

## PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL

Ratih Indah Kartikasari<sup>1)</sup>, Aprilliya Nuryanti<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>Prodi D3 Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Lamongan

email: kurniawan\_ratih@yahoo.co.id

<sup>2)</sup>Prodi D3 Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Lamongan

email: stikesmuhla@yahoo.com

### Abstrak

Keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester 3 adalah nyeri punggung. Apabila tidak segera diatasi dapat berakibat nyeri kronis. Salah satu cara mengatasi nyeri punggung adalah dengan teknik pijatan lembut yang disebut *Endorphin massage* untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit alami di dalam tubuh. Survey awal yang dilakukan peneliti didapatkan sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri berat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Desain yang digunakan adalah *pra eksperimen* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di BPS Ny. Khusus Imarwatin pada bulan April sampai Mei 2016 sebanyak 28 responden dengan *consecutive sampling*. Variabel independen yaitu teknik *Endorphin massage* sedangkan variabel dependen yaitu nyeri punggung. Instrumen menggunakan SOP teknik *Endorphin massage* dan lembar observasi *Skala Bourbanis*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar ibu hamil trimester 3 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.

**Keywords :** *Endorphin massage, Nyeri punggung, Kehamilan*

### Abstract

*The complaint most often occurs in the third trimester pregnant women is back pain. If not addressed can lead to chronic pain. One way to overcome back pain is with gentle massage technique called Endorphin massage to release endorphins, compounds that are natural painkillers in the body. Preliminary survey conducted by researchers obtained the majority of pregnant women suffer from severe pain. The purpose of this study to determine the impact of Endorphin massage to decrease the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester. The design used is pre experiment with the approach of one group pretest posttest design. Samples were taken of the population meets the criteria for inclusion in the BPS Ny. Khusus Imarwatin from April to May 2016 as many as 28 respondents with consecutive sampling. Endorphin independent variables, techniques of massage, while the dependent variable is back pain. Instrument using SOP of Endorphin massage techniques and observation sheet of Bourbanis Scale. The results showed that prior to the massage Endorphin mostly third trimester pregnant women experiencing severe pain and after the massage Endorphin reduced to moderate pain. Results Wilcoxon signed rank test with  $\alpha=0.05$ ,  $p=0.000$  indicates that  $p<0.05$  means there Endorphin effect of massage to decrease the intensity of pain. Endorphin massage is one nonpharmacological alternatives for pain so it is recommended that midwives provide education Health and teaches couples massage endorphin pregnant women to relieve symptoms of back pain.*

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

### PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi jika ada pertemuan dan persenyawaan sel telur atau ovum dan sel mani atau

spermatozoid pertumbuhan pada wanita hamil meliputi perubahan fisiologis dan perubahan psikologis<sup>(1)</sup>.

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana di mana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-8 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) <sup>(2)</sup>. Kehamilan merupakan suatu yang membahagiakan bagi setiap pasangan suami, istri namun terkadang muncul keluhan selama kehamilan, salah satu diantaranya yang amat mengganggu adalah masalah nyeri punggung ketika hamil. Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan <sup>(3)</sup>.

Nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan dengan insiden yang dilaporkan bervariasi dari kira-kira 50% di Inggris dan Skandinavia sampai mendekati 70% di Australia. Mantle melaporkan bahwa 16% wanita yang diteliti mengeluh nyeri punggung hebat dan 36% dalam kajian Ostgaard et al. tahun 1991 melaporkan nyeri punggung yang signifikan <sup>(4)</sup>. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Januari 2016, di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan 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.

Berbagai faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan *uterus* yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus 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*. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. 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 <sup>(5)</sup>.

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 <sup>(6)</sup>.

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*.

*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 endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon 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<sup>(7)</sup>. 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 pelepasan endorfin, penurunan katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri<sup>(8)</sup>.

**METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan adalah *Pra- Eksperimen* dengan

pendekatan *One Group Pratest-Postest design*. Sampelnya yaitu sebagian ibu hamil trimester 3 yang memenuhi kriteria inklusi di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan yang mengalami nyeri punggung pada bulan April sampai Mei 2016 sebanyak 28 responden dengan *consecutive sampling*. Kriteria inklusi yaitu tidak ada riwayat KPD, kehamilan resiko tinggi dan kelainan kontraksi uterus<sup>(15,17)</sup>, 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.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**1) Data Umum**

(1) Umur

Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016

No	Umur	Frekuensi	Prosentase (%)
1.	20-30 tahun	24	85,7
2.	>30 tahun	4	14,3

	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>
--	--------------	-----------	------------

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh (85,7%) responden berumur antara 20-30 tahun.

