

**ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN ENDORPHIN  
MESSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU  
HAMIL TRIMESTER III PMB SITI HALIMAH, S.TR. KEB., BDN  
KABUPATEN LAMPUNG TENGAH**

**Yeni Sulistyowati<sup>1</sup>, Maulia Isnaini<sup>2</sup>, Siti Maesaroh<sup>3</sup>**

[yeyodev@gmail.com](mailto:yeyodev@gmail.com)<sup>1</sup>, [maulia@aisyahuniversity.ac.id](mailto:maulia@aisyahuniversity.ac.id)<sup>2</sup>, [sitimaesaroh@aisyahuniversity.ac.id](mailto:sitimaesaroh@aisyahuniversity.ac.id)<sup>3</sup>

**Universitas Aisyah Pringsewu**

**ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil. Data yang diperoleh dari American Pregnancy Organization menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia sampai saat ini mencapai angka 60-80%. Endorphine Massage dapat merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorphine, yang menghilangkan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman, merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak, merangsang pelepasan endorphine. Tujuan penelitian ini adalah diketahui endorphin massage berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di PMB Siti Halimah, S.Tr.Keb., Bdn Kabupaten Lampung Tengah. Metode pengumpulan data penelitian dengan studi kasus dan metode deskriptif dengan menggunakan teknik studi kepustakaan dan studi kasus melalui observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan di PMB Siti Halimah, S.Tr.Keb., Bdn Kabupaten Lampung Tengah dilakukan pada bulan Oktober-Desember 2024. Subyek pada kasus yang di ambil adalah ibu hamil trimester III. Hasil Penelitian endorphin massage berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung ibu di PMB Siti Halimah, S.Tr.Keb., Bdn Kabupaten Lampung Tengah. Saran bagi tenaga kesehatan endorphin massage komplementer sebagai alternatif penanganan secara non farmakologi.

**Kata Kunci:** Kehamilan, Endorphin Massage, Nyeri Punggung.

**ABSTRACT**

*Lower back pain is one of the discomforts felt by pregnant women. Data obtained from the American Pregnancy Organization shows that the incidence of back pain during pregnancy is 48-90%. Meanwhile, the prevalence of pregnant women who experience back pain in several regions in Indonesia has reached 60-80%. Endorphine Massage can stimulate the body to stimulate endorphin compounds, which relieve pain and can create a feeling of comfort, stimulate sensory receptors in the skin and brain, stimulate the release of endorphins. The purpose of this study was to determine whether endorphin massage has an effect on reducing back pain in pregnant women in the third trimester at PMB Siti Halimah, S.Tr. Keb., Bdn, Central Lampung Regency. The method of collecting research data with case studies and descriptive methods using literature study techniques and case studies through observation and interviews. The study was conducted at PMB Siti Halimah, S.Tr. Keb., Bdn, Central Lampung Regency in October-December 2024. The subjects in the cases taken were pregnant women in the third trimester. Research Results endorphin massage has an effect on reducing maternal back pain at PMB Siti Halimah, S.Tr. Keb., Bdn Central Lampung Regency. Suggestions for health workers complementary endorphin massage as an alternative non-pharmacological treatment.*

**Keywords:** *Pregnancy, Endorphin Massage, Back Pain.*

## PENDAHULUAN

Continuity Of Care (COC) dalam pelayanan kebidanan merupakan layanan melalui model pelayanan berkelanjutan pada perempuan sepanjang masa kehamilan, kelahiran serta masa post partum. Karena semua perempuan beresiko terjadinya komplikasi selama masa prenatal natal, dan post natal (Ningsih, 2017).

Menurut World Health Organization (WHO) 2024, Jumlah kematian ibu masih sangat tinggi mencapai 287.000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan pada tahun 2020. Tingginya jumlah kematian ibu di berbagai wilayah di dunia mencerminkan kesenjangan dalam akses terhadap layanan kesehatan yang berkualitas dan kesenjangan pendapatan. AKI di negara-negara berpendapatan rendah pada tahun 2020 adalah 430 per 100.000 kelahiran hidup dibandingkan 13 per 100.000 kelahiran hidup di negara-negara berpendapatan tinggi. Penyebab kematian tertinggi pada ibu hamil dan persalinan yaitu pendarahan hebat, infeksi setelah melahirkan, tekanan darah tinggi selama kehamilan (preeklamsia dan eklamsia), komplikasi persalinan dan aborsi yang tidak aman.

