

## PENATALAKSANAAN *ENDORPHINE MASSAGE* UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III

Natasya Dewi Nur Amanda\*, Rissa Nuryuniarti, Dewi Nurdianti

Program Studi D3 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Jl. Tamansari Km 2,5 Kota Tasikmalaya, Jawa Barat, Indonesia

\*Email:natasyaamanda361@gmail.com

### ABSTRAK

Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-40. Nyeri punggung berdasarkan keluhan pada trimester III mencapai 60% sampai 80% di negara Indonesia ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, disebabkan oleh bahu tertarik ke belakang dan tulang punggung menjadi bengkok, sendi menjadi lebih lentur, dan dapat menyebabkan nyeri punggung. Tujuan asuhan ini untuk menerapkan penatalaksanaan *endorphine massage* untuk penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Asuhan ini dilakukan di Puskesmas Karanganyar pada bulan Maret-Mei tahun 2023, pada 5 responden ibu hamil trimester III. Pijatan *endorphine* ini menggunakan baby oil setelah itu atur posisi pasien senyaman mungkin, pijatan dimulai dari kepala dengan gerakan melingkar, turun ke punggung seperti mengayuh sepeda dengan posisi pasien bisa sambil duduk atau berbaring, setelah itu turun ke tangan lengan atas dan bawah kemudian jari-jari kanan dan kiri sama, selanjutnya pijatan dilakukan pada area betis kaki. Pijatan *endorphine* ini dilakukan 1 kali dalam 30 menit. Berdasarkan hasil asuhan dari 5 responden sebelum dilakukan pijatan rata-rata skala nyeri sebesar 5,6 dan sesudah dilakukan pijatan sebesar 3,6, sehingga rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 2. Kesimpulan bahwa pijatan *endorphine* ini dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci :** *Endorphine Massage*, Nyeri Punggung, Ibu hamil

### ABSTRACT

*Trimester III pregnancy is a pregnancy that begins at week -28 to week -40. Back pain based on complaints in the third trimester reaches 60% to 80% in Indonesia. Pregnant women experience back pain, caused by the shoulders being pulled back and the spine becoming bent, joints becoming more flexible, and can cause back pain. The aim of this care is to apply endorphine massage management to reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women. This care was carried out at the Karanganyar Health Center in March-May 2023, for 5 third trimester pregnant women respondents. This endorphine massage uses baby oil after that, set the patient's position as comfortable as possible, the massage starts from the head in a circular motion, goes down to the back like pedalling a bicycle with the patient in a sitting or lying position, then goes down to the hands, the upper and lower arms, then the right fingers. and the left is the same, then the massage is done in the calf area of the leg. Endorphine massage is done 1 time in 30 minutes. Based on the results of the care of 5 respondents before the massage, the average pain scale was 5.6 and after the massage was 3.6, so that the average decrease in pain scale was 2. The conclusion that this endorphine massage can reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Endorphine Massage*, Back Pain, Pregnant

## PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi pada pertemuan sel telur dan sel sperma, perubahan pada Wanita hamil perubahan fisiologis dan perubahan psikologis jika kita mempertimbangkan dari konsepsi hingga kelahiran anak, durasi normal kehamilan adalah 37-42 minggu, menurut kalender internasional atau 280 hari, yaitu dihitung dengan HPHT atau hari pertama haid terakhir ibu. (Handayani et al., 2021)

Ketidaknyamanan pada trimester III banyak perubahan anatomis dan perubahan hormonal akan menyebabkan munculnya seperti nyeri pinggang, nyeri punggung, bengkak dan kram kaki,. Ketidaknyamanan tersebut menyebabkan gangguan tidur, sering BAK, keputihan, keringat berlebihan (Amalia et al., 2022)

Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke-28 sampai dengan minggu ke-40. Pada trimester ketiga, keluhan yang disebabkan oleh pembesaran perut, perubahan fisiologis, dan perubahan hormonal akan menimbulkan keluhan pada ibu hamil. Keluhan tersebut antara lain nyeri punggung, kram kaki, perut tidak nyaman, sering buang air kecil, dan gangguan tidur yang sering dialami ibu hamil. Terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil yaitu 60% sampai 80% di Indonesia pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung (Munir

et al., 2022).

