



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 21%

Date: Rabu, Oktober 27, 2021

Statistics: 716 words Plagiarized / 3364 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL Ratih Indah Kartikasari¹), Aprilliya Nuryanti²) 1Prodi D3 Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Lamongan email: kurniawan_ratih@yahoo.co.id 2Prodi D3 Kebidanan, STIKES Muhammadiyah Lamongan email: stikesmuhla@yahoo.com 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 untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit alami di dalam tubuh.

Survey awal yang dilakukan peneliti didapatkan sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri berat. 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 posttest design. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di BPS Ny. Khusnul Imarwatin pada bulan April sampai Mei 2016 sebanyak 28 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 penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan Endorphin massage sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan Endorphin massage berkurang menjadi nyeri sedang. 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 Endorphin massage untuk meringankan gejala nyeri punggung. Keywords : Endorphin massage, Nyeri punggung, Kehamilan 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 to release endorphins, compounds that are natural painkillers in the body.

Preliminary survey conducted by researchers obtained the majority of pregnant women suffer from severe pain. 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 pretest posttest design. Samples were taken of the population meets the criteria for inclusion in the BPS Ny. Khusnul Imarwatin from April to May 2016 as many as 28 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 Terjadinya kehamilan jika ada pertemuan dan persenyawaan sel telur atau ovum dan sel mani atau spermatozoid dalam tubuh seorang wanita. Pertumbuhan calon janin ini pada wanita hamil meliputi perubahan fisiologis dan perubahan psikologis (1).

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Menurut kalender internasional umur kehamilan dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan. Kehamilan terbagi dalam 3 trimester, dimana trimester pertama berlangsung dalam 12 minggu, trimester kedua 15 minggu (minggu ke-8 hingga ke-27), dan trimester ketiga 13 minggu (minggu ke-28 hingga ke-40) (2).

Kehamilan merupakan suatu yang membahagiakan bagi setiap pasangan suami dan istri, namun tidak jarang 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 (3). Keluhan 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 (4). Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada bulan Januari 2016, di BPS Ny. Khusus Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan 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.

Berbagai faktor predisposisi nyeri punggung meliputi pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, penambahan berat badan, pengaruh hormone relaksin terhadap ligament, riwayat nyeri punggung terdahulu, paritas dan aktivitas. Pertumbuhan uterus sejalan dengan perkembangan kehamilan mengakibatkan teregangnya ligament penopang yang biasanya dirasakan ibu sebagai spasme menusuk yang sangat nyeri (menekan implus nyeri) yang disebut dengan nyeri ligament. Hal inilah yang menyebabkan nyeri punggung. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan.

Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan diatas ligament tersebut (5). Faktor yang terakhir adalah paritas dan aktivitas. Wanita grandemultipara cenderung mengalami kelemahan otot abdomen karena tidak pernah melakukan latihan setiap kali mereka melahirkan. Berbeda dengan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya.

Dengan demikian keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring bertambahnya jumlah paritas. 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 (6). Umumnya, cara untuk mengurangi rasa nyeri yakni menggunakan terapi 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 pijatan ringan atau terapi sentuhan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan lembut 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 (7). Manfaat lain Endorphin Massage yakni, meningkatkan sirkulasi lokal, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (8).

METODE PENELITIAN Desain penelitian yang digunakan adalah Pra- Eksperimen dengan pendekatan One Group Pratest-Posttest design. Sampelnya yaitu sebagian ibu hamil trimester 3 yang memenuhi kriteria inklusi di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Desa Mangkujajar Kecamatan Kembangbahu Kabupaten Lamongan yang mengalami nyeri punggung pada bulan April sampai Mei 2016 sebanyak 28 responden dengan

consecutive sampling. Kriteria inklusi yaitu tidak ada riwayat KPD, kehamilan resiko tinggi dan kelainan kontraksi uterus (15,17), serta menandatangani lembar informed consent.

Variabel independent adalah Endorphin Massage yaitu suatu pijatan dilakukan 1 kali per minggu dengan 20 tekanan pijatan punggung membentuk huruf "V" berdurasi 30 menit yang dilakukan pada punggung ibu hamil. Instrument yang digunakan yaitu Standar Operasional Prosedur (SOP) Endorphin massage. Sedangkan variabel dependen adalah nyeri punggung yaitu nyeri atau perasaan lain yang tidak enak di daerah tulang punggung, menggunakan lembar observasi nyeri skala nyeri Bourbanis sebelum dan sesudah perlakuan.

