

---

## PENERAPAN *ENDORPHIN MESSAGE* DALAM MENURUNKAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Kurniawaty<sup>1</sup>, Suherwin<sup>2</sup>, Widya Arisandy<sup>3</sup>, Siti Mahmudah<sup>4</sup>

Program Studi D3 Keperawatan, STIKES' Aisyiyah Palembang<sup>1,2,3,4</sup>

[kurniawaty@stikes-aisyiyah-palembang.ac.id](mailto:kurniawaty@stikes-aisyiyah-palembang.ac.id)<sup>1</sup>

[suherwindjalaludin@gmail.com](mailto:suherwindjalaludin@gmail.com)<sup>2</sup>

[widyaaarisandystikesaisyiyah@gmail.com](mailto:widyaaarisandystikesaisyiyah@gmail.com)<sup>3</sup>

[siti232mahmudah@gmail.com](mailto:siti232mahmudah@gmail.com)<sup>4</sup>

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah perubahan muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri punggung, hampir 70% wanita hamil mengalami nyeri punggung menyebabkan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari. Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi *Endorphin Massage* yang bertujuan untuk merangsang pelepasan endorfin alami tubuh. **Tujuan:** Diketuinya penerapan *Endorphin Massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Desain penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus dengan pendekatan proses keperawatan. Subyek penelitian dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, pengumpulan data dengan wawancara dan observasi, penelitian ini dilaksanakan di BPM A. Wulan Banyuasin pada bulan Mei-Juni 2024. Analisa data dengan membandingkan anatara teori dan data yang ditemukan pada pasien. **Hasil:** Setelah dilakukan penerapan *Endorphin Massage* menunjukkan pasien 1 nyeri punggung skala 6 menjadi skala nyeri 2, dan Pasien 2 skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1. *endorphin massage* dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. **Saran:** untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan maternitas dengan menggunakan *Endorphin Massage* sebagai standar implementasi untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung.

### ABSTRACT

**Background:** The discomfort experienced by pregnant women is musculoskeletal changes which cause back pain, almost 70% of pregnant women experience back pain causing difficulty in daily activities. One of the non-pharmacological treatments is providing *Endorphin Massage* therapy which aims to stimulate the release of the body's natural endorphins. **Objective:** To find out about the application of *Endorphin Massage* in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women. **Method:** Descriptive research design in the form of a case study with a nursing process approach. The research subjects were two pregnant women in the third trimester who experienced back pain, data collection using interviews and observations, this research was carried out at BPM A. Wulan Banyuasin in May-June 2024. Data analysis was done by comparing theory and data found in patients. **Results:** After applying *Endorphin Massage*, it showed that patient 1 had back pain on a scale of 6 to a pain scale of 2, and patient 2 had a pain scale of 6 to a pain scale of 1. *Endorphin massage* could reduce the intensity of back pain in Trimester III pregnant women. **Suggestion:** to improve the quality of maternity nursing care by using *Endorphin Massage* as an implementation standard to reduce the intensity of back pain in pregnant women.

**Keywords:** Pregnant Women, *Endorphin Massage*, Back Pain.

## PENDAHULUAN

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis (Gozali et al., 2020). Perubahan tersebut menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil terutama yang telah memasuki trimester III. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami ibu hamil adalah perubahan muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri pada punggung ibu (Diana, 2019)

Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman atau rasa nyeri pada area lumbosacral. Nyeri punggung akan meningkat intensitasnya seiring dengan penambahan usia kehamilan, hal ini disebabkan karena perubahan ukuran uterus, penambahan berat janin, penurunan kepala janin dan janin yang semakin aktif bergerak. Peningkatan beban uterus akan semakin mencondongkan perutnya dan menambah lengkungan pada punggung bagian bawah sehingga menimbulkan nyeri. Disamping itu dapat pula disebabkan karena kompresi pada tulang dan saraf vertebrae sehingga menyebabkan ketegangan otot dan sendi panggul yang menimbulkan nyeri (Mayasari, 2018)

Menurut data *World Health Organization* (WHO) Hampir 70% wanita hamil menderita sakit punggung selama

kehamilan, dan pada banyak dari mereka, nyeri punggung yang parah membuat mereka tidak dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan menyebabkan istirahat (WHO, 2021).