Saat kehamilan berlanjut, posisi ibu berubah untuk mengakomodasi Rahim yang lebih berat. Nyeri punggung pada ibu hamil disebabkan oleh bahu ditarik ke belakang dan tulang punggung menjadi bengkok, sendi menjadi lebih lentur, mengakibatkan nyeri punggung (Diana, 2019). Nyeri punggung saat hamil disebabkan oleh perubahan struktur anatomi, hormon dan stress (Diana, 2019)

Upaya mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yaitu cara non medis seperti pijat, dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil karena dapat mengurangi ketegangan otot dan nyeri, meningkatkan mobilisasi dan memperlancar peredaran darah sebagai nyeri jika punggung ini nyeri tidak membaik, dapat menyebabkan nyeri punggung yang sangat lama, peningkatan kecenderungan nyeri punggung kronis dan lebih sulit diobati (Handayani et al., 2021).

*Endorphine Massage* adalah salah satu dari Teknik sentuhan ringan yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Hal ini karena pijat merangsang tubuh untuk merangsang senyawa *endorphine*, yang menghilangkan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak, merangsang pelepasan *endorphine*. (Handayani et al., 2021).

*Endorphine Massage* dilakukan

dengan pijatan ringan dimulai dari lengan atas kemudian turun ke lengan yang dilakukan secara perlahan. Kemudian lakukan hal yang sama untuk leher, bahu, punggung dan paha, sedangkan posisi ibu duduk atau berbaring dan dianjurkan relaksasi. Pijatan ini berlangsung selama 30 menit. Data yang diperoleh adalah tingkat nyeri sebelum *endorphine massage* versus tingkat nyeri setelah *endorphine massage*, dan hasilnya diolah dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* pada tingkat kepercayaan 95%. (Diana, 2019).

Berdasarkan latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan telaah pustaka mengenai “Penatalaksanaan *Endorphine Massage* untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”.

## METODE

*Endorphine massage* ini adalah salah satu metode sentuhan ringan yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk merangsang senyawa *endorphin* yang merupakan Pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman. Pijat *endorphin* juga memiliki manfaat yang dapat membantu rileks dan mengurangi rasa sakit dengan cara meningkatkan dan merangsang aliran darah ke area yang sakit. Pijatan *endorphine* ini dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri

punggung dan dilakukan pijatan selama 30 menit dalam 1 kali, Penilaian mengukur nyeri dengan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS) yang didasarkan dari skala :

0 : Tanpa nyeri

1-3 : Nyeri ringan (nyeri masih bisa ditahan

4-6 : Nyeri sedang (mengganggu aktifitas fisik)

7-10 : Nyeri berat (tidak bisa melakukan aktivitas secara mandiri)

## HASIL

Intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III telah dilakukan pada 5 orang ibu hamil trimester III fisiologis di Puskesmas Karanganyar Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya hasil asuhan kebidanan dapat dilihat pada tabel disamping ini

**Tabel 4.1**  
**Karakteristik Responden**

No	Variabel	Frekuensi	Persentase %
1	<b>Usia</b>		
	<20 Tahun	1	20%
	20-35 Tahun	4	80%
	>35 Tahun	-	-
2	<b>Pendidikan</b>		
	SD	1	20%
	SMP	3	60%
	SMA/SMK	1	20%
3	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	5	100%

**Sumber: hasil pengkajian**

Berdasarkan tabel 4.1 karakteristik responden asuhan diperoleh usia <20 1 orang dan usia 20-35 tahun 4 orang, pendidikan terakhir SD 1 orang, SMP 3

orang dan SMA/SMK 1 orang, 5 orang

bekerja sebagai IRT.

