (Garshasbi, 2017) melaporkan penelitiannya yang berjudul *The effect of exercise on the intensity of low back pain in pregnant women* dari 107 responden, 69% ibu hamil mengalami nyeri punggung dan 31% tidak mengalami nyeri punggung (Khasanah and Sulistyawati, 2020). Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. (Azizah, Widyawati and Anggraini, 2011) Melaporkan bahwa 67,5% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 32,1% mengeluh nyeri sedang. (Fitriana and Putri, 2017) Menyatakan nyeri punggung yang signifikan berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan November 2022, di BPS Nuraini Desa Sicincin Kecamatan 2x11 Enam Lingkung dari 20 ibu hamil trimester 3 terdapat 75% yang mengalami nyeri punggung menyebabkan lelah secara fisik maupun emosional serta terganggu aktivitas sehari-harinya, sehingga masalah dalam penelitian ini masih banyaknya ibu hamil yang mengalami nyeri punggung. (Kartikasari and Nuryanti, 2019) Melaporkan penelitiannya yang dilakukan di rumah bersalin fatmawati dari 47 responden ibu hamil trimester III, sebanyak 66% ibu yang mengalami nyeri punggung dan 34% tidak mengalami nyeri punggung.

Berbagai faktor predisposisi nyeri pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan impuls nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap

ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan.

Faktor yang terakhir adalah paritas dan aktivitas, wanita grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan setiap kali melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen, sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring bertambahnya jumlah paritas. Nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat dan angkat beban, terutama bila salah satu atau kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang Lelah. (Nurrochmi *et al.*, 2014).

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) pada ibu hamil direkomendasikan oleh dokter dan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien yaitu salah satunya menggunakan *Endorphin Massage*. (Handayani, Mulyani and Nurlinawati, 2020) melaporkan penelitiannya yang dilakukan di BPM

Mutiara Surabaya setelah dilakukan *Endorphin Massage* pada ibu inpartu kala 1, dari 15 responden ibu yang mengalami nyeri ringan sebanyak 9 orang (60,0%), nyeri sedang sebanyak 4 orang (26,7%) dan nyeri berat sebanyak 2 orang (13,3%). (Septianingrum and Hatmanti, 2019) membuktikan penelitiannya yang dilakukan pada ibu bersalin kala 1 fase aktif dari 20 responden sebagian besar responden mengalami sangat nyeri dan nyeri berat sebelum dilakukan Terapi *Endorphin Massage* sebanyak 19 orang (95%) dan nyeri sedang 1 orang (5%), setelah dilakukan Terapi *Endorphin Massage* menurun menjadi nyeri sedang sebanyak 14 orang (70%) dan 3 orang (15%) mengalami penurunan dari skala sangat nyeri ke nyeri ringan, serta terdapat 3 orang (15%) yang tidak mengalami perubahan (nyeri berat).

*Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil diantaranya berfungsi sebagai mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Manfaat *Endorphin Massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi

## HASIL

### 1) Data Umum

#### (1) Umur

**Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil di Klinik Setia Padang Pariaman**

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	20-30 tahun	16	80
2.	>30 tahun	4	20
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh (80%) responden berumur antara 20-30 tahun.

pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Fitriana and Putri, 2017).

## BAHAN DAN METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra- Eksperimen* dengan pendekatan *One Group Pratest-Posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebagian ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi di Klinik Setia Kecamatan 2x11 Enam Lingsung Kabupaten Padang Pariaman yang mengalami nyeri punggung pada bulan November sampai Desember 2021 sebanyak 20 responden dengan *consecutive sampling*. Kriteria inklusi yaitu tidak ada riwayat KPD, kehamilan resiko tinggi dan kelainan kontraksi uterus, serta menandatangani lembar *informed consent*. Variabel independent adalah *Endorphin Massage* yaitu suatu pijatan dilakukan 1 kali per minggu dengan 20 tekanan pijatan punggung membentuk huruf "V" berdurasi 30 menit yang dilakukan pada punggung ibu hamil. Instrument yang digunakan yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) *Endorphin massage*. Sedangkan variabel dependen adalah nyeri punggung yaitu nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung, menggunakan lembar observasi nyeri skala nyeri Bourbanis sebelum dan sesudah perlakuan. Ibu hamil sebelum perlakuan dikaji skala nyerinya lalu diberikan *Endorphin massage* selama 30 menit yang dilakukan suami atau peneliti. Kemudian dilakukan pengkajian skala nyeri kembali. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan taraf signifikansi  $\alpha$  0,05.

