

Pengaruh Pijat Endorpin dan Kompres Hangat Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II

Siti Amnah¹, Agus Santy br Ginting^{1*},

¹Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Indonesia Maju

²Program Sarjana Terapan, Universitas Indonesia Maju

Article Info

Article History

Submission: 23-11-2023

Review: 17-01-2024

Accepted: 12-02-2024

Keywords

Endorphin Massage; Warm Compress; Second Trimester Pregnant Women

Abstract

Background Pregnancy is a natural process that will cause anatomical and physiological changes, which can cause back pain in pregnant women in the second trimester. Endorphine massage is a light touch/massage therapy so that it can release Endorphine compounds. **Methods**; This study uses a case study research design or study with accidental sampling method. **Results**: The results of this study are endorphin massage can reduce back pain with a score of 0 which means no pain, while warm compresses can reduce pain with a score of 1 which means it is still painful. Endorphin massage is more effective than warm compresses to reduce back pain in second trimester pregnant women. **Conclusion** It is expected that pregnant women who experience back pain can do endorphin massage for 7 days to reduce back pain.

Copyright © 2024 Author(s). This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Pendahuluan

Kehamilan merupakan masa yang ditunggu-tunggu oleh pasangan suami istri. Kehamilan merupakan proses fisiologi yang normal dialami oleh wanita. Kehamilan dimulai dari proses bertemunya sel telur dengan sel sperma, sehingga terjadi fertilisasi, dilanjutkan dengan implementasi sampai dengan lahirnya janin (Yuliana, Saragih, Astuti, & Murti, 2021). Kehamilan juga membawa banyak perubahan, yaitu perubahan fisik dan psikis. Perubahan fisik yaitu perubahan berat badan, uterus, dan hiperpigmentasi, sedangkan perubahan psikologis mulai dari rasa tidak nyaman, hingga merasa dirinya jelek, aneh dan rasa khawatir.

Proses kehamilan perlu diperhatikan terutama pada kesehatan ibu. Indikator kesehatan ibu dan anak bisa dilihat dari Angka Kematian Ibu (AKI) dan Angka Kematian Bayi (AKB), salah satu tujuan dari Sustainable Development Goals (SDGs) adalah menurunkan AKI dan AKB pada tahun 2030. Di Dunia Kematian Ibu sangat tinggi, pada

tahun 2020 sekitar 287.000 ibu hamil meninggal. Di Afrika dan Asia Selatan Angka Kematian Ibu mencapai 87% (253.000) (World Health Organization, 2023). Di Indonesia tercatat bahwa angka kematian ibu pada tahun 2020 mencapai 4.627 jiwa (Kemenkes RI., 2021). Di Kota Tangerang sendiri Angka Kematian Ibu pada tahun 2020 mencapai 42 ibu, dan di Kabupaten Tangerang mencapai 38 ibu.

Kehamilan merupakan proses yang alamiah sehingga akan menimbulkan perubahan anatomi dan fisiologis. Hampir semua sistem organ mengalami perubahan diantaranya perubahan system reproduksi, payudara, sistem endokrin, perkemihan, pencernaan, Musculoskeletal, kardiovaskular, integumen, dan perubahan metabolik. Dari perubahan tersebut akan menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil (Tri Endah Suryani, Herlinda, 2022). Ketidaknyamanan pada kehamilan sering dirasakan oleh ibu hamil, salah satunya terjadi pada trimester II. Nyeri punggung pada saat kehamilan mencapai puncak pada minggu ke

*Corresponding author:

Agus Santy br Ginting

E-mail address: santiginting84@gmail.com

24 sampai dengan waktu persalinan. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada lumbosakral. Biasanya nyeri punggung meningkat seiring dengan penambahan usia kehamilan karena nyeri ini akibat dari pergeseran pusat gravitasi wanita tersebut dan postur tubuhnya. Perubahan-perubahan ini disebabkan oleh uterus yang membesar, dan juga disebabkan karena kelelahan (Br Pinem, Falentina Tarigan, Sari, Br Bangun, & Mary, 2022). Nyeri punggung bawah adalah nyeri di daerah punggung antara sudut bawah kosta (tulang rusuk) sampai lumbosakral (sekitar tulang ekor). Nyeri punggung bawah pada wanita hamil berkaitan dengan peningkatan berat badan akibat pembesaran rahim dan peregangan dari otot penunjang, karena hormon relaksan (hormon yang membuat otot relaksasi dan lemas) yang dihasilkan oleh tubuh.

