

## Massage Endorphine Untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Desa Pasekan Ambarawa

Melly Kurnia Sari<sup>1</sup>, Widayati<sup>2</sup>, Arifatun Efendi<sup>3</sup>, Mutia Rahmadani<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, mellykurniasari2@gmail.com

<sup>2</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, widayati.alif@gmail.com

<sup>3</sup> Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo, arifatunefendi21@gmail.com

<sup>4</sup>Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo,  
mutiarahmadani080901@gmail.com

Korespondensi Email: arifatunefendi21@gmail.com

Article Info	Abstract
<p>Article History Submitted, 2023-06-22 Accepted, 2023-07-02 Published, 2023-07-24</p>	<p><i>Endorphine massage is a light-touch method first developed by Constance Palinsky. This light touch aims to increase endorphins which are useful for reducing and even alleviating pain during labor, during pregnancy and endorphin massage is useful for reducing physical discomfort. The purpose of endorphine massage, is a light touch and massage technique that aims to normalize heart rate and blood pressure, and improve the relaxed condition in the body of pregnant women by triggering a feeling of comfort through the surface of the skin. The problem of pregnant women in the third trimester in Pasekan village, Ambarawa sub-district, most mothers complain of back pain before delivery. Back pain experienced by third trimester pregnant women in Tambak selo village made researchers decide to provide non-pharmacological therapy, namely Endorphine massage. Efforts to reduce pain can use methods by providing anti-pain drugs carried out by health workers and non-pharmacological methods can be done by health workers or families, one of which is endorphins massage therapy. Implementation at Pasekan village hall by providing health education about Endorphine Massage for Third Trimester pregnant women to reduce back pain and provide comfort. At the time of conducting health education, a demonstration of the third trimester Endorphine massage movement was also carried out on 14 pregnant women. The instrument used is a questionnaire about the knowledge of Endorphine Massage III trimester in pregnant women. The knowledge of pregnant women in the third trimester about Endorphine Massage in pregnant women before health education was carried out was still while 13 mothers (92.9%) had good knowledge and 1 mother had sufficient knowledge (7.1%). Knowledge after health education there was an increase in knowledge, namely 14 mothers (100%) mothers with good knowledge about the III trimester Endorphine Massage as an effort to reduce back pain and mothers have understood and can practice the</i></p>
<p>Keywords: Endorphine Massage, Pregnant Women, Back Pain</p>	
<p>Kata Kunci : Pijat Endorphine, Ibu Hamil, Sakit Punggung</p>	

*III trimester Endorphine Massage movements. Health education activities about the Third trimester Endorphine Massage as an effort to reduce back pain and make mothers more comfortable are a means of education and discussion that can provide many benefits for third trimester pregnant women so that they can overcome the problem of back pain experienced independently.*

#### **Abstrak**

Massage Endorphine merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. Sentuhan ringan ini bertujuan meningkatkan endorfin yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit pada saat persalinan, dalam masa kehamilan dan endorfin massage bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik. Tujuan endorphine massage, merupakan teknik sentuhan dan pijatan ringan yang bertujuan menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Permasalahan ibu hamil Trimester III di desa Pasekan kecamatan Ambarawa sebagian besar ibu mengeluh nyeri punggung saat menjelang persalinan. Nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III di desa Tambak selo membuat peneliti memutuskan untuk memberikan terapi non farmakologi yaitu Endorphine massage. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara dengan memberikan obat anti nyeri yang dilakukan oleh petugas kesehatan dan cara non farmakologi dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga salah satunya yaitu dengan terapi endorfin massage. Pelaksanaan di balai desa pasekan dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang Massage Endorphine ibu hamil Trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dan memberikan rasa nyaman. Pada saat melakukan pendidikan kesehatan juga dilakukan demonstrasi gerakan massage Endorphine trimester III pada 14 ibu hamil. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner tentang pengetahuan Massage Endorphine trimester III pada ibu hamil. Pengetahuan ibu hamil trimester III tentang Massage Endorphine pada ibu hamil sebelum dilakukan pendidikan kesehatan masih sedangkan 13 ibu (92.9%) pengetahuan baik dan 1 ibu berpengetahuan cukup (7.1%). Pengetahuan setelah dilakukan pendidikan kesehatan terjadi peningkatan pengetahuan yaitu 14 ibu (100%) ibu dengan pengetahuan baik tentang Massage Endorphine trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung serta ibu telah memahami dan dapat mempraktikkan gerakan Massage Endorphine trimester III. Kegiatan pendidikan kesehatan tentang Massage Endorphine trimester III sebagai upaya mengurangi nyeri punggung dan membuat ibu lebih nyaman ini menjadi sarana edukasi dan diskusi yang dapat

---

memberikan banyak manfaat bagi ibu hamil trimester III sehingga dapat mengatasi masalah nyeri punggung yang di alami secara mandiri.