Ibu hamil sebelum perlakuan dikaji skala nyerinya lalu diberikan Endorphin massage selama 30 menit yang dilakukan suami atau peneliti. Kemudian dilakukan pengkajian skala nyeri kembali. Data dianalisis dengan uji Wilcoxon Sign Rank Test dengan taraf signifikansi α 0,05. HASIL DAN PEMBAHASAN Data Umum Umur Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Umur Ibu Hamil di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016 No

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1. 20-30 tahun	24	85,7
2. >30 tahun	4	14,3
Total	28	100

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa hampir seluruh (85,7%) responden berumur antara 20-30 tahun. Pekerjaan Ibu Tabel 4.2

Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan Ibu Hamil di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016 No

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase %
1. PNS Wiraswasta Tidak bekerja/IRT	24	85,7
2. PNS	4	14,3
3. Wiraswasta	2	7,1
Total	28	100

Tabel 4.2 menunjukkan bahwa hampir seluruh (85,7%) responden adalah Ibu Rumah Tangga (IRT) dan sebagian kecil (7,1%) bekerja sebagai PNS. Paritas Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Paritas di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016. No

Jumlah Anak	Frekuensi	Presentase %
1. Belum mempunyai anak	5	17,9
2. Mempunyai anak 1	9	32,1
3. Mempunyai anak 2-4	14	50
Total	28	100

Tabel 4.3

menunjukkan bahwa setengah (50%) responden mempunyai anak 2-4 dan sebagian kecil (17,9%) belum mempunyai anak. Usia Kehamilan Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Usia Kehamilan di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016. No

UK	Frekuensi	Presentase %
1. 29-32 mgg	2	7,1
2. 33-36 mgg	14	50
3. 37-40 mgg	12	42,9
Total	28	100

Tabel 4.4 menunjukkan bahwa setengah (50%) usia kehamilan responden adalah 33-36 minggu dan sebagian kecil (7,1%) usia kehamilan 29-32 minggu. Data Khusus Responden Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Endorphin Massage Tabel 4.5

Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum Dilakukan Endorphin Massage

di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun 2016. No _Tingkat Nyeri _Frekuensi _Presentase % _
_1. 2. 3. 4. _Nyeri Ringan Nyeri Sedang Nyeri Berat Nyeri Sangat Berat _0 9 19 0 _0 32,1
67,9 0 _ _ _Total _28 _100 _ _ Tabel 4.5 menunjukkan bahwa sebagian besar (67,9%)
responden sebelum dilakukan Endorphin Massage mengalami nyeri berat. Tingkat Nyeri
Setelah Dilakukan Endorphin Massage Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan
Tingkat Nyeri Setelah Dilakukan Endorphin Massage di BPS Ny. Khusnul Imarwatin
Tahun 2016. No _Tingkat Nyeri _Frekuensi _Prosentase % _1. 2. 3. 4.

_Nyeri Ringan Nyeri Sedang Nyeri Berat Nyeri Sangat Berat _9 18 1 0 _32,1 64,3 3,6 0 _ _
_Total _28 _100 _ _ Tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar (64,3%) responden
setelah dilakukan Endorphin Massage mengalami nyeri sedang dan hampir sebagian
kecil (3,6%) mengalami nyeri berat. Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap
Intensitas Nyeri Punggung Tabel 4.7 Distribusi Pengaruh Pemberian Endorphin Massage
Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di BPS Ny. Khusnul Imarwatin Tahun
2016.

No _Perlakuan _Tingkatan Nyeri _Total _ _ _Nyeri Ringan _Nyeri Sedang _Nyeri Berat _ _
_ _ _? % ? % ? % ? % _1. _Sebelum dilakukan endorphin massage _0 _0 _9 _32,1
_19 _67,9 _28 _100 _2. _Setelah dilakukan endorphin massage _9 _32,1 _18 _64,3 _1 _3,6
_28 _100 _Z= -5,196, p sign = 0,000 _ _ Tabel 4.7 menunjukkan bahwa sebelum
dilakukan Endorphin massage sebagian besar (67,9%) responden mengalami nyeri berat
dan sebagian kecil (3,6%) mengalami nyeri sedang.

