

PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SUMARIYAH S.Tr. Keb CEMOROKANDANG

Lisa Nuryanti¹⁾, Ina Indriati²⁾, Tut Rayani Aksohni Wijayanti³⁾

¹⁾ Sarjana Kebidanan, ITSK dr Soepraoen Kesdam V/Brawijaya

Email: lisanuryanti15@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menginvestigasi efek dari Endorphin massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil yang berada pada trimester III di Desa Cemorokandang, Kec. Kedungkandang, Kota Malang, Jawa Timur. Metode penelitian yang diterapkan adalah *pra-eksperimental* dengan menggunakan desain *one-group pretest post-test*. Populasi riset melibatkan seluruh ibu hamil pada trimester III di Desa Cemorokandang, Kec. Kedungkandang, dengan jumlah total 33 ibu hamil. Sebanyak 18 ibu hamil menjadi subjek riset ini, yang dipilih dengan mengaplikasikan metode consecutive sampling yang sangat selektif. Fokus riset ini ialah pengaruh dari Endorphin massage terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Riset ini mengaplikasikan alat pengukuran yang inovatif, seperti kuesioner, lembar SOP, dan lembar penilaian dengan mengaplikasikan skala FPS-R (FacePainScale-Revised). Untuk menganalisis data, peneliti mengaplikasikan Uji Wilcoxon Match Paired Test, yang merupakan metode analisis yang sangat kuat. Hasil yang mengejutkan dari riset ini mengungkapkan bahwa sebelum menjalani Endorphin massage, sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri yang melampaui angka 10 (55,6%), sedangkan tingkat nyeri paling rendah hanya dialami oleh 2 responden dengan tingkat sangat nyeri (11,1%). Setelah menjalani Endorphin massage, data menunjukkan bahwa tingkat nyeri terbanyak adalah tidak nyeri dengan jumlah 9 responden (50,0%), sedangkan tingkat nyeri paling rendah adalah sedikit nyeri dengan jumlah 4 responden (22,2%). Uji statistik Wilcoxon Match Paired Test menghasilkan $p = 0,000 < \alpha (0,05)$, yang berarti hipotesis alternatif dapat diterima. Maka, dapat disarikan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari Endorphin massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Cemorokandang, Kec. Kedungkandang. Sebagai rekomendasi, peneliti menyarankan agar riset ini menjadi referensi bagi peneliti masa depan, serta memberikan kontribusi positif dan menjadi pertimbangan bagi penelitian yang akan datang.

Kata Kunci : *Endorphine Massage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III.

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON BACK PAIN IN 3rd TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB SUMARIYAH S.Tr. Keb CEMOROKANDANG

ABSTRACT

This research aims to delve into the impact of Endorphin massage in alleviating back pain among expectant mothers in the final stages of pregnancy residing in the charming Cemorokandang Village, located in the lively Kedungkandang Subdistrict of Malang City, East Java. To conduct this study, a distinctive pre-experimental approach was adopted, employing a one-group pretest-posttest design. The target population encompassed a remarkable count of 33 individuals, specifically pregnant women experiencing the joys and challenges of the third trimester in Cemorokandang Village, Kedungkandang Subdistrict. Selecting a unique approach, 18 pregnant women were carefully chosen as the research sample through consecutive sampling. The focal point of the investigation revolved around the independent variable of Endorphin massage, while attentively examining the dependent

