



<http://ejournal.ihdn.ac.id/index.php/jyk>

## **Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir**

**Adelia Berliana Febiola<sup>1</sup>, Ratih Kumoro Jati<sup>1</sup>, Fatimah Dewi Anggraeni<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Program Studi Kebidanan, Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, Indonesia

Diterima 23 Agustus 2023, direvisi 29 Agustus 2023, diterbitkan 30 September 2023

e-mail: [febiolaadelia@gmail.com](mailto:febiolaadelia@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Kehamilan ditandai dengan proses pembuahan yang diikuti nidasi atau implantasi, yang biasanya terjadi setelah 280 hari atau 40 minggu setelah dimulainya siklus menstruasi terakhir. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Pijat Endorfin terhadap penurunan keparahan Remai punggung yang dialami Ibu hamil (gravida) trimester ketiga. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian Pre-Eksperimental, khususnya menggunakan desain One Group pre-test dan post-test. Sampel penelitian ini berjumlah sekitar 62 orang gravida trimester III yang berdomisili di wilayah kerja Puskesmas Kelir. Strategi purposive sampling digunakan dengan memilih sampel sebanyak 22 gravida. Penelitian ini menguji hubungan antara variabel bebas yaitu Pijat Endorfin dan variabel terikat yaitu ketidaknyamanan punggung. Kuesioner digunakan sebagai alat penelitian. Pengolahan data mencakup banyak teknik seperti pengeditan, pengkodean, penilaian, tabulasi, dan pemasukan data, yang digunakan bersamaan dengan analisis data Uji T Sampel Berpasangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan Pijat Endorfin, sebagian besar peserta melaporkan mengalami Remai sedang dengan rentang 4-6, dibuktikan oleh 17 responden (77,3%). Selain itu, proporsi responden yang lebih kecil, yaitu 5 orang (22,7%), melaporkan mengalami Remai hebat, dengan kisaran 7-9. Namun, setelah terapi, tingkat Remai berkurang secara signifikan. Secara khusus, 86,4% peserta (19 responden) melaporkan mengalami *Mild Pain*, sedangkan 13,6% sisanya melaporkan benar-benar bebas rasa sakit. Analisis statistik yang dilakukan dengan uji Paired Sample T-test menunjukkan bahwa diperoleh p-value sebesar 0,000, lebih kecil dari taraf signifikansi yang telah ditentukan yaitu 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa penerapan Pijat Endorfin memberikan dampak yang signifikan dalam mengurangi keparahan Remai punggung yang dialami gravida trimester ketiga.

Kata kunci: Pijat Endorfin; Gravida; Remai Punggung

## ABSTRACT

*Pregnancy is characterized by fertilization followed by nidation or implantation, which usually occurs 280 days or 40 weeks after the start of the last menstrual cycle. This study aimed to determine the effect of Pijat Endorfin on the reduction of back discomfort in expectant women in their third trimester. This is a Pre-Experimental study with a pre- and post-test for a single group. This research included approximately 62 expectant women in their third trimester from the Kelir Health Center's Working Area. A sample of 22 expectant women was collected using a method of purposive sampling. Back pain is the dependent variable, while Pijat Endorfin is the independent variable. The instrument for research was a questionnaire. Using Paid Sample T-test data analysis, data processing entails revising, coding, scoring, tabulating, and data entry. Before Pijat Endorfin was administered, the majority of respondents experienced moderate pain on a scale of 4-6 (17 respondents, 77.3%) and severe pain on a scale of 7-9 (5 respondents, 22.7%). After Pijat Endorfin, 86.4% (19 respondents) reported mild pain and 13.6% reported no pain. The statistical test known as the Paired Sample T-test reveals that  $p = 0.000$  (0.05). This indicates that Pijat Endorfin significantly reduces the intensity of back discomfort in expectant women in their third trimester.*