Setelah dilakukan Endorphin 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 Endorphin massage terhadap penurunan
intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. Tingkat Nyeri Punggung Ibu
Hamil Sebelum Dilakukan Endorphin Massage. Pada umumnya nyeri adalah perasaan
yang tidak nyaman yang sangat subyektif dan hanya orang yang mengalaminya yang
dapat menjelaskan dan mengevaluasi perasaan tersebut (9).

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan
Endorphin massage mengalami nyeri berat. Tingkat nyeri dikatakan nyeri berat apabila
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, Secara subyektif
ibu hamil mengatakan nyeri berat. Berdasarkan skala Bourbanis, nyeri berat termasuk
skala nyeri 7 sampai 9 (10).

Jika nyeri punggung berlangsung lama dan tidak segera diatasi, bisa mengakibatkan nyeri punggung yang berkepanjangan, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pascapartum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (4). Berdasarkan fakta di atas diketahui bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi nyeri punggung yang pertama yakni aktivitas, nyeri punggung dapat terjadi akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah (6). 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. Kedua, penambahan berat badan. Sejalan dengan bertambahnya berat badan secara bertahap selama kehamilan mengubah postur tubuh sehingga pusat gravitasi tubuh bergeser kedepan. Ada kecenderungan bagi otot punggung untuk memendek jika otot abdomen meregang sehingga dapat menyebabkan ketidakseimbangan otot disekitar pelvis dan tegangan tambahan dapat dirasakan di atas ligament tersebut.

Akibatnya adalah nyeri punggung yang biasanya berasal dari sakroiliaka atau lumbal, dan dapat menjadi gangguan punggung jangka panjang jika keseimbangan otot dan stabilitas pelvis tidak dipulihkan setelah melahirkan (5). Ketiga, paritas, wanita grandemultipara yang tidak pernah melakukan latihan tiap kali selesai melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen. Sedangkan wanita primigravida biasanya memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Dengan demikian, keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat seiring jumlah paritas (6).

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. Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Dilakukan Endorphin Massage Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan Endorphin massage mengalami nyeri sedang. 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 (10). 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. Sedangkan cara lain yang Bidan dapat anjurkan pada ibu hamil untuk menurunkan rasa sakit tersebut dengan mempertahankan postur yang baik, menggunakan posisi yang tepat ketika mengangkat sesuatu yang berat dan tidak berdiri terlalu lama.

Ibu hamil yang melakukan diet sehat dan latihan fisik teratur seperti berjalan atau berenang dapat meminimalkan kondisi ini dengan mudah (11). Serta menjaga penambahan berat badan di dalam parameter yang dianjurkan, jangan mengenakan sepatu tumit tinggi, tidur dengan kasur yang keras, posisi tidur yang nyaman dibantu dengan guling, menggunakan kompres hangat, kenakan bra yang dapat menyangga dengan baik, mengikuti berbagai kelas olahraga dan melakukan gerakan yang sederhana (12).

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 (13). 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 (13).

Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan 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 endorfin 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** (14). 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 (13).

Endorphin Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil, di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan (7). Sentuhan ringan mencakup pijatan sangat ringan yang bisa membuat bulu-bulu halus berdiri dengan mengelus permukaan luar lengan ibu, mulai dari tangan sampai siku (13). 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 (2015) 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 katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (8).

Berdasarkan **fakta, teori dan kajian** (16) diatas menunjukkan bahwa Endorphin massage dapat memberikan efek yang signifikan menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3. SIMPULAN Simpulan Dari hasil penelitian, peneliti dapat mengambil kesimpulan sebagai berikut : Sebagian besar ibu hamil trimester 3 sebelum dilakukan Endorphin massage mengalami nyeri berat. Sebagian besar ibu hamil trimester 3 setelah dilakukan Endorphin massage mengalami nyeri sedang.