Nyeri punggung pada ibu hamil merupakan masalah musculoskeletal yang umum terjadi selama kehamilan. Prevalensi nyeri punggung pada masa kehamilan di Amerika, Eropa, dan beberapa bagian Afrika mencapai 30%-78% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Nyeri punggung selama kehamilan berhubungan dengan perubahan biomekanik, vaskular, dan hormonal (Manyozo, Nesto, Bonongwe, & Muula, 2019). Prevalensi nyeri punggung di Negara Irak mencapai 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung, hal ini diakibatkan oleh perubahan peredaran darah, psikologis, mekanis, atau perubahan hormonal (Abdulwahid, 2022). Di India nyeri punggung mencapai 33,7-42%, sedangkan di negara Malaysia mencapai 84,6%, sedangkan di Indonesia berkisar 60-80% (Yulia Sari, Hajrah, & Zain, 2023). Penelitian terdahulu didapatkan bahwa sebanyak 47-60% wanita mengeluh nyeri punggung pada usia kehamilan 5-7 bulan, nyeri punggung tersebut akan lebih terasa saat malam hari dan selama kehamilan trimester 3. Prevalensi nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester I sebanyak 16,7% pada trimester II sebanyak 31,3% (Safitri, 2021). Berdasarkan penelitian sebelumnya didapatkan sebanyak 30 responden, mengalami nyeri ringan sebanyak 20%, 50% mengalami nyeri sedang dan sebanyak 30% (Purnamasari, 2019). Penelitian yang dilakukan di Puskesmas Purwosari didapatkan dari 408 ibu hamil di Yordania, 310 (76%) ibu hamil mengalami nyeri punggung bawah (Dea Noviana Putri et al., 2023).

Faktor resiko yang berhubungan dengan nyeri punggung pada ibu hamil adalah periode menstruasi, usia, dan peningkatan berat badan (Abdulwahid, 2022). Faktor predisposisi meliputi penambahan berat badan, perubahan postur yang cepat, nyeri punggung terdahulu, peregangan berulang, banyak anak, kadar relaksin yang tinggi. Perubahan postur dan instabilitas panggul dapat menimbulkan nyeri punggung selama kehamilan dan setelahnya. Transversus adalah otot penstabil batang tubuh dan penting untuk mengembalikan kembali stabilitas batang (Janah, Kesumadewi, & Dewi, 2023). Dampak yang diakibatkan nyeri punggung pada masa kehamilan adalah dapat terjadi gangguan tidur, letih, iritabilitas dan ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas. Sedangkan, ibu hamil yang kurang tidur menyebabkan badan menjadi kurang segar dan dapat meningkatkan tekanan darah, hal ini disebabkan oleh hormon norepinefrin dan epinefrin. Kedua hormon tersebut langsung membuat pembuluh darah setiap jaringan mengalami vasokonstriksi sehingga membuat tahanan perifer meningkat yang akhirnya dapat meningkatkan tekanan darah (Tri Endah Suryani, Herlinda, 2022).

Nyeri punggung pada ibu hamil dapat diredakan menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Metode Farmakologi yaitu dengan cara memberikan obat-obatan analgesia yang disuntikkan melalui infus intravena, inhalasi pernafasan atau dengan blokade saraf yang menghantarkan rasa sakit. Metode nonfarmakologi yang dapat dilakukan seperti melakukan distraksi, relaksasi, pijatan/message, hipnosis, prenatal yoga, dan senam hamil (Mu'alimah, 2021).

Metode non farmakologi lainnya yang dapat dilakukan adalah memberika pijat endorphine dan memberikan kompres hangat. Metode ini dilakukan agar nyeri punggung yang dirasakan tidak semakin berat dan ibu hamil merasa nyaman dan terhindar dari komplikasi.