**Tabel 4.2**  
**Hasil Asuhan Penatalaksanaan *Endorphine Massage* Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.**

No	Respon den	Usia kehamila n	Paritas	Skala nyeri				Penurunan Skala nyeri	
				Sebelum diberikan pijat <i>endorphine</i>	Kategori nyeri	Sesudah diberikan pijat <i>endorphine</i>	Katego ri nyeri		Katego ri nyeri
1.	Ny. T	39-40 minggu	G1P0A0	7	Nyeri berat	5	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
2.	Ny. D	37 minggu	G2P1A0	5	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan	3	Nyeri ringan
3.	Ny. R	38-39 minggu	G2P1A0	4	Nyeri sedang	3	Nyeri ringan	1	Nyeri ringan
4.	Ny. S	37-38 minggu	G2P1A0	6	Nyeri sedang	4	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
5.	Ny. N	37-38 minggu	G1P0A0	6	Nyeri sedang	4	Nyeri sedang	2	Nyeri ringan
	Rata-rata			5,6		3,6		2	
	Minimal			4		2		1	
	Maksimal			7		5		3	

Berdasarkan tabel 4.2 Hasil asuhan Penatalaksanaan *Endorphine Massage* Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III, terdapat 5 responden dengan nyeri punggung memiliki nilai rata-rata nyeri punggung sebelum diberikan pijatan *endorphine* 5,6 dengan kategori nyeri sedang. Setelah dilakukan pijatan *endorphine* sebesar 3,6 dengan kategori nyeri ringan

#### PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil Asuhan Penatalaksanaan *Endorphine Massage* Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Terdapat penurunan nyeri punggung setelah diberikan asuhan 4 ibu hamil mengalami

nyeri punggung sedang sebelum diberikan asuhan, setelah diberikan asuhan 2 ibu hamil dengan kategori nyeri punggung ringan dan 2 ibu hamil dengan kategori nyeri sedang, 1 ibu hamil mengalami nyeri punggung berat sebelum diberikan asuhan, setelah diberikan asuhan dengan kategori nyeri punggung sedang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Diana, 2019) dengan judul "*Endorphine Massage* Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III", menjelaskan bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung dapat penurunan setelah diberikan asuhan *endorphine massage*. Hal ini disebabkan karena terdapat rangsangan di permukaan kulit yang berupa teknik *endorphine*

*massage* menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut syaraf besar dipermukaan kulit, rangsangan ini memblokir serabut syaraf besar yang mengakibatkan pesan nyeri yang tidak diterima oleh otak.

Penelitian (Handayani et al., 2021) dengan judul “Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Diklinik Juliana Tanjung Morawa”, dengan hasil dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan *Endorphine massage* sebanyak 8 ibu hamil mengalami nyeri dengan skala 4-6 dengan nyeri sedang sebelum dilakukan asuhan setelah diberikan asuhan menurun menjadi 1-3 kategori nyeri ringan dan sebanyak 10 ibu hamil mengalami nyeri dengan skala 7-10 dengan nyeri berat sebelum dilakukan asuhan dan setelah diberikan asuhan menurun menjadi 4-6 kategori nyeri sedang 4 orang dan 6 orang kategori ringan. Menurut Aprilia 2017 dalam penelitian (Handayani et al., 2021) menjelaskan bahwa *endorphine massage* merupakan sentuhan ringan yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri dan mengurangi rasa stress, hormone-hormone penghilang stress seperti *corticotrophins*, *corticol* dan *cotecolamin*.

Pijatan *endorphine* ini dapat merangsang tubuh untuk melepasnya senyawa *endorphine* yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Sesuai dengan, penelitian (Ayu Handayani et al., 2020) dengan judul “Pengaruh *Endorphine*

*Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III”, dengan hasil sebelum dilakukan *endorphine massage* hampir setengah dari seluruh responden ibu hamil mengalami nyeri berat yaitu sebanyak 9 orang, sedangkan setelah dilakukan *endorphine massage* tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri berat dan hampir setengah dari seluruh responden ibu hamil tidak merasa nyeri sebanyak 6 orang. Menurut Aprilia 2010 dalam penelitian (Ayu Handayani et al., 2020), menjelaskan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormone *endorphine* dan menurunkan intensitas nyeri punggung karena dapat membantu relaksasi dan dirasakan. Hal ini dapat disimpulkan bahwa, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap merupakan salah satu dari manfaat *endorphine massage* dimana dapat digunakan sebagai teknik sentuhan ringan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.

