

METODE *ENDORPHIN MASSAGE* PADA IBU HAMIL UNTUK PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG

MEIRITA HERAWATI^{1*}, NIA DESRIVA², LILIS DAHRIANI³

Pogram Studi Pendidikan Profesi Bidan Program Profesi, Fakultas Kesehatan, Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah, Kota Pekanbaru, Indonesia^{1,2,3}
email: meiritaherawati@gmail.com^{1*}, nidesriva.nd@gmail.com²

Abstrak: Nyeri punggung bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III. Data WHO menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Salah satu penanganan secara non farmakologis adalah dengan memberikan terapi *endorphin massage* melalui sentuhan atau pijatan ringan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas metode *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian pre-eksperimental yang dilakukan pada bulan Mei - Desember 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil trimester III yang melakukan kunjungan *antenatal care* pada bulan September-November tahun 2024 diwilayah kerja Puskesmas Rejosari 56 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 17 responden yang dipilih secara *accidental sampling* dan dihitung dengan menggunakan rumus slovin. Data dikumpulkan melalui lembar observasi *pre-test* dan *post-test*. Analisa data menggunakan uji statistik *paired sampel t-test*. Hasil penelitian didapatkan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre-test* sebesar 6,08 dan rata-rata intensitas nyeri punggung *post-test* sebesar 4,94. Perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil sebesar 1,137 dengan nilai *p-value* 0,000 (<0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa metode *endorphin massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru. Disarankan kepada responden untuk melakukan *endorphin massage* sebagai salah satu terapi non farmakologis dalam mengurangi nyeri punggung dan dapat digunakan saat kehamilan selanjutnya.

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

Abstract: Lower back pain is the most common complaint in third trimester pregnancy. WHO data shows that 33% of third trimester pregnant women in developing countries experience back pain. Back pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapies. One of the non-pharmacological treatments is to provide *endorphin massage* therapy through touch or light massage. The purpose of this study was to determine the effectiveness of the *endorphin massage* method on reducing the intensity of back pain of pregnant women in the Working Area of UPT Puskesmas Rejosari Pekanbaru City. This type of research is quantitative research using pre-experimental research methods conducted in May - December 2024. The population in this study were all third trimester pregnant women who visited *antenatal care* in September-November 2024 in the Rejosari Health Center working area of 56 people. The sample in this study amounted to 17 respondents who were selected by *accidental sampling* and calculated using the Slovin formula. Data were collected through *pre-test* and *post-test* observation sheets. Data analysis using *paired sample t-test* statistical test. The results showed that the average *pre-test* back pain intensity was 6.08 and the average *post-test* back pain intensity was 4.94. The difference in the average intensity of *pre-test* and *post-test* back pain in pregnant women is 1.137 with a *p-value* of 0.000 (<0.05) so that it can be concluded that the *endorphin massage* method is effective in reducing the intensity of back pain in pregnant women in the Working Area of UPT Puskesmas Rejosari Pekanbaru City. It is recommended to respondents to do *endorphin massage* as one of the non-pharmacological therapies in reducing back pain and can be used during the next pregnancy.
Keywords: Back Pain, *Endorphin Massage*, Pregnant Women

A. Pendahuluan

Nyeri punggung adalah rasa nyeri pada area *lumbosakral*. Intensitas rasa nyeri akan semakin bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan, rasa nyeri ini diakibatkan karena adanya pergeseran pusat gravitasi dan perubahan pada bentuk utuhnya. Perubahan berat uterus yang semakin membesar mengakibatkan perubahan postur tubuh (Puspasari, 2019).

Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri. Nyeri merupakan masalah yang sangat sering terjadi pada kehamilan khususnya pada trimester III kehamilan. Fenomena nyeri saat ini telah menjadi masalah kompleks yang didefinisikan oleh *international society for the study of pain* sebagai pengalaman sensorik dan emosi yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan, baik aktual maupun potensial yang menyebabkan ketakutan dan kecemasan sehingga dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Nyeri dan kecemasan bekerja secara sinergis, yang saling memperburuk satu sama lain. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan dikalangan ibu hamil, bervariasi dari 50% sampai 70%, berdasarkan pada penelitian diberbagai negara sebelumnya, bahkan 8% diantaranya mengakibatkan kecacatan berat (Purnamasari & Widyawati, 2019).