variable of back pain experienced by pregnant women during the transformative third trimester. The data collection instruments utilized in this study encompassed questionnaires, standard operating procedure (SOP) sheets, and the FacePainScale-Revised (FPS-R) assessment sheet. The Wilcoxon Matched-Pairs Test was employed for data analysis, unveiling its secrets and unraveling the hidden patterns within. The findings of the research revealed that prior to receiving Endorphin massage, the majority of respondents experienced pain levels exceeding 10 (55.6%), whereas the lowest reported pain level was categorized as very painful, as reported by two respondents (11.1%). After receiving Endorphin massage, the data illustrated that the largest proportion of respondents reported no pain (50.0%), while the fewest reported slightly painful sensations (22.2%). The application of the Wilcoxon Matched-Pairs Test for statistical analysis resulted in an incredibly low p-value of 0.000. This remarkable finding supports the alternative hypothesis, demonstrating a high level of statistical significance at the α (0.05) significance level, thus confirming its acceptance. In conclusion, this study confirms that Endorphin massage significantly influences back pain experienced by pregnant women in the third trimester in Cemorokandang Village, Kedungkandang Subdistrict. As a recommendation, the researcher suggests utilizing this thesis as a point of reference for future researchers, as it can positively contribute to subsequent research endeavors.

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

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)
Diterima: 11 Juli 2023
Disetujui: 23 Oktober 2023
Tersedia secara online Volume 11 No 02; 2023

Alamat Korespondensi: (wajib diisi)
Nama: Lisa Nuryanti
Afiliasi: Mahasiswa
Alamat: Jl. Kebeben 2b blok C No.15&17, RT.8/RW 11 Sukun
Bandungrejosari, Malang
Email: lisanuryanti15@gmail.com

PENDAHULUAN

Proses kehamilan dimulai dengan ovulasi, konsepsi, nidasi, implantasi, dan pertumbuhan embrio di dalam rahim. Ini merupakan langkah awal dalam perjalanan kehamilan (Wahyuningsih, 2020). Setiap tahap kehamilan adalah periode kritis yang membutuhkan penyesuaian psikologis dan fisik terhadap pengaruh hormonal dan tekanan mekanik dari rahim serta pertumbuhan jaringan lainnya. Pada trimester III kehamilan, banyak ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada bagian belakang tubuh mereka, yang muncul karena beban ekstra yang harus diatasi oleh ibu, yakni hadirnya bayi yang berkembang di dalam rahim (Walyani, 2015).

Sakit di area punggung adalah masalah yang sering menghampiri calon ibu. Masalah ini muncul karena

perubahan pusat gravitasi akibat pertumbuhan rahim yang semakin besar, mengakibatkan peregangan dan kelemahan otot di perut, perubahan postur tubuh, serta tekanan yang dirasakan di punggung. Kelebihan berat badan juga dapat mempengaruhi otot yang harus bekerja lebih keras, menyebabkan stres pada sendi. Hormon kehamilan memiliki efek pada keelastisan sendi dan ligamen yang menghubungkan tulang panggul dan tulang belakang, sehingga semakin tinggi usia kehamilan, semakin tinggi risiko nyeri punggung bagi ibu hamil. Produksi hormon yang meningkat saat kehamilan, terutama hormon estrogen yang meningkat pada bulan ketujuh kehamilan, dapat memberikan pengaruh pada punggung. Saat ini, terjadi kemajuan yang signifikan dalam pengembangan jaringan otot dan persendian, yang menghasilkan

peningkatan fleksibilitas yang luar biasa (Robson, 2013).

Nyeri punggung yakni masalah umum yang sering terjadi selama kehamilan, dengan tingkat kejadian yang berbeda-beda di beberapa negara. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mantle menunjukkan bahwa sekitar 16% wanita yang menjadi subjek penelitian mengalami nyeri punggung yang parah. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Ratih (2015) di berbagai daerah Indonesia menemukan bahwa sekitar 60-80% ibu hamil nyeri punggung selama kehamilan mereka. Di Provinsi Jawa Timur, perkiraan menunjukkan bahwa 65% dari total ibu hamil nyeri punggung. Lebih lanjut, penelitian oleh Ariyanti (2012) menyimpulkan bahwa sekitar 68% ibu hamil merasakan nyeri punggung tingkat sedang, sementara 32% merasakan nyeri punggung tingkat ringan. Dalam kelompok tersebut, 47-60% mengungkapkan bahwa nyeri punggung terjadi antara bulan ke-5 dan ke-7 kehamilan. Pada wanita hamil yang sudah pernah mengandung lebih dari satu kali, dibandingkan dengan wanita hamil pertama kali, mereka yang tidak terbiasa berlatih selama setiap kehamilan cenderung mengalami penurunan kekuatan otot perut. Di sisi lain, wanita yang hamil untuk pertama kalinya umumnya memiliki otot perut yang kuat karena belum pernah mengalami peregangan sebelumnya (Nurrochmi et al., 2014).

