

## **PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNGIBU HAMIL DI KLINIK JULIANATANJUNG MORAWA**

**DWI HANDAYANI<sup>1</sup>, JULIANA<sup>2</sup>, RAISHA OCTAVARINY<sup>3</sup>, DESIDERIA YOSEPHA GINTING<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
Jl. Sudirman No 38 Lubuk Pakam Kab.Deli Serdang, Sumatera Utara.  
e-mail : [dwihandayani073@gmail.com](mailto:dwihandayani073@gmail.com)

DOI 10.35451/jkk.v3i2.644

### **Abstract**

*Pregnancy is something that is happy for husband and wife, but sometimes complaints arise during pregnancy, one of which is back pain. Back pain that occurs in the III trimester of pregnancy along with the enlargement of the uterus with the growth of the fetus, the center of gravity of the body is more inclined forward, so that pregnant women must adjust their position to maintain balance, as a result the body will pull the back so that it is more backward, the lower spine is more curved and shortened spinal muscles (DiahGaluh, 2017). This type of research used in the study is that Quasi-Experiment with design design One Group pretest posttest. The population of the research this is the whole mother conceive that there are visits Antenatal care at the Clinic Juliana, Mechanical taking a sample of this is using purposive sampling as many as 18 people, before done Endorphins Massage is a total of 8 pregnant women (44.4%) experienced moderate pain scale and as many as 10 pregnant women (55.6%) experienced severe pain scale. Meanwhile, the frequency of back pain in pregnant women after this is done Endorphin Massage as many as 12 pregnant women (66.7%) experienced mild pain and as many as 6 pregnant women (33.3%) experienced moderate pain . Based on the results of analysts by using the test chi Square , obtained p-value (0.002), this means that there is the influence of Endorphins Massage to decrease the intensity of pain back mother pregnant at clinic Juliana*

**Keywords:** *Endorphins Massage , Back Pain*

### **1. PENDAHULUAN**

Kehamilan akan terjadi apabila ada pertemuan antara sel telur dan spermatozoid, perubahan yang terjadi pada ibu hamil meliputi perubahan yang fisiologis dan perubahan psikologis jika di hitung sejak terjadinya fertilisasi hingga proses kelahiran bayi, lamanya waktu

hamil yang normal adalah 37-42 minggu, menurut kalender internasional atau 280 hari yang dihitung dari HPHT atau hari pertama haid terakhir ibu (Wagiyo, 2016).

Prevalensi terjadinya nyeri pada punggung bawah ibu hamil terjadi yaitu 50% di Amerika Serikat, Kanada, Ice land, Turki, dan Korea.

Sementara yang terjadi di negara non-Skandinavia seperti Amerika bagian utara, Afrika, Timur tengah, Norwegia, Hongkong dan Nigeria lebih tinggi prevalensinya yang berkisar antara 21%-89,9% (Anshari (2010) dalam hakiki 2015).

Sedangkan di Indonesia dalam penelitian survey awal yang di lakukan oleh Mafika Sari 2015 dari data kunjungan *Ante Natal Care* trimester ketiga di poli Rs. ASRI Paciran Lamongan pada bulan januari sampai september 2016 sebanyak 325 orang terdapat 202 orang yang mengalami nyeri punggung. Di kota Cirebon, tercatat yang mengalami nyeri punggung pada ibu hamil sedang berkisar 59,1%, dan yang mengalami nyeri punggung ringan berkisar 63,6% (Mafika sari & Kartika, 2015).

Upaya untuk mungurangi nyeri punggung selama kehamilan yaitu dengan metode non farmakologi seperti terapi *Massage* yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, karena dapat mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas dan melancarkan peredaran darah, jika nyeri punggung ini tidak teratasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung yang sangat lama, meningkatnya kecenderungan nyeri punggung setelah melahirkan dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit di obati atau di sembuhkan (Hartatidkk, 2015).

Menurut (Kuswandi, 2015) teknik sentuhan dan pijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil agar dapat merasakantenang dan nyaman, pada saat menjelang persalinan maupun saat sedang menjalani proses persalinan. *Constance Palinsky* dari *Michigan* melakukan pnelitian tentang

manajemen nyeri, terinspirasi untuk melakukan *endorphine massage* untuk meringankan rasa sakit pada ibu yang akan melalui proses persalinan. Selanjutnya, ia menciptakan suatu pijatan yang disebut dengan *endorphine massage*, yaitu sebuah teknik pemijatan dengan caramenyentuhringan yang dapat membuat denyut jantung menjadi normal dan tekanan darah, serta menciptakan rasa rileks dalam tubuh ibu hamil dengan cara merangsang perasaan nyaman melalui permukaan kulit. berdasarkan hasil penelitian, teknik ini dapat meningkatkan pelepasan zat oksitosin, sebuah hormon yang memfasilitasi persalinan. Tidak heran jika di kemudian teknik *endorphine massage* ini sangat penting untuk diketahui oleh ibu hamil dan suami yang memasuki usia kehamilan minggu ke-36. Teknik *endorphine massage* ini juga sangat membantu menguatkan bonding ibu dan suami dalam mempersiapkan persalinan.