Menurut data dunia mengenai keluhan ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung bervariasi setiap tahunnya dengan angka mencapai 15-45%. Data WHO menunjukkan bahwa 33% ibu hamil trimester III di negara berkembang mengalami nyeri punggung. Di Inggris sekitar 17,3 juta ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung. Berdasarkan *Journal Of Midwifery* yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III, dengan data dunia yaitu sebanyak 40,7% pada tahun 2020. Menurut data WHO (2017) dalam penelitian Andarmoyo (2021) yang dilakukan di Australia menyatakan bahwa 80% dari ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung bawah dengan prevalensi 36,6% mengalami nyeri ringan, 46% mengalami nyeri sedang dan 17,5% mengalami nyeri berat (Danuputra, 2023)

Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Pengendalian nyeri secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologi, namun terapi farmakologi lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Penanganan nyeri dengan farmakologi lebih efektif dan cepat menurunkan nyeri dibandingkan terapi non farmakologi tetapi farmakologi mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu maupun janin. Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi *endorphin massage* melalui sentuhan atau pijatan ringan yang berfungsi untuk mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap dan mengendalikan stress. Hormon *endorphin* dapat muncul melalui berbagai macam kegiatan seperti pernafasan dalam, relaksasi dan meditasi (Diana, 2019).

Dalam jurnal *Holistic Nursing Care Approach* mengatakan bahwa usaha untuk menurunkan rasa tidak nyaman karena nyeri punggung pada ibu hamil yaitu dengan melakukan terapi *endorphin massage* selama 30 menit dalam satu hari. Setelah dilakukan tindakan *endorphin massage* didapatkan nyeri punggung atau pegal yang dirasakan ibu sudah berkurang merasa lebih nyaman untuk bergerak dan merasakan ngantuk (Rohma & Rejeki, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya didapatkan bahwa untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil dapat menggunakan cara non farmakologi seperti distraksi yang mampu mengurangi nyeri punggung sebanyak 5%, teknik relaksasi mengurangi nyeri punggung sebanyak 5%, stimulasi saraf *elektristranskutan* (TENS) mengurangi nyeri punggung sebanyak 20%, hipnosis mengurangi nyeri punggung sebanyak 10% dan *endorphine massage* mampu mengurangi nyeri punggung sebanyak 60% (Puspasari, 2019).

Berdasarkan hasil study pendahuluan yang telah dilakukan pada tanggal 25 Mei tahun 2024 di UPT Puskesmas Rejosari melalui wawancara kepada ibu hamil yang melakukan kunjungan *antenatal care* diketahui bahwa sebanyak 5 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan kategori nyeri berat sebanyak 1 orang, kategori nyeri sedang 2 orang dan kategori nyeri ringan sebanyak 2 orang. Berdasarkan hasil wawancara,

diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu hamil hanya melakukan tirah baring dan istirahat untuk meredakan nyeri yang dirasakan dan tidak melakukan penanganan non-farmakologis lainnya.

Berdasarkan hasil uraian masalah diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian terkait metode terapi *non farmakologis endorphin massage* yang dapat menurunkan Intensitas nyeri punggung ibu hamil Trimester III di wilayah kerja UPT Puskesmas Rejosari Tahun 2024 dengan judul “Metode *Endorphin Massage* Pada Ibu Hamil Untuk Penurunan Intensitas Nyeri Punggung”

B. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian pre-eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest*. Pengukuran atau penilaian skala nyeri punggung ibu hamil trimester III dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pengukuran atau penilaian *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir) setelah diberikan intervensi (perlakuan) berupa *endorphine massage*. Pengukuran atau penilaian *pre-test* dan *post-test* bertujuan untuk membandingkan skala nyeri punggung ibu hamil sebelum dan sesudah diberikan Intervensi. Penelitian dilaksanakan di UPT Puskesmas Rejosari, Kota Pekanbaru Pada bulan Mei-November 2024.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil Trimester III yang melakukan kunjungan *antenatal care* pada bulan September-November tahun 2024 di wilayah kerja UPT Puskesmas Rejosari yaitu sebanyak 56 orang. Jumlah sample pada penelitian ini adalah 17 orang. Teknik pengambilan sample dengan cara *accidental sampling*.

Dalam penelitian ini pengumpulan data primer dilakukan menggunakan lembar observasi *pre-test* dan *post-test* dan pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale (NRS)*.