Penelitian (Munir et al., 2022) dengan judul “Pengaruh *Endorphine Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III”, dengan hasil 15 responden pada kelompok eksperimen saat *pre-test* sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu 8 responden sedangkan pada kelompok eksperimen *post-test* sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden. Jadi rata-rata peningkatan lebih rendah dari kelompok kontrol artinya tingkat nyeri responden pada kelompok

control lebih tinggi dibandingkan dengan responden kelompok eksperimen. Menurut Team Hypnobirthing Indonesia (2016) dalam penelitian (Munir et al., 2022), menjelaskan bahwa manfaat *endorphine massage* antara lain untuk membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, mengendalikan rasa sakit, yang persisten atau menetap, mengurangi ketidaknyamanan fisik, meningkatkan produksi hormone *endorphine* yang berguna untuk ibu dan janin, dan meningkatkan kemampuan ibu untuk istirahat atau tidur dengan nyaman.

*Endorphine massage* merupakan sebuah terapi sentuhan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil trimester III, pijatan ini dimulai dari kepala sampai kaki untuk merilekskan badan. Sesuai dengan penelitian Septiana (2023) dengan judul “Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil”, dengan hasil menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester III sebelum dilakukan *endorphine massage* mengalami nyeri berat, setelah dilakukan *endorphine massage* mengalami nyeri sedang. Menurut Iqbal mubarak 2007 penelitian (Septiana, 2023), menjelaskan bahwa manfaat *endorphine massage* membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan di otak dan memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan

kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan *endorphine*, menurunkan katekolamin endogen rangsangan terhadap serabut eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri.

Berdasarkan teori (Ayu Handayani et al., 2020), mengatakan bahwa manfaat *endorphine massage* dapat membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensorik di kulit dan di otak, mengubah kulit memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III Penatalaksanaan *Endorphine Massage* Untuk Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III, penulis mendapatkan kesimpulan bahwa dengan pijatan *endorphine* ini efektif dalam menurunkan nyeri punggung yang menjadi keluhan ibu hamil pada trimester III.

Diharapkan laporan ini dapat digunakan sebagai bahan referensi terhadap setiap asuhan yang diberikan kepada klien agar dapat memberikan pelayanan yang lebih baik lagi sehingga klien mendapatkan kepuasan dari pelayanan yang telah diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, R., Ulfa, S. M., Hikmah, N., & Azizah, N. (2022). Pendidikan Kesehatan Tentang Ketidaknyamanan Kehamilan Pada Trimester 3 Dan Cara Mengatasinya. *Jurnal Perak Malahayati*, 4(2), 109–117. <https://doi.org/10.33024/jpm.v4i2.8470>
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30. <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Ayu Handayany, D., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23. <https://doi.org/10.22437/jini.v1i1.9230>
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Fratidina, Y., Dra Jomima Batlajery, Mk., Imas Yoyoh, Mk., Rizka Ayu Setyani, Mk., Arantika Meidya Pratiwi, M., Wahidin, Mk., Titin Martini, Ms., Dina Raidanti, S., Ns Siti Latipah, Mk., Zuhrotunnida, M., & Jurnal JKFT Diterbitkan oleh Fakultas Ilmu Kesehatan, Mk. (2022). *Editorial Team Jurnal JKFT*. 7.
- Handayani, D., . J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>
- Katmini, K. (2020). Determinan Kesehatan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan dengan Pencapaian Kontak Minimal 4 Kali Selama Masa Kehamilan (K4). *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 5(1), 29–35. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v5i1.137>
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Septiana, E. (2023). *Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Rasa The Effect Of Endorphin Massage In Decreasing Back Pain*. 1(1). <https://doi.org/10.26714>