Prevalensi nyeri punggung ibu hamil di Indonesia cukup tinggi dengan hasil 19,3% di Aceh, 18,3% di Bali, 17,5% di Jawa Barat dan 15,4% di Papua mengalami nyeri punggung (Riskesdas, 2018)

Berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Banyuasin Sumatera Selatan menyatakan bahwasanya Cakupan pelayanan K1 (Kunjungan Pertama Ibu Hamil) di Kabupaten Banyuasin pada tahun 2021 sebesar 17.749 (96,8%). Sedangkan cakupan K4 (Kunjungan Keempat Ibu Hamil) sebesar 17.543 (95,7%) dengan beberapa keluhan salah satunya nyeri punggung (Dinkes Kabupaten Banyuasin, 2021).

Di Bidan Praktik Mandiri A. Wulan Banyuasin cakupan pelayanan K1 pada tahun 2021 sebesar 524 (81,65%) ibu hamil yang berkunjung sedangkan cakupan K4 sebesar 412 (72,54%).

Penanganan nyeri punggung dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi. Penanganan nyeri dengan farmakologi lebih efektif dan cepat menurunkan nyeri dibandingkan terapi non farmakologi tetapi farmakologi

mempunyai potensi menimbulkan dampak kurang baik pada ibu maupun janin. Penggunaan obat-obatan penghilang rasa nyeri selama kehamilan memiliki risiko terhadap kesehatan janin, sehingga alternatif pengelolaan nyeri yang aman dan efektif sangat diharapkan. Penanganan secara non farmakologi salah satunya dengan memberikan terapi *Endorphin Massage* yang bertujuan untuk merangsang pelepasan endorfin alami tubuh (Diana, 2019).

*Massage* dapat dilakukan dengan jumlah tekanan dan stimulasi yang bervariasi terhadap berbagai titik-titik pemicu *myofascial* di seluruh tubuh. Pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorfin* yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Gozali et al., 2020)

*Endorphin Massage* sendiri merupakan terapi sentuhan atau pijatan ringan yang berfungsi untuk mengatur produksi hormone pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap, bahkan mengendalikan perasaan stress. Hormone endorfin sendiri dapat muncul melalui berbagai macam kegiatan seperti pernafasan dalam, relaksasi, dan meditasi (Amir et al., 2022).

Manfaat *Endorphin Massage* sendiri dapat membuat relaksasi dan

mengurangi kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang dirasakan nyeri, kemudian menstimulus reseptor sensori dikulit dan otak, kemudian meninggikan sirkulasi lokal dan merangsang pelepasan pada endorfin, penurunan katekiolamin endogen memberikan rangsangan pada serat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri (Handayany Ayu Diah, Mulyani S, 2020)

Penelitian yang dilakukan oleh Dyah Ayu H, (2020) menemukan bahwa sebelum *endorphin massage* dilakukan, sebanyak 9 dari 20 responden (45%) mengalami nyeri berat. Namun, setelah *endorphin massage* dilakukan, tidak ada satu pun responden yang mengalami nyeri berat (0%). Temuan serupa juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan oleh Amir et al. (2022), di mana sebelum *Endorphin Massage* dilakukan, 15 dari 20 responden (75%) mengalami nyeri berat. Namun, setelah *Endorphin Massage*, jumlah responden yang mengalami nyeri berat menurun menjadi 12 orang (60%).

Hasil penelitian (Cahyani et al., 2020) juga mendukung temuan ini. Sebelum diberikan *Endorphin Massage*, 15 dari 21 responden (71,4%) mengalami nyeri sedang dan 2 orang (9,5%) mengalami nyeri berat. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh (Niu et al., 2019)

dimana sebelum tindakan *Endorphin Massage* dilakukan, sebagian besar responden, yaitu 10 dari 20 (50%), mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas sedang dan berat. Namun, setelah diberikan tindakan *Endorphin Massage*, sebanyak 15 dari 18 responden (83,3%) mengalami nyeri punggung bawah dengan intensitas ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* berpengaruh signifikan dalam menurunkan skala nyeri pada punggung ibu hamil trimester ketiga.

