

GAMBARAN PENATALAKSANAAN ENDORPHIN MASAGE UNTUK PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB Bd. E KECAMATAN BAREGBEG

OVERVIEW OF MANAGEMENT ENDORPHIN MASAGE FOR REDUCING THE LOWER BACK PAIN SCALE OF III TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB Bd. E BAREGBEG DISTRICT

Widiya Sa'diyatil Pauziah¹, Yudita Inggah Hindiarti², Arifah Septiane Mukti³

^{1,2,3} Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Galuh, Indonesia

Jalan R.E. Martadinata No. 150 Ciamis 46274, Indonesia

Email corresponding: widiasf0803@gmail.com^{1*}

ABSTRAK

Nyeri punggung banyak dialami ibu hamil, terutama pada kehamilan trimester ketiga. Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu Hamil Trimester III mencapai 60%-80%. Salah satu yang dapat dilakukan dalam mengurangi nyeri ini dengan menggunakan Endorpin Masage, yang membantu melepaskan senyawa endorpin, suatu pereda nyeri alami. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan penatalaksanaan *Endorpin Masage* dalam mengurangi derajat nyeri punggung bawah pada ibu Hamil Trimester III di TPMB Bd. E Kecamatan Baregbeg. Metode penelitian yang digunakan yaitu deskriptif, dengan sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi. Sebanyak 13 responden dipilih teknik accidental sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah Lembar Numeric Rating Scal (NRS) dan Standar Operasional Prosedur (SOP). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Endorphin Masage, sebagian besar responden (53,8%) mengalami nyeri sedang, dan setelah pijat endorpin, hampir seluruh responden (76,9%) mengalami nyeri ringan. Berdasarkan hasil ini, terlihat adanya penurunan skala nyeri punggung bawah pada ibu Hamil Trimester III setelah penerapan *Endorphin Masage*. Diharapkan para bidan dapat menerapkan dan mengintegrasikan teknik Endorphin Masage untuk meredakan gejala nyeri punggung pada ibu hamil trimester ke tiga.

Kata Kunci: Ibu hamil, Nyeri Punggung, Endorpin Masage

ABSTRACT

Back pain during pregnancy typically occurs in the third Trimestr. This discomfort is especially common in the later stages of pregnancy, during the third trimester, when the body undergoes significant changes to accommodate the growing baby.in Indonesia reaches 60% -80%. Efforts to reduce pain can use Endorphin Massage to release endorphin compounds, which act as natural pain relievers. The aim of thist research is to determin the description of the management of endorpin masage to reduce the the scale of lowers bak pain in third trimestr pregnan women at TPMB Bd. E Baregbeg District. The method in this research uses descriptive. Sample wer taken fom a population that me the inclusin criteria, a sample of 13 people using an accidental sampling techniqu. The research instrumen used the Numeric Rating Scal (NRS) sheet and SOP. The results obtained before the Endorphin massage were carried out, most of the respondents experienced moderate pain, 7 respondents (53.8%) and after the Endorphin masage, almost all respondents experienced mild pain, with 10 respondents (76.9%). Base on the research results, it is evident that ther is a decreas in the scal of lower back pain in thir trimestr pregnan women after receiving Endorphin massage. It is hoped that midwives will apply and integrate Endorphin massage techniques to help reduce symptoms of back paint in thir trimestr pregnan women.

Keywords : Pregnant women, back pain, endorphin massage

PENDAHULUAN

Perubahan Fisiologis pada kehamilan menimbulkan berbagai ketidak nyamanan selama hamil, salah satu keluhan yang sering terjadi yaitu nyeri punggung bawah.

Menurut Journal of Midwifery yang diterbitkan pada tahun 2020, nyeri punggung bawah merupakan keluhan paling umum pada kehamilan trimester ketiga, dengan prevalensi global mencapai 40,7% pada tahun 2020 (Ispa, 2020).

Meninjau data di Indonesia, ada 60-80%ibu hamil di berbagai daerah mengalami nyeri punggung bawah. Di Jawa Barat, diperkirakan sekitar 466.169 hingga 621.558 ibu hamil mengalami nyeri punggung bagian bawah (Danuputra, 2023).

Penggunaan *endorphin masage* adalah teknik non invasif untuk mengurangi nyeri. Teknik ini efektif karena merangsang pelepasan hormon endorpin, yang bermanfaat dalam meredakan nyeri dan menciptakan perasaan nyaman (Aprilia, 2022).

