

# Pendampingan Ibu Hamil Trimester III dengan Keluhan *Back Pain* melalui Intervensi *Endorphin Massage* Posyandu Melati Kelurahan Blimbing Paciran Lamongan

*Assistance for Third Trimester Pregnant Women with Back Pain Complaints through Endorphin Massage Intervention at Posyandu Melati, Blimbing Village Paciran Lamongan*

Arkha Rosyaria Badrus<sup>1</sup>, Miftahul Khairoh<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soetomo Surabaya

## ARTICLE INFO

### Article history:

DOI:

[10.30595/pshms.v4i.554](https://doi.org/10.30595/pshms.v4i.554)

Submitted:

August 11, 2022

Accepted:

November 30, 2022

Published:

January 02, 2023

### Keywords:

Nyeri Punggung, Endorphin Massage, Ibu Hamil Trimester III

## ABSTRACT

Setiap ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung yang menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. *Endorphin massage* yaitu teknik sentuhan atau pijatan ringan yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu hamil yang memiliki kehamilan tua dan menjelang persalinan (Diana, 2019). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keluhan *back pain* atau nyeri punggung pada ibu hamil trimester III ssebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage* di Posyandu Melati Kelurahan Blimbing Paciran Lamongan. Metode ini berikan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukan *endorphin massage* yang dilaksanakan oleh kader posyandu. Berdasarkan tabel 1 diketahui masih banyak kader yang belum mengetahui tentang apa itu *endorphin massage* sehingga diharapkan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan kemampuan keterampilan melalui *endorphin massage* sehingga membantu mengoptimalkan asuhan kebidanan kepada ibu hamil.

*This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).*



### Corresponding Author:

Arkha Rosyaria Badrus

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soetomo Surabaya

Email: [arkha.rosyaria@unitomo.ac.id](mailto:arkha.rosyaria@unitomo.ac.id)

## 1. PENDAHULUAN

Setiap wanita hamil akan mengalami berbagai perubahan baik yang terjadi pada trimester I, II atau III yang meliputi perubahan sistem reproduksi, perkemihan, kardiovaskular, pernafasan, pencernaan, endokrin, imunologi dan muskuloskeletal. Perubahan-perubahan tersebut menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, apalagi kalau kehamilan sudah memasuki usia tua atau trimester III. Salah satu ketidaknyamanan yang dialami adalah perubahan muskuloskeletal yang menyebabkan nyeri pada punggung (Diana, 2019)

Semakin membesarnya kehamilan, postur tubuh ibu berubah sebagai penyesuaian terhadap uterus yang semakin berat. Nyeri yang dirasakan ibu hamil pada punggung disebabkan oleh karena bahu tertarik kebelakang dan tulang belakang menjadi lebih lengkung, persendian lumbal menjadi lebih elastis sehingga mengakibatkan rasa sakit pada punggung.

Nyeri menjadi suatu masalah sering ditemui selama kehamilan terutama saat memasuki trimester III. Fenomena nyeri menjadi masalah yang kompleks. Definisi menurut *International Society for The Study of Pain*

*Proceedings homepage: <https://conferenceproceedings.ump.ac.id/index.php/pshms/issue/view/19>*

bahwa “pengalaman sensorik serta emosi tidak menyenangkan yang mengakibatkan kerusakan pada jaringan, baik aktual maupun secara potensial”. Nyeri menyebabkan seseorang mengalami ketakutan serta kecemasan sehingga meningkatkan stres dan mengalami perubahan fisiologis secara drastis selama kehamilannya. Nyeri serta kecemasan saling sinergis dan memperburuk antara satu sama lainnya (Purnamsari, 2021).

Salah satu terapi nyeri secara non farmakologis adalah dengan *endorphin massage*, yaitu teknik sentuhan atau pijatan ringan yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu. Selama ini *endorphin* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya.

*Endorphin massage* atau metode sentuhan ringan yang digunakan untuk mengelola rasa sakit ternyata juga dapat membantu menormalkan denyut jantung dari tekanan darah. Teknik ini mencakup pemijatan ringan yang membuat bulu-bulu halus di permukaan kulit berdiri (Pramudita, Arifi, & Shofiyah, 2019).