**Keywords :** Pijat Endorfin; Pregnant Women; Back Pain

## I. PENDAHULUAN

Kehamilan ditandai dengan proses pembuahan yang diikuti nidasi atau implantasi, yang biasanya terjadi setelah 280 hari atau 40 minggu setelah dimulainya siklus menstruasi terakhir. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nuryaningsih dan Fatimah (2017), siklus yang dimaksud dikategorikan menjadi tiga trimester berbeda: trimester pertama yang mencakup Minggu ke-1 hingga Minggu ke-12, trimester berikutnya yang mencakup Minggu 13 hingga Minggu 28, dan trimester akhir yang mencakup dari Minggu ke 29 hingga Minggu ke-40. Ibu hamil atau Gravida memerlukan masa penyesuaian untuk mengakomodasi perubahan psikologis dan fisiologis yang terjadi selama kehamilan (Limai et al. 2018). Namun demikian, wanita hamil, terutama pada trimester ketiga, mungkin mengalami rasa sakit dan kekhawatiran yang signifikan akibat perubahan ini. Beberapa ketidaknyamanan yang umum ditemui selama trimester ketiga antara lain peningkatan frekuensi buang air kecil (50%), sembelit (40%), perut kembung (30%), keputihan (15%), pembengkakan pada kaki (20%), sesak napas (60%), dan Remai punggung (70%) (Astuti et al., 2022). Menurut Gustina dan Nurhaiti (2021), gravida sering kali mengalami Remai punggung sepanjang trimester ketiga kehamilannya.

Prevalensi ketidaknyamanan punggung sangat tinggi pada wanita hamil pada trimester ketiga. Sakit punggung pada gravida mungkin disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pembesaran rahim, lordosis, dan peningkatan mobilitas pada sendi sakroiliaka, sakral, dan

genital, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon (Morimoto et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Limai et al. (2018), lebih dari 60% wanita hamil di seluruh dunia mengalami Remai punggung bawah, yang diidentifikasi sebagai faktor penting dalam berkembangnya kondisi kronis.

Ibu hamil yang mengalami sakit punggung dapat memperoleh manfaat dari metode farmasi dan nonfarmakologis untuk manajemen Remai Nyeri (Remai). Farmakologi termasuk program terapi obat-obatan yang dapat mengurangi nyeri, sedangkan nonfarmakologi meliputi bimbingan atisipasi, relaksasi, distraksi, biofeedback, hypnosis diri, mengurangi persepsi nyeri, stimulasi kutaneus (Morimoto et al., 2022). Pijat, yaitu Terapi Endorfin, telah muncul sebagai pendekatan non-farmakologis yang layak (Astuti et al., 2022). Penggunaan intervensi terapeutik ini telah terbukti secara efektif mengurangi keparahan ketidaknyamanan punggung, meningkatkan mobilitas fisik, mengoptimalkan aliran darah, dan mengurangi ketegangan dan ketidaknyamanan otot. Perawatan Remai punggung yang tidak memadai berpotensi meningkatkan kemungkinan timbulnya Remai punggung yang persisten setelah melahirkan. Oleh karena itu, penting untuk menerapkan strategi pengobatan Remai yang sesuai dan efisien pada gravida (Astuti et al., 2022).

Istilah Pijat Endorfin mengacu pada terapi sentuhan atau pijatan lembut yang diberikan kepada gravida selama minggu-minggu menjelang persalinan (Aprillia, 2017). Menurut Fitria dan Haqqattiba'ah (2020), pengobatan ini mencapai hasil dengan merangsang tubuh untuk menghasilkan endorfin yang memiliki sifat analgesik dan memberikan rasa nyaman. Selain itu, jenis pijatan khusus ini berpotensi mengaktifkan reseptor sensorik yang terletak di kulit dan otak, yang selanjutnya menyebabkan pelepasan endorfin dan katekolamin endogen. Respon fisiologis ini kemudian dapat memulai gerakan eferen yang memiliki kemampuan untuk menghambat sensasi Remai. Menurut Santi et al. (2021), direkomendasikan agar Ibu hamil yang telah mencapai usia kehamilan 36 minggu atau lebih melakukan sesi Pijat Endorfin selama 15 menit setiap hari selama 5 hari. Intervensi terapeutik ini telah menunjukkan kemanjuran dalam meningkatkan metode relaksasi dan membina ikatan antara ibu, pasangan, dan anak.

Puskesmas Kelir merupakan fasilitas kesehatan masyarakat yang terletak di Desa Banjarwaru, Kecamatan Kalipuro, Kabupaten Banyuwangi. Pada bulan Januari 2023, kunjungan pertama (K1) gravida berjumlah 18 orang, sedangkan kunjungan keempat (K4) berjumlah 25 orang. Beralih ke bulan Februari, jumlah kunjungan K1 menurun menjadi 17 orang, sedangkan jumlah kunjungan gravida (K1) sebanyak 25 orang. kunjungan K4 turun menjadi 14. Pada bulan Maret, terdapat 21 kunjungan K1 dan 19 kunjungan K4. Berdasarkan

temuan penelitian yang dilakukan oleh Ayu Handayany et al. (2020), diketahui bahwa sekitar 35 gravida, atau 60% dari total keseluruhan, mengalami Remai punggung pada trimester ketiga kehamilannya. Penelitian berjudul “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Remai Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III” menarik minat yang signifikan dari para peneliti.