Pijat endorphin adalah pijat dengan sentuhan ringan yang dapat dipijat di sekitar leher, punggung dan lengan untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang. Teknik pijat endorphin ini bisa dipakai untuk mengurangi nyeri selama persalinan, menormalkan denyut jantung, dan tekanan darah, meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman

melalui permukaan kulit serta mencegah terjadinya stress pasca persalinan (Alza, 2020).

Pijat Endorphine merupakan sebuah terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita yang mengalami nyeri. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa Endorphine yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Pijat endorfin dilakukan dengan tujuan relaksasi, dimana merupakan terapi sentuhan/pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Endorfin mempengaruhi transmisi impuls yang yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. Endorfin dapat berupa neurotransmitter yang dapat menghambat transmisi atau pengiriman pesan nyeri. Keberadaan endorfin pada sinaps sel saraf menyebabkan penurunan sensasi nyeri. Beberapa tindakan pereda nyeri dapat bergantung pada endorfin yang dapat dilakukan pijatan di daerah tubuh yang dapat merangsang atau melepaskan hormon endorfin untuk mengurangi nyeri. Selama ini endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya Teknik pijat endorfin tidak memiliki efek samping pada ibu hamil, serta tidak membutuhkan biaya yang mahal. Pijat endorfin bermanfaat sebab bisa memberikan kenyamanan, rileks, dan tenang pada wanita yang sedang hamil dan mengembalikan denyut jantung dan tekanan darah pada keadaan yang normal. Hal ini membuat terapi pijat endorfin membantu meredakan nyeri punggung yang dirasakan ibu hamil (Tanjung & Antoni, 2019).

Nyeri punggung bagian bawah yang karena adanya perubahan hormonal, akibatnya terjadi perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung. Hal ini berakibat pada menurunnya elastisitas otot dan fleksibilitas otot. Salah satu terapi non farmakologi adalah dengan terapi air hangat. Manfaat dari Air hangat adalah melancarkan sirkulasi darah membawa oksigen ke area nyeri. Hal itu membuat ligamen maupun otot tendon mengalami pengenduran (Setiyarini & Rahmawati, 2023).

Rasa panas yang ditimbulkan dari kompres hangat dapat mengakibatkan dilatasi dan terjadi perubahan fisiologis sehingga dapat

memperlancar peredaran darah dan meredakan nyeri. Respon panas inilah yang digunakan untuk terapi penurunan nyeri. Efek terapeutik pemberian kompres hangat akan dapat mengurangi kejang otot dan menurunkan kekakuan tulang sendi. Keunggulan pemberian kompres hangat yaitu mudah dilakukan, tidak perlu mengeluarkan biaya dan dapat dilakukan kapan saja. Pemberian kompres hangat merupakan cara yang baik dalam menurunkan atau meredakan nyeri (Dea Noviana Putri et al., 2023).

Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Tangerang, pada tahun 2023. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Tangerang didapatkan bahwa terdapat 8 dari 10 dari ibu hamil yang mengalami nyeri punggung pada trimester II. Maka peneliti tertarik untuk meneliti "Pengaruh Pijat Endorfin Dan Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II Di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Tangerang TAHUN 2023".

Metode Penelitian

Penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kasus dengan SCLR. Penelitian kualitatif adalah penelitian yang berbentuk deskriptif atau menggambarkan fenomena atau fakta penelitian secara apa adanya. Sedangkan studi kasus secara sederhana diartikan sebagai proses penyelidikan atau pemeriksaan secara mendalam, terperinci dan detail pada suatu peristiwa tertentu atau khusus yang terjadi (Dr. Umar Sidiq & Dr. Moh. Miftachul Choiri, 2019). Studi kasus dibatasi oleh tempat dan waktu, serta kasus yang dipelajari berupa peristiwa, aktivitas, atau individu dan menggambarkan atau mendeskripsikan. Pada studi kasus yang akan dilakukan adalah ingin mengetahui pemberian pijat endorfin dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester II Di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Tangerang tahun 2023.