*Costance Palinsky* adalah seorang ahli kebidanan yang menciptakan *endorphin massage* yang digunakan untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu hamil dan melahirkan. Rangsangan pada kulit berupa *endorphin massage* yang dilakukan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung, menggunakan dasar teori pengendalian gerbang pada transmisi nyeri. Teori ini berkembang dari segi mekanisme neurofisiologi yang menyangkut pengontrolan nyeri dari perifer maupun sentral. Menurut teori ini, *afferent* terdiri dari dua kelompok serabut, yaitu kelompok yang berdiameter besar (A-beta) dan serabut berdiameter kecil (A-delta dan C) (Diana, 2019).

Manfaat *endorphin massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, sebagai analgesik atau pereda nyeri alami, mengendalikan stres, meningkatkan kekebalan tubuh, stimulasi pelepasan *endorphin* (Fitria et al, 2022).

## 2. METODE

Tabel 1 Rencana Kegiatan

No	Rencana Kegiatan	Indikator Hasil
1	Koordinasi teknis antara anggota tim pelaksana dengan puskesmas dan bidan posyandu Melati	Menghasilkan kesepakatan waktu pelaksanaan pelatihan antara tim pelaksana dengan kader posyandu
2	Perencanaan teknis pelatihan yang akan dilaksanakan sehingga bisa berjalan dengan baik sesuai dengan rencana	Susunan Acara dan tanggal pelaksanaan kegiatan <i>endorphin massage</i> serta menyiapkan sarana penunjang proses pembelajaran berlangsung seperti menyiapkan modul terapi <i>endorphin massage</i> , Video demonstrasi.
3	Mempersiapkan segala sesuatu yang terkait dengan pelatihan	Tersedia tempat pelatihan, bahan dan materi pelatihan keterampilan <i>endorphin massage</i>
4	Pelaksanaan pemberian materi pelatihan tentang <i>Endorphin massage</i>	Materi dalam bentuk hard copy dan soft copy
5	Pelaksanaan pelatihan <i>endorphin massage</i> dengan melakukan demonstrasi pada phantom	Kader posyandu mampu mempraktekkan materi yang sudah diberikan. Mampu menghasilkan pelaksanaan pelatihan <i>endorphin massage</i> dengan melakukan praktek pada phantom (boneka peraga)
6	Pelaksanaan pelatihan <i>endorphin massage</i> dengan melakukan praktik langsung pada ibu	Kader posyandu mempraktikkan langsung <i>massage</i> dengan pasien
7	Monitoring dan Evaluasi	Mengevaluasi dan mengevaluasi <i>endorphin massage</i> yang dilakukan oleh kader posyandu
8	Pembuatan Laporan	Laporan Pengabdian

## 3. HASIL PENELITIAN

Tabel 2 Kegiatan Pengabdian di Posyandu Melati

Hari Ke	Tanggal	Materi	Jumlah Peserta	Hasil
1	19 juni 2021	Pretest kepada seluruh kader	30 orang	Kurangnya

Hari Ke	Tanggal	Materi	Jumlah Peserta	Hasil
		psoyandu		pengetahuan endorphin massage pada peserta sebesar 50%
2	22 juni 2021	a. Materi massage	endorphin 30 kader	-
3	24 juni 2021	a. Demonstrasi massage b. Praktik massage	endorphin 15 kader kelompok A	-
4	26 juni 2021	a. Demonstrasi massage b. Praktik massage	endorphin 30 Kader kelompok B	-
5	29 juni 2021	a. Praktik ulang massage b. Post test	endorphin 15 kader kelompok A	Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada kader posyandu dalam teknik endorphin massage sebesar 20%
6	31 mei 2022	a. Praktik Ulang massage b. Post test	endorphin 15 kader kelompok B	Terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan pada kader posyandu dalam teknik endorphin massage sebesar 20%

#### 4. PEMBAHASAN

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa 30 kader posyandu dilaksanakan praktik *endorphin massage* dan dari hasil praktik didapat sebesar 30 peserta (100%) pemahaman kader posyandu.

Pelatihan *endorphin massage* merupakan salah satu bentuk kegiatan pengabdian masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan peran serta masyarakat dalam upaya meningkatkan derajat kesehatan ibu hamil trimester III. Hal ini secara jangka panjang bertujuan untuk menurunkan angka kesakitan dan kematian ibu yang selama ini masih tergolong cukup tinggi di Indonesia.