Meskipun telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada populasi umum, penelitian yang secara khusus mengevaluasi efektivitas *Endorphin Massage* pada ibu hamil masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut yang fokus pada aplikasi teknik ini pada ibu hamil trimester III sangat diperlukan. Dengan demikian, akan didapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas, keamanan, dan potensi manfaat *endorphin massage* dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian dalam bentuk studi kasus bersifat deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan implementasi

keperawatan dengan memfokuskan pada *penerapan endorphin massage* untuk mengurangi rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan dan evaluasi.

Penelitian studi kasus ini dilaksanakan di Bidan Praktik Mandiri A. Wulan Banyuasin pada bulan Mei-Juni Juni 2024. Subjek penelitian ini adalah dua ibu hamil trimester III yang datang ke Bidan Praktik Mandiri A. Wulan Banyuasin dengan kriteria inklusi; ibu hamil dengan usia kehamilan antara 28 hingga 40 minggu, mengalami nyeri punggung, dan bersedia menjadi responden.

Instrumen yang digunakan pada studi kasus ini menggunakan format pengkajian asuhan keperawatan, lembar pengkajian nyeri, dan pedoman *endorphin massage*. Metode Pengumpulan data adalah wawancara, observasi dan pemeriksaan fisik, melakukan *pre* dan *post test* dengan lembar pengkajian nyeri dan pengukuran nyeri dengan *Numeric Rating Scale* (NRS) dan studi dokumentasi. Penerapan *Endorphin Massage* dilakukan 3 hari, dan 3 kali selama 5 menit yang sesuai dengan pedoman standar prosedur operasional (PPNI, 2018).

Analisis data disajikan dalam bentuk

tabel maupun teks naratif dan diakhiri dengan interpretasi data. Penyajian data yang jelas dan terstruktur membantu dalam menggambarkan temuan penelitian secara visual. Selain itu, hasil penelitian akan dibahas secara naratif untuk memberikan konteks dan interpretasi terhadap temuan yang diperoleh dengan penelitian terdahulu dan secara teoritis sehingga dapat memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi praktik keperawatan dilapangan.

## HASIL PENELITIAN

### Pengkajian

#### Kasus I

Pengkajian pasien I dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 pada pukul 08.00 WIB. Dari hasil pengkajian didapatkan data identitas pasien bernama Ny. E, yang berusia 26 tahun. Pasien tinggal di Ds. Beringin Agung Muara Sugihan, pasien beragama Islam, pendidikan terakhir SMP, pasien adalah ibu rumah tangga. G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> hamil 37 minggu dengan keluhan nyeri punggung hingga ke pinggang yang dirasakan hilang timbul sejak 3 hari terakhir, terutama setelah beraktivitas. Skala nyeri yang dirasakan adalah 6.

Implementasi keperawatan studi kasus yang diterapkan oleh peneliti yaitu melaksanakan asuhan keperawatan pada kedua pasien dengan masalah nyeri

punggung. Sebelum melakukan *endorphin massage*, peneliti mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan skala nyeri setelah itu melakukan terapi *Endorphin Massage* selama 30 menit yang dibagi menjadi 2x pemijatan masing-masing pemijatan berdurasi 15 menit dengan istirahat 5 menit. Setelah itu dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)

Pada tahap evaluasi menunjukkan nyeri yang dialami klien mengalami penurunan pada skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 2 setelah dilakukan penerapan *endorphin massage* selama 3 hari, artinya *endorphin massage* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

#### Kasus II

Pengkajian pasien 2 dilakukan pada tanggal 31 Mei 2024 pukul 10.00 WIB, dengan identitas Ny. R, usia 20 tahun, tinggal di Ds. Beringin Agung, Muara Sugihan. Pasien beragama Islam, berpendidikan SD, bekerja sebagai ibu rumah tangga. G<sub>2</sub>P<sub>1</sub>A<sub>0</sub> hamil 38 minggu dengan keluhan nyeri punggung yang dirasakan sejak dua hari lalu, terutama pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri yang dirasakan berada di bagian punggung hingga pinggang, bersifat hilang timbul, muncul setelah beraktivitas,

Implementasi keperawatan studi kasus yang diterapkan oleh peneliti yaitu melaksanakan asuhan keperawatan pada kedua pasien dengan masalah nyeri punggung. Sebelum melakukan *endorphin massage*, peneliti mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan skala nyeri setelah itu melakukan terapi *Endorphin Massage* selama 30 menit yang dibagi menjadi 2x pemijatan masing-masing pemijatan berdurasi 15 menit dengan istirahat 5

menit. Setelah itu dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS)

Pada tahap evaluasi menunjukkan nyeri yang dialami klien mengalami penurunan pada skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1 setelah dilakukan penerapan *endorphin massage* selama 3 hari, artinya *endorphin massage* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil.

