

**PENGARUH ENDORPHIN MESSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS  
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL  
(Studi Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang)**

**Henny Sulistyawati\***

**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*. 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 and posttest design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di BPM Lia Astari pada bulan Februari sampai April 2017 sebanyak 38 responden dengan *consecutive sampling*. Variabel independen yaitu teknik *Endorphin massage* sedangkan variabel dependen yaitu nyeri punggung. Instrument menggunakan SOP teknik *Endorphin massage* dan lembar observasi Skala Bourbanis.

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 melakukan *Endorphin massage* untuk meringankan gejala nyeri punggung.

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

***INFLUENCE OF ENDORPHIN MESSAGE ON DOWNLOADING INTENSITY OF  
PAIN HEADLINE BREAST MILK  
(Study In BPM Lia Astari District Mojoagung Jombang)***

***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 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 retest posttest design. Samples were taken of the population meets the criteria for inclusion in the BPS Lia Astari from February to April 2017 as many as 38 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 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. 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.

Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Februari 2017 di BPS Lia Astarie Desa Mancilan Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang 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. 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.

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. 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.

Melihat fenomena diatas maka penulis tertarik untuk menyusun karya ilmiah yang berjudul Pengaruh Endorpin Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di BPM Lia Astarie Kec. Mojoagung Kab. Jombang tahun 2017.

## BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen merupakan kegiatan penelitian yang menggunakan suatu perlakuan atau treatment yang bertujuan menilai ada tidaknya pengaruh suatu tindakan bila dibandingkan dengan tindakan yang lain. Penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan desain penelitian yang digunakan adalah Pra- Eksperimen dengan pendekatan *One Group Pratest-Postest design*.

Penelitian ini dilaksanakan di BPM Lia astarie Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang dan dilaksanakan pada bulan Februari – April 2017. Populasi dalam penelitian ini adalah semua ibu hamil yang nyeri punggung di BPM Lia Astarie Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian ibu hamil trimester 3 yang memenuhi

kriteria inklusi di BPS Ny. Lia astarie Kecamatan Mojoagung Kabupaten Jombang yang mengalami nyeri punggung pada bulan Februari sampai April 2017 sebanyak 38 responden dengan *consecutive sampling*. Sampel diambil dari semua subjek yang datang dan memenuhi kriteria pemilihan sampai jumlah subjek terpenuhi dalam kurun waktu pelaksanaan penelitian selama dua bulan. Kriteria inklusi merupakan batasan ciri atau karakter umum pada subjek peneliti, dikurangi karakter yang masuk dalam kriteria eksklusi (Saryono, 2011). Pertimbangan ilmiah menjadi pedoman dalam menentukan kriteria inklusi (Nursalam, 2003).

Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah tidak ada riwayat, Ketuban Pecah Dini, Kehamilan resiko tinggi dan Kelainan kontraksi uterus.

## HASIL PENELITIAN

### Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Endorphan Massage

Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Endorphan Massage di BPS Lia Astarie Tahun 2017.

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
Ringan	9	32,1
Sedang	18	64,3
Berat	1	3,6
Sangat Berat	0	0
Total	28	100

Sumber : Data Primer Tahun 2017

Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya 9 responden (32,1%) mempunyai nyeri sedang dan sebagian besar 19 responden (67,9%) mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *endorphin massage*.

### Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Endorphan Massage

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Endorphan Massage di BPS Lia Astarie Tahun 2017.

Tingkat Nyeri	Frekuensi	Prosentase (%)
Ringan	9	32,1
Sedang	18	64,3
Berat	1	3,6
Sangat Berat	0	0
Total	28	100

Sumber : Data Primer tahun 2017

Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya 9 responden (32,1%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar 18 responden (64,3%) mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil 1 responden (3,6%) mengalami nyeri berat setelah dilakukan Endorphan Massage.

### Pengaruh Pemberian Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung

Tabel 3 Distribusi Pengaruh Pemberian Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di BPS Lia Astarie Tahun 2017

Perlakuan	Tingkatan Nyeri						Total	
	Ringan		Sedang		Berat		Σ	%
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	Σ	%
Sebelum dilakukan endorphan massage	0	0	9	32,1	1	67,9	28	100
Setelah dilakukan endorphan massage	9	32,1	1	64,3	1	3,6	2	10
			8	3			8	0

Z= -5,196, p sign = 0,000

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Endorphan massage sebagian besar (67,9%) responden mengalami nyeri berat dan sebagian kecil (3,6%) mengalami nyeri sedang. Setelah dilakukan *Endorphan 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 *Endorphan massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

## PEMBAHASAN

### **Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Dilakukan *Endorphin Massage***

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa hampir setengahnya 9 responden (32,1%) mempunyai nyeri sedang dan sebagian besar 19 responden (67,9%) mengalami nyeri berat sebelum dilakukan *endorphin massage*. 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.

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. 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.

### **Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Dilakukan *Endorphin Massage***

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir setengahnya 9 responden (32,1%) mengalami nyeri ringan, sebagian besar 18 responden (64,3%) mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil 1 responden (3,6%) mengalami nyeri berat setelah dilakukan *Endorphin Massage*

Tingkat nyeri dikatakan sedang 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. 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. 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. 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.

### **Pengaruh Pemberian *Endorphin Massage* Terhadap 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. 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.

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Sentuhan ringan mencakup pijatan sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus berdiri dengan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai siku. 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 (2014) 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 katekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri. Berdasarkan fakta, teori dan kajian diatas menunjukkan bahwa Endorphin massage dapat memberikan efek yang

signifikan menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

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.

### Saran

- a. Bagi Petugas Kesehatan  
Diharapkan petugas kesehatan agar lebih meningkatkan KIE kepada ibu hamil.
- b. Bagi Institusi Pendidikan  
Diharapkan bagi institusi kesehatan memberikan informasi melalui televisi, radio, surat kabar tentang fisiologi kehamilan.
- c. Bagi tempat penelitian  
Bagi tempat penelitian diharapkan dapat bekerjasama dengan petugas kesehatan untuk memberikan KIE kepada para ibu hamil dalam endorphin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung.
- d. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya mengadakan penelitian tentang masalah yang berkaitan dengan judul pengaruh endorpin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

## KEPUSTAKAAN

- Aprilia, Yesie. *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil dan Melahirkan*. Jakarta: Gagas Media; 2010
- 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*

- Fraser, Cooper. *Buku Ajar Bidan*. Edisi 14. Jakarta: EGC; 2009
- Iqbal Mubarak, Wahid. *Kebutuhan Dasar Manusia*, Jakarta: EGC;2007
- Jimenez, Sherry LM. *Kehamilan yang Menyenangkan*. Jakarta: Arcan;2006
- Kuswandi, Lanny. *Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth*. Jakarta: Pustaka Bunda; 2013
- 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 2015
- Nur Mukharomatun Nikmah. “*Efektifitas Pemberian Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Persalinan Kala 1*”. *KTI D3 Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan*; 2014
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC
- 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
- Potter, P.A., Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses, dan Praktik*. Edisi 4 volume 2. Jakarta:EGC; 2006
- Saminem. *Kehamilan Normal*. Jakarta: EGC; 2009
- Smeltzer, Suzanne C. *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC; 2002
- Surakarta”. *Jurnal Kebidanan* Vol. No.01: 30-36; 2013
- Varney, Helen. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan*, Edisi.4, Vol. 1. Jakarta: EGC; 2006