---

### **Pendahuluan**

Kehamilan adalah pertumbuhan dan perkembangan janin intrauterine mulai sejak konsepsi dan berakhir sampai permulaan persalinan. Lamanya kehamilan mulai dari ovulasi sampai partus kira-kira 280 hari (40 minggu), dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Kehamilan 40 minggu ini di sebut kehamilan matur (cukup bulan). Bila kehamilan lebih dari 43 minggu maka di sebut kehamilan post matur. Kehamilan antara 28 dan 36 minggu disebut kehamilan prematur (Prawirohardjo, 2009). Ketidaknyamanan yang biasa terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu konstipasi atausembelit, oedema atau pembengkakan, susah tidur, nyeri punggung bawah (nyeri pinggang) kegerahan, sering BAK, hemoroid, heart burn (panas dalam perut), perut kembung, sakit kepala, susah bernafas dan varices (Lina, 2018). Nyeri punggung saat hamil biasanya dialami wanita pada waktu-waktu tertentu dalam masa kehamilannya, biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung menjadi salah satu penyebab ketidaknyamanan trimester III. Usaha yang dilakukan ibu untuk mengatasi nyeri dengan memeriksakan diri ke tenaga kesehatan terdekat (Jannah, 2012). Menurut Ee dkk (2008), melaporkan sebuah peningkatan tingkat nyeri punggung pasca persalinan biasanya terjadi pada wanita hamil yang mengalami sakit punggung selama kehamilan. Nyeri punggung rendah akibat perubahan postural adalah perubahan neurologis kelainan kedua yang umum terlihat pada 50%-90% wanita hamil di USE (Kouhkan dkk, 2015).

Nyeri punggung umum dirasakan ketika kehamilan lanjut. Disebabkan oleh progesterone dan relaksin (yang melunakkan jaringan ikat) dan postur tubuh yang berubah serta meningkatnya beban berat yang dibawa dalam rahim yang harus dilakukan adalah dengan menyingkirkan kemungkinan penyebab yang serius, fisioterapi, pemanasan pada bagian yang sakit, analgesia, dan istirahat (Rukiyah, dkk, 2013). Menurut Mantle et al (1997), Osttgard (1997) dan Diane (2009) dalam Aini (2016), prevalensi terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil menurut survey yang dilakukan di Inggris dan Skandinavia terdapat 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung.. Menurut Renata (2009) dalam Wulandari (2017), nyeri punggung lazim terjadi pada kehamilan khususnya trimester III dengan insiden yang dilaporkan berdasarkan penelitian bervariasi dari 50% di Inggris dan Australia mencapai 70%, dan di Indonesia mencapai 60%-80%. dari 180 ibu hamil yang diteliti, 47% mengalami nyeri tulang belakang. dalam hasil penelitian Kartonis et al, (2011) apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan kualitas hidup ibu hamil menjadi buruk. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi, dengan memberikan obat anti nyeri yang dilakukan oleh petugas kesehatan dan cara non farmakologi dapat di lakukan oleh tenaga kesehatan atau keluarga salah satunya yaitu dengan terapi endorphin massage (Kartikasari & Aprilliya, 2016). Dimana pada kelas ibu hamil di pasekan banyak di temukan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sehingga dilakukan penyuluhan massage endorphin. Hormon *Endorphin* adalah morfin alami tubuh yang biasa menekan rasa sakit dan meningkatkan kekebalan tubuh agar bekerja optimal, untuk meningkatkan sekresi hormon endorphin dapat dilakukan dengan melakukan pijat endorphin dan diberikan pada wanita hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan (Kuswandi, 2014).