*Endorphin Massage* salah satu metode sentuhan ringan yang digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa *Endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman, menstimulus reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada *Endorphin*, menurunkan *Katekiolamin Endogen* memberi rangsangan pada saat *Eferen* yang membuat blok terhadap rangsang nyeri ( Aprilia, 2017). Menurut Saudi Baiq Eka (2018) terapi *Endorphin Massage* dilakukan setiap hari selama 5 hari dilakukan selama 20 menit.

Hasil studi pendahuluan oleh Frida Nur Istianti pada tahun 2017,

bahwa ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah trimester satu sebanyak 5%, trimester kedua 25 % dan trimester ketiga sebanyak 70 %, dan untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara non farmakologi seperti distraksi sebanyak 5%, teknik relaksasi bisa membuat penurunan rasa nyeri punggung sebanyak 5%, stimulasi syaraf elektrik transkutan (TENS) mampu mengurangi nyeri sebanyak 20%, hipnosis mampu mengurangi sebanyak 10% dan *Endorphine Massage* mampu mengurangi nyeri punggung sebanyak 60%.

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan di atas maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Apakah ada pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Bidan Juliana

## 2. METODE

Dalam penelitian ini menggunakan metode *Quasi Eksperimen* atau *Experimen Semu* Desain penelitian ini menggunakan desain *One Group pretest posttest*. Dalam desain ini hanya ada satu kelompok yang diamati. Untuk pengukurannya akan dilakukan sebanyak dua kali yang pertama sebelum diberikan perlakuan (pre-test) dan yang keduasetelah diberikan perlakuan (posttest). Pada penelitian ini menggunakan teknik sampel *purposive sampling* yaitu tehnik pengambilan sampel berdasarkan kriteriayang ditetapkan peneliti (Sulistyaningsih, 2018). Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 18 orang.

Gambar1.Teknik *EndorphineMassage*



## 3.HASIL

Berdasarkan tabel 1dapat diketahui bahwa sebelum dilakukan *Endorphin Massage* sebanyak 8 ibu hamil ( 44,4 %) mengalami nyeri dengan skala antara 4- 6 ( nyeri sedang) dan sebanyak 10 ibu hamil ( 55,6 %) mengalami nyeri dengan skala sekitar 7- 10 ( nyeriberat).

Tabel 1.Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan *Endorphin Massage* Pada Kelompok Intervensi di Klinik "Bidan Juliana

	Kelompok Kontrol	Frekuensi	%
Penilaian Skala Nyeri	Sedang	8	44.4
	Hebat	10	55.6
Total		18	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan *Endorphin Massage* sebanyak 12 ibu hamil ( 66,7%) mengalami skala nyeri 1- 3 ( nyeri ringan) dan sebanyak 6 ibu hamil ( 33,3 %) mengalami skala nyeri 4-6 ( nyeri sedang).

Tabel 2.Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan *Endorphin Massage* Pada Kelompok Intervensi di Klinik "Bidan Juliana

	Kelompok Kontrol	Frekuensi	%
Penilaian Skala Nyeri	Sedang	8	44.4
	Hebat	10	55.6
Total		18	100

Analisa bivarian merupakan analisa untuk memperlihatkan pengaruh antara itervensi dengan efek untuk membuktikan hipotesa apakah ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Pengujian ini melalui perhitungan uji *chi-square*. Uji statistic akan bermakna jika nilai  $p < 0,05$ . Hasil penelitian bivarian pada penelitian ini adalah:

Tabel 3. Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Klinik Bidan Juliana

<i>Endorphin Massage</i>	Penurunan Skala Nyeri				Total	
	4-6		7-10			
	n	%	n	%		
1-3 (Ringan)	8	26,7%	0	0%	8	26,7%
4-6 (Sedang)	4	40%	6	33,3%	10	73,3%
Jumlah	12	66.7%	6	33,3%	18	100%

Dari tabel 4.3 diatas diketahui bahwa rata- rata penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan *Endorphin Massage* yang mengalami nyeri 4-6 (nyeri sedang) menurun menjadi 1-3 (nyeri ringan) dengan jumlah 8 ibu hamil (26,7%) dan 0 ibu hamil (0%) sedangkan yang mengalami skala nyeri 7-10 (nyeri hebat) menurun setelah diberikan *Endorphin Massage* menjadi 4-6 (sedang) dengan jumlah 4 ibu hamil (40%) dan 6 ibu hamil (33,3%). Berdasarkan hasil analisa dengan menggunakan uji *chi-square*, dari hasil uji statistic di dapat nilai  $p < 0,02 < 0,05$  yang artinya  $H_0$  diterima . Sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap

Perurunan Intensitas Nyeri punggung Ibu Hamil di Klinik Bidan Juliana.