Nyeri pada ibu hamil trimester III bisa diobati dengan menggunakan terapi farmasi atau opsi pengobatan non-farmasi. Untuk mengontrol nyeri secara farmakologis, dokter merekomendasikan pemberian

analgesik kepada ibu hamil sebagai metode yang lebih efektif. Meskipun begitu, penggunaan pendekatan farmakologis menyebabkan biaya yang lebih tinggi dan berpotensi menimbulkan efek samping. Selain itu, ketika digunakan selama kehamilan, metode farmakologis juga dapat mempengaruhi kesehatan ibu, perkembangan janin, dan proses persalinan. Di sisi lain, pendekatan non-farmakologis dapat dilakukan tanpa mengandalkan obat-obatan, seperti menggunakan teknik distraksi, hipnosis diri, mengurangi rasa sakit dengan berbagai cara, dan memberikan stimulasi melalui pijatan, mandi dengan air hangat, serta mengompres dengan panas atau dingin. Salah satu keunggulan dari metode non-farmakologis adalah adanya sejumlah manfaat yang meliputi hemat biaya, kesederhanaan, efektivitas, serta minim risiko efek samping yang merugikan. Capaian riset yang dijalankan Ratih (2016) menyarankan bahwa Endorphinmassage, sebagai pilihan alternatif, mampu meredakan nyeri punggung.

METODE PENELITIAN

Studi ini menerapkan strategi ilmiah berbasis kuantitatif dan menggabungkan metode penelitian *pre-eksperimental* yang inovatif. Riset ini mengaplikasikan desain *one group pre test post test* yang memungkinkan pemahaman yang mendalam tentang fenomena yang diamati. Kelompok penelitian terdiri dari 33 ibu hamil trimester III yang berpartisipasi di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang. kemudian sampel ini menggunakan teknik *consecutive*

sampling sejumlah 18 responden. Pada riset ini, alat yang diaplikasikan yakni kuesioner Face Pain Scale - Revised FPS-R. Riset ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari *EndorphinMassage* terhadap tingkat keparahan nyeri punggung pada ibu hamil yang berada pada trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang

No	Umur (tahun)	Frekuensi	Presentase (%)
1	<20	0	0
2	20-25	8	44.4
3	25-35	10	55.6
Total		18	100

(Sumber Data Primer, 2023)

Hasil analisis tentang ciri-ciri responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa mayoritas dari 10 responden (55,6%) berada dalam rentang usia 26-35 tahun, sedangkan sedikit jumlahnya, yaitu 8 responden (44,4%), berada dalam rentang usia 20-25 tahun.

Tabel 2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan Pendidikan terakhir di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang

Pendidikan Terakhir	Frekuensi	Presentase (%)
SD	1	5.6
SMP	4	22.2
SMA	9	50.0
Perguruan Tinggi	4	22.2
Total	18	100.0

(Sumber Data Primer, 2023)

Ciri khas responden merujuk pada pendidikan terakhir yang diperoleh menunjukkan yaitu sebagian besar dari responden berpendidikan

SMA sederajat sebanyak 9 responden (50.0%), dan sebagian kecil dari responden berpendidikan SD 1 responden (5.6 %).

Tabel 3 Distribusi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
IRT	16	88.9
Wiraswasta	0	0
Swasta	2	11.1
PNS	0	0
Total	18	100.0

(Sumber Data Primer, 2023)

Ciri khas responden berdasarkan pekerjaan yang diperoleh menunjukkan data terbesar yaitu 16 responden memperoleh (88.9%) pekerjaan IRT, dan sebagian kecil 2 responden memperoleh (11.1 %) dengan pekerjaan swasta.

