



## ENDORFIN MASSAGE DAN KOMPRES HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB HASNA DEWI F.S KOTA PEKANBARU TAHUN 2022

Mudia Komaroh<sup>1)</sup>, Liva Maita<sup>2)</sup>, Cecen Suci Hakameri<sup>3)</sup>

Kebidanan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru

<sup>1)</sup>[mudiakomaroh15@gmail.com](mailto:mudiakomaroh15@gmail.com), <sup>2)</sup>[livamaita@gmail.com](mailto:livamaita@gmail.com), <sup>3)</sup>[cecen.sh@gmail.com](mailto:cecen.sh@gmail.com)

### Histori artikel

*Received:*  
13 April 2023

*Accepted:*  
07 Juni 2023

*Published:*  
18 Juli 2023

### Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu permasalahan yang terjadi pada ibu hamil trimester III. Sekitar 80-90% ibu hamil trimester III mengalaminya dan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasinya. Tujuan asuhan ini memberikan asuhan pada ibu hamil trimester III dengan memberikan endorfin massage dan kompres hangat untuk mengurangi nyeri punggung yang dilakukan 3 kali seminggu yaitu 1 kali di PMB Hasna Dewi F.S kemudian kunjungan rumah selama 2 hari. Metode yang dipakai yaitu studi kasus dari tanggal 24 Maret – 29 Maret 2022 dengan pendekatan manajemen kebidanan kemudian didokumentasikan dalam bentuk SOAP serta dilakukan observasi setiap selesai asuhan. Hasil asuhan yang dilaksanakan selama 3 hari adalah nyeri yang dirasakan berkurang intensitas nyeri pada saat asuhan pertama adalah skala 8 menjadi skala 6, kemudian pada asuhan kedua intensitas skala nyeri 6 menjadi skala 4 dan asuhan terakhir skala nyeri 4 berubah menjadi skala 2. Kesimpulan dari asuhan ini adalah dengan adanya asuhan endorfin massage dan kompres hangat selama 3 hari, ibu merasakan nyeri berkurang secara signifikan dari yang awal mulanya intensitas nyeri kuat menjadi ringan. Dengan adanya asuhan ini, diharapkan untuk petugas kesehatan dapat memberikan asuhan endorfin massage dan pemberian kompres hangat pada pasien ibu hamil yang mengalami nyeri punggung.

**Kata Kunci:** Nyeri punggung, endorfin massage, kompres hangat

### Latar Belakang

Ketidaknyamanan pada masa kehamilan yaitu suatu keadaan atau perasaan yang kurang menyenangkan bagi kondisi fisik ataupun mental pada ibu hamil. Salah satu ketidaknyamanan pada saat trimester III yaitu nyeri punggung yang terjadi pada area *lumbosacral* karena bergesernya pusat gravitasi, perubahan postur tubuh dan pengaruh aliran darah vena kearah lumbal. Dimana semakin bertambah usia kehamilan akan mempengaruhi tingkat intensitas nyeri (Saudia, 2018).

Nyeri terasa di punggung bawah bahkan terkadang menyebar ke bokong, paha sampai kaki. Nyeri punggung yang segera tidak diatasi, bisa mengakibatkan nyeri jangka panjang, meningkatkan kecenderungan nyeri punggung pasca partum dan nyeri punggung kronis yang akan lebih sulit untuk diobati yaitu ketika nyeri sampai menyebar ke daerah *pelvis* yang menyebabkan kesulitan berjalan sehingga memerlukan kruk ataupun alat bantu jalan lainnya. Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Suryanti, 2021).

Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan dilaporkan bervariasi, yaitu 50% di Inggris, 50% di Skandinavia dan 70% di Australia (Fitriani, 2018). Berdasarkan hasil penelitian (Suryanti, 2021) di Puskesmas Sekernan Ilir pada tahun 2020, 80-90% dari ibu hamil trimester III sebanyak 25 orang yang diwawancarai menyatakan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasi timbulnya gejala tersebut, dengan kata lain hanya sekitar 10-20% dari mereka yang melakukan perawatan medis ke tenaga kesehatan.

