



PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL DI KLINIK UWEN YUHENI

Eneng Lisna Nurfadilah¹, Melisa Putri Rahmadhena²

^{1,2} STIKES Abdi Nusantara Jakarta

lisnanurfadilahneng@gmail.com¹, mel.rahmadhena@gmail.com²

Abstrak

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. 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*. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan jumlah sampel 41 responden. Teknik pengumpulan data dengan melakukan pres test dan post test dengan pengisian lembar observasi. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan "terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung". Dengan kesimpulan bahwa *Endorphin Massage* berpengaruh terhadap nyeri punggung ibu hamil di Klinik Uwen Yuheni.

Kata Kunci: *Endorphin Massage, Ibu Hamil, Nyeri Punggung*

Abstract

Back pain during pregnancy is usually experienced by women at certain times during their pregnancy, usually occurring in the third trimester of pregnancy. Back pain is common in pregnancy with reported incidence varying from approximately 50% in the UK and Scandinavia to nearly 70% in Australia. Efforts to reduce pain can use pharmacological and non-pharmacological methods. Pharmacological therapy by giving anti-pain medication (analgesics) to pregnant women is recommended by doctors and non-pharmacological therapy can be carried out by health workers or the patient's family, one of which is using *endorphin massage*. The type of research used in this research is *quasi-experimental* with a sample size of 41 respondents. The data collection technique is by conducting a pre-test and post-test by filling in an observation sheet. Data analysis uses univariate analysis and bivariate analysis. *Wilcoxon test* analysis obtained a significance value of 0.00 ($p < 0.05$), it can be concluded "there is a significant difference in the effect of *Endorphin Massage* on back pain". With the conclusion that *Endorphin Massage* has an effect on the back pain of pregnant women at the Uwen Yuheni Clinic.

Keywords: *Endorphin Massage, Pregnant Women, Back Pain*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2024

✉ Corresponding author : Eneng Lisna Nurfadilah

Address : Jl. Swadaya No.7 RT. 001/014, Jatibening , Kec. Pd. Gede Kota Bekasi

Email : lisnanurfadilahneng@gmail.com

PENDAHULUAN

Pelayanan *Antenatal* dinilai sangat penting dalam memastikan bahwa ibu maupun janin yang dikandungnya akan selamat baik selama kehamilan maupun saat persalinan (Erlinawati, 2017; Roma et al., 2023). Angka kematian ibu di Indonesia sendiri masih cukup tinggi jika dibandingkan dengan Negara di ASEAN yaitu AKI (yang berkaitan dengan kehamilan, persalinan, dan nifas). Di Indonesia sebesar 305 ibu meninggal akibat penyakit/komplikasi terkait kehamilan dan persalinan (Kemenkes RI, 2022).

Provinsi Banten juga terdapat hasil yang cukup mengawatirkan, berdasarkan survey Dinas Kesehatan Provinsi Banten tahun 2020, AKI mencapai 86,3 per 100.000 kelahiran hidup dan AKB mencapai 5,5 per 1000 kelahiran hidup, partus lama/macet adalah salah penyebab AKI. Partus lama/macet bisa disebabkan oleh banyak faktor penyebab, salah satunya adalah tidak dapatnya ibu menahan dan menerima rasa nyeri persalinan serta kelelahan akibat nyeri persalinan (Dinas Kesehatan Banten, 2020).

Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia (Munir et al., 2022).

Nyeri punggung adalah kondisi umum dalam kehamilan; lebih dari sepertiga wanita mengalami nyeri punggung selama kehamilan. Berbagai faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormon relaksi terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas (Kusnaningsih et al., 2023). 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, hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan (Dian Eka Putri, 2019).

Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang

sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (Siul et al., 2023).

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. Demikian keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring bertambahnya jumlah paritas (Handayani et al., 2021).

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* (Munir et al., 2022).

Endorphin massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini endorphin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Manfaat endorphin massage antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensorik dikulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorphin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Ayu Handayani et al., 2020).

Klinik Uwen Yuheni adalah klinik yang terletak di Kota Serang. Berdasarkan data Klinik Uwen Yuheni tahun 2022 terhitung Januari – Desember sebanyak 613 ibu hamil trimester I – trimester III. Setiap bulan nya ada sekitar 30 ibu hamil trimester III yang memeriksakan diri ke Klinik Uwen Yuheni. Berdasarkan data Klinik Uwen Yuheni tahun 2020 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung sedang sebesar

78% dan 22% nyeri ringan (Klinik Uwen Yuheni, 2022).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Uwen Yuheni.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi eksperimen, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *nonequivalent pretest-posttest one group design*, yang melibatkan satu kelompok subjek, yaitu kelompok eksperimen. Pada kelompok eksperimen dilakukan *endorphin massage* (Sugiyono, 2018).

Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total sampling*, yaitu dengan Sampel adalah bagian dari jumlah data karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Notoadmodjo, 2018). Pengambilan Sampel dalam penelitian ini menggunakan metode *Total sampling*, yaitu dengan mengambil semua anggota populasi dijadikan sampel. Jadi sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 41 sampel.