(2) Pekerjaan Ibu

**Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di Klinik Setia Padang Pariaman**

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase %
1.	PNS	1	5
2.	Wiraswasta	2	10
3.	Tidak bekerja/IRT	17	85
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir seluruh (85%) responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) dan sebagian kecil (5%) bekerja sebagai PNS.

(3) Paritas

**Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Paritas di Klinik Setia Padang Pariaman**

No	Jumlah Anak	Frekuensi	Presentase (%)
1	Belum mempunyai anak	2	10
2	Mempunyai anak 1	7	35
3	Mempunyai anak 2-4	11	55
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa setengah (55%) responden mempunyai anak 2-4 dan sebagian kecil (10%) belum mempunyai anak.

(4) Usia Kehamilan

**Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan di Klinik Setia Padang Pariaman**

No	UK	Frekuensi	Prosentase %
1.	29-32 mgg	1	5
2.	33-36 mgg	10	50
3.	37-40 mgg	9	45
	<b>Total</b>	<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa setengah (50%) usia kehamilan responden adalah 33-36 minggu dan sebagian kecil (5%) usia kehamilan 29-32 minggu

2) Data Khusus Responden

(1) Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan *Endorphin Massage*

**Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan *Endorphin Massage* di Klinik Setia Padang Pariaman**

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	0	0
2.	Nyeri Sedang	5	25

3.	Nyeri Berat	15	75
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar (75%) responden sebelum dilakukan *Endorphin Massage* mengalami nyeri berat.

## (2) Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan *Endorphin Massage*

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan *Endorphin Massage* di Klinik Setia Padang Pariaman.

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Nyeri Ringan	7	35
2.	Nyeri Sedang	12	60
3.	Nyeri Berat	1	5
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>20</b>	<b>100</b>

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) responden setelah dilakukan *Endorphin Massage* mengalami nyeri sedang dan hampir sebagian kecil (5%) mengalami nyeri berat.

## (3) Pengaruh Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung

Tabel 4.7 Distribusi Pengaruh Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Setia Padang Pariaman.

No	Perlakuan	Tingkatan Nyeri						Total	
		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Σ	%
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1.	Sebelum dilakukan endorphin massage	0	0	5	24,8	15	75,2	20	100
2.	Setelah dilakukan endorphin massage	7	30,1	12	67,3	1	2,6	20	100
<b>Z= -5,196, p sign = 0,000</b>									

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (75,2%) responden mengalami nyeri berat dan sebagian kecil (2,6%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, hampir sebagian mengalami nyeri ringan (30,1%) dan sebagian kecil (2,6%) mengalami nyeri berat. Berdasarkan Uji *Wilcoxon sign rank test* menunjukkan  $p=0,000$  sehingga  $p<0,05$  menyatakan ada pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## PEMBAHASAN

### 1. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Dilakukan *Endorphin Massage*

Tingkat nyeri dikatakan nyeri berat apabila secara subyektif ibu hamil mengatakan nyeri berat dan secara obyektif klien tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan, dapat menunjukkan lokasi nyeri, tidak dapat diatasi dengan teknik nafas panjang dan distraksi dengan baik dan tidak mempengaruhi aktivitas. Berdasarkan skala Bourbanis, nyeri berat termasuk skala nyeri 7 sampai 9. Jika nyeri punggung tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung

jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pascapartum* dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan.