Penelitian ini akan dilakukan di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Tangerang pada bulan Juli Tahun 2023. Sampel yang akan digunakan pada penelitian ini adalah ibu hamil dengan nyeri punggung dengan nyeri punggung berjumlah 2 orang.

Hasil Penelitian

Tabel Perbandingan nyeri responden A dan B sebelum diberi Intervensi

	1	2	3	4	5	6	7
A (Pijat Endorphine)	6	4	4	3	2	1	0
B (Kompres Hangat)	6	5	4	4	3	2	2

Tabel Perbandingan nyeri responden A dan B setelah diberi Intervensi

	1	2	3	4	5	6	7
A (Pijat Endorphine)	4	2	2	1	1	0	0
B (Kompres Hangat)	4	4	3	3	1	2	1

Dari tabel diatas didapatkan bahwa nyeri antara yang diberikan intervensi pijet Endorfin dengan kompres hangat memiliki perbedaan. Hasil menunjukan bahwa nyeri yang diberikan intervensi pijat Endorfin lebih efektif dibanding dengan kompres hangat, hal ini dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa setelah diberikan intervensi pada hari ke 7. Pada intervensi yang diberikan pijet Endorfin sebelum diberikan intervensi pijat Endorfin adalah 6 yang berarti nyeri sedang, pada hari ke 7 didapatkan skor nyeri 0 yang artinya tidak nyeri, sedangkan pada intervensi kompres hangat sebelum diberikan intervensi kompres hangat adalah 6 yang berarti nyeri sedang, setelah diberikan intervensi pada hari ke 7 didapatkan skor nyeri 1 yang artinya masih ada nyeri yaitu nyeri ringan.

Pembahasan

Efektivitas Pijat Endorpin Pada Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II

Hasil studi menunjukan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester II menunjukan hasil yang lebih efektif dibandingkan dengan klien yang hanya diberi kompres hangat. Skor nyeri yang didapatkan sebelum diberikan intervensi pijat Endorfin adalah 6 yang berarti nyeri sedang, setelah diberikan intervensi pijat Endorfin adalah 0 yang berarti tidak nyeri. Sedangkan pada intervensi kompres hangat sebelum diberikan intervensi adalah 6 yang berarti nyeri sedang, dan setelah diberikan intervensi didapatkan skor 1, yang berarti nyeri ringan.

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan bahwa nyeri punggung merupakan salah satu ketidaknyamanan yang sering timbul akibat perubahan fisiologi yang akan dirasakan oleh semua ibu hamil. Sehingga diberikan terapi

pijat endorphine, hal ini karena salah satu pijat Endorfin merupakan salah satu sentuhan ringan. Teknik sentuhan dan pijatan ringan ini sangat penting bagi ibu hamil, karena dapat membantu memberikan rasa tenang dan nyaman. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon endorfin yang merupakan pereda nyeri alami. Manfaat *Endorfin massage* antara lain relaksasi dan pengurangan nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area nyeri, merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak, meningkatkan aliran darah lokal dan mengurangi rangsangan serat eferen yang menimbulkan rangsangan nyeri (Tri Endah Suryani, Herlinda, 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan bahwa *Endorfin massage* efektif untuk meurunkan intensitas nyeri persalinan Kala I pada ibu bersalin dengan nilai p-value 0,00, hal ini karena Endorfin memengaruhi transmisi impuls yang diinterpretasikan sebagai rasa nyeri. Endorfin dapat menjadi neurotransmitter yang dapat memblokir transmisi atau transmisi pesan rasa sakit. Kehadiran endorfin di sinaps neuron mengurangi rasa sakit. Pijat endorfin juga dapat merangsang pelepasan hormon oksitosin yang dapat merangsang kontraksi. Pijat endorfin sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, relaksasi dan ketenangan bagi ibu hamil dan persalinan. Selain itu, terapi *Endorfin massage* ini dapat mengembalikan detak jantung dan tekanan darah menjadi normal (Tanjung & Antoni, 2019). Penelitian lain menyatakan bahwa berdasarkan hasil nilai p-value 0,003 < 0,05 artinya *Endorfin massage* mempengaruhi

intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III karena *Endorfin massage* merupakan salah satu metode sentuhan ringan yang digunakan untuk mengurangi nyeri. Hal ini karena pijat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin yang menghilangkan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman dengan merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak. (Eka Rini Puspita Sari & Sulityaningsih, 2023).