*Endorphin Massage* merupakan suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. Sentuhan ringan ini bertujuan meningkatkan endorphin yang berguna untuk mengurangi bahkan menghilangkan rasa sakit pada saat persalinan, dalam masa kehamilan dan endorphin massage bermanfaat untuk mengurangi ketidaknyamanan fisik (Team Hypnobirthing Indonesia, 2016). Menurut penelitian Kartikasari & Aprilliya (2016), mengatakan sebagian besar ibu hamil trimester III setelah dilakukan endorphine massage mengalami nyeri sedang dan ada pengaruh endorphin

massage terhadap pengurangan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan hasil yang didapat yaitu 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 desa pasekan di dapat 14 ibu hamil trimester III dengan keluhan nyeri punggung dan banyak ibu hamil belum mengetahui tentang manfaat *massage endorphin* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Hal ini juga berdasar pada hasil pengalaman ibu hamil trimester III. Maka perlunya *massage endorphine* untuk mengurangi rasa nyeri punggung ibu hamil Trimester III yang dilakukan dengan bantuan suami atau keluarga di rumah sehingga dilakukan pengabdian masyarakat tentang *massage endorphine* pada ibu hamil treimester III untuk mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III

### Metode

Metode pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat dilakukan dengan 3 tahap yaitu: Tahap Perencanaan, Tahap Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat (Tahap Penyuluhan dan praktikum) dan Tahap Evaluasi. media yang digunakan yaitu matras dan leaflet. Pengumpulan data menggunakan data primer dengan menggunakan lembar kuisisioner dan menggunakan tabulasi spss. Lokasi dan waktu dilakukan di desa pasekan pada tanggal 30 mei 2023 dengan durasi kegiatan 165 menit.

Tahap Perencanaan Tahap perencanaan dimulai dengan mengajukan proposal, Melakukan kunjungan awal di lokasi tempat pengabdian masyarakat

Tahap Pelaksanaan (Kegiatan Pengabdian Masyarakat) Tahap Penyuluhan Tahap Penyuluhan dilakukan dengan menggunakan leaflet dan dilakukan kurang lebih 1 jam, materi yang diberikan diawali dengan penyampaian materi pengertian *massage endorphine* Tahap Praktikum Tahap praktikum, di peragakan terlebih dahulu oleh 2 mahasiswa di depan dan mahasiswa yg lain membantu mempraktekan kepada peserta pengabdian masyarakat



Gambar 1. Penyuluhan tentang Massage Endorphin

### Tahap Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian Masyarakat yang telah diselesaikan, perlu untuk dilakukanya evaluasi yang bertujuan untuk menilai seberapa besar dampak yang dihasilkan dari proses Pengabdian Masyarakat. Evaluasi ini dilakukan Tahap evaluasi dilakukan dengan melakukan 2 penilaian yaitu post test kasus dan praktikum. Selanjutnya dilanjutkan dengan kegiatan pembuatan laporan pertanggung jawaban kegiatan.

### Hasil dan Pembahasan

Pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan pada hari Selasa, 30 Mei 2023 di Desa tambakselo yang diikuti oleh 14 ibu hamil trimester III, kegiatan dimulai dari jam 09.00-11.45 WIB pelatihan, adapun hasil pegabdian masyarakat ini adalah sebagai berikut :

Pada awal kegiatan pengabdian ini dimulai dari pretest yang bertujuan untuk mengetahui pemahaman dan pengetahuan ibu hamil tentang *Massage Endorphine*. Adapun hasil dari pretest sebagai berikut :

Tabel 1 Gambaran Pengetahuan ibu hamil tentang *Massage Endorphine* sebelum diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	13	92,9 %
2	Cukup	1	7,1%
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Tabel 2 katagori nilai pengetahuan ibu tentang *massage endorphine* sebelum diberikan pendidikan kesehan

Kategori Nilai	Score
Maksimal	100
Minimal	70

Katagori pengetahuan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Endorphine, Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik ( $\geq 80\%$ ). kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu Trimester III sebelum diberikan penyuluhan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat

Berdasarkan tabel 3.1 dengan hasil sebagian besar ibu memiliki pengetahuan ibu dengan pengetahuan baik sebesar 92,9%, dan ibu dengan pengetahuan cukup 7.1% Hal ini dipengaruhi oleh masih banyak ibu-ibu yang pengetahuannya kurang mengenai Massage Endorpine. Jadi nilai maksimal pada hasil pre-post sebesar 100% dan nilai minimal yang didapatkan yaitu 70%

Setelah diberikan pelatihan terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang Massage Endorpine sebagai berikut :

Tabel 3 Gambaran Pengetahuan ibu ibu hamil tentang *massage endorphine* setelah diberikan Pendidikan kesehatan

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Presentase
1	Baik	14	100%
2	Cukup	0	0
<b>Total</b>		<b>14</b>	<b>100%</b>

Katagori pengetahuan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Pijat Endorphine, Pengetahuan dibagi menjadi 3 kelompok, yaitu kurang (<60%), sedang (60%-79%), dan baik ( $\geq 80\%$ ). kategori pengetahuan peserta yang di ambil dari hasil kuesioner yang diberikan kepada ibu Trimester III setelah diberikan penyuluhan oleh Tim pelaksana pengabdian masyarakat. Berdasarkan tabel 3.2 terjadi peningkatan pengetahuan ibu tentang *massage endorphine* dimana sebagian besar ibu memiliki pengetahuan yang baik berdasarkan hasil post-test sebesar 100%. Didapatkan nilai maksimal hasil dari post test sebesar 100%.