Berdasarkan fakta diatas diketahui bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi nyeri punggung yaitu usia sangat menentukan status kesehatan ibu. Ibu hamil dikatakan beresiko tinggi apabila ibu hamil berusia dibawah 20 tahun atau lebih dari 35 tahun. Perbedaan perkembangan akan mempengaruhi respon terhadap nyeri. Perkembangan tersebut yaitu secara fisik dan organ-organ pada usia kurang dari 20 tahun belum siap untuk melaksanakan tugas reproduksi dan belum matang secara psikis. Usia muda atau kurang dari 20 tahun akan sulit mengendalikan nyeri. (Tanjung and Antoni, 2019) Usia reproduksi lebih dari 35 tahun, fisik dan fungsi organ-organ tubuh terutama sistem reproduksi mengalami penurunan, ~~Kela~~ Ibu hamil yang memiliki paritas tinggi yaitu lebih atau sama dengan empat (*grande multi gravida*) lebih beresiko mengalami nyeri punggung bawah. Hal tersebut akibat setiap kehamilan yang disertai persalinan akan menyebabkan kelainan pada uterus, dalam hal ini terjadi kerusakan pada pembuluh darah dinding uterus yang mempengaruhi sirkulasi nutrisi ke janin. Hal tersebut dapat menurunkan fungsi otot-otot dan organ reproduksi. Sedangkan wanita *primigravida* biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring jumlah paritas. Hal ini sesuai dengan fakta bahwa sebagian besar paritas ibu hamil trimester 3 dalam penelitian ini mempunyai anak 2-4. Ketiga, aktivitas, nyeri punggung juga dapat merupakan akibat aktivitas berlebihan seperti membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah. (Kedokteran and Lampung, 2020) Teori tersebut didukung oleh hasil penelitian bahwa sebagian besar ibu hamil trimester III adalah ibu rumah tangga yang setiap hari melakukan kegiatan seperti menyapu, mencuci, memasak,

dan mengasuh anak. Pekerjaan ibu rumah tangga itu sangat berat sehingga menyebabkan nyeri punggung pada trimester III.

## 2. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Dilakukan Endorphin Massage

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan *Endorphin massage* mengalami nyeri sedang. Secara objektif dapat dilihat saat klien mendesis, dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan, menyeringai dan dapat mengikuti perintah dengan baik. Berdasarkan skala Bourbanis nyeri sedang termasuk skala nyeri 4 sampai 6. Pada penatalaksanaan nyeri punggung, bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester 3 agar tidak menimbulkan rasa sakit yang hebat. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil sangat diperlukan supaya nyeri punggung tidak semakin berat, ibu hamil tidak merasa terganggu saat menikmati masa kehamilan dan tidak ada komplikasi yang terjadi. Metode yang dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri termasuk nyeri punggung yang dialami oleh ibu pada saat kehamilan dapat dilakukan menggunakan cara farmakologis dan non-farmakologis. Upaya farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti nyeri (*analgesik*) yang direkomendasikan oleh dokter kepada ibu hamil dan upaya non-farmakologis dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien, upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan yaitu pijat *endorfin*. Pijat *endorfin* merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil saat menjelang kelahiran sampai saat melahirkan. Hal ini dikarenakan sentuhan atau pijatan dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan zat *endorfin* yang merupakan zat pereda rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman. (Azizah, Widyawati and Anggraini, 2011)

Hal ini dapat disimpulkan bahwa, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap merupakan salah satu dari manfaat *Endorphin massage* dimana dapat digunakan

sebagai teknik sentuhan ringan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