Dari uraian diatas menarik peneliti untuk melakukan penelitian dengan tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh Pijat Endorfin terhadap penurunan keparahan Remai punggung yang dialami Ibu hamil (gravida) trimester ketiga.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Eksperimental*, yaitu desain *One Group Pretest* and *Posttest*, yang mana dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol. Dengan kata lain, penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok subjek yang diukur pada dua waktu yang berbeda yakni sebelum dan sesudah intervensi dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti sebelumnya memberikan tes awal pada kelompok yang ditunjuk untuk menerima intervensi. Selanjutnya, peneliti memberikan intervensi atau terapi yang ditentukan. Setelah intervensi selesai, peneliti memberikan penilaian post-test. Estimasi dampak perlakuan yang lebih tepat dapat diperoleh dengan melakukan analisis komparatif terhadap hasil pra-tes dan pasca-tes. Penelitian ini dilakukan di wilayah operasional Puskesmas Kelir yang berlokasi di Banyuwangi, selama periode Februari hingga Juni 2023.

Penelitian ini melibatkan jumlah sampel sebanyak 62 orang gravida yang berobat ke wilayah kerja Puskesmas Kelir pada bulan Februari hingga Juni 2023. Jumlah sampel penelitian adalah 22 orang gravida trimester III yang dipilih dengan teknik *Purposive Sampling*. Penelitian ini melibatkan wanita hamil pada trimester ketiga, khususnya mereka yang memiliki usia kehamilan 36 minggu atau lebih, yang dilaporkan mengalami Remai pinggang selama kehamilannya saat ini. Peserta diminta untuk menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi dan memberikan persetujuan tertulis. Selain itu, wanita hamil dengan riwayat kehamilan berisiko tinggi dikeluarkan dari penelitian. Kriteria eksklusi mencakup wanita hamil trimester ketiga yang menderita penyakit menular (HbSAg), mereka yang menderita diabetes melitus atau hipertensi, dan mereka yang tidak dapat berpartisipasi dalam uji coba. Penelitian ini telah dilaksanakan sesuai dengan pedoman yang dituangkan dalam Sertifikat Persetujuan Etik Penelitian dengan nomor SKep/132/KEP/V/2023.

Variabel utama yang diselidiki dalam penelitian ini adalah ketidaknyamanan punggung yang berhubungan dengan kehamilan. Variabel independen yang diteliti adalah

penggunaan Terapi Endorphin sebagai sarana untuk meringankan ketidaknyamanan punggung pada gravida. Alat yang digunakan dalam penelitian ini antara lain lembar skrining responden, lembar informed consent, lembar karakteristik responden, serta lembar pre-test dan post-test dengan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) dan Standar Operasional Prosedur Pijat Endorphin. Dalam penelitian ini, prosedur pengumpulan data dimulai dengan memberikan lembar skrining kepada responden. Lembar skrining ini bertujuan untuk mengumpulkan informasi terkait riwayat kesehatan responden, dengan fokus pada masalah yang berkaitan dengan area punggung. Hal ini dilakukan untuk memastikan bahwa responden memenuhi kriteria yang telah ditetapkan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Setelah melalui tahap skrining, individu yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi diminta untuk menandatangani formulir informed consent, yang merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa setiap peserta memberikan izin mereka secara sadar.

Selanjutnya, responden diminta untuk mengisi formulir karakteristik responden, yang berisi data demografi seperti nama, usia, tingkat pendidikan, pekerjaan, paritas (jumlah anak yang pernah dikandung), dan sumber informasi mengenai Pijat Endorphin. Data demografi ini penting untuk analisis karakteristik populasi penelitian. Selain itu, penelitian ini juga melibatkan intervensi Pijat Endorphin. Namun, untuk memahami lebih lanjut mengenai prosedur Pijat Endorphin yang digunakan, perlu disertakan penjelasan yang lebih rinci, termasuk metode, teknik yang digunakan, durasi, frekuensi, serta tujuan dari pijatan ini. Ini akan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang bagaimana intervensi ini diimplementasikan dalam penelitian.

Para peserta mengisi formulir pra-tes untuk menilai tingkat Remai pinggang mereka menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum menerima intervensi. Setelah intervensi yang berlangsung selama 5 hari, para peserta kemudian mengisi formulir post-test untuk mengevaluasi tingkat Remai mereka menggunakan skala NRS. Teknik pengolahan data yang digunakan antara lain editing, coding, scoring, tabulasi, dan pemasukan data. Analisis data melibatkan dua bentuk analisis yaitu analisis univariat dan bivariat yang disertai dengan uji statistik parametrik. Analisis statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji beda berpasangan (paired sample t-test).