C. Hasil

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan Usia

1) Karakteristik responden berdasarkan usia

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia di UPT Puskesmas Rejosari pekanbaru

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia

Usia	Jumlah	Presentase (%)
<20 tahun	3	18
20-35 tahun	12	71
>35 Tahun	2	11
Total	17	100

Berdasarkan table 1 diatas diketahui karakteristik responden berdasarkan usia di UPT Puskesmas Rejosari Pekanbaru dengan jumlah 17 ibu hamil. Sebanyak 3 orang usia <20 tahun (18%), Sebanyak 12 orang usia 20-35 tahun (71%), sebanyak 2 orang usia >35 tahun (11%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu hamil mayoritas terjadi pada usia antra 20-35 tahun.

2) Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan di UPT Puskesmas Rejosari Pekanbaru.

Tabel 2
Distribusi Frekuensi karakteristik berdasarkan Pendidikan

Pendidikan	Jumlah	Presentase(%)
Dasar (SD,SMP)	5	29
Menengah (SMA,	9	53

SMK)		
Perguruan Tinggi	3	18
Total	17	100

Berdasarkan Tabel 2 diatas diketahui karakteristik responden berdasarkan pendidikan di wilayah kerja UPT Puskesmas Rejosari dengan jumlah ibu bersalin 17. Sebanyak 6 orang berpendidikan dasar (SD,SMP) (29%), sebanyak 9 orang berpendidikan menengah (SMA,SMK) (53%), sebanyak 3 orang berpendidikan perguruan tinggi (18%). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu hamil lebih banyak terjadi pada ibu dengan pendidikan menengah.

3)Karakteristik responden berdasarkan paritas

Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan paritas di UPT Puskesmas Rejosari

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Paritas

Paritas	Jumlah	Presentase (%)
Primipara	5	29
Multipara	12	71
Total	17	100

Berdasarkan tabel3 diatas diketahui karakteristik responden berdasarkan paritas di UPT Puskesmas Rejosari dengan jumlah ibu hamil 17. Sebanyak 5 orang primipara (29%), sebanyak 12 orang multipara (71%). Dari hasil data tersebut dapat disimpulkan bahwa ibu hamil lebih banyak terjadi pada ibu multipara.

b.Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pre-test

Tabel 4
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Pretest

Intensitas Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	1	5,9
Nyeri Sedang	8	47,1
Nyeri Berat	8	47,1
Total	17	100

Berdasarkan tabel 4 diatas diketahui bahwa ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rejosari mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 8 orang (47,1%) dan nyeri berat sebanyak 8 orang (47,1%).

c.Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Posttest

Tabel 5
Distribusi Frekuensi Intensitas Nyeri Posttest

Intensitas Nyeri	f	%
Nyeri Ringan	3	17,6
Nyeri Sedang	13	76,5
Nyeri Berat	1	5,9
Total	17	100

Berdasarkan tabel 5 diatas, diketahui bahwa mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 13 orang (76,5%) setelah diberikan *endorphin massage* selama 3 hari berturut-turut di wilayah kerja Puskesmas Rejosari

2. Analisa Bivariat

Tabel 6
Perbedaan Rata-rata Intensitas Nyeri Punggung *Pre-test* dan *Post-test*

Intensitas Nyeri Punggung	N	Mean	SD	P Value
Pretest	17	6,08	1,605	0,000
Posttest	17	4,94	1,435	

Berdasarkan tabel 6 diatas, diketahui perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil sebesar 1,137 dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *endorphin massage* selama 3 hari berturut-turut. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terapi *endorphin massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru

Pembahasan

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Berdasarkan table 1 menunjukkan bahwa berdasarkan usia responden yang paling banyak berusia 20-35 tahun dan yang paling sedikit adalah usia <20 tahun. Usia ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dibanding dengan ibu yang memiliki usia yang lebih tua. Usia muda cenderung dikaitkan dengan kondisi psikologis yang masih labil yang memicu terjadinya kecemasan sehingga nyeri yang dirasakan semakin lebih kuat. Usia juga dipakai sebagai salah satu faktor dalam menentukan toleransi terhadap nyeri (Almanika et al., 2021)