Analisa yang digunakan penelitian ini adalah Analisa data univariat dan bivariat dengan menggunakan Uji statistik yang digunakan adalah uji statistic *Chi Square* (x^2).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik	F	%
1	Usia		
	< 20 Tahun	19	46,4
	≤ 20 Tahun	22	53,6
Total		41	100
2	Pendidikan		
	SMP	2	7,0
	SMA	38	92,6
	Perguruan Tinggi	1	0,4
Total		41	100
3	Pekerjaan		
	IRT	21	51,1
	Karyawan/PNS	8	19,7
	Wirausaha	12	29,2

Total	41	100
-------	----	-----

Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden dimana untuk usia mayoritas berusia ≤ 20 Tahun berjumlah 22 responden (53,6%), Pendidikan responden mayoritas SMA berjumlah 38 responden (92,6%), Untuk pekerjaan responden mayoritas bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga (IRT) berjumlah 21 responden (51,1%), dan minoritas pekerjaan karyawan/ PNS berjumlah 8 responden (19,7%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Punggung Sebelum Dan Setelah *Endorphin Massage*

Variabel	F	%
Endorphin Massage		
Sebelum		
Tidak Nyeri	1	2.4
Nyeri Ringan	2	4.8
Nyeri Sedang	13	22.5
Nyeri Berat	29	70.3
Total	41	100
Sesudah		
Tidak Nyeri	30	73.1
Nyeri Ringan	8	19.5
Nyeri Sedang	1	2.4
Nyeri Berat	1	2.4
Total	41	100

Tabel 2 menyatakan bahwa Sebelum melakukan *Endorphin Massage* tingkat nyeri punggung responden yang mayoritas adalah nyeri berat sebanyak 29 responden (70.3%). Sesudah melakukan *Endorphin Massage* tingkat nyeri punggung responden yang tidak nyeri berjumlah 30 responden (73.1%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Perbedaan Rerata Skor Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Melakukan *Endorphin Massage*

Intervensi	N	Mean	STD Deviasi	MIN-MAX
Skor Nyeri Punggung Pres - test	41	5.240	9.75	1 – 29

Skor Nyeri Punggung Post – test	41	3.936	10.00	1 – 30
---------------------------------	----	-------	-------	--------

Tabel 3 menunjukkan perbedaan rerata skor nyeri punggung responden pada *pre test* dan *post test* melakukan *endorphin massage*. skor nyeri punggung *pre test* melakukan *endorphin massage* memiliki nilai mean 5.240 kemudian mengalami penurunan setelah dilakukan intervensi dengan nilai mean pada skor nyeri punggung *post test* melakukan *endorphin massage* adalah 3.939. dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat tingkat penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah melakukan *endorphin massage*.

Tabel 4. Pengaruh Antara *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung

	Skor Nyeri Punggung Pre Test - Post Test
Z	312 ^b
Asymp Sig (2-tailed)	0,00

Tabel 4 menunjukkan pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung dengan analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung”

Penelitian Eka dan Sri (2023), memperkuat penelitian ini dengan menyatakan bahwa berdasarkan hasil nilai p-value $0,003 < 0,05$ artinya *endorphin massage* berpengaruh terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga (Eka & Sri, 2023). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa 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 (Septiana, 2023).

Endorphin massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. *Endorphin massage* dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit secara alami dalam

kehamilan. *Endorphin massage* juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya, sentuhan orang yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit (Ardiarto, 2019).

Peneliti berpendapat bahwa *endorphin massage* dapat memberikan pengaruh yang signifikan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu, dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap kesejahteraan ibu dan janin, apalagi jika pasangan/suami yang bersedia membantu dalam melakukan *endorphin massage* kepada ibu secara rutin dan teratur. Dengan *endorphin massage* ibu akan merasa lebih dekat dengan pasangan atau orang yang membantu merawatnya karena sumber kekuatan untuk ibu yang sakit adalah dengan perhatian orang yang dekat dengannya.

SIMPULAN

Analisis *uji Wilcoxon* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0.00 ($p < 0,05$), dapat disimpulkan “terdapat perbedaan secara signifikan, *Endorphin Massage* berpengaruh terhadap nyeri punggung”

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiarto, B. (2019). *Peran Endorphin Dalam Tubuh*. Nuha Medika.
- Ayu Handayani, 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>
- Dian Eka Putri, et al. (2019). Pengaruh *Massage Effleurage* dan *Aromatherapy Peppermint* terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Riwayat Eklampsia. *Jurnal Ilmiah*, 10(2), 1–94. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3021>
- Dinas Kesehatan Banten. (2020). *Profil Kesehatan Banten 2020*.
- Eka, & Sri. (2023). Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XV(01), 1–112. www.ejurnal.stikeseub.ac.id
- Erlinawati. (2017). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Pelaksanaan K4 Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Jambi Kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Ners*, 1(1), 1–14.
- 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>
- Kemendes RI. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kusnaningsih, A., Aprilia, N. A., & Heriteluna, M. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik Senam Hamil Dan Yoga Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil. *Jurnal Ners*, 7(1), 578–584. <https://doi.org/10.31004/jn.v7i1.13989>
- 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>
- Notoadmodjo. (2018). *kuantitatif dan kualitatif* (2nd ed.). cendekia.
- Roma, D., Nasution, P., Dachi, R. A., Pane, M., Ginting, D., Nababan, D., Bangun, H. A., & Warouw, S. P. (2023). Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Ibu Hamil Dalam Melakukan Kunjungan Antenatal Care Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjung Botung Kabupaten Padang Lawas Tahun 2023. *Jurnal Ners*, 7, 1–14. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/18169/13321>
- Septiana, E. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Ibu Hamil The Effect Of Endorphin Massage In Decreasing Back Pain For Pregnant Mothers. *WAHANA: Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 2–3. <https://doi.org/10.26714>
- Siul, E., Purnamayanty, P. P. I., Sumawati, N. M. R., & Adhiestiani, N. M. E. (2023). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.267>
- Sugiyono. (2018). *Metodologi penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Alfabeta.