Ada **pengaruh Endorphin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3** Saran Dengan melihat hasil simpulan diatas, maka ada beberapa saran dari peneliti yaitu sebagai berikut : Bagi Responden, Mengingat besarnya pengaruh Endorphin massage maka dianjurkan kepada ibu hamil untuk melakukan Endorphin massage oleh suami terutama, sebagai pijatan untuk mengatasi atau menurunkan nyeri punggung. Bagi Peneliti, **Diharapkan hasil penelitian ini** memberikan sumbangsih keilmuan dalam bidang kebidanan untuk menurunkan angka kesakitan ibu

hamil.

Bagi Peneliti yang akan datang, **Dapat digunakan sebagai bahan** informasi dasar atau referensi khususnya dalam penelitian lebih lanjut dengan membatasi responden dengan usia kehamilan aterm untuk menghindari persalinan preterm. DAFTAR PUSTAKA Saminem. Kehamilan Normal. Jakarta: EGC; 2009 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 Eileen, Brayshaw. Senam Hamil dan Nifas. Jakarta: EGC; 2007 Fraser, Cooper. Buku Ajar Bidan. Edisi 14. Jakarta: EGC; 2009 Varney, Helen. Buku Ajar Asuhan Kebidanan, Edisi.4, Vol. 1. Jakarta: EGC; 2006 Kuswandi, Lanny. Hypnobirthing A Gentle Way to Give Birth.

Jakarta: Pustaka Bunda; 2013 Jimenez, Sherry LM. Kehamilan yang Menyenangkan. Jakarta: Arcan; 2006 Iqbal Mubarak, Wahid. Kebutuhan Dasar Manusia, Jakarta: EGC; 2007 Smeltzer, Suzanne C. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: EGC; 2002 Diane M, Fraser. Buku Ajar Bidan Myles. Jakarta: EGC; 2009 Murkoff, Heidi. Kehamilan Apa Yang Anda Hadapi Bulan Perbulan. Jakarta: Arcan; 2006 Aprilia, Yesie. Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman saat Hamil dan Melahirkan. Jakarta: Gagas Media; 2010 Danuatmaja, Bonny. Persalinan Normal Tanpa Rasa Sakit. Jakarta: Puspa Swara; 2004 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 Surakarta". Jurnal Kebidanan Vol. No.01: 30-36; 2013 Nur Mukharomatun Nikmah. "Efektifitas Pemberian **Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri** Pada Persalinan Kala 1". KTI D3 Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan; 2015 Lilyana, Tifany. Terapi Endorphin Massage. Available on: http://www.academia.edu/12498411/Terapi_Endorphin_Massage.

Accessed 20 Februari 2016. Nursalam. (2008). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: EGC Potter, P.A., Perry, A.G. Buku Ajar Fundamental Keperawatan, Konsep Proses, dan Praktik. Edisi 4 volume 2. Jakarta:EGC; 2006

INTERNET SOURCES:

1% - <http://pts-stikescirebon.ac.id/wp-content/uploads/2019/08/isi.doc>
<1% - <https://www.researchgate.net/journal/Jurnal-Ilmiah-Kesehatan-2089-6484>
<1% - <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/download/1128/853/2626>
<1% - <https://jurnal.unitri.ac.id/index.php/care/article/download/706/689>
<1% - https://www.researchgate.net/publication/274316350_Evaluation_of_the_efficacy_of_an_exercise_program_for_pregnant_women_with_low_back_and_pelvic_pain_A_prospective_r

andomized_controlled_trial

<1% - <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/j.1756-5391.2009.01032.x>

<1% - <https://one-video.info/statinstypediabates/statins-and-diabetes-type-2.d64>

1% - <https://midwif3.wordpress.com/2012/06/07/kehamilan/>

1% -

<http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmidwifery/article/download/10557/7176>

1% - <https://aisuwarti98.blogspot.com/2017/10/makalah-adaptasi-fisiologi-dan.html>

1% - <http://repository.phb.ac.id/253/1/KARYA%20TULIS%20ILMIAH.pdf>

<1% -

<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=782555&val=12856&title=ASUHAN%20KEBIDANAN%20PADA%20IBU%20HAMIL%20TRIMESTER%20II%20FISIOLOGIS%20%20DENGAN%20NYERI%20PUNGGUNG%20DI%20BPM%20SRI%20HARDI%20Am dKeb%20KECAMATAN%20SUMOBITO%20KABUPATEN%20JOMBANG>