**Tabel 1.**

Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah *Endorphin Massage* Pada Ibu Hamil

No	Nama Pasien	Skala Nyeri					
		Pertemuan 1		Pertemuan 2		Pertemuan 3	
		<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>	<i>Pre</i>	<i>Post</i>
1	Pasien 1	6	5	5	3	3	2
2	Pasien 2	6	5	4	3	3	1

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil pada pasien 1 skala nyeri 6 setelah dilakukan terapi *Endorphin Massage* selama 3 hari skala nyeri menjadi 2, dan pada pasien 2 skala nyeri 6 setelah dilakukan *endorphin massage* selama 3 hari melakukan terapi *Endorphin Massage* skala nyeri 1, artinya *endorphin massage* dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III.

tahun G2P1A0 hamil 37 minggu, dengan nyeri punggung yang dirasakan hilang timbul, nyeri punggung dirasakan setelah beraktivitas dan postur tubuh berubah, skala nyeri 6. Sedangkan pasien 2 (Ny.R) berusia 20 tahun G1P0A0 hamil 38 minggu mengatakan nyeri punggung sejak 2 hari lalu, nyeri punggung yang dirasakan hilang timbul, nyeri punggung dirasakan setelah beraktivitas dan postur tubuh berubah, skala nyeri 6.

**PEMBAHASAN**

**Pengkajian Keperawatan**

Berdasarkan pengkajian didapatkandata pasien 1 (Ny.E) berusia 26

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 45% ibu hamil mengalami nyeri punggung, dengan proporsi ini meningkat menjadi 69% setelah 28 minggu. Nyeri

punggung ini biasanya bertambah seiring bertambahnya usia kehamilan, karena nyeri ini disebabkan pergeseran pusat gravitasi dan posisi tubuh wanita. Perubahan ini disebabkan oleh berat rahim yang membesar, membungkuk berlebihan, berjalan gelisah, dan mengangkat barang berat. Ibu hamil yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktifitas sehari-harinya (Mayasari, 2018)

Nyeri merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan baik secara sensori maupun emosional, yang berkaitan dengan risiko atau kerusakan jaringan tubuh. Nyeri punggung bawah saat hamil merupakan sindrom klinik yang gejala utamanya rasa nyeri atau sensai tidak menyenangkan lainnya dari tulang rusuk terakhir hingga bagian tulang ekor dibagian belakang karena pengaruh hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil. (Nely, 2021).

Nyeri punggung adalah salah satu rasa yang tidak nyaman yang paling sering terjadi karena adanya tekanan pada otot

punggung ataupun pergeseran tulang punggung sehingga menyebabkan sendi tertekan. Seiring dengan membesarnya uterus, maka pusat gravitasi pada wanita hamil akan berpindah kearah depan. Perpindahan ini akan menyebabkan ibu harus menyesuaikan posisi berdirinya. Perubahan seperti ini dapat memicu lengkung lumbal (lordosis) dan lengkung kompensasi spinalis kifosis. (Erlina dkk, 2023).

Menurut asumsi peneliti bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga disebabkan oleh berat rahim yang membesar, membungkuk berlebihan, berjalan, gelisah, dan mengangkat barang berat. Ibu hamil yang mengalami nyeri akan berdampak pada aktifitas sehari-harinya. ibu akan merasakan nyeri punggung hingga menjalar ke pinggang yang disebabkan karena perubahan postur tubuh dan juga penekanan janin pada tulang belakang. pengaruh hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil.

## Diagnosa Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kedua pasien adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologi. Ditemukannya diagnosa keperawatan pada kedua pasien karena dari hasil pengkajian pasien mengatakan nyeri pada punggung, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul dan nyeridatang ketika beraktivitas.