Nyeri punggung mengakibatkan seseorang dapat mengalami gangguan di area punggung dan menjadi jangka panjang pada keseimbangan bagian otot serta stabilitas pelvis jika tidak segera dipulihkan setelah melahirkan atau postpartum. Risiko nyeri punggung pada kehamilan berikutnya sangat tinggi setelah ada riwayat nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya dan konsisten dengan nyeri punggung pada kehamilan sebelumnya (Omoke et al., 2021).

Nyeri punggung terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi seperti usia kehamilan mulai timbul nyeri biasanya terjadi pada 27 minggu, yang didukung dengan melaporkan 27-28 minggu sebagai periode pertama dimana rasa sakit terjadi. Umur ibu pada umumnya akan mengalami nyeri punggung antara usia 20-24 tahun serta akan mencapai puncaknya saat berusia lebih dari 40 tahun. Pada paritas sering terjadi pada multipara dan grande multipara yang lebih beresiko karena otot-otot sudah melemah dan menyebabkan otot mengalami kegagalan dalam menopang dibagian uterus atau rahim yang sudah banyak mengalami nyeri punggung (Fitrita et al., 2022).

*Endorphin massage* merupakan terapi sentuhan/pijatan ringan yang perlu dilakukan untuk ibu hamil diakhir kehamilan maupun pada saat melahirkan. Hal tersebut dikarenakan sentuhan/pijatan ringan akan memicu tubuh mengeluarkan *endorphin* sebagai senyawa yang bisa meringankan rasa nyeri dan menimbulkan rasa nyaman. Hal ini didukung oleh penelitian Catu dkk (2018), yaitu ibu hamil yang diberi terapi *endorphin massage* sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Dan *endorphin massage* membuat ibu mengalami nyaman dan relaks.

*Endorphin* dianggap sebagai zat penghilang rasa sakit yang terbaik karena bisa diproduksi oleh tubuh manusia itu sendiri. *Endorphin* dalam tubuh munculnya bisa dipicu dengan berbagai cara seperti pernapasan dalam, sentuhan atau pijatan serta meditasi (Irawati, 2018).

Hal ini disebabkan karena rangsangan di permukaan kulit yang berupa teknik *endorphin massage* menghasilkan impuls yang dikirim melalui serabut saraf besar di permukaan kulit. Rangsangan ini memblokir serabut saraf besar yang mengakibatkan pesan nyeri tidak di terima oleh otak, hal ini mengakibatkan perubahan terhadap persepsi nyeri. Di samping itu, *massage* ini bisa menurunkan otot yang tegang serta menambah sirkulasi darah di daerah yang nyeri, sehingga bisa untuk membuat mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh wanita hamil yang memasuki usia kehamilan trimester III.

## 5. KESIMPULAN

Pemahaman Kader Posyandu Melati Kelurahan Blimbing Paciran Lamongan tentang betapa pentingnya *endorphin massage* dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

## SARAN

Perlunya peningkatan kemampuan keterampilan bidan maupun kader melalui pelatihan *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III sehingga membantu optimalisasi asuhan kebidanan kepada ibu hamil.

## DAFTAR PUSTAKA

- Diana, Wulan. 2019. "Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii." *Journal of Health Sciences* 12(02):62–70. doi: 10.33086/jhs.v12i02.1128.
- Fitria, Adila, Meti Pa, and Sri Wahyuni. 2022. "Prosiding Kebidanan: Seminar Nasional 'Bidan Tangguh Bidan Maju' | Proceeding Book Seminar Nasional Interaktif Dan Publikasi Ilmiah." *Prosiding Kebidanan: Seminar Nasional "Bidan Kuat Bidan Maju"* VOL. 1 No. 2.
- Irawati, 2018. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Rasa Nyaman Selama Proses Persalinan di Puskesmas Kabupaten Luwu Timur.
- Omoke, N. I., Amaraegbulam, P. I., Umeora, O. U. J., & Okafor, L. C. (2021). Prevalence and risk factors for low back pain during pregnancy among women in Abakaliki, Nigeria. *Pan African Medical Journal*, 39. <https://doi.org/10.11604/pamj.2021.39.70.24367>
- Pramudita, Arifin & Shofiyah. (2019). Hubungan Pijat Endorphin Dengan Intensitas Nyeri. 8(1), 40-46.
- Purnamasari, Kurniati Devi. 2021. "Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng 1 Tahun 2021." *Journal of Midwifery and Public Health* 1(1):9.