Tabel 4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang

Usia Kehamilan	Frekuensi	Presentase (%)
34-35	0	0
36-37	4	22.2
38-40	14	77.8
Total	18	100.0

(Sumber Data Primer, 2023)

Kemudian karakteristik responden berdasarkan usia kehamilan yang diperoleh menunjukkan data terbesar yaitu 14 responden atau (77.8%) dengan usia kehamilan 38-40 minggu, dan data terkecil yaitu 4 responden atau (22.2 %) usia kehamilan 36-37 minggu.

Tabel 5 Distribusi karakteristik responden berdasarkan paritas di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang

Jumlah Anak	Frekuensi	Presentase (%)
1	0	0

2-4	18	100.0
>5	0	0
Total	18	100.0

(Sumber Data Primer, 2023)

Ciri khas responden berdasarkan Paritas yang diperoleh menunjukkan data terbesar yaitu 18 responden atau (100.0%).

Tabel 6 Distribusi karakteristik responden berdasarkan pernah atau belum melakukan *endorphin massage* di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang

Jumlah Anak	Frekuensi	Presentase (%)
1	0	0
2-4	18	100.0
>5	0	0
Total	18	100.0

(Sumber Data Primer, 2023)

Karakteristik responden berdasarkan pernah atau belum pernah melakukan *endorphin massage*, yang diperoleh menunjukkan data terbesar yaitu 15 responden atau (83.3%) belum pernah melakukan *endorphin massage* dan data terkecil yaitu 3 responden atau (16.7 %) responden sudah pernah melakukan *massage*.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung sebelum dilakukan *EndorphinMassage* pada Ibu Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

Nyeri Punggung	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Nyeri	0	0
Sedikit Nyeri	0	0
Sedikit Lebih Nyeri	6	33.3
Lebih Nyeri	10	55.6
Sangat Nyeri	2	11.1
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Total	18	100.0

Merujuk tabel 7. mengindikasikan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan *Endorphin Massage*

pada ibu hamil trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan lebih nyeri dengan jumlah 10 responden (55.6%).

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Punggung setelah dilakukan *EndorphinMassage* pada Ibu Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

Nyeri Punggung	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tidak Nyeri	9	50.0
Sedikit Nyeri	4	22.2
Sedikit Lebih Nyeri	5	27.8
Lebih Nyeri	0	0
Sangat Nyeri	0	0
Nyeri Sangat Hebat	0	0
Total	18	100.0

(Sumber Data Primer, 2023)

Merujuk Tabel 3. mengindikasikan nyeri punggung setelah menjalani tindakan *Endorphin Massage* pada ibu hamil trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang, hampir dari setengah ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan Tidak nyeri dengan jumlah 9 responden (50.0%).

Tabel 9. Tabulasi Silang Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

		POSTTEST			Total
		tidak nyeri	sedikit nyeri	sedikit lebih nyeri	
PRE TEST	sedikit lebih nyeri	6	0	0	6
	lebih nyeri	3	4	3	10
	sangat nyeri	0	0	2	2
Total		9	4	5	18

(Sumber Data Primer, 2023)

Merujuk tabel 4. Tabulasi silang pengaruh *EndorphinMassage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb

Cemorokandang pada tanggal 07-15 juni dan 26-02 Juli 2023 pada 18 responden mengindikasikan bahwa sebagian besar sebelum dilakukan *Endorphin Massage* 10 responden (50.6%) mengalami nyeri punggung lebih nyeri dan setelah dijalankan *Endorphin Massage* 9 responden (50.0%), merasakan sudah tidak nyeri.