Berdasarkan hasil penelitian (Sulistiyawati, 2018) di BPM Lia Astari Kecamatan Mogoagung Kabupaten Jombang, ibu hamil yang memiliki anak 2-4 orang akan beresiko besar mengalami nyeri punggung karena ibu hamil setiap hari melakukan kegiatan seperti menyapu, mencuci, memasak dan mengasuh anak. Nyeri punggung terjadi akibat membungkuk yang berlebihan, berjalan tanpa istirahat, angkat beban, terutama bila semua kegiatan ini dilakukan saat wanita tersebut sedang lelah.

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara 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* salah satu metode sentuhan ringan yang 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 *Katekiolamin Endogen* memberi rangsangan pada saat *Eferen* yang membuat blok terhadap rangsang nyeri. *Endorphin Massage* dikembangkan pertama kali oleh Constance Palinsky. *Massage endorphin* ini dapat dilakukan 2-3 kali dalam sehari selama 20 menit. *Massage endorphin* ini lebih disarankan yang melakukan adalah suami, karena dapat menambah rasa sayang suami kepada istri dan menciptakan rasa nyaman (Handayani, 2021).

Metode non farmakologis lain yang dapat mengurangi nyeri yaitu kompres hangat yang dapat memberikan rasa nyaman, mengurangi atau mencegah terjadinya spasme otot dan memberikan rasa hangat dengan cara memberikan botol berisi air hangat dan diletakkan di punggung bawah, menggosok punggung atau mandi air hangat. Pengompresan dilakukan di area *lumbosacral* yaitu diatas *tulang sacrum*

dengan menggunakan air hangat (46,5-51,5) yang memiliki dampak fisiologis bagi tubuh yaitu melunakkan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, melancarkan aliran darah sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri. Penggunaan kompres hangat sangat direkomendasikan untuk masalah nyeri punggung karena mudah dilakukan tanpa mengeluarkan biaya (Suryanti, 2021).

Kompres hangat dapat dilakukan 2 kali dalam sehari selama 20 menit sehingga dapat membantu mengurangi intensitas nyeri. Efek fisiologis kompres hangat bersifat *vasodilatasi* yaitu meringankan nyeri dengan merileksasi otot karena memiliki efek sedatif (Maesaroh, 2019).

Hasil survey pendahuluan yang dilaksanakan di PMB (Praktik Bidan Mandiri) Hasna Dewi pada bulan Oktober – Desember 2021 didapatkan bahwa pada periode 3 bulan terakhir pada tahun 2021 kota Pekanbaru sebanyak 190 orang pasien ibu hamil, 60 orang diantaranya ibu hamil trimester III dan 35 orang diantaranya mengeluh nyeri punggung bagian bawah dan tidak melakukan usaha apapun untuk mengatasinya.

## Metode

Metode yang digunakan penulis adalah studi kasus dengan melakukan pendokumentasian SOAP yang dilaksanakan pada tanggal 24 Maret - 29 Maret 2022 dengan subjek ibu hamil trimester III hamil anak ketiga yang mengalami nyeri punggung dengan memberikan asuhan endorfin massage dan kompres hangat. Instrumen yang dipakai pada saat asuhan adalah leaflet, timbangan berat badan, lembar observasi dengan mengumpulkan data primer dan didokumentasikan menggunakan metode SOAP.

## Hasil

### a. Kunjungan ke-1 pada Ny.R

Kunjungan pertama dilakukan pada tanggal 24 Maret 2022 pada pukul 16.30 wib dirumah pasien yang beralamat di Jalan Kubang Raya. Data subjektif yang didapatkan adalah Ibu mengatakan umur nya 27 tahun dan ini adalah kehamilan ke 3 nya. Ibu mengatakan saat ini keluhannya adalah sering buang air kecil, nyeri punggung dan skala nyeri yang dirasakan ibu menunjukkan range 8. Ibu mengatakan HPHT nya 28 Juni 2021. Pada saat pemeriksaan fisik didapatkan semuanya dalam batas normal. Asuhan yang dilakukan pertama kali adalah endorfin massage selama 20 menit dan dilanjutkan dengan kompres hangat selama 20 menit. Pada saat selesai asuhan, penulis melakukan evaluasi dengan bertanya kepada pasien tentang perubahan yang dirasakan, dan pasien berkata bahwa nyeri yang dirasakan sedikit berkurang.