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB Bd.E Kecamatan Baregbeg pada bulan April 2024, didapatkan data Dari bulan Januari hingga Maret, dari 60 ibu hamil yang melakukan pemeriksaan, terdapat 35 ibu hamil yang berada dalam usia kehamilan trimester III. Dari jumlah tersebut, hampir 80% ibu hamil melaporkan keluhan nyeri punggung bawah. Berdasarkan data yang didapat, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tentang “Gambaran penatalaksanaan *endorphin massage* untuk penurunan skala nyeri punggung bawah pada

ibu hamil trimester III di TPMB Bd. E Kecamatan Baregbeg”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, yaitu untuk menggambarkan keadaan secara objektif.(Rohma & Rejeki, 2023). Penelitian ini dilakukan di TPMB Bd. E Kecamatan Baregbeg yang dilakukan pada bulan Juni-Agustus 2024. (Maryam, 2023.). Populasi dalam penelitian ini seluruh ibu hamil trimester III, dengan sampel yang terdiri dari 20 ibu hamil yang berusia kehamilan lebih dari 36 minggu. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu dengan penentuan sampel yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan sesuai kriteria inklusi. Dalam penelitian ini, sampel yang digunakan sebanyak 13 orang. Instrument yang digunakan yaitu lembar *Numeric Rating Scal (NRS)* dan *SOP*. Analisis data menggunakan analisis univariat, yaitu melibatkan satu jenis variabel saja tanpa membedakan antara variabel terikat dan variabel bebas.(Dewita, 2023).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di TPMB Bd. E Kecamatan Baregbeg didapatkan 13 responden, Data yang diperoleh diuraikan dalam table sebagai berikut:

Tabel 1 Gambaran Skala Nyeri Punggung Sebelum Dilakukan Endorphin Masage

No.	Skala Nyeri	Pree-Test	
		F	%
1	Tidak Nyeri	0	0
2	Nyeri Ringan	5	38,5
3	Nyeri Sedang	7	53,8
4	Nyeri Berat	1	7,7
Total		13	100

Dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan *endorphin masage*, sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu sebanyak 7 orang (53,8%), mengalami nyeri ringan, sebanyak 5 orang (38,5%), dan yang mengalami nyeri berat sebanyak 1 orang (7,7%).

Tabel 2 Gambaran Skala Nyeri Punggung Sesudah Dilakukan Endorphin Masage

No.	Skala Nyeri	Post-Test	
		F	%
1	Tidak Nyeri	2	15,4
2	Nyeri Ringan	10	76,9
3	Nyeri Sedang	1	7,7
4	Nyeri Berat	0	0
Total		13	100

Dapat dilihat bahwa setelah dilakukan *endorphin masage*, hampir seluruh respondent mengalami nyeri ringan, yaitu sebanyak 10 orang (76,9%), 2 responden tidak mengalami nyeri dan 1 orang (7,7%) mengalami nyeri sedang.

B. Pembahasan

Gambaran Skala Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Endorphin Masage

Berdasarkan penelitian, kebanyakan ibu hamil pada trimester ketiga mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, yang dialami oleh 7 orang. Pada trimester ini, terjadi perubahan postur tubuh akibat beban

rahim yang semakin membesar (Natalia & Handayani, 2022).

Semakin membesarnya rahim menyebabkan ketegangan pada punggung ibu hamil. Penambahan berat badan saat hamil dapat menghambat kemampuan tubuh untuk beradaptasi, yang pada gilirannya mempengaruhi fungsi tulang. Selain itu, perubahan bentuk tubuh seiring bertambahnya umur kehamilan juga menjadi salah satu faktor penyebab nyeri punggung (Rukina & Pangastuti, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan temuan Berlian (2022), yang menyebutkan bahwa saat hamil sering menderita nyeri punggung sebagai respon tubuh pada kehamilan. Naiknya BB pada primigravida cenderung menyebabkan nyeri punggung dengan tingkat keparahan yang lebih tinggi dibanding dengan kenaikan BB pada wanita yang tidak hamil.

Gambaran Skala Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Endorphin Masage

Berdasarkan hasil penelitian, sesudah dilakukan *endorphin masage*, sebagian besar ibu hamil pada Trimester ketiga hasil penurunan nyeri punggung menjadi skala ringan, yaitu sebanyak 10 orang.

Terapi yang sering diterapkan pada ibu hamil di trimester ketiga adalah *endorphin masage*. Teknik ini merupakan sentuhan yang memproduksi tubuh untuk memproduksi endorpin, hormon yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan meningkatkan rasa nyaman (Ayuisma, 2020).