Efek dari kecemasan dalam persalinan dapat memicu keluarnya kadar katekolamin secara berlebihan, sehingga dapat berakibat turunnya aliran darah ke rahim, turunnya kontraksi rahim, turunnya aliran darah ke plasenta, oksigen yang tersedia untuk janin juga akan menurun atau berkurang, maka hal tersebut dapat menyebabkan lamanya persalinan kala I fase aktif (Almanika et al., 2021) Usia ibu di bawah 20 tahun dan di atas 30 tahun merupakan faktor resiko untuk terjadinya komplikasi persalinan. Wanita yang hamil pada usia risiko tinggi dapat menimbulkan penyulit pada ibu maupun bayinya. Usia berkaitan dengan ketidaksiapan ibu dalam reproduksi, wanita usia di bawah 20 tahun masih dalam tahap pertumbuhan perkembangan, sehingga organ-organ reproduksinya pun belum matang (Hariyani, et al., 2019).

Sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa usia yang baik untuk seorang Wanita hamil dan melahirkan adalah diantara 20 tahun hingga 35 tahun. Usia 20-35 tahun merupakan usia dimana seorang wanita telah mengalami pertumbuhan secara fisik dan mental, sehingga pada rentang usia tersebut seorang wanita siap secara fisik dan mental untuk menjalani proses kehamilan dan melahirkan (Anjani, et al., 2019)

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Berdasarkan table 2 dapat dilihat bahwa pendidikan responden pada kelompok paling banyak adalah Pendidikan menengah (SMA dan SMK) yaitu 9 responden (53%), yang paling sedikit berpendidikan Perguruan Tinggi sebanyak 3 responden (18%) dan berpendidikan SD-SMP sebanyak 5 responden (29%). Pendidikan berkaitan dengan pemahaman seseorang dan memiliki arti masing-masing. Tingkat pendidikan juga mempengaruhi kesadaran dan pemahaman terhadap stimulus. Respon terhadap nyeri persalinan setiap orang berbeda karena adaptasi yang digunakan individu juga berbeda sesuai dengan tingkat pendidikan. Individu dengan tingkat pendidikan rendah menggunakan adaptasi yang mal adaptif daripada individu dengan tingkat Pendidikan tinggi yang menggunakan adaptasi yang adaptif. Menurut penelitian Lubis (2023), Pendidikan berpengaruh

terhadap pengetahuan ibu tentang proses persalinan, nyeri persalinan dan cara mengatasi nyeri. Ibu yang mempunyai pengetahuan yang bagus terhadap proses persalinan dan cara mengatasi nyeri dapat membuat ibu mampu mengontrol nyeri yang dirasakannya. Hal ini terjadi karena dengan pendidikan yang rendah akan berdampak pada pemahaman terhadap terjadinya nyeri maupun penatalaksanaan nyeri.(Lubis et al., 2024)

Berdasarkan hasil penelitian, analisis dari peneliti bahwa tingkat pendidikan tidak mempengaruhi nyeri persalinan, tetapi tingkat pendidikan mempengaruhi responden dalam mengatasi nyeri saat persalinan.(Siregar et al., 2023) Penelitian yang dilakukan Lubis(2024) Wanita berpendidikan lebih tinggi dalam menghadapi nyeri akan lebih baik dari wanita berpendidikan rendah(Lubis et al., 2024)

c.Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas

Berdasarkan Tabel 3 diperoleh hasil 5 responden adalah ibu primipara dan 12 ibu multipara. Secara teori dikatakan bahwa perbedaan intensitas nyeri antara primipara dan multipara, multipara cenderung akan merasakan nyeri lebih ringan dari pada primipara. Perbedaan nyeri persalinan pada ibu primipara dan multipara adalah adanya perbedaan mekanisme pembukaan serviks yaitu pada primipara ostium uteri internum akan membuka lebih dahulu sehingga serviks akan mendatar dan menipis, sedangkan pada multipara ostium uteri internum dan eksternum sudah sedikit membuka serta penipisan dan pendataran serviks terjadi dalam saat bersama. pada pernyataan tersebut sesuai dengan hasil penelitian karena didalam penelitian didapatkan hasil bahwa primipara mengalami nyeri sangat berat sedangkan multipara mengalami nyeri sedang dan intensitas nyeri tersebut dapat berkurang setelah mendapatkan perlakuan berupa pijatan.

d.Intensitas Nyeri Punggung Pretest

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre-test* pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rejosari sebesar 6,08 dengan standar deviasi 1,605. Dari 17 Ibu hamil, diketahui yang mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 8 orang (47,1%) dan intensitas nyeri berat sebanyak 8 orang (47,1%).