### b. Kunjungan ke-2 pada Ny.R

Kunjungan kedua dilakukan pada tanggal 27 Maret 2022 pada pukul 13.30 wib dirumah pasien. Ibu mengatakan keluhan nyeri punggungnya sudah mulai berkurang, skala nyeri yang dirasakan ibu sekarang menunjukkan range 6. Pemeriksaan fisik dalam batas normal. Asuhan dilakukan seperti pada saat asuhan pertama yaitu melakukan asuhan endorfin massage selama 20 menit dan

dilanjutkan asuhan kompres hangat selama 20 menit. Pada saat evaluasi, ibu berkata bahwa nyeri yang dirasakan sudah berkurang.

c. Kunjungan ke-3 pada Ny.R

Ini merupakan kunjungan terakhir pada saat asuhan yaitu tanggal 29 Maret 2022 pukul 14.30 wib dirumah pasien. Ibu mengatakan nyeri punggung nya sudah berkurang dibanding hari sebelumnya dan sudah mulai nyeri di perut bagian bawah, skala nyeri yang dirasakan ibu menunjukkan range 3. Pemeriksaan fisik dalam batas normal. Asuhan dilakukan seperti sebelumnya. Ibu berkata bahwa nyeri yang dirasakan sudah berkurang.

## Pembahasan

Dalam pelaksanaan asuhan ini, data subjektif yang didapat pada saat kunjungan pertama adalah ibu mengatakan keluhan yang dialami saat ini adalah frekuensi BAK yang sangat besar dan nyeri punggung. Hal ini sesuai dengan teori Yuliani yang mengatakan bahwa sering BAK terjadi karena kandung kemih tertekan oleh uterus yang mulai membesar yang mengakibatkan kandung kemih terhimpit sehingga menimbulkan rasa ingin buang air kecil terus menerus (Yuliani, 2021) dan sejalan dengan hasil penelitian Megasari yang mengatakan bahwa sering BAK merupakan hal yang fisiologis terjadi pada ibu hamil trimester III dan bukan suatu penyakit (Megasari, 2019). Menurut teori Febriyeni, nyeri punggung merupakan hal yang fisiologis terjadi pada ibu hamil terutama trimester III karena dengan bertambahnya usia kehamilan, tubuh akan mengadakan penyesuaian fisik dengan bertambahnya ukuran janin dan nyeri pada ligamen ini terjadi karena pelebaran dan tekanan pada ligamen karena adanya pembesaran rahim yang mengakibatkan nyeri pada punggung (Febriyeni dkk, 2021). Menurut teori Suryanti, Nyeri punggung yang tidak diatasi dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil karena terganggunya aktifitas fisik sehari-hari misalnya akan kesulitan menjalankan aktivitas seperti berdiri setelah duduk, berpindah dari tempat tidur, duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, membuka baju dan melepaskan baju, maupun mengangkat dan memindahkan benda-benda sekitar (Suryanti, 2021).

Pada kunjungan kedua, ibu mengatakan nyeri punggung nya sudah mulai berkurang. Pada kunjungan ketiga, ibu mengatakan nyeri punggungnya sudah mulai berkurang dibanding hari sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian Saudia, bahwa kompres hangat dan endorfin massage sama - sama memberikan pengaruh pada responden ibu hamil dengan menurunkan nyeri punggung. Namun jika dilihat rata-rata pengaruh perlakuan, maka pengaruh yang paling besar yaitu pada perlakuan Endorphin Massage, dengan nilai perubahan 1,933. Sedangkan perlakuan kompres hangat hanya memiliki nilai perubahan 0,733. Sehingga dapat disimpulkan perlakuan dengan Endorphin Massage terbukti memiliki pengaruh yang lebih besar dibandingkan dengan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Saudia, 2018).