Kemudian World Health Organization (WHO) 2024 memaparkan bahwa AKB pada tahun 2022 berkisar antara 0,7 hingga 39,4 kematian per 1000 kelahiran hidup. Penyebab kematian neonatal karena kelahiran prematur, komplikasi kelahiran (asfiksia/trauma saat lahir), infeksi neonatal, dan kelainan kongenital.

Berdasarkan data Sensus Penduduk (2020) di Indonesia, angka kematian ibu (AKI) melahirkan mencapai 189 per 100.000 kelahiran hidup (0,11%) dan angka kematian bayi (AKB) mencapai 16,85 per 1.000 kelahiran hidup (1,7%). Di Indonesia, jumlah kematian ibu terdapat 4.005 (7,3%) 84,6 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2022 dan meningkat menjadi 4.129 (0,4%) pada tahun 2023 dari 195 per 100.000 kelahiran hidup. Sementara, jumlah kematian bayi mencapai 20.882 (0,65%) dari 0,51 per 1000 kelahiran hidup pada tahun 2022 dan meningkat 29.945 (3,4%) pada tahun 2023 dari 12 per kelahiran hidup. Penyebab kematian ibu tertinggi disebabkan adanya hipertensi dalam kehamilan atau disebut eklamsia dan perdarahan dan infeksi. Kemudian, kasus kematian bayi tertinggi yakni bayi berat lahir rendah (BBLR) atau prematuritas dan asfiksia (Kemenkes RI, 2024)

Kasus kematian ibu pada tahun 2021 di Provinsi Lampung yaitu dari 186 kasus (0,1%) dari 189 per 100.000 kelahiran yang disebabkan sebagai berikut 83 kasus penyakit covid-19, 39 kasus perdarahan, 32 kasus penyakit hipertensi dalam kehamilan, 6 kasus penyakit infeksi, 10 kasus penyakit jantung dan 12 kasus sebab lain-lain. Sedangkan Kabupaten Lampung Tengah merupakan Kabupaten terbanyak kematian ibu di Lampung pada tahun 2023 menyumbang AKI sebanyak 26 kasus yang disebabkan 5 kasus kematian ibu yang disebabkan perdarahan, 5 gangguan hipertensi, 5 kelainan jantung, 1 infeksi dan 10 kasus sebab lain-lain kehamilan (Lampung, 2023).

Kehamilan adalah suatu mata rantai yang berkesinambungan yang terdiri dari ovulasi (pematangan sel) lalu pertemuan ovum (sel telur) dan spermatozoa (sperma) terjadinya pembuahan dan pertumbuhan zigot kemudian bernidasi pada uterus dan pembentukan plasenta. Tahap akhir adalah tumbuh kembang hasil konsepsi sampai aterm (Matiningsih, Putu, 2019).

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil. Data yang diperoleh dari American Pregnancy Organization menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia sampai saat ini mencapai angka 60-80% (KemenKes RI,2020). Penatalaksanaan untuk mengurangi Nyeri punggung saat hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olah raga bagi ibu hamil. Senam Hamil dilakukan dengan

tujuan membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung (Manyozo,2019).

Untuk mengatasi nyeri pada punggung ibu hamil dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat analgesic nonapoioid untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk metode non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi masase endorphin, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik. Metode non farmakologis aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa samping, selain itu metode non farmakologi juga lebih murah (Wirda & Ernawati, 2020).