### **III. PEMBAHASAN**

#### **Gambaran Umum Responden Penelitian**

Karakteristik responden ditampilkan dalam statistik umum antara lain usia, tingkat pendidikan, profesi, paritas, kebiasaan angkat beban berat atau membungkuk berlebihan, informasi, dan sumber informasi.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Gravida Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir Beserta Karakteristiknya**

Karateristik	Frekuensi (22)	%
Usia		
20-35 tahun	19	86.4
>35 tahun	3	13.6
Tingkat Pendidikan		
SD atau setara SD	6	27.3
SMP atau setara SMP	7	31.8
SMA atau setara SMA	8	36.4
Perguruan Tinggi	1	4.5
Profesi		
Ibu Rumah Tangga (IRT)	20	90.9
Petani atau Tukang Kebun	2	9.1
Parity		
Primipara	12	54.4
Multipara	10	45.5
Pernah mengangkat beban berat		
Belum pernah	21	95.5
Sudah pernah	1	4.5
Pernah membungkuk yang berlebihan		
Belum pernah	4	18.2
Sudah pernah	18	81.8
Pernah mendapat informasi terkait Pijat Endorfin		
Ya	5	22.7
Tidak	17	77.3
Jika Ya, informasi dari:		
Tidak tahu	17	77.3
Petugas Medis	3	13.6
Kabar Online	2	9.1

Berdasarkan data yang ditunjukkan pada Tabel 1, sebagian besar peserta adalah wanita hamil berusia antara 20 dan 35 tahun, yaitu 86,4% dari total tanggapan. Rata-rata, 36,4% responden memiliki pendidikan sekolah menengah atas, yang berarti total 8 orang. Dalam kaitannya dengan pekerjaan, pekerjaan yang paling banyak dilakukan oleh responden adalah ibu rumah tangga (IRT), yaitu sebanyak 90,9% dari sampel. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta (54,4%) melaporkan riwayat paritas primipara. Tabel di atas juga menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum pernah melakukan olahraga angkat beban berat, dengan 21 responden (95,5%) melaporkan tidak memiliki pengalaman dalam aktivitas tersebut. Selain itu, 81,8% peserta melaporkan pernah melakukan gerakan

membungkuk berlebihan di beberapa titik. Selain itu, sebagian besar peserta kurang memiliki pengetahuan tentang Pijat Endorfin. Secara spesifik, 17 responden (77,3%) tidak mengetahui jenis terapi pijat ini. Persentase individu yang lebih kecil memperoleh informasi tentang Pijat Endorfin melalui tenaga kesehatan (13,6%) dan media elektronik (9,1%).

#### Data Khusus

##### 1. Remai punggung sebelum dilakukan Pijat Endorfin pada gravida trimester III

**Tabel 2: Frekuensi Intensitas Remai Punggung Sebelum Dilakukan Pijat Endorfin**

Perhitungan	Frekuensi	Persen (%)
<i>No pain</i> (0)	3	13.6
<i>Mild Pain</i> (1-3)	19	86.4
Total	22	100.0

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan Remai punggung sedang pada skala 4 sampai 6 sebelum dilakukan Pijat Endorfin yaitu sebanyak 17 responden (77,3%) dan Remai berat sebanyak 5 responden (22,7%).

##### 2. Remai punggung sesudah dilakukan Pijat Endorfin pada gravida trimester III

**Tabel 3: Intensitas Remai Punggung Sesudah dilakukan Pijat Endorfin**

Perhitungan	Frekuensi	Persen (%)
<i>Moderate Pain</i> (4-6)	17	77.3
<i>Severe Pain</i> (7-9)	5	22.7
Total	22	100.0

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden merasakan Remai punggung ringan skala 1 sampai 3 setelah Pijat Endorfin yaitu 19 responden (86,4%) dan 3 responden (13,6%) tidak merasakan Remai.