<1% - <https://journal.lppm-unasman.ac.id/index.php/jikm/article/view/246>

1% - <http://journals.poltekesbph.ac.id/index.php/pertiwi/article/download/7/13/>

1% -

<https://docobook.com/jurnal-ilmiah-ilmu-ilmu-kesehatan-jurnal-ump6ce2c174d550ec4f85b3c44445fce1b025165.html>

<1% -

<https://dwiyluniadnan27.blogspot.com/2014/02/rasa-aman-dan-nyaman-selama-kehamilan.html>

1% -

<https://rizkyuhee.wordpress.com/2014/11/22/ketidak-nyamanan-umum-dalam-kehamilan/>

<1% -

https://reumatologi.or.id/wp-content/uploads/2020/10/Rekomendasi_Osteoarthritis_2014.pdf

1% - <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/view/117>

<1% - <https://soshigee.blogspot.com/>

1% -

<https://pondok-ilmu-nusantara.blogspot.com/2016/09/neurotrasnmitters-dalam-otak-yang.html>

<1% - <https://e-journal.unair.ac.id/index.php/JNERS/article/download/3928/2658>

<1% -

<https://www.slideshare.net/WarnetRaha/pengaruh-deep-back-massage-terhadap-penurunan-nyeri-persalinan-kala-i-fase-aktif-di-bps-bunda-amud-dan-bps-ummi-tahun-2016>

<1% - <https://docobook.com/hubungan-status-gizi-asupan-zat-gizi-mikro-dan.html>

<1% - <https://adoc.pub/issn-volume3-no4-desember-2014-februari-2015.html>

<1% - <http://repository.uml.ac.id/view/subjects/RG.html>

1% - <http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/download/805/660>

<1% - <https://skepalir2010.blogspot.com/2012/05/managemen-nyeri.html>
<1% - <https://nyerileaflet.blogspot.com/2011/08/sap-nyeri.html>
1% - <http://jurnal.stikescirebon.ac.id/index.php/kesehatan/article/download/110/59>
<1% - <http://repository2.unw.ac.id/395/2/ARTIKEL%20Eka.pdf>
1% -
http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/796/Kiki%20Wulandari_1810104261_Sarjana%20Terapan%20Kebidanan_NASKUP.pdf?sequence=1&isAllowed=y
<1% -
<https://suaraliterasiperawatindonesia.blogspot.com/2017/04/kti-asuhan-post-partum-pada-ny-x-dengan.html>
1% - <https://journal2.unusa.ac.id/index.php/JHS/article/view/1128>
<1% - <https://bidannovinur.wordpress.com/category/tak-berkategori/>
<1% -
<https://samoke2012.wordpress.com/2018/08/08/asuhan-keperawatan-pasien-dengan-peb/>
<1% - <https://e-jurnal.anugerahbintan.ac.id/index.php/ck/article/view/49>
<1% - <http://journal.unas.ac.id/ilmu-budaya/article/download/427/328>
<1% -
<http://eprints.umm.ac.id/41392/21/Harini%20-%20Counterpressure%20Nyeri%20Persalinan%20Primigravida.pdf>
<1% - <http://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/download/679/662/>
<1% -
<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/download/5875/1854>
1% -
<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/jurkeb/article/download/3737/919>
<1% - <https://shofiahshofiah.wordpress.com/>
1% -
<https://bidanite.wordpress.com/2012/01/05/melewati-kehamilan-dan-persalinan-yang-n-yaman-dengan-endorphin-massage/>
1% - https://ejurnal.stikes-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/article/download/224/199
<1% - <http://jurnal.stikes-sitihajar.ac.id/index.php/jhsp/article/download/68/54/>
1% - <http://stikesyahoedsmg.ac.id/ojs/index.php/sjkb/article/download/117/pdf>
<1% -
<https://www.researchgate.net/journal/Jurnal-Kebidanan-Harapan-Ibu-Pekalongan-2549-2772>
<1% - <https://ktikebidanankeperawatan.wordpress.com/2011/11/page/8/>
<1% - <https://d3kebidanan.blogspot.com/2010/02/>
<1% - <http://www.yearbook2017.psg.fr/FeJDHdrrpPJ/sarwono-prawirohardjo-2007.pdf>