Endorphin massage adalah suatu metode sentuhan ringan yang dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengelola rasa sakit, Teknik ini bisa dipakai untuk mengurangi rasa tidak nyaman selama proses persalinan dan meningkatkan relaksasi dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit. Teknik sentuhan ringan juga membantu menormalkan denyut jantung dan tekanan darah. Teknik sentuhan ini mencakup pemijatan yang sangat ringan yang bisa membuat bulu - bulu halus di permukaan kulit berdiri. Penelitian membuktikan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorphin dan oksitosin. Melatih pasangan suami - istri untuk melakukan pijat ini sebaiknya dilakukan saat usia kehamilan si ibu sudah lebih dari 36 minggu, karena hormon oksitosin yang keluar dapat merangsang kontraksi. Teknik endorphin massage ini juga sangat mendukung teknik relaksasi yang dalam dan membantu membentuk ikatan antara ibu, suami, dan janin.

Endorphin berasal dari kata endogenous + morphine, molekul protein yang diproduksi sel - sel dari sistem syaraf dan beberapa bagian tubuh yang berguna untuk bekerja bersama reseptor sedativa untuk mengurangi rasa sakit. Reseptor analgesik ini diproduksi di spinal cord (simpul saraf tulang belakang hingga tulang ekor) dan ujung saraf. Endorphin merupakan sejumlah polipeptida yang terdiri dari 30unit asam amino Opioid-opioid hormon-hormon penghilang stres seperti kortikotrofin, kortisol, dan katekolamin dihasilkan tubuh untuk mengurangi stres dan menghilangkan rasa nyeri. Tubuh menghasilkan sedikitnya 20 endorphin yang berbeda manfaat dan kegunaannya. Beta- endorphin muncul sebagai endorphin yang berfungsi memberikan pengaruh paling besar di otak dan tubuh selama latihan. Beta-endorphin juga merupakan satu jenis hormon peptida yang dibentuk sebagian besar oleh tyrosine, yaitu satu jenis asam amino. Struktur molekular pada endorphin sangat serupa dengan yang ada pada morphin, tapi dengan kekayaan kimia yang berbeda.

Teknik endorphine massage ini juga sangat membantu menguatkan bonding ibu dan suami dalam mempersiapkan persalinan. Endorphin Massage salah satu sentuhan ringan yang metode digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman, menstimulus reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada endorphin, menurunkan Kateklolamin Endogen memberi rangsangan pada saat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri terapi endorphin massage dan dilakukan setiap hari selama 5 hari dilakukan selama 20 menit. (Handayani et al, 2021).

Berdasarkan permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk memberikan asuhan kebidanan secara Continuity Of care (COC) pada kehamilan, persalinan, nifas, BBL dan kontrasepsi keluarga berencana terhadap Ny. F di PMB Siti Halimah, S.Tr. Keb., Bdn Kabupaten Lampung Tengah.

## **METODOLOGI**

Metode pengumpulan data penelitian bisa dengan studi kasus dan metode deskriptif dengan menggunakan teknik studi kepustakaan dan studi kasus melalui observasi dan wawancara. Penelitian dilaksanakan di PMB Siti Halimah, S.Tr.Keb., Bdn Kabupaten Lampung Tengah dilakukan pada bulan tanggal Oktober- Desember 2024. Subyek pada kasus yang diambil adalah ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36 minggu yang mengalami nyeri punggung dan diberikan intervensi selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit di PMB Siti Halimah, S.Tr.Keb., Bdn Kabupaten Lampung Tengah.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan data subjektif ibu hamil pada Ny. F pada kunjungan pertama usia kehamilan 37 minggu trimester III mengeluh nyeri punggung dengan skor nyeri 5 (nyeri sedang) setelah dilakukan endorphin massage selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit skor nyeri berkurang menjadi skor 2 (Nyeri Sedang).

### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil pengamatan Ny. F datang ke PMB pada tanggal 05 Oktober 2024 dengan usia kehamilan 37 minggu, pada trimester III ini ibu mengeluh nyeri punggung. Nyeri punggung bawah merupakan salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan pada ibu hamil. Data yang diperoleh dari American Pregnancy Organization menunjukkan angka kejadian nyeri punggung pada masa kehamilan adalah 48-90%. Sedangkan prevalensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung terdapat di beberapa daerah di Indonesia sampai saat ini mencapai angka 60-80% (KemenKes RI,2020). Penatalaksanaan untuk mengurangi Nyeri punggung saat hamil adalah dengan melakukan senam hamil. Senam hamil merupakan latihan-latihan atau olah raga bagi ibu hamil. Senam Hamil dilakukan dengan tujuan membuat elastis otot dan ligament yang ada dipanggul. Senam hamil yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi nyeri punggung (Manyozo,2019).