Karakteristik ibu berdasarkan tingkat pengetahuan setelah dilakukan postest didapatkan hasil pengetahuan ibu baik (100%) dan Berdasarkan Pendidikan SD didapatkan 2 responden (14,3%) Sedangkan responden dengan Pendidikan SMP dengan 5 responden (35,7%), Pendidikan SLTA dengan 5 responden (35,7%), dan Pendidikan Sarjana dengan 2 responden (14,3%). Sedangkan berdasarkan usia ibu hamil trimester III, rentang usia 20-25 tahun didapatkan 4 responden (28,6%) dan rentang usia 26-35 tahun didapatkan 10 responden (71,4%).

Didukung pula oleh penelitian yang dilakukan Nurisah dan Nurkholifah (2016) menyatakan bahwa dari 20 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada persalinan kala I di RSUD Waled Cirebon setelah diberikan *massage* dan kompres hangat. diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri pada responden yang dilakukan masase cenderung lebihkecil dari

pada ibu hamil yang diberikan kompres hangat. Endorphin Massage juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya, sentuhan orang yang dekat dengannya merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit (Kartikasari dan Nuryanti, 2016). Oleh sebab itu sesuai dengan hasil penelitian bahwa Massage Endorphin pada ibu hamil lebih efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **Simpulan dan Saran**

Kegiatan pengabdian masyarakat yang bertemakan massage endorphine pada ibu hamil trimester III yang di ikuti oleh 14 ibu hamil trimester III. Dilaksanakan pada Selasa 30 Mei 2023 pukul 09.00-11.45 WIB di Desa Tambak Selo Pasekan Kecamatan Ambarawa, berjalan dengan dan dan ibu hamil trimester III bersemangat untuk mengikuti kegiatan massage endorphine. Dan bermanfaat untuk mengurangi nyeri punggung dan didapatkan hasil pengetahuan ibu setelah dilakukan massage endorphine dengan hasil baik. Saran yang dapat diberikan dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah Setelah dilakukan kegiatan ini diharapkan *massage endorphine* dapat mengurangi nyeri punggung dan sebagai referensi di kelas ibu hamil trimester III di Puskesmas Ambarawa, diharapkan mahasiswa dapat melakukan publikasi ilmiah pada jurnal/prosiding, bagi ibu hamil dapat menerapkan pijat endorphine dan diharapkan untuk sebagai acuan untuk penelitian selanjutnya.

### **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah memberikan support dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di wilayah kerja puskesmas Ambarawa. Selain itu kami mengucapkan terima kasih pada responden yang bersedia mengikuti kegiatan ini dengan baik.

### **Daftar Pustaka**

- Aini, L., & Aridiana, L. M. (2016). *Asuhan Keperawatan Pada Sistem Endokrin dengan Pendekatan NANDA NIC-NOC*. Salemba Medika.
- Aprilia, Y. (2010). *Hipnotetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil & Melahirkan*. Gagas Media.
- Fitriani, L. (2018). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2).
- Jannah, N. (2012). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan: Kehamilan*. Andi Offset.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Rekernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.
- Katonis, P., Kampouroglou, A., Aggelopoulos, A., Kakavelakis, K., Lykoudis, S., Makrigiannakis, A., & Alpantaki, K. (2011). Pregnancy-related low back pain. *Hippokratia*, 15(3), 205–210.
- Kouhkan, S., Rahimi, A., Ghasemi, M., Naimi, S., & Baghban, A. (2015). Postural Changes during First Pregnancy. *British Journal of Medicine and Medical Research*, 7(9), 744–753. <https://doi.org/10.9734/BJMMR/2015/16730>
- Kuswandi, L. (2016). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Pustaka Bunda.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. PT. Bina Pustaka.
- Rukyiah, A. Y., Yulianti, L., Maemunah, & Susilawati, L. (2013). *Asuhan Kebidanan 1 Kehamilan*. Trans Info Media.
- Wulandari, D. G. (2017). *Penerapan Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.