##### 3. Pengaruh Remai punggung sebelum dan sesudah dilakukan Pijat Endorfin pada gravida trimester III

Tabulasi silang yang disajikan pada Tabel 4 mengkaji dampak Pijat Endorfin terhadap Remai punggung pada gravida trimester III, khususnya di wilayah kerja Puskesmas Kelir. Temuan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta melaporkan mengalami tingkat nyeri sedang (4-6) sebelum menerima terapi, dengan 17 responden (77,3%) termasuk dalam kategori ini. Selain itu, sejumlah kecil peserta, khususnya 5 responden (22,7%), dilaporkan

mengalami tingkat nyeri parah (7-9) sebelum terapi. Setelah mendapatkan perawatan Pijat Endorfin, nyeri yang dialami 86,4% responden berkurang hingga ringan, sedangkan 13,6% melaporkan tidak ada rasa tidak nyaman.

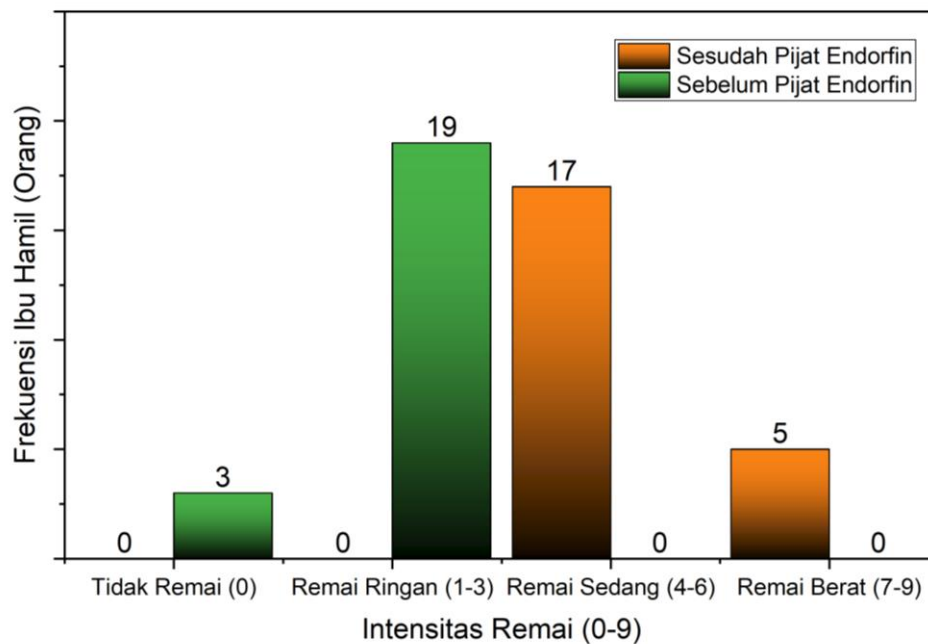
Program statistik SPSS 16 digunakan untuk melakukan perhitungan dengan menggunakan tingkat signifikansi 5%. Statistik Uji T Sampel Berpasangan digunakan untuk menguji hubungan potensial antara variabel independen dan dependen, seperti yang dijelaskan sebelumnya. Hasil komputasinya kurang dari taraf signifikansi  $\alpha$  (0,05). Jika nilai P hitung kurang dari taraf signifikansi yang telah ditentukan  $\alpha$  (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik Pijat Endorfin terhadap pengurangan remai punggung pada gravida trimester III. Oleh karena itu, nilai 0,000 dianggap kurang dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima sedangkan hipotesis nol (H0) ditolak. Singkatnya, Pijat Endorfin dapat dikatakan berpotensi meringankan remai punggung pada gravida.

**Tabel 4: Tabulasi Silang Pengaruh Remai Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Endorfin (EM)**

Intensitas Remai	Sebelum		Sesudah		P<0.05
	F	%	F	%	
Tidak Remai (0)	0	0	3	13.6	0.00
Remai Ringan (1-3)	0	0	19	86.4	
Remai Sedang (4-6)	17	77.3	0	0	
Remai Berat (7-9)	5	22.7	0	0	
Total	22	100	22	100	

Selanjutnya dari tabel 4, dilakuan pembuatan grafik guna mempermudah analisis melalui visualisasi yang disajikan pada Gambar 1.