Diagnosa keperawatan merupakan suatu penilaian klinis mengenai respon klien terhadap masalah kesehatan atau proses kehidupan yang dialaminya baik berlangsung aktual maupun potensial (Tim Pokja SDKI PPNI,2017). Diagnosa keperawatan bertujuan untuk mengidentifikasi respon klien individu, keluarga, dan komunitas terhadap situasi yang berkaitan dengan kesehatan (PPNI, 2017).

Nyeri punggung bawah saat hamil merupakan sindrom klinik yang gejala utamanya rasa nyeri atau sensai tidak menyenangkan lainnya dari tulang rusuk terakhir hingga bagian tulang ekor dibagian belakang karena pengaruh hormone yang menimbulkan gangguan pada substansi dasar bagian penyangga dan jaringan penghubung sehingga mengakibatkan penurunan elastisitas dan fleksibilitas otot, selain itu juga disebabkan oleh faktor mekanik yang mempengaruhi kelengkungan tulang belakang oleh

perubahan sikap dan penambahan beban pada saat ibu hamil. (Nely, 2021).

Hasil penelitian (Cahyani et al., 2020) juga mendukung temuan ini. Sebelum diberikan *Endorphin Massage*, 15 dari 21 responden (71,4%) mengalami nyeri sedang dan 2 orang (9,5%) mengalami nyeri berat.

Berdasarkan hasil penelitian dan teori yang ada peneliti berpendapat bahwa nyeri punggung merupakan masalah keperawatan yang ditemukan pada ibu hamil trimester ketiga hal ini disebabkan oleh aktivitas yang berlebih dan perubahan postur tubuh ibu hamil sehingga terjadi peningkatan tekanan pada lengkungan tulang belakang sehingga otot punggung bahwa memendek. Keadaan ini memicu pengeluaran mediator kimia seperti prostaglandin dari sel rusak, bradikinin dari plasma, histamin dari sel mast, serotonin dari trombosit.

## Intervensi Keperawatan

Berdasarkan Diagnosa keperawatan yang ditemukan pada kedua responden yaitu nyeri, maka Intervensi yang telah disusun oleh peneliti adalah Observasi : (1) Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi kualitas, intensitas nyeri, (2) Identifikasi skala nyeri (3) Terapeutik dengan memberikan terapi nonfarmakologi berupa *endorphin massage*.



Perencanaan keperawatan pada kedua pasien ini dibuat berdasarkan standar intervensi keperawatan Indonesia (SIKI) (PPNI, 2018). Intervensi keperawatan pada studi kasus ini yang berfokus pada masalah nyeri akut berhubungan memiliki tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan maka diharapkan tingkat nyeri menurun dengan kriteria hasil: Keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, kesulitan tidur menurun, dan tekanan darah membaik (Tim Pokja SLKI PPNI, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan *endorphin massage* mengalami nyeri sedang. Tingkat nyeri dikatakan sedang secara subjektif dapat dilihat jika klien menunjukkan secara langsung pada skala ukur yang diberikan. Secara subjektif dapat dilihat saat klien mendesis, dapat menunjukkan lokasi nyeri yang dirasakan, menyeringai dan dapat mengikuti perintah dengan baik (Amir et al., 2022)

Berdasarkan hasil penelitian, penulis berpendapat bahwa sesuai dengan diagnosa yang ditemukan pada kedua pasien maka intervensi (perencanaan) yang diberikan yaitu manajemen nyeri dengan memberikan tindakan observasi, terapeutik dengan memberikan terapi *endorphin massage* yang berperan dalam menurunkan

intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

### **Implementasi Keperawatan**

Implementasi keperawatan studi kasus yang dilakukan oleh peneliti yaitu melaksanakan asuhan keperawatan pada kedua pasien dengan masalah nyeri punggung. Sebelum melakukan *endorphin massage*, peneliti mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, dan skala nyeri setelah itu melakukan terapi *Endorphin Massage* selama 30 menit yang dibagi menjadi 2x pemijatan masing-masing pemijatan berdurasi 15 menit dengan istirahat 5 menit. Setelah itu dilakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS).