### 3. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Dilakukan Endorphin Massage

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan *Endorphin massage* mengalami nyeri sedang. Tingkat nyeri dikatakan sedang secara subjektif dapat dilihat jika klien menunjukkan secara langsung pada skala ukur yang diberikan. Secara objektif dapat dilihat saat klien mendesis, dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan, menyeringai dan dapat mengikuti perintah dengan baik. (Lusiana and Handayani, 2017) Berdasarkan skala Bourbanis nyeri sedang termasuk skalanyeri 4 sampai 6. Pada penatalaksanaan nyeri punggung, bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester 3 agar tidak menimbulkan rasa sakit yang hebat. Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil sangat diperlukan supaya nyeri punggung tidak semakin berat, ibu hamil tidak merasa terganggu saat menikmati masa kehamilan dan tidak ada komplikasi yang terjadi. Metode yang dilakukan untuk menurunkan rasa nyeri termasuk nyeri punggung yang dialami oleh ibu pada saat kehamilan dapat dilakukan menggunakan cara farmakologis dan non-farmakologis. Upaya farmakologis dapat dilakukan dengan cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) yang direkomendasikan oleh dokter kepada ibu hamil dan upaya non-farmakologis dapat dilakukan oleh petugas kesehatan atau keluarga pasien, upaya non-farmakologis untuk mengurangi nyeri punggung yang dapat dilakukan salah satunya dengan cara pijatan yaitu pijat endorfin. Pijat endorfin merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang diberikan pada wanita hamil saat menjelang kelahiran sampai saat melahirkan. Hal ini dikarenakan sentuhan atau pijatan dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan zat endorfin yang merupakan zat pereda rasa sakit dan menciptakan rasa nyaman.

Pijatan pada punggung dapat merangsang titik tertentu di sepanjang meridian medulla spinalis yang ditransmisikan melalui serabut-serabut saraf besar ke formatio retikularis (inti retikular otak), thalamus dan sistem limbik pada tubuh akan melepaskan zat endorfin. Zat endorfin adalah *neurotransmitter* atau *neuromodulator* yang mampu menghambat pengiriman rangsangan nyeri dengan cara menempel ke bagian reseptor pada saraf dan sumsum tulang belakang. Endorfin yang menempel dapat memblokir pesan nyeri ke pusat saraf (otak) dan intensitas nyeri kemudian menurun.

Hal ini dapat disimpulkan bahwa, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap merupakan salah satu dari manfaat *Endorphin massage* dimana dapat digunakan sebagai teknik sentuhan ringan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

### 4. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung

Hasil uji *Wilcoxon sign rank test Z score* = -5,196 dan  $p = 0,000$  dimana  $\alpha = 0,05$  maka  $p < 0,05$  artinya ada pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

Pijat endorfin merupakan teknik pijat yang ringan atau sentuhan lembut pada ibu hamil untuk memicu endorfin dilepaskan oleh tubuh sehingga ibu hamil merasakan ketenangan dan kenyamanan. Prosedur pijat punggung memakai landasan teori pengendalian gerbang informasi nyeri yang bergantung dari keseimbangan aktivitas pada saraf yang memiliki diameter besar dan kecil disepanjang spina columna yang mampu menghambat hantaran nyeri menuju otak. Pada penelitian ini, pijat punggung dilakukan pada servikal 7 kearah luar pada sisi tulang rusuk berdurasi 30 menit yang dapat mengaktifkan serabut-serabut saraf besar yang berguna untuk menutup atau memblokir jalan masuk hantaran nyeri. Saat jalan masuk ke kortek serebral tertutup, maka intensitas nyeri akan berkurang. Penelitian (Magfirah and Idwar, 2021) yang berjudul efektifitas teknik *counter pressure*

dan *abdominal lifting* terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu bersalin kala I fase aktif di BPM Kota Padang. Dalam penelitian ini didapatkan hasil teknik *counter pressure* lebih efektif mengurangi nyeri persalinan dibandingkan teknik *abdominal lifting*. Teknik *counter pressure* hampir sama dengan pijat endorfin yaitu penatalaksanaan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri dengan cara melakukan pemblokiran impuls nyeri yang akan di transmisikan ke otak.