Gambar 1: Grafik Remai Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Endorfin

### Remai punggung sebelum dilakukan Pijat Endorfin pada Gravida Trimester III

Berdasarkan temuan pada Tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa nyeri pinggang merupakan permasalahan yang sering terjadi pada gravida trimester ketiga di wilayah kerja Puskesmas Kelir. Penelitian ini memiliki total 22 peserta. Dari total responden, sebesar 77,3% atau hampir separuhnya, yaitu 17 orang, dilaporkan mengalami nyeri pinggang dengan skala antara 4-6. Selain itu, 22,7% atau 5 responden dinyatakan mengalami nyeri hebat. Terjadinya rasa tidak nyaman pada punggung pada gravida pada trimester ketiga seringkali terlokalisasi pada daerah lumbosakral, yaitu punggung bawah. Rasa tidak nyaman pada punggung selama trimester ketiga kehamilan seringkali terlokalisasi pada daerah lumbosakral, yang merupakan bagian punggung bawah. Fenomena ini terjadi akibat perubahan anatomis yang khas pada wanita hamil. Dalam trimester ketiga, pertumbuhan janin yang cepat mengakibatkan peningkatan tekanan pada daerah ini, mengakibatkan sebagian besar keluhan punggung pada wilayah lumbosakral. Hal ini biasanya diiringi oleh perubahan postur tubuh yang disebabkan oleh penambahan berat badan dan perubahan pusat gravitasi tubuh, yang secara alami berpindah ke depan (Diana, 2019). Dalam banyak kasus, ketidaknyamanan punggung pada bagian ini dapat menjadi masalah yang signifikan selama trimester ketiga kehamilan (Kirana Dewi et al. 2022). Sebagian besar wanita hamil mungkin mempunyai riwayat remai punggung sebelumnya, sedangkan ada sebagian orang yang mengalami remai punggung hanya selama masa kehamilan.

Terjadinya ketidaknyamanan punggung selama kehamilan adalah kondisi yang umum dan sebagian besar tidak berbahaya. Pembesaran daerah perut pada kehamilan trimester ketiga mengakibatkan pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan (Diana, 2019; Dzikrina, 2022). Akibatnya, terjadi peningkatan kelengkungan pada daerah pinggang, yang berpotensi menimbulkan ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan punggung pada gravida mungkin dipengaruhi oleh beberapa variabel seperti olahraga berlebihan dan kelelahan. Lebih lanjut, perlu diperhatikan bahwa munculnya rasa tidak nyaman pada punggung juga mungkin dipengaruhi oleh tekanan yang diberikan oleh janin yang sedang berkembang, seperti yang ditunjukkan oleh penelitian yang dilakukan oleh Kirana Dewi et al. (2022) dan Kurniyati & Marsinova Bakara (2021). Penelitian ini menemukan bahwa jenis nyeri yang umum dirasakan oleh gravida pada trimester ketiga adalah dengan intensitas sedang.

### **Remai punggung sesudah dilakukan Pijat Endorfin pada Gravida Trimester III**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa mayoritas partisipan, yaitu 86,4% (n=19), melaporkan mengalami ketidaknyamanan punggung pada skala nyeri 1-3 yang tergolong nyeri ringan setelah dilakukan sesi pijat endorfin. Sebaliknya, sebagian kecil responden, yaitu 13,6% (n = 3), melaporkan tidak ada rasa sakit setelah pemberian Pijat Endorphin. Menurut Kurniyati dan Marsinova Bakara (2021), Pijat Endorfin merupakan pendekatan terapi non farmakologi yang telah menunjukkan kemanjuran dalam pengurangan nyeri. Praktek Pijat Endorphin mengintegrasikan elemen fisik, mental, dan spiritual, termasuk manfaat yoga untuk meningkatkan keselarasan tubuh, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, dan membersihkan sistem saraf pusat di sepanjang tulang belakang (Devi M, 2014).

Menurut penelitian terbaru yang dilakukan oleh Anjani et al. (2022), Karuniawati (2020), dan Safitri & Maita (2021), penggunaan Pijat Endorfin selama trimester ketiga kehamilan terbukti bermanfaat dalam mengurangi remai punggung. Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan stimulasi dapat memicu pelepasan endorfin, meningkatkan sirkulasi darah, menginduksi relaksasi otot, dan mengoptimalkan pengaturan postur tubuh. Beberapa faktor yang disebutkan di atas bersama-sama berkontribusi dalam meringankan sakit punggung pada gravida, sehingga memberikan pengalaman kehamilan yang lebih menyenangkan dan lancar.

Penelitian yang dilakukan oleh Marhamah et al. (2022) menampilkan kelompok wanita hamil di trimester ketiga yang menjalani sesi Pijat Endorphin secara teratur selama durasi tertentu. Temuan penelitian menunjukkan bahwa perawatan Pijat Endorphin memiliki dampak besar dalam mengurangi keparahan remai punggung yang dialami gravida. Para

peserta dalam penelitian ini melaporkan mengalami peningkatan kenyamanan, rasa relaksasi, dan penurunan ketegangan otot khususnya di daerah punggung setelah menjalani sesi Pijat Endorphin secara konsisten. Hasil yang diamati selaras dengan mekanisme dasar perawatan pijat, yang melibatkan peningkatan sirkulasi darah, memicu pelepasan endorfin endogen, dan mengurangi ketegangan otot. Akibatnya, efek ini berkontribusi pada mitigasi remai punggung pada Ibu hamil. Penelitian ini memberikan bukti yang mendukung kemanjuran dan keamanan Pijat Endorphin sebagai pendekatan yang tepat untuk mengurangi remai punggung pada wanita hamil.