#### 4. PEMBAHASAN

Dari hasil penelitian yang didapat diketahui bahwa frekuensi penurunan 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 nyerisedang.

Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* bahwa pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil sebelum dilakukan *Endorphin Massage* yang mengalami nyeri 4-6 (nyeri sedang) menurun menjadi 1-3 (nyeri ringan) dengan jumlah 8 ibu hamil (26,7%) dan 0 ibu hamil (0%). Sedangkan yang mengalami skala nyeri 7-10 (nyeri hebat) menurun setelah dilakukan *Endorphin Massage* menjadi 4-6 (nyeri sedang) dengan jumlah 4 ibu hamil ( 40%) dan 6 ibu hamil (33,3%).

Menurut Aprillia 2017 *Endorphin Massage* merupakan sentuhan ringan yang digunakan untuk menghilangkan rasa nyeri dan mengurangi rasa stress, hormone- hormone penghilang setres seperti corticotrophin, cortisol dan cotelamin. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Diah Galuh 2017 bahwa ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil di BPS Khusnul Immarwatin. Nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan trimester ke tigaterjadi seiring dengan

membesarnya rahim dengan pertumbuhan janin, titik berat tubuh lebih condong kedepan, sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisinya untuk mempertahankan keseimbangan, akibatnya tubuh akan menarik punggung agar lebih ke belakang, tulang punggung bagian bawah lebih melengkung dan otot-otot tulang belakang memendek (Mafika sari&Kartika, 2015).

Menurut asumsi dari peneliti yang dilakukan bahwa frekuensi penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil yang tidak menggunakan *Endorphin Massage* rata-rata mengalami nyeri berat. Nyeri tersebut salah satunya disebabkan karena adanya kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen merenggang, sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis. Sedangkan penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil yang menggunakan *Endorphin Massage* banyak mengalami nyeri ringan dan sedang, ini dikarenakan adanya kenyamanan pada saat peneliti melakukan *Endorphin Massage*, maka bulu-bulu halus dipermukaan kulit berdiri dan teknik ini meningkatkan pelepasan hormone *Endorphin*, dan hal ini dapat membantu relaksasi dan memperkecil sensasi nyeri yang dirasakan.

Jadi menurut pendapat peneliti nyeri punggung pada ibu hamil dapat dikurangi dengan *Endorphin Massage*, Selain dapat mengurangi rasa nyeri, *Endorphin Massage* ini juga dapat menciptakan rasa nyaman.

## 5. KESIMPULAN

Ada pengaruh pemberian *Endorphin Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. (2017). #Bebastakut Hamil dan Melahirkan. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Frida Nur Istianti, 2017 Perbedaan Nyeri Punggung Bawah Sebelum dan Setelah diberikan Endorphine Massage pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas ungaran, Kripsi D4 Kebidanan Universitas Ngudiwaluyo.
- Hakiki, Nuzulul, Ilzam. 2015. Efektifitas Terapi Air Hangat Terhadap Nyeri Tulang Belakang Pada Ibu Hamil Diwilayah Kerja Puskesmas Pisangan.
- Hartati, Walin, & Widayanti, E. D. (2015). Pengaruh Teknik Relaksasi Front. Efflurageterhadap Nyeri Dismenorea. Jurnal Riskes, Vol 4(3),. 793-797
- KuswandiLani (2015) Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth. Jakarta: PustakaBunda
- Mafikasari & Kartikasari. (2015). Hubungan Posisi Tidur dengan Kejadian Nyeri Punggung pada Ibu Hamil TM III. Jurnal Kebidanan STIKES Muhamadiyah 7(2): 26-34.
- Saudia Baiq Eka Putri dan Oky Nila Kencana Sari. 2018. Perbedaan Efektivitas Endorphine Masage dengan Kompres Hangat terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Kesehatan Prima Volume 12 Nomor 1
- Wagiyo, Ns. 2016. asuhan Keperawatan Antenatal, Intranatal & bayi baru lahir fisiologis dan patologis. Yogyakarta :CV.Andi.
- Retnosari, Desy. 2016.
- William N Dunn, (1998), Pengantar Analisis Kebijakan Publik, Gajah Mada University Press, Yogyakarta.