Setelah penulis mengetahui permasalahan pada Ny.R, maka penulis akan menetapkan rencana asuhan yang sesuai dengan kebutuhan ibu, yaitu memberikan asuhan endorfin massage dan

kompres hangat yang sesuai dengan hasil penelitian Saudia yaitu endorfin massage dan kompres hangat sangat ampuh untuk mengurangi nyeri punggung karena stimulasi kulit dengan teknik masase menghasilkan impuls yang dikirim lewat serabut saraf besar yang berada di permukaan kulit, serabut saraf besar ini akan menutup gerbang sehingga otak tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh stimulasi kulit dengan teknik ini, akibatnya persepsi nyeri akan berubah. Selain meredakan nyeri, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi darah di area yang terasa nyeri. Sehingga dengan massage lebih efektif menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil (Saudia, 2018) yang sejalan dengan teori Aprilia yang mengatakan endorfin massage dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin (Aprilia, 2010). Hal tersebut dikarenakan sentuhan/pijatan ringan akan memicu tubuh mengeluarkan endorfin sebagai senyawa yang bisa meringankan rasa nyeri dan menimbulkan rasa nyaman. Hal ini didukung oleh penelitian (Diana, 2019) yaitu ibu hamil yang diberi terapi endorfin massage sebagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Terapi endorfin massage membuat ibu mengalami nyaman dan relaks.

## Kesimpulan

Asuhan pertama yang dilakukan pada tanggal 24 Maret 2022, penulis melakukan asuhan endorfin massage dan kompres hangat dan ibu mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sudah mulai berkurang yang awalnya skala nyerinya 8 menjadi 6. Kemudian pada saat asuhan kedua pada tanggal 27 Maret 2022, penulis melakukan asuhan endorfin massage dan kompres hangat kembali kemudian ibu mengatakan bahwa nyerinya sudah berkurang dari skala 6 menjadi 4. Pada saat asuhan terakhir pada tanggal 29 Maret 2022 dilakukan asuhan endorfin massage dan kompres hangat dan ibu mengatakan bahwa nyeri yang dirasakan sudah berkurang. Penulis tidak menemukan kesenjangan pada hasil data subjektif dan data objektif. Setelah mengumpulkan data keseluruhan dapat disimpulkan bahwa endorfin massage dan kompres hangat terbukti dapat mengurangi nyeri punggung pada Ny. R.

## Daftar Pustaka

- Aprilia, Y. (2010) *Hipnotetri: Rileks, Nyaman dan Aman Saat Hamil dan Melahirkan*. Jagakarsa: Gagas Media.
- Diana, W. (2019) 'Endorfin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii', *Journal of Health Sciences*, 12(02), pp. 62–70. doi: 10.33086/jhs.v12i02.1128.
- Febriyeni dkk (2021) *Asuhan Kebidanan Kehamilan Komprehensif*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.
- Fitriani, L. (2018) 'Efektivitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Pekkabata', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4.
- Handayani, D. dkk (2021) 'Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Julianatanjung Morawa', *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3.
- Maesaroh, M. (2019) *Asuhan Kebidanan Dengan Metode Kompres Hangat pada Ibu Hamil Dengan Nyeri Punggung di Puskesmas Pacet Tahun 2019*. Universitas Bhakti Kencana Bandung.

- Megasari, K. (2019) 'Asuhan Kebidanan pada Trimester III dengan Ketidaknyamanan Sering Buang Air Kecil', *Jurnal Komunikasi Kesehatan*, 10(1), pp. 29–37. Available at: <http://e-jurnal.akbid-purworejo.ac.id>.
- Saudia, B. E. P. dan O. N. K. S. (2018) 'Perbedaan Efektivitas Endorphan Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Wilayah Kera Sekota Mataram', *Jurnal Kesehatan Prima*, 12.
- Sulistyawati, H. (2018) 'Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil', *Jurnal Kebidanan*, 16.
- Suryanti, Y. dkk (2021) 'Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Ilir Tahun 2020', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10.
- Yuliani, D. R. dkk (2021) *Asuhan Kehamilan*. Edited by A. Karim. Jakarta: Yayasan Kita Menulis.