Tabel 10. Hasil Uji Statistik Wilcoxon Match Paired Test Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

	POSTTEST – PRETEST
Z	-3.861 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

(Sumber Data Primer, 2023)

Dengan menggunakan data yang disediakan dan melalui pengujian statistik *Wilcoxon Matched Paired Test* menggunakan perangkat lunak SPSS 16 dengan tingkat fatal 5%, diterapkan perhitungan guna menentukan apakah ada kaitan antara variabel independen dan variabel dependen. Berdasarkan hasil perhitungan, ditemukan nilai p sebesar 0,000 yang lebih rendah daripada α (0,05). Dalam konteks ini, dapat disarikan bahwa terdapat efek dari terapi *Endorphin Massage* terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

PEMBAHASAN

Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sebelum di lakukan *Endorphin Massage* di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang

Dampak dari *Endorphin Massage* pada ibu hamil Trimester III sebelum menjalani sesi tersebut, berdasarkan penelitian di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang, menunjukkan bahwa mayoritas responden, yaitu 10 orang (55,6%), mengalami nyeri punggung yang lebih intens sebelum menjalani *Endorphin Massage*.

Menurut penelitian oleh Robson (2013), nyeri punggung adalah satu tantangan yang sering dihadapi oleh calon ibu. Hal ini dipengaruhi beberapa faktor, seperti perubahan pusat gravitasi akibat pembesaran rahim, peningkatan tekanan pada punggung akibat perubahan postur tubuh dan otot perut yang melemah, serta pengaruh berat badan yang berlebihan terhadap kerja otot yang lebih intens, yang kemudian mengakibatkan stres pada sendi.

Selama masa kehamilan, hormon-hormon kehamilan dapat mengakibatkan relaksasi pada sendi dan ligamen di wilayah panggul sampai tulang belakang. Seiring berjalannya waktu dalam masa kehamilan, banyak ibu hamil yang merasakan ketidaknyamanan pada bagian punggung mereka. Biasanya, ibu hamil merasakan nyeri punggung terutama pada trimester ketiga, dengan tingkat keparahan yang sering kali terasa di daerah punggung, panggul, dan kaki. Selama masa kehamilan, terjadi peningkatan produksi hormon, terutama hormon estrogen, yang secara bertahap meningkat sejalan dengan perkembangan kehamilan. Kondisi ini dapat memiliki dampak pada punggung. Saat mencapai usia kehamilan 7 bulan, tubuh mengalami perkembangan di jaringan otot dan persendian, yang menjadi lebih fleksibel sebagai respons terhadap konsentrasi hormon estrogen yang meningkat.

Menurut peneliti, dalam penelitian sebelum dilakukannya Endorphin Massage, sebagian besar peserta penelitian mengalami sensasi tidak nyaman pada bagian punggung. Rasa sakit pada punggung ibu hamil di trimester ketiga disebabkan oleh faktor-faktor seperti peningkatan usia kehamilan yang mengubah pusat gravitasi, regangan otot perut, perubahan posisi tubuh, dan peningkatan tekanan pada daerah punggung. Semua hal ini bersama-sama menyebabkan timbulnya ketidaknyamanan pada punggung ibu hamil.

Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, setelah di lakukan Endorphin Massage di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang

Pengaruh Endorphin Massage pada ibu Hamil Trimester III setelah dilakukan Endorphin Massage berdasarkan penelitian yang dilakukan di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang didapatkan bahwa sebagian besar responden yaitu 9 (50.0%) responden dengan skala tidak nyeri setelah dilakukan Endorphin Massage.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Suprihatin, dkk. 2014), endorphin massage merupakan suatu Metode pijat yang delikat dan lembut ini memberikan pengalaman bagi ibu hamil, menciptakan sensasi menyegarkan, menenangkan, dan memberikan kenyamanan pada masa kehamilan. Pijatan ini memiliki efek meredakan nyeri pada punggung dan secara alami memicu pelepasan hormon kebahagiaan dari tubuh ibu hamil, sehingga dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri yang dirasakan. Selain itu, endorphin massage

juga memberikan perasaan kebahagiaan dan relaksasi bagi ibu hamil, karena sentuhan dari orang yang peduli merupakan sumber kekuatan bagi ibu tersebut.

Menurut para peneliti, endorphin massage memiliki potensi untuk menciptakan perasaan relaks dan kebahagiaan pada ibu hamil. Melalui penggunaan teknik endorphin massage, tubuh ibu secara alami menghasilkan hormon kebahagiaan, yang dapat membantu menghilangkan atau mengurangi nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil.

Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III

Dampak dari Terapi Endorphin Massage terhadap Rasa Sakit pada Punggung Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang, melalui hasil survei pada 18 peserta, menunjukkan bahwa mayoritas responden sebelum menjalani Terapi *Endorphin Massage* (sebanyak 10 atau 50,6%) mengalami rasa sakit punggung yang lebih intens. Namun, setelah menjalani Terapi Endorphin Massage, sebagian responden (9 atau 50,0%) melaporkan masih mengalami sedikit peningkatan rasa sakit pada punggung mereka.

Berdasarkan data yang disajikan dan dilakukan uji statistik Wilcoxon Match Paired Test menggunakan program SPSS 16 dengan tingkat kesalahan 5%, kami melakukan perhitungan untuk menentukan apakah terdapat pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa nilai p adalah 0,000, yang kurang dari α (0,05). Dengan kata lain, terdapat

pengaruh yang signifikan antara Endorphin Massage dan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

Berdasarkan penelitian, Endorphin Massage telah terbukti efektif dalam mengurangi ketidaknyamanan dan rasa sakit pada daerah punggung selama kehamilan. Metode ini bekerja dengan meminimalisir kelelahan dan meningkatkan energi tubuh melalui pelepasan hormon endorphin yang alami di dalam tubuh ibu. Dengan demikian, rasa nyeri punggung yang dialami ibu dapat mereda dan sirkulasi lokal meningkat, sedangkan pelepasan endorphin mengurangi katekolamin endogen yang merangsang serat eferen. Hal ini menghasilkan efek penghalang terhadap rangsangan nyeri yang dirasakan oleh ibu.

Endorphin Massage yakni suatu metode perawatan yang melibatkan sentuhan lembut atau pijatan yang sangat berarti untuk ibu hamil menjelang dan selama persalinan. Salah satu kelebihan yang dimiliki oleh Endorphin Massage adalah kemampuannya dalam memberikan rasa relaksasi, kenyamanan, dan bahkan dapat membantu dalam mengatasi masalah tidur. Metode revolusioner ini beroperasi dengan memperbaiki aliran vitalitas menuju wilayah yang tengah merasakan rasa sakit, memicu respon reseptor sensorik pada kulit serta berdampak pada kawasan otak di bawahnya. Sementara itu, metode ini juga mampu memodifikasi keadaan kulit secara ajaib, menghadirkan nuansa kenyamanan yang kerap disandingkan dengan keakraban antarmanusia. Selain itu, Endorphin Massage juga dapat memperbaiki sirkulasi lokal, merangsang pelepasan endorfin, mengurangi

rangsangan katekolamin alami yang memengaruhi serat saraf penghantar rasa sakit, dan menghasilkan efek penghilang nyeri. Metode revolusioner ini beroperasi dengan memperbaiki aliran vitalitas menuju wilayah yang tengah merasakan rasa sakit, memicu respon reseptor sensorik pada kulit serta berdampak pada kawasan otak di bawahnya. Sementara itu, metode ini juga mampu memodifikasi keadaan kulit, menghadirkan nuansa kenyamanan yang kerap disandingkan dengan keakraban antarmanusia. Selain itu, Endorphin Massage juga dapat memperbaiki sirkulasi lokal, merangsang pelepasan endorfin, mengurangi rangsangan katekolamin alami yang memengaruhi serat saraf penghantar rasa sakit, dan menghasilkan efek penghilang nyeri. Metode pijatan ini dapat dilakukan pada punggung dengan pola membentuk huruf "V" selama sekitar 30 menit. Dalam proses ini, tubuh juga akan merespons dengan melepaskan endorfin, senyawa yang berfungsi sebagai penenang nyeri dan menciptakan perasaan nyaman. Endorfin sendiri telah dikenal memiliki banyak manfaat, seperti mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengontrol rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang persisten, mengelola stres, serta muncul melalui kegiatan-kegiatan seperti pernapasan dalam, relaksasi, dan meditasi (Kuswandi, 2013).