(2) Pekerjaan Ibu

Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016

No	Pekerjaan	Frekuensi	Presentase %
1.	PNS	2	7,1
2.	Wiraswasta	4	14,3
3.	Tidak bekerja/IRT	22	78,6
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir seluruh (78,6%) responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) dan sebagian kecil (7,1%) bekerja sebagai PNS.

(3) Paritas

Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Paritas di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016.

No	Jumlah Anak	Frekuensi	Prosentase %
1.	Belum mempunyai anak	5	17,9
2.	Mempunyai anak 1	9	32,1
3.	Mempunyai anak 2-4	14	50
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Tabel 4.3 menunjukkan bahwa setengah (50%) responden mempunyai anak 2-4 dan sebagian kecil (17,9%) belum mempunyai anak.

(4) Usia Kehamilan

Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016.

No	UK	Frekuensi	Prosentase %
1.	29-32 mgg	2	7,1
2.	33-36 mgg	14	50
3.	37-40 mgg	12	42,9
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa setengah (50%) usia kehamilan responden adalah 33-36 minggu dan sebagian kecil (7,1%) 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 BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016.

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Presentase %
1.	Nyeri Ringan	0	0
2.	Nyeri Sedang	9	32,1
3.	Nyeri Berat	19	67,9
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar (67,9%) 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 BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016.

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Prosentase %
1.	Nyeri Ringan	9	32,1
2.	Nyeri Sedang	18	64,3
3.	Nyeri Berat	1	3,6
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0
	<b>Total</b>	<b>28</b>	<b>100</b>

Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar (64,3%) responden setelah dilakukan *Endorphin Massage* mengalami nyeri sedang dan hampir sebagian kecil (3,6%) 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 BPS Ny. Khusnul Imarwatn Tahun 2016.

No	Perlakuan	Tingkatan Nyeri						Total	
		Nyeri Ringan		Nyeri Sedang		Nyeri Berat		Σ	%
		Σ	%	Σ	%	Σ	%		
1.	Sebelum dilakukan <i>endorphin massage</i>	0	0	9	32,1	19	67,9	28	100
2.	Setelah dilakukan <i>endorphin massage</i>	9	32,1	18	64,3	1	3,6	28	100
<b>Z= -5,196, p sign = 0,000</b>									

Tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (67,9%) responden mengalami nyeri berat dan sebagian kecil (3,6%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang, hampir sebagian mengalami nyeri ringan (32,1%) dan sebagian kecil (3,6%) 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 3.

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

Pada umumnya nyeri adalah perasaan yang tidak nyaman yang sangat subyektif dan hanya orang yang mengalaminya yang dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut<sup>(9)</sup>. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan *Endorphin massage* mengalami nyeri berat.

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<sup>(10)</sup>.

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<sup>(4)</sup>.

Berdasarkan fakta diatas diketahui bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi nyeri punggung yang pertama penambahan berat badan. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. 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. Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan<sup>(5)</sup>. Kedua, paritas, wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai 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 jumlah paritas <sup>(6)</sup>. Hal ini sesuai dengan fakta bahwa sebagian besar paritas ibu hamil trimester 3 dalam penelitian ini mempunyai anak 2-4. Paritas yang bertambah banyak akan menyebabkan keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat. Ketiga, aktivitas, nyeri punggung juga dapat merupakan akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah <sup>(6)</sup>. Teori tersebut didukung oleh hasil penelitian bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 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 3.

## 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.

Tingkat nyeri dikatakan sedang apabila apabila secara subyektif ibu hamil mengatakan nyeri sedang dan secara obyektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, serta dapat mengikuti perintah dengan baik. Berdasarkan skala Bourbanis nyeri sedang termasuk skala nyeri 4 sampai 6 <sup>(10)</sup>.

Pada penatalaksanaan nyeri punggung, bertujuan untuk mengurangi rasa nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester 3 agar tidak menimbulkan rasa sakit yang hebat. *Endorphin Massage* adalah salah satu

cara untuk menurunkan rasa nyeri punggung selama kehamilan. Sedangkan cara lain yang Bidan dapat anjurkan pada ibu hamil untuk menurunkan rasa sakit tersebut dengan mempertahankan postur yang baik, menggunakan posisi yang tepat ketika mengangkat sesuatu yang berat dan tidak berdiri terlalu lama. Ibu hamil yang melakukan diet sehat dan latihan fisik teratur seperti berjalan atau berenang dapat meminimalkan kondisi ini dengan mudah <sup>(11)</sup>. Serta menjaga pertambahan berat badan di dalam parameter yang dianjurkan, jangan mengenakan sepatu tumit tinggi, tidur dengan kasur yang keras, posisi tidur yang nyaman dibantu dengan guling, menggunakan kompres hangat, kenakan bra yang dapat menyangga dengan baik, mengikuti berbagai kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana <sup>(12)</sup>.