*Endorphin* merupakan gabungan *endogen* dan *morphine*, yaitu zat yang ada didalam tubuh merupakan unsur dari protein yang diproduksi oleh sel-sel tubuh serta sistem saraf manusia. *Endorphin* dalam tubuh munculnya bisa dipicu dengan berbagai cara salah satunya dengan sentuhan atau pijatan (*Massage*). *Endorphin massage* merupakan sentuhan dan pijatan pada ibu hamil yang dapat membantu memberikan rasa nyaman disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit (Diana, 2019)

Hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Aprina Yona Amir dkk (2020) menunjukkan hasil bahwasanya sebelum dilakukan *Endorphin Massage* Sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin Massage* berkurang menjadi nyeri ringan. Hasil penelitian Diana W (2019) menunjukkan bahwa sesudah diberikan *endorphin masage* jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung ringan sebagian besar yaitu 14 ibu hamil (70%).

Berdasarkan hasil penelitian, penulis berpendapat bahwa *Endorphin massage* merupakan pilihan terapi non farmakologi yang dapat meringankan nyeri sehingga perawat dapat memberikan implementasi keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung.

### **Evaluasi Keperawatan**

Evaluasi merupakan tahap akhir dari proses keperawatan yang digunakan untuk menentukan seberapa baik rencana keperawatan bekerja dengan menunjukkan respon pasien dan kriteria hasil yang telah ditetapkan (Nanda, 2016).

Setelah diberikan asuhan keperawatan dengan penerapan *endorphin massage* selama 3 hari pada kedua pasien didapatkan terjadi penurunan skala nyeri, pada pasien 1 skala nyeri 6 menjadi 2, dan

pada pasien 2 skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1, artinya *endorphin massage* dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil Trimester III. Hal ini disebabkan karena rangsangan dipermukaan kulit menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf besar dipemukaan kulit. Rangsangan ini memblokir serabut saraf besar yang mengakibatkan pesan nyeri tidak diterima oleh otak yang mengakibatkan perubahan terhadap persepsi nyeri.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Dyah, dkk (2020) *Endorphin Massage* dilakukan sebanyak 9 dari 20 responden (45%) mengalami nyeri berat. Namun setelah penerapan *Endorphin Massage* dilakukan tidak ada satu pun responden yang mengalami nyeri berat (0%). Penelitian lain menyebutkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III di BPM Lulu Surabaya. Nilai rata-rata skala nyeri sebelum diberikan *endorphin massage* adalah sebesar 2,10, sesudah diberikan *endorphin massage* turun menjadi 1,40. Hal ini menunjukkan ada keefektifan yang signifikan *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di BPM Lulu Surabaya (Diana, 2019)

Berdasarkan hasil analisis diatas

penulis berpendapat bahwa *Endorphin Massage* sangat efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena mempunyai efek non-farmakologi sehingga dapat digunakan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III dengan masalah nyeri.

### **SIMPULAN**

Setelah dilakukan penerapan *endorphin massage* menunjukkan intensitas nyeri kedua pasien menurun

dengan skala sedang menjadi ringan, artinya *endorphin massage* efektif untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga.

### **SARAN**

Agar dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan khususnya keperawatan maternitas dengan menggunakan *Endorphin Massage* sebagai standar implementasi untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester tiga.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herayono, F., Fransisca, D., & Manila, H. D. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Media Saintika*, 13(1), 297–306. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/medika/article/view/1398>
- Cahyani, I. A., Winarsih, S., & Arfiana, A. (2020). The Effect of Endorphin Massage towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Midwifery and Nursing Research*, 2(1), 41–45. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i1.5520>
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134–139. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Handayany Ayu Diah, Mulyani S, N. (2020). PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III. In <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI> (Vol. 75, Issue 17).
- Mayasari, S. I. (2018). Pain Reduce dengan Latihan Gym Ball pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 7(2), 65–70.

Niu, F., Romauli, S., Rerey, H. V., & Maay, J. (2019). The effects of pre-test and post-test endorphin massage on reducing intensity of lower back pain in pregnant woman at trimester III in abepura health center. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 7(7), 149–160.

Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017) Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia, Edisi 1 Jakarta, Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Tim Pokja **SIKI DPP PPNI**, (2018), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SIKI), Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Nasional Indonesia

Riskesdas. (n.d.). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.

WHO. (2021). *WHO/ILO: Almost 2 million people die from work-related causes each year*.