Pentingnya *Endorfin massage* adalah kemampuan untuk mengendalikan rasa sakit yang terus-menerus di tubuh, mengendalikan emosi, frustrasi, emosi, stres ibu hamil, menenangkan, mengurangi ketidaknyamanan saat melahirkan, mengatur pertumbuhan dan produksi hormon seks, mengurangi gejala nafsu makan, memperkuat sistem kekebalan tubuh, memperlambat proses penuaan (Marsanda et al., 2023). Pijat endorfin adalah cara yang lembut dan lembut untuk membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks, dan nyaman selama masa kehamilan. Pijat Endorfin dapat meredakan nyeri punggung, dalam hal ini senyawa Endorfin yang merupakan pereda nyeri alami selama masa kehamilan. Endorfin massage juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang-orang yang menyayanginya, sentuhan orang-orang yang peduli untuk membantu menjadi sumber kekuatan saat ibu sakit. Endorfin adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, jadi endorfin adalah pereda nyeri terbaik. Endorfin dapat diproduksi secara alami melalui aktivitas seperti meditasi, pernapasan dalam, makan makanan pedas, atau menggunakan perawatan akupunktur atau kiropraktik (Septiana, 2023).

Peneliti berasumsi bahwa pijat endorphin mampu menurunkan nyeri punggung ibu hamil hal ini karena pijat endorphine merupakan pijatan ringan yang merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine. *Endorphine massage* ini sangat bermanfaat karena dapat memberikan kenyamanan, rasa rileks dan juga ketenangan sehingga nyeri dapat berkurang. Pijat endorphin juga dapat dilakukan oleh

keluarga sendiri, sehingga mudah dilakukan dan dapat membuat ibu lebih nyaman sehingga nyeri punggung yang dialami bisa berkurang. *Endorfin massage* mampu membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang-orang yang menyayanginya, sentuhan orang-orang yang peduli untuk membantu menjadi sumber kekuatan saat ibu sakit nyeri punggung. Hal ini karena dengan sentuhan hormon endorphin keluar.

Efektivitas Kompres Hangat Pada Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester II

Hasil studi menunjukkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil trimester II menunjukkan hasil kompres hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II. Hal ini dapat dilihat dari sebelum diberikan intervensi kompres hangat adalah 6 yang berarti nyeri sedang, setelah diberikan intervensi pada hari ke 7 didapatkan skor nyeri 1 yang artinya masih ada nyeri yaitu nyeri ringan.

Nyeri punggung adalah rasa tidak nyaman yang diakibatkan karena rahim yang semakin membesar dan berat badan bertambah yang menyebabkan otot jadi bekerja lebih berat, jadi dapat menyebabkan stress pada otot dan sendi. Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan bahwa $p\text{ value} = 0,001 < \alpha (0,05)$, sehingga didapatkan bahwa kompres hangat efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, hal ini karena respon fisiologis tubuh terhadap panas menyebabkan pembuluh darah melebar, kekentalan darah menurun, ketegangan otot menurun, metabolisme jaringan meningkat, dan permeabilitas kapiler meningkat. kompres hangat ini juga memberikan efek relaksasi pada tubuh (Amalia, Erika, & Dewi, 2020).

Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan Hasil analisa statistik Terapi kompres hangat menunjukkan pengaruh Terapi kompres hangat terhadap skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilakukan pada 10 responden yang diberikan Terapi kompres hangat 2 hari berturut-turut selama 15

menit dengan menggunakan buli-buli dengan suhu air 37°C-40°C, sebelumnya diberikan dilakukan pengukuran suhu air menggunakan thermometer, dari 10 responden, rata-rata nyeri pre intervensi ialah 6,40 sedangkan rata-rata post intervensi ialah 4,50 (Setiyarini & Rahmawati, 2023).