Untuk mengatasi nyeri pada punggung ibu hamil dapat dilakukan dengan dua cara yaitu dengan metode farmakologi dan non farmakologis. Untuk metode farmakologis dapat menggunakan obat analgesic nonapoioid untuk mengatasi nyeri dengan skala ringan. Sedangkan untuk metode non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti: teknik distraksi, hypnosis-diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi masase endorphin, mandi air hangat, kompres panas atau dingin, body mekanik. Metode non farmakologis aman diberikan pada ibu hamil karena tanpa samping, selain itu metode non farmakologi juga lebih murah (Wirida & Ernawati, 2020).

Teknik endorphine massage ini juga sangat membantu menguatkan bonding ibu dan suami dalam mempersiapkan persalinan. Endorphin Massage salah satu sentuhan ringan yang metode digunakan untuk mengurangi rasa sakit. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk merangsang senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan rasa nyaman, menstimulus reseptor sensori di kulit dan di otak, merangsang pelepasan pada endorphin, menurunkan Kateklolamin Endogen memberi rangsangan pada saat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri terapi endorphin massage dan dilakukan setiap hari selama 5 hari dilakukan selama 20 menit. (Handayani et al, 2021 ).

### **KESIMPULAN**

Hasil pemberian asuhan pada ibu hamil setelah endorphin massage dilakukan selama 5 hari berturut-turut dengan durasi 20 menit didapatkan hasil pengukuran score 2 (nyeri

ringan). Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan penyuluhan dan intervensi endorphan massage kepada klien yang mengalami permasalahan nyeri punggung bawah.

### **SARAN**

Dapat menjadikan sebagai salah satu wadah untuk tukar pikiran dalam memperoleh ilmu baik dari mahasiswa ke tempat praktek ataupun sebaliknya dari tempat praktek ke mahasiswa dalam upaya peningkatan mutu pelayanan kebidanan continuity of care.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Hadayani, diah Ayu, Sri Mulyani, and Nurlinawati. "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 2020: 12-23.
- Handayani, D., J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>
- Kemenkes RI. (2021). *Situasi dan Analisis ASI Eksklusif*. Jakarta
- Lampung, D. K. P. (2022). *Bayi Baru Lahir Mendapat Imd\* Dan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi < 6 Bulan Kabupaten/Kota Se-Provinsi Lampung Tahun 2022*. 2022, *Bayi Baru Lahir Mendapa*. [https://opendata.lampungprov.go.id/dataset/bayi-baru-lahir-mendapat-imd-dan-pemberian-asi-eksklusif-pada-bayi-6-bulan-kabupatenkota-seprovinsi-lampung-tahun-2022#](https://opendata.lampungprov.go.id/dataset/bayi-baru-lahir-mendapat-imd-dan-pemberian-asi-eksklusif-pada-bayi-6-bulan-kabupatenkota-seprovinsi-lampung-tahun-2022#Manyozo, S. D., Nesto, T., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during)
- Manyozo, S. D., Nesto, T., & Muula, A. S. (2019). Low back pain during
- Matiningsih, Putu, dan Y. C. (2019). *Buku Asuhan Kehamilan*. In Media.
- Ningsih, D.A. (2017). Midwifery Continuity of Care. *Oksitosin Kebidanan*, IV (2), 67–77.
- pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities
- WHO (2024) *Maternal mortality* *Www.Who.Int*. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/maternal-mortality>
- Wirda, W., & Ernawati, E. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Desa Pa'Rappunganta Kecamatan Polongbangkeng Utara Kabupaten Takalar. *Journal of Islamic Nursing*, 5(1),