Setelah dilakukan Endorpin Masage, tubuh melepaskan endorpin, yaitu hormon alami yang berfungsi mengurangi nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Terapi ini efektif dalam meredakan ketegangan otot, mengurangi tekanan di tulang belakang. Sebagai hasilnya, ibu hamil mengalami penurunan signifikan dalam tingkat nyeri punggung. Dengan demikian, pijat endorfin menjadi cara non farmakologis yang bekerja untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga, menawarkan pilihan yang tidak berbahaya dan baik saat hamil.

Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh (Diana, 2019) menunjukkan adanya kenaikan jumlah ibu mengandung trimester tiga yang menderita skala ringan sesudah menerima pijat endorpin, serta penurunan nyeri pada ibu mengandung yang sebelumnya mengalami nyeri sedang setelah mendapatkan pijat endorfin.

Pernyataan ini didukung oleh hasil penelitian lain yang menunjukkan bahwa pijat endorfin berpengaruh pada penurunan tingkat nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester ketiga. Sebelum dilakukan pijat endorfin, sebanyak 9 orang (45%) mengalami nyeri berat, namun setelah mendapatkan pijat endorpin, tidak ada yang nyeri berat (0%). (Anggraika et al., 2019).

Menurut asumsi peneliti, bahwa penatalaksanaan pijat endorfin dapat menurunkan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester tiga, hal ini karena manfaat dari endorphin masage yakni mengurangi skala nyeri punggung dan menciptakan rasa nyaman.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Dari hasil penelitian bahwa sebelum dilakukan endorphin masage, sebagian besar responden yaitu 7 orang (53,8%) mengalami nyeri sedang. Dengan demikian, disimpulkan bahwa mayoritas skala nyeri punggung bawah yang dialami oleh para responden sebelum mendapatkan endorphin masage adalah nyeri sedang.

Dari hasil penelitian bahwa setelah dilakukan endorphin masage, hampir seluruh responden yaitu 10 orang (76,9%) mengalami nyeri ringan. Dengan begitu, disimpulkan bahwa mayoritas skala nyeri punggung bawah yang dialami oleh para responden setelah menerima endorphin masage adalah nyeri ringan.

Saran

Bagi Ibu Hamil

Diharapkan dapat memberikan pengetahuan kepada ibu hamil trimester III tentang pentingnya endorphin masage selama masa kehamilan, sehingga ibu hamil bisa melakukan endorphin masage di rumah.

Bagi Penulis

Diharapkan penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan mengenai nyeri punggung bawah yang dialami ibu hamil trimester akhir, sehingga dapat membantu dalam penanganan dan pengelolaan nyeri tersebut dengan lebih efektif.

Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan dapat memberikan pelayanan pada ibu hamil trimester akhir yang

mengalami keluhan nyeri punggung bawah, melalui penerapan endorphin masage.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraika, P., Apriany, A., Pujiana, D., & Medika, A. (2019). Hubungan Posisi Duduk Dengan Kejadian Low Back Pain (Lbp) Pada Pegawai Stikes. *Jurnal' Aisyiyah Medika*, 4(1), 1–10.
- Aprilia, L. N. (2022). *PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III*. Poltekkes Tanjungkarang.
- 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*. Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan 2023.
- Maryam, S. (n.d.). *EFEKTIVITAS KOMBINASI PIJAT ENDORPHIN DAN AROMATERAPI LAVENDER DENGAN PIJAT ENDORPHIN DAN AROMATERAPI CHAMOMILE TERHADAP NYERI PERSALINAN DI PUSKESMAS KARANGMALANG*.
- Rohma, A. C., & Rejeki, S. (2023). Implementasi endorphin massage terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimeter III. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(2), 65–71.
- Dewita, A. K. (2023). *Pengaruh Back Exercise Terhadap Keluhan Low Back Pain (LBP) pada Pekerja Area Sorting di TPA Talang Gulo Kota Jambi*. Universitas Jambi.
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan Kehamilan Trimester Iii: Sebuah Laporan Kasus Asuhan Kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307.
- Ayuisma, S. A. (2020). *PENERAPAN ENDORPHINE MASSAGE UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS SEWON 2 BANTUL*. Siti Aristania Ayuisma.
- Prawirohardjo, S. (2015). Jakarta: Bina Pustaka, 2012.[7] Rismalinda, Asuhan Kebidanan Kehamilan. *Jakarta: Trans Info Media*, 8.
- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–15.
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati, N. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.