Ibu hamil cenderung mengalami ketidaknyamanan seperti nyeri punggung akibat perubahan fisiologis posisi tubuh, berat badan bertambah akibat kehamilan, dan rahim yang membesar yang menyebabkan pergeseran pusat gravitasi, yang menyebabkan nyeri punggung yaitu pada daerah lumbosakral. Nyeri punggung yang menimbulkan rasa tidak nyaman merupakan salah satu bentuk psikologi ibu hamil. Peningkatan usia kehamilan juga dapat menjadi salah satu faktor penyebab nyeri punggung, karena dengan bertambahnya usia kehamilan maka ukuran janin dan rahim juga meningkat. Pertumbuhan janin dan rahim menekan pembuluh darah dan saraf di daerah panggul dan punggung sehingga menimbulkan rasa nyeri pada bagian tersebut (Khomariyah & Widyastuti, 2022). Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan bahwa erdapat penurunan nyeri punggung sebelum dan sesudah dengan selisih 2,97 dan diperoleh hasil signifikan sebesar 0,000 lebih kecil dari taraf signifikan 5% ($p\text{-value} = 0,000 < 0,05$), maka kesimpulannya adalah ada pengaruh kompres hangat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III (Dian Agustyani Putri, Novita, & Hodijah, 2023).

Penelitian terdahulu menyatakan bahwa Hasil analisis bivariat didapatkan ada pengaruh kompres hangat terhadap tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III dan diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini karena Rasa hangat dari kompres hangat dapat menyebabkan pelebaran dan perubahan fisiologis yang meningkatkan sirkulasi dan menghilangkan rasa sakit. Reaksi termal ini digunakan untuk menghilangkan rasa sakit. Efek terapi kompres hangat dapat mengurangi kejang otot dan mengurangi kekakuan sendi.

Penggunaan kompres hangat pada area yang kencang dan nyeri dianggap dapat meredakan nyeri. Panas mengurangi kejang otot yang disebabkan oleh iskemia, yang merangsang sel-sel saraf yang menghalangi transmisi rangsangan nyeri lebih lanjut, menyebabkan pembuluh darah membesar dan meningkatkan aliran darah di area yang terkompresi. Area kompresi berada di daerah lumbosakral di atas sakrum. Daerah lumbosakral memainkan peran penting dalam menjaga massa tubuh (Suryanti, Lilis, & Harpikriati, 2021).

Peneliti berasumsi bahwa kompres air hangat dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, hal ini karena memberikan efek fisiologis kompres panas yang bersifat vasodilatasi, yaitu meringankan nyeri dengan merileksasi otot, memiliki efek sedatif dan meredakan nyeri dengan menghilangkan produk-produk inflamasi yang menimbulkan nyeri. hal ini juga dapat memberikan rasa hangat dan nyaman, yang dapat membuat tubuh menjadi rileks. Kompres air hangat mudah sekali dilakukan dan dapat dibantu oleh keluarga.

Perbandingan Efektivitas Pijat Endorpin dan Kompres Hangat Pada Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2

Hasil dari penelitian ini adalah terdapat efektifitas dari penurunan nyeri pada kelompok pijat Endorfin dan kelompok kompres hangat. Dilihat dari skor nyeri, didapatkan bahwa intervensi pijat Endorfin lebih signifikan penurunannya dibanding kelompok kompres hangat, yaitu penurunan nyeri pada kelompok intervensi pijat Endorfin didapatkan skor 0, yang artinya normal atau tidak nyeri, sedangkan pada kelompok kompres hangat didapatkan skor 1, yang berarti masih ada nyeri ringan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Berdasarkan penelitian terdahulu didapatkan nilai rerata sebelum dan setelah dilakukan Endorfin Massage yaitu 1,933 sedangkan nilai rerata sebelum dan setelah dilakukan kompres hangat yaitu 0,733. Dari hasil tersebut terlihat bahwa perlakuan Massage Endorfin lebih efektif dibandingkan dengan

perlakuan kompres hangat dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III, hal ini 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 & Sari, 2018).