Dalam *Journal Of Midwifery* yang dikeluarkan pada tahun 2020 menyatakan bahwa nyeri punggung bawah adalah keluhan yang paling banyak terjadi pada kehamilan trimester III, dengan data dunia sebesar 40,7% pada tahun 2020. Sejalan dengan teori Amalia et al., (2020) yang mengatakan bahwa pada kehamilan trimester III, seiring bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan dan *redistribusi ligamen*, pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan dan jika dikombinasikan dengan peregangan otot abdomen yang lemah menyebabkan terjadinya lekukan pada bahu yang mengakibatkan kecenderungan otot punggung untuk menekan punggung bawah. Penekanan dari kepala bayi dengan tulang punggung bawah menyebabkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Amalia et al., 2020).

Menurut Munir, dkk., (2022) nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil paling banyak dialami ibu hamil trimester III karena janin membesar dalam abdomen sehingga bahu lebih tertarik ke belakang dan tulang belakang lebih melengkung, sendi tulang belakang lebih lentur, sehingga menyebabkan nyeri tulang punggung pada wanita. Nyeri punggung juga dapat dipengaruhi oleh berat badan ibu yang semakin bertambah karena dengan bertambahnya berat badan akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga menyebabkan stress pada sendi. Apabila nyeri punggung tidak diatasi sesegera mungkin, hal ini dapat menyebabkan nyeri punggung jangka panjang, juga meningkatkan risiko nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diatasi atau disembuhkan (Munir et al., 2022).

Didukung oleh penelitian Wulan Diana (2019) dalam *Journal of Health Sciences* bahwa sebelum dilakukan *Endorphin Massage* sebagian besar nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dengan intensitas nyeri sedang sebanyak 12 orang (60%),

nyeri berat sebanyak 5 orang (25%) dan nyeri ringan sebanyak 3 orang (15%) (Diana, 2019).

Menurut asumsi peneliti, nyeri punggung yang dialami sebagian besar ibu hamil trimester III merupakan ketidaknyamanan yang disebabkan oleh perubahan fisiologis pada ibu. Berubahnya titik berat tubuh seiring membesarnya rahim dengan adanya pertumbuhan janin titik berat tubuh lebih condong kedepan. Akibatnya tubuh akan berusaha menarik bagian punggung agar lebih ke belakang tulang, punggung bagian bawah pun lebih melengkung serta otot-otot tulang belakang memendek. Postur tubuh yang berubah seiring perkembangan janin yang ada didalam perut dapat merubah susunan tulang tulang panggul seiring membesarnya rahim dan pertumbuhan janin yang bertahap secara fisiologis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang hingga berat, upaya penanganan yang dilakukan ibu hamil diantaranya melakukan tirah baring dan istirahat untuk meredakan nyeri yang dirasakan dan tidak melakukan penanganan non-farmakologis yang lain.

e. Intensitas Nyeri Punggung Posttest

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan rata-rata intensitas nyeri punggung *post-test* pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru sebesar 4,94 dengan standar deviasi 1,435. Dari 17 ibu hamil, diketahui mayoritas ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang yaitu sebanyak 13 orang (76,5%) setelah diberikan *endorphin massage* selama 3 hari berturut-turut di wilayah kerja Puskesmas Rejosari.

Menurut Diana (2019) nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan non farmakologis. Untuk penanganan secara non farmakologis salah satunya dengan memberikan terapi *endorphin massage* melalui sentuhan atau pijatan ringan yang berfungsi untuk mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap serta mengendalikan stress (Diana, 2019).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Puspasari (2018) dalam "Jurnal Ilmiah Indonesia" dengan hasil penelitian sebelum dilakukan *Endorphine Massage* sebagian besar responden mengalami nyeri berat (60,0%) dan sebagian kecil mengalami nyeri sedang (13,3%). Setelah dilakukan *Endorphine Massage* sebagian besar mengalami nyeri sedang sebesar 66,7%, nyeri ringan sebesar 26,7% dan nyeri berat sebesar 6,6% (Puspasari, 2019).

Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2021) dalam "Jurnal Kebidanan Kestra" bahwa intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan *Endorphin Massage* adalah sebesar 8 ibu hamil mengalami nyeri sedang (44,4%) dan sebanyak 10 ibu hamil (55,5%) mengalami nyeri hebat. Sedangkan frekuensi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan *Endorphin Massage* sebanyak 12 ibu hamil (66,7) mengalami nyeri ringan dan sebanyak 6 ibu hamil (33,3%) mengalami nyeri sedang (Handayani et al., 2021).

Peneliti berasumsi bahwa nyeri punggung yang seringkali dikeluhkan oleh sebagian besar ibu hamil trimester III dengan intensitas nyeri yang beragam dari nyeri ringan, nyeri sedang hingga nyeri berat dapat dilakukan upaya penanganan dengan *endorphin massage*. *Endorphin message* yang dilakukan peneliti selama 3 hari berturut-turut dengan durasi ± 20 menit efektif dalam penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Endorphin massage* ini sangat bermanfaat dalam memberikan kenyamanan, rileks dan juga tenang pada wanita yang sedang hamil dan melahirkan. *Endorphine massage* juga dapat mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil sebesar 1,137 dengan

nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) artinya terdapat perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa *endorphin massage* selama 3 hari berturut-turut. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terapi *endorphin massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Rejosari Kota Pekanbaru

Menurut Handayani (2021) *masase/ pijat* adalah melakukan tekanan dengan menggunakan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi yang ditujukan untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan memperbaiki sirkulasi. *Endorphin massage* salah satu sentuhan ringan yang metode digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan mampu merangsang senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman (Handayani et al., 2021).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Eva Septiana (2023) dalam “Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Ilmu Kesehatan” dengan hasil uji statistik *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).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Munir,dkk., (2022) dalam “*Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*” dengan hasil uji statistik *Mann-Whitney* diperoleh Z-hitung sebesar -4,237 dengan *p-value* 0,000 ($p-value < 0,05$) maka hipotesis diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Faufatul Zuhriyah Desa Glodog, Kecamatan Palang, Kabupaten Tuban tahun 2021 (Munir et al., 2022).

Peneliti berasumsi bahwa *endorphin massage* dapat mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena dengan dilakukan *endorphin massage* dapat merangsang otak mengeluarkan hormon *endorfin* yang akan membuat ibu hamil merasa rileks dan nyaman sehingga nyeri akan berkurang. Berdasarkan fakta, teori, dan kajian yang sudah dilakukan maka menunjukkan bahwa *endorphin massage* dapat memberikan efek yang signifikan dalam menurunkan skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

D. Penutup

Perbedaan rata-rata intensitas nyeri punggung *pre-test* dan *post-test* pada ibu hamil sebesar 1,137 dengan nilai *p-value* 0,000 ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi *endorphin massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Keritang Hulu Kabupaten Indragiri Hilir.

Daftar Pustaka

- Almanika, D., Ludiana, L., & Dewi, T. K. (2021). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 50–58.
- Amalia, A. R., Erika, E., & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Holistic Nursing And Health Science*, 3(1), 24–31. <https://doi.org/10.14710/Hnhs.3.1.2020.24-31>
- Danuputra, I. B. K. M. (2023). Gambaran Manajemen Non Farmakologi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Iv Denpasar Selatan Tahun 2023. *Jurnal Keperawatan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan Denpasar*, 6, 1–97.
- 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>

- 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>
- Lubis, D. H., Ginting, L., & Kaban, N. (2024). Faktor–Faktor Yang Memengaruhi Persepsi Ibu Hamil Tentang Nyeri Persalinan Di Klinik Pratama Khadijah Medan. *Excellent Midwifery Journal*, 7(1), 29–38.
- 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>
- Purnamasari, K. D., & Widyawati, M. N. (2019). Gambaran Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Iii Kurniati. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 352–361.
- Puspasari, H. (2019). Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb Cicih Rukaesih Tahun 2018. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 3(8), 27–38.
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter Iii. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 7.
- Septiana, E. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Rasa The Effect Of Endorphin Massage In Decreasing Back Pain. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.26714/.....Pengaruh>
- Siregar, S., Siregar, R. D., & Batubara, N. S. (2023). Gambaran Pengetahuan Ibu Hamil Primigravida Tentang Nyeri Persalinan Kala I. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(1), 170–176.