### **Pengaruh Pijat Endorfin terhadap penurunan intensitas Remai punggung gravida trimester III sebelum dan sesudah dilakukan**

Temuan penelitian menunjukkan bahwa penerapan Pijat Endorphin memiliki dampak yang signifikan secara statistik dalam mengurangi ketidaknyamanan dan nyeri di daerah punggung pada wanita hamil pada trimester ketiga. Tingkat signifikansi yang diamati sebesar 0,000, yang lebih kecil dari ambang batas konvensional sebesar 0,05, menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara intervensi dan pengurangan ketidaknyamanan dan penderitaan. Pijat Endorphin, jika dilakukan selama 15 menit, memberikan dampak yang menyenangkan bagi gravida, sehingga mereka dapat merasakan manfaatnya secara maksimal. Untuk memastikan kinerja dan keamanan optimal selama aktivitas fisik, disarankan untuk mematuhi serangkaian pedoman. Hal ini termasuk mengenakan pakaian yang memberikan kebebasan bergerak, melakukan latihan tanpa alas kaki, menjaga keseimbangan rasa kenyang di perut, dan mencukupi hidrasi tubuh dengan mengonsumsi air dalam jumlah yang cukup. Menurut Karuniawati (2020), sebaiknya dilakukan Pijat Endorfin dengan durasi 5 hari, dengan frekuensi anjuran 1-2 sesi setiap harinya.

Peneliti lain, Juwita (2020), juga telah memberikan bukti atas klaim tersebut. Penelitian Juwita menunjukkan bahwa pemberian Pijat Endorfin selama 5 hari dengan frekuensi 1-2 kali per hari secara empiris terbukti mampu menimbulkan rasa tenang dan meningkatkan kualitas hidup gravida secara keseluruhan. Penelitian ini menggunakan tabulasi silang dan analisis statistik untuk menguji pengaruh Pijat Endorfin terhadap remai punggung yang dialami gravida trimester III. Temuan ini menunjukkan penurunan remai punggung secara substansial setelah pemberian Pijat Endorphin. Hal ini sejalan dengan anggapan bahwa praktik Pijat Endorfin berpotensi merangsang sintesis endorfin yang melekat di dalam tubuh manusia. Endorfin, sebagai zat kimia saraf, berperan dalam mengurangi persepsi nyeri dan mendorong keadaan tenang. Prosedur Pijat Endorphin melibatkan penggunaan gerakan dan

metode tertentu yang berpotensi meningkatkan sirkulasi darah, meredakan ketegangan otot, dan menimbulkan keadaan relaksasi. Oleh karena itu, wanita hamil dapat menikmati berkurangnya remai punggung karena peningkatan sirkulasi darah, berkurangnya ketegangan otot, dan perasaan rileks yang disebabkan oleh produksi endorfin.

#### IV. PENUTUP

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Keir, ditemukan bahwa sebanyak 22,7% wanita hamil pada trimester ketiga mengalami remai punggung parah, yang dapat dilihat dari peringkat nyeri antara 7 hingga 9 dalam skala nyeri. Selain itu, 77,3% dari wanita hamil pada tahap ini melaporkan mengalami remai punggung sedang, dengan peringkat nyeri antara 4 hingga 6 dalam skala yang sama. Ketika diberikan Pijat Endorfin, sebanyak 86,4% wanita hamil pada trimester ketiga melaporkan mengalami ketidaknyamanan punggung. Namun, nyeri yang dialami sebagian besar dari mereka adalah nyeri ringan, dinilai pada skala 1 hingga 3. Hanya 13,6% wanita hamil yang tidak melaporkan remai punggung setelah menerima pijatan ini. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Keir, dan hasil analisis data menggunakan uji statistik Paired Sample T-test menunjukkan tingkat signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Artinya, pijatan ini berpotensi memberikan efek positif dalam mengurangi ketidaknyamanan punggung pada gravida pada tahap tersebut. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman lebih lanjut tentang tingkat ketidaknyamanan punggung pada wanita hamil di wilayah Puskesmas Keir.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Utami, R., & Sumanti, M. (2022). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Kecemasan Pasien Pre Sectio Caesarea Di Rsud Engku Haji Daud*. JOMIS (Journal of Midwifery Science), 6(1), 11–20.
- Aprillia, Y. (2017). *Hipnostetri: Rileks, Nyaman, dan Aman Saat Hamil & Melahirkan* (S. Sabastian & R. Wahyu Febiratri, Eds.). Jakarta Selatan: GagasMedia.
- Astuti, E. W., Murwati, & Fitriani, N. (2022). *The Effect of Endorphin Massage on Reducing the Intensity of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women: A Systematic Review*. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 148–158. <https://thejmch.com/index.php?journal=thejmch&page=article&op=view&path%5B%5D=748&path%5B%5D=pdf>
- Ayu Handayani, D., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Remai Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23. <https://online-journal.unja.ac.id/JINI/article/download/9230/13499>