Pijat Endorfin merupakan salah satu salah satu terapi non farmakologi dengan sentuhan ringan yang dapat mengeluarkan hormon Endorfin sebagai senyawa yang dapat meringankan atau merilekskan otot sehingga dapat menekan rasa nyeri, sehingga menimbulkan rasa nyaman, tenang, dan meminimalkan rasa nyeri.

Peneliti berasumsi bahwa pijat endorphin lebih efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil dibandingkan dengan kompres air hangat, hal ini karena pijat endorphin merupakan salah satu terapi nonfarmakologi berupa pijatan yang dapat merangsang tubuh melepaskan hormon Endorphin. Hormon endorphin dapat meminimalkan kecemasan pada ibu hamil dan menciptakan perasaan nyaman. Selain itu kompres hangat juga mampu menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil, kompres hangat juga mudah dilakukan.

Kesimpulan

Pijat endorphin dan kompres hangat mampu menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester II di Puskesmas Gunung Kaler Kabupaten Tanggerang Tahun 2023.

Daftar Pustaka

Abdulwahid, Hameedah Hadi. (2022). A REVIEW: THE PREVALENCE OF

Khomariyah, Nur, & Widyastuti, Windha. (2022). The Application of Warm Compress to Third Trimester Pregnant Women to Reduce Back Pain. *Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan*, 686-691.

Khusnah, Siti Asmaul, Rusydiati, Tutik, & Cholifah, Siti. (2020). Midwifery Care in Third Trimester Pregnant Women With Low Back Pain Discomfort in Maternity Hospital. *Indonesian Journal of Innovation Studies*, 11, 1-9. <https://doi.org/10.21070/ijins.v11i1.507>

Manyozo, Steven D., Nesto, Tarimo, Bonongwe, Phylos, & Muula, Adamson S. (2019). Low back pain during pregnancy: Prevalence, risk factors and association with daily activities among pregnant women in urban Blantyre, Malawi. *Malawi Medical Journal*, 31(1), 71-76. <https://doi.org/10.4314/mmj.v31i1.12>

Marsanda, Nirwana, Dg Maroa, Nurilawati, Hardiana, Desy, indriani, Indira, Lutviah Ridwan, Putri, Muhammadiyah Makassar, Universitas, Sultan Alauddin No, Jl, Sari, Gn, Rappocini, Kec, Makassar, Kota, & Selatan, Sulawesi. (2023). Pentingnya Endhorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeser III. *Journal on Education*, 05(04), 11696-11701.

Mu'alimah, Miftakhul. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 12-16.

Neneng Julianti. (2023). PELATIHAN & PENERAPAN METODE SPEOS (STIMULASI PIJAT ENDORPHIN, OKSITOSIN & SUGESTIF) GUNA PENINGKATAN PRODUKSI ASI PADA IBU MENYUSUI 0-6 BULAN Neneng. SELAPARANG. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(December 2022), 283-290.

Purnamasari, Kurniati Devi. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>

Putri, Dea Noviana, Sari, Senja Atika, Fitri, Nury Luthfiyatil, Keperawatan, Akademi, Wacana, Dharma, Kunci, Kata, & Hangat, Kompres. (2023). Implementation of Warm Compresses To

- Reduce Back Pain in Trimester. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2).
- Hodijah, Siti. (2023). Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Pmb D Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(2), 292-297. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i2.504>
- Safitri, Risa. (2021). PENGARUH PENGGUNAAN BIRTH BALL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. (Doctoral Dissertation, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta), 1-7.
- Sari, Eka Rini Puspita, & Sulityaningsih, Sri Hadi. (2023). PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III. *Jurnal Kebidanan*, XV(01), 102-112.
- Sari, Yulia, Hajrah, Wa Ode, & Zain, Venny Rafrianti. (2023). Perbandingan Efektivitas Akupresur dan Prenatal Yoga Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil. *Muhammadiyah Journal of Midwifery*, 3(2), 72. <https://doi.org/10.24853/myjm.3.2.72-79>
- Saudia, Baiq Eka Putri, & Sari, Oky Nila Kencana. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23-29.
- Septiana, Efa. (2023). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Penurunan Rasa the Effect of Endorphin Massage in Decreasing Back Pain. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1-8. <https://doi.org/10.26714/.....P>