Selama penelitian, dari 28 ibu hamil trimester 3 yang dilakukan *Endorphin Massage* terdapat 18 responden dimana *Endorphin Massage* dilakukan oleh suami dan 10 responden *Endorphin Massage* dilakukan oleh peneliti. Ketika ibu merasakan nyeri, suami atau pun peneliti melakukan *Endorphin massage* dan nyeri yang dirasakan ibu berkurang. *Endorphin massage* yang dilakukan oleh suami lebih berpengaruh aktif dalam menurunkan intensitas nyeri jika dibandingkan dengan *Endorphin massage* yang dilakukan oleh peneliti. Hal ini karena ada ikatan antara suami dan ibu hamil ketika melakukan *Endorphin massage* maka bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri. Teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin <sup>(13)</sup>. Jadi *Endorphin massage* menurunkan intensitas nyeri punggung karena dapat membantu relaksasi dan memperkecil sensasi nyeri yang dirasakan.

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<sup>(13)</sup>.

### 3) 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.

*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<sup>(14)</sup>. Dalam melakukan *Endorphin massage* harus memperhatikan respon ibu, apakah tekanan yang diberikan sudah tepat.

*Endorphin* adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka *endorphin* adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. *Endorphin* dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi, melakukan pernafasan dalam, makan makanan yang pedas, atau melalui *acupuncture treatments* atau *chiropractic*<sup>(13)</sup>. *Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan

pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan<sup>(7)</sup>. Sentuhan ringan mencakup pijatan sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus berdiri dengan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai siku<sup>(13)</sup>.

Sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (67,9%) ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar (64,3 %) mengalami nyeri sedang. Pada penelitian Nur Mukharomatun Nikmah (2015) dengan judul Efektifitas Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1, hasilnya terbukti *Endorphin massage* dapat menurunkan nyeri selama persalinan.

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 pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri<sup>(8)</sup>.

Berdasarkan fakta, teori dan kajian<sup>(16)</sup> diatas menunjukkan bahwa *Endorphin massage* dapat memberikan efek yang signifikan menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

### SIMPULAN

Dari hasil penelitian, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut :

- (1) Sebagian besar ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan *Endorphin massage* mengalami nyeri berat.

- (2) Sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan *Endorphin massage* mengalami nyeri sedang.
- (3) Ada pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Saminem. *Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC; 2009
- Prawirohardjo, Sarwono. *Ilmu Kebidanan* (4 ed.). Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo; 2014
- Jannah, Nurul. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*, Yogyakarta: CV Andi Offset; 2012
- Eileen, Brayshaw. *Senam Hamil dan Nifas*. Jakarta: EGC; 2007
- Fraser, Cooper. *Buku Ajar Bidan*. Edisi 14. Jakarta: EGC; 2009
- Varney, Helen. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi.4, Vol. 1*. Jakarta: EGC; 2006
- Kuswandi, Lanny. *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda; 2013
- Jimenez, Sherry LM. *Kehamilan yang Menyenangkan*. Jakarta: Arcan; 2006
- Iqbal Mubarak, Wahid. *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: EGC; 2007
- Smeltzer, Suzanne C. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC; 2002
- Diane M, Fraser. *Buku Ajar Bidan Myles*. Jakarta: EGC; 2009
- Murkoff, Heidi. *Kehamilan Apa Yang Anda Hadapi Bulan Perbulan*. Jakarta: Arcan; 2006
- Aprilia, Yesie. *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media; 2010
- Danuatmaja, Bonny. *Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit*. Jakarta: Puspa Swara; 2004
- Astuti A.P dan Masruroh. “Perbedaan Lama Kala I Fase Aktif pada Ibu Bersalin yang Dilakukan dan yang Tidak Dilakukan Pijat Endorphin di RB Margo Waluyo Surakarta”. *Jurnal Kebidanan* Vol. No.01: 30-36; 2013
- Nur Mukharomatun Nikmah. “Efektifitas Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1”. *KTI D3 Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan*; 2015
- Lilyana, Tiffany. *Terapi Endorphin Massage*. Available on: [http://www.academia.edu/12498411/Terapi\\_Endorphin\\_Massage](http://www.academia.edu/12498411/Terapi_Endorphin_Massage) . Accessed 20 Februari 2016.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Potter, P.A., Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 2. Jakarta:EGC; 2006