Pijat endorfin merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan selama penelitian, dari 20 ibu hamil trimester 3 yang dilakukan Pijat endorfin terdapat 13 responden dimana Pijat endorfin dilakukan oleh suami dan 7 responden Pijat endorfin dilakukan oleh peneliti. Ketika ibu merasakan nyeri, suami atau pun peneliti melakukan Pijat endorfin dan nyeri yang dirasakan ibu berkurang. Pijat endorfin yang dilakukan oleh suami lebih berpengaruh aktif dalam menurunkan intensitas nyeri jika dibandingkan dengan Pijat endorfin yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini karena ada ikatan antara suami dan ibu hamil ketika melakukan Pijat endorfin maka bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri. Teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin. Jadi Pijat endorfin menurunkan intensitas nyeri punggung karena dapat membantu relaksasi dan memperkecil sensasi nyeri yang dirasakan. pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Sentuhan ringan mencakup pijatan sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus berdiri dengan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai siku. Sebelum dilakukan Pijat endorfin sebagian besar (75,2%) ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Pijat endorfin sebagian besar (67,3 %) mengalami nyeri sedang. Penelitian ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh (Septianingrum and Hatmanti, 2019) yang berjudul terapi *endorphine massage* untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif persalinan dengan hasil responden yang diberikan terapi *endorphin massage* sebagian besar mengalami penurunan

skala nyeri. Setelah mendapatkan tindakan pijat endorfin responden merasakan perubahan seperti merasa lebih rileks, nyaman dan bahkan tertidur. Manfaat *Endorphin Massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada 20 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden adalah ibu hamil berusia 20-30 tahun, berprofesi sebagai ibu rumah tangga, kehamilan multigravida dan usia kehamilan pada 29-39 minggu. Intensitas nyeri punggung yang sebagian besar ibu hamil trimester III rasakan sebelum diberikan intervensi adalah nyeri berat. Setelah diberikan perlakuan, intensitas nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil trimester III adalah nyeri sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat endorfin berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Saran kepada ibu hamil khususnya pada Trimester III sering melakukan pijat endorfin sebagai penanganan untuk mengurangi nyeri ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, I. N., Widyawati, M. N. and Anggraini, N. N. (2011) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan Normal Ibu Primipara DI BPS S dan B Demak Tahun 2011', *Jurnal Unimus*, 1(1), pp. 90–96.
- Fitriana and Putri, N. A. (2017) 'Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif', *Jurnal Keperawatan*, 8(1), pp. 31–34.
- Handayani, D. A., Mulyani, S. and



- Nurlinawati (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri', *Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*, 1(Edorphin Massage), pp. 12–23. Available at: <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/9230/5484>.
- Kartikasari, R. I. and Nuryanti, A. (2019) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil', *Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, (1), pp. 297–304.
- Kedokteran, F. and Lampung, U. (2020) 'Wellness and healthy magazine', 2(February), pp. 187–192.
- Khasanah, N. A. and Sulistyawati, W. (2020) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin', *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), pp. 15–21. doi: 10.30994/jqwh.v3i1.43.
- Lusiana, A. and Handayani, E. (2017) 'Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Skala', (2013).
- Magfirah, M. and Idwar, I. (2021) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Pengeluaran Asi Pada Ibu Post Partum', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(3), pp. 548–554. doi: 10.33024/jkm.v7i3.4346.
- Nurrochmi, E. *et al.* (2014) 'Pengaruh Kombinasi Metode Zilgrei Dan Endorphin Massage Pada Ibu Inpartu Primigravida Terhadap Lamanya Kala I Fase Aktif Di Rsud Indramayu Periode April-Mei 2013', *Jurnal CARE*, 2(2), pp. 23–31. Available at: <http://dinkes.indramayukab.go.id>.
- Septianingrum, Y. and Hatmanti, N. M. (2019) 'Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), pp. 187–192. doi: 10.30651/jkm.v4i2.3192.
- Tanjung, W. W. and Antoni, A. (2019) 'Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin', *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia ...*, 4(2), pp. 48–53. Available at: <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>.



# Jurnal Kesehatan Medika Saintika

e-ISSN : 2540-9611  
p-ISSN : 2087-8508

Volume 13 nomor 1 (Juni 2022) | <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

DOI: <http://dx.doi.org/10.30633/jkms.v13i1.1398>

---