

ABSTRAK

PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS URANGAGUNG SIDOARJO

Nathasya Zidny Ilmaya¹, Dr. Dhiana Setyorini, M.Kep., Sp.Mat², Miadi, S.Kep.,
Ns., M.Si³

Email : nathasyazidny23@gmail.com

Nyeri punggung sering dialami ibu hamil trimester ketiga akibat perubahan postur dan hormon, yang berdampak pada fisik dan mental. *Endorphin Massage* dapat menjadi solusi nonfarmakologis. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil.

Desain penelitian menerapkan *pra-eksperimental* dengan metode *one grup pre-post test*, yang diikuti oleh 37 ibu hamil. *Variabel independen endorphin massage*, *variabel dependen* nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Instrumen yang digunakan SOP, Kuisioner. dan *Visual Analog Scale*. Analisis penelitian menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah dilakukan *Endorphin Massage*, dari data yang didapatkan sebelum dilakukan intervensi hampir seluruh ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri berat dan setelah dilakukan intervensi seluruh ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dengan intensitas nyeri sedang. Hasil uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai $p = 0,000$ yang berarti terdapat pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan *endorphin massage*.

Endorphin massage terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terapi ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon *endorphin* yang berfungsi sebagai analgesik alami, memberikan efek relaksasi tanpa efek samping obat. Hasil penelitian menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan dan mendukung teori bahwa sentuhan lembut dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis serta mengurangi ketegangan otot. Dengan demikian, *endorphin massage* merupakan metode non-farmakologis yang aman dan layak dipertimbangkan sebagai intervensi alternatif untuk mengatasi nyeri punggung pada kehamilan.

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung, Hamil

ABSTRACT

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT URANGAGUNG PUBLIC HEALTH CENTER SIDOARJO

Nathasya Zidny Ilmaya¹, Dr. Dhiana Setyorini, M.Kep.,Sp.Mat², Miadi, S.Kep.,
Ns., M.Si³

Email : nathasyazidny23@gmail.com

Back pain is commonly experienced by pregnant women in the third trimester due to postural changes and hormonal shifts, which affect both physical and mental well-being. Endorphin massage offers a non-pharmacological solution. This study aims to determine the effect of endorphin massage on reducing back pain in third-trimester pregnant women.

The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest method, involving 37 pregnant women. The independent variable was endorphin massage, while the dependent variable was back pain in third-trimester pregnant women. The instruments used included a standard operating procedure (SOP), a questionnaire, and the Visual Analog Scale (VAS). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results of the study showed a decrease in back pain among third-trimester pregnant women after receiving Endorphin Massage. The data indicated that before the intervention, almost all pregnant women experienced severe back pain, and after the intervention, all third-trimester pregnant women reported moderate back pain. The Wilcoxon test results showed a p-value of 0.000, indicating a significant effect of Endorphin Massage on the intensity of back pain in third-trimester pregnant women before and after the intervention.

Endorphin massage has been proven effective in reducing the intensity of back pain in third-trimester pregnant women. This therapy works by stimulating the release of endorphins, which act as natural analgesics, providing relaxation without pharmacological side effects. The research results showed a significant decrease in pain and support the theory that gentle touch can activate the parasympathetic nervous system and reduce muscle tension. Therefore, endorphin massage is a safe, non-pharmacological method that should be considered as an alternative intervention for managing back pain during pregnancy.

Keywords: *Endorphin Massage, Back Pain, Pregnant*