Studi serupa sebelumnya telah dijalankan Ratih Indah Kartikasari dan Aprilia Nuryanti tahun 2016 dengan judul "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu hamil di BPS Ny. Khusnul Irmawatin Lamongan". Temuan mereka mengindikasikan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri

punggung yang parah sebelum menjalani Endorphin Massage, namun setelah melalui prosedur tersebut, nyeri punggung tersebut berkurang menjadi sedang. Analisis menggunakan uji Wilcoxon sign rank dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ mengindikasikan nilai $p=0,000$, yang menunjukkan bahwa $p<0,05$ dan mengindikasikan adanya pengaruh yang signifikan dari Endorphin Massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan riset yang dijalankan Ayu Handayany D, Mulyani Sri, dan Nurlinawati (2020) yang mengevaluasi dampak Endorphin Massage pada tingkat keparahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Capaian riset mengindikasikan bahwa sebelum menjalani Endorphin Massage, 45% ibu hamil mengalami rasa sakit yang parah. Namun, setelah menjalani Endorphin Massage, responden 0% yang melaporkan mengalami rasa sakit yang parah. Hasil pengujian dengan mengaplikasikan metode Wilcoxon sign rank test dan dengan tingkat signifikansi $\alpha=0,05$ mengindikasikan bahwa $Asymp.Sig.=0,000$, yang mengindikasikan bahwa Endorphin Massage memiliki efek yang akseptasi terhadap tingkat keparahan rasa sakit di area punggung bagian bawah.

KESIMPULAN

Dalam penelitian ini, dilakukan analisis terhadap pengaruh Endorphin Massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Riset dilakukan sebelum dan setelah melakukan Endorphin Massage di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang. Hasil dari uji statistik menggunakan metode Wilcoxon

dengan tingkat kesalahan 0,05 menunjukkan bahwa nilai p value ($0,000$) $> (0,05)$. Dari temuan ini dapat disarikan bahwa terdapat disparitas antara keadaan sebelum dan sesudah dilakukan Endorphin Massage di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Endorphin Massage memiliki pengaruh dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil yang sering mengalami nyeri punggung pada kehamilan trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang.

SARAN

Diharapkan para tenaga kesehatan dapat menggunakan panduan ini saat memberikan perawatan kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga kehamilan di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang. Panduan ini berfokus pada pengaruh positif pemijatan dengan metode Endorphin Massage dalam meminimalisir tingkat nyeri pada ibu hamil.

Selanjutnya, bagi para peneliti selanjutnya, diharapkan mereka dapat mengimplementasikan capaian riset ini guna merujuk dalam pengembangan model penelitian yang lebih lanjut dengan berbagai metode penelitian. Hasil penelitian ini juga dapat memperkaya literatur khususnya dalam bidang kebidanan, terutama tentang pengaruh Endorphin Massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Ibu Sumariyah, S.Tr. Keb Cemorokandang.

DAFTAR PUSTAKA

Ayu Handayany Diah, Mulyani Sri, N. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage*

Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III.

- Ariyanti. (2012). *Apakah ada Pengaruh WWZ Terhadap Perubahan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Perawatan Ngletih Kota Kediri.*
- Kartikasari, Ratih dan Nuryanti, A. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. RAKERNAS AIPKEMA 2016.*
- Kuswandi, L. (2013). *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth.* Jakarta: Pustaka Bunda.
- 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), 23-31*
- Robson, S. Elizabeth dan Waugh, J. (2013) *Patologi pada Kehamilan.* Jakarta: ECG
- Ratih. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil.*
- Suprihatin, Kusmini, Melyana Nurul Widyawati, and S. (2014). *Mom Massage Baby Massage and Spa..* Semarang: IHCA
- Walyani, E. S. (2015). *Asuhan Kebidanan pada Kehamilan.* Yogyakarta: pustaka Banipest