- Dewi, M. M., Sukini, T., Thaariq, N. A. A., & Hidayati, N. W. (2017). *Effectiveness Of Endorphins Massage and Ice Packs to Relieve the First Stage of Labor Pain Among the Pregnant Women in Candimulyo Health Center, Indonesia*. *International Conference on Applied Science and Health*, 109–114. <https://publications.inschool.id/index.php/icash/article/view/885/764>
- Dewi, V. et al. (2011). *Asuhan Kehamilan untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Diana, W. (2019). *Endorphin Massage Efektif Menurunkan Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya)*. *Journal of Health Sciences*, 12, 62–70.
- Dzikrina, E. (2022). *Penerapan Endorphin Massage Terhadap Remai Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Pada Ny. M Di Pmb Emalia Amd. Keb., SKM Lampung Selatan*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Fitria, F., & Haqqattiba'ah, A. (2020). *Pengaruh Akupresur dengan Teknik Tuina terhadap Pengurangan Remai Haid (Disminore) pada Remaja Putri*. *Journal of Ners and Midwifery*, 7(1). <http://jnk.phb.ac.id/index.php/jnk/article/view/455/pdf>
- Green, C., & Wilkinson, J. (2012). *Rencana Asuhan Keperawatan: Maternal dan Bayi Baru Lahir* (M. Ester, Ed.). Buku Kedokteran. Jakarta: EGC.
- Gustina, & Nurhaiti. (2021). *Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Dengan Prenatal Care Yoga* (F. Dwi Ramadhani, Ed.). Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Juwita, A. (2020). *Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Dian Mustika Natar Lampung Selatan Tahun 2020*. Poltekkes Tanjungkarang.
- Karuniawati, B. (2020). *Efektivitas Massage Endorphin dan Counter Massage Terhadap Intensitas Remai Persalinan Kala I*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 4(1), 27–33.
- Kirana Dewi, P., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2022). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan Remai punggung bagian bawah ibu hamil trimester III*. *Jurnal Bidan Midwife Journal*, 4(2), 16–24.
- Kurniyati, K., & Marsinova Bakara, D. (2021). *Pijat Endorfin Terhadap Remai Punggung Bawah Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong*. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 5(2), 375–381.
- Marhamah, S. K., Susianti, R., Elita, R., Anggraini, R., Vica, V., & Aina, A. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Remai Pada Ibu Bersalin Kala I di BPM Rini Susianti., Amd. Keb.* *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 19–24.
- Morimoto, K., Harrington, A., Nelson, C., & Loveless, B. (2022). *Osteopathic approach to sacroiliac joint pain in pregnant patients*. *Journal of Osteopathic Medicine*. doi: 10.1515/jom-2021-0231.
- Nuryaningsih, & Fatimah. (2017). *Pengantar Asuhan Kebidanan Kehamilan, Persalinan, Nifas, Bayi Baru Lahir, Neonatus, Bayi, Balita, Dan Anak Pra Sekolah*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Safitri, F. S. F., & Maita, L. M. L. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Remai Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekan Baru Tahun 2020*. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 22–31.

- Santi, L. K. S., Sudewi, A. A. R., Duarsa, D. P., & Lesmana, C. B. J. (2021). *The Relationship of Pregnancy Massage to the Rate of Anxiety Depression and Stress in Pregnant Women*. International Journal of Health and Medical Sciences, 4(2), 208–214. <https://www.neliti.com/id/publications/411087/the-relationship-of-pregnancy-massage-to-the-rate-of-anxiety-depression-and-stre>
- Sari, M. (2019). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sri LejaringTiyas, Klayatan Gang III Kota Malang*. Poltekkes RS dr. Soepraoen.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.