

**PENGARUH PERAN SUAMI DALAM PEMBERIAN PIJAT
ENDORPHIN TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS BURNAI MULYA SEMATERA
SELATAN**

**THE INFLUENCE OF THE HUSBAND'S ROLE IN PROVIDING
ENDORPHIN MASSAGE ON BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER
PREGNANT WOMEN AT THE BURNAI MULYA COMMUNITY
HEALTH CENTER, SOUTH SEMATRA**

Windi Indah Sari

Universitas Kusuma Husada Surakarta

ABSTRAK

Endorphin massase merupakan salah satu terapi non farmakologi untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit pada ibu hamil trimester III. Pengaruh peran suami dalam pijat *endorphin* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III membuat ibu merasakan perubahan setelah dilakukan pijatan perubahan merasa lebih nyaman dan rileks. Penelitian ini bertujuan Untuk mengetahui Pengaruh peran suami dalam pemberian pijat *endorphin* terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Burnai Mulya. Jenis penelitian *Quasy Eksperimen*, Pretest - post test one grub design dengan Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling *non probability* metode pengumpulan data yaitu menggunakan kuesioner. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 18 responden menunjukkan bahwa Tingkat nyeri ibu hamil trimester III di Puskesmas Burnai Mulya sebelum diberikan pijat endorphin sebagian besar mempunyai tingkat nyeri sedang sebanyak 9 orang (51.02%), dan setelah diberikan pijat endorphin dengan peran suami sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang (80.25%). Maka didapat Hasil analisis diperoleh bahwa value sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa ada Pengaruh Peran Suami Dalam Pemberian Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Saran ditujukan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan fungsinya sebagai pelaksana, memberikan pengaruh dari pijat endorphin terhadap ibu bersalin sehingga bidan dapat menerapkan dalam praktik kebidanan.

Kata kunci: peran suami, *endorphin massase*, nyeri punggung trimester III.

ABSTRACT

Endorphin massage is a non-pharmacological therapy to reduce or relieve pain in third trimester pregnant women. The influence of the husband's role in endorphin massage on back pain in third trimester pregnant women makes mothers feel changes after the massage, changes in feeling more comfortable and relaxed. This study aims to determine the effect of the husband's role in providing endorphin massage on reducing back pain in third trimester pregnant women at the Burnai Mulya Community Health Center. This type of research is Quasy Experimental, Pretest – post test one group design with a sampling technique using non- probability sampling technique, data collection method, namely

using a questionnaire. The results of this study showed that of the 18 respondents, the pain level of third trimester pregnant women at the Burnai Mulya Community Health Center before being given endorphin massage was mostly 9 people (51.02%), and after being given endorphin massage with the role of husband, most of them had a moderate level of pain. Mild anxiety as many as 15 people (80.25%). So the results of the analysis show that the p value is 0.000. Because the value 0.000 is smaller than <0.05 . The conclusion of this research is that there is an influence of the husband's role in providing endorphin massage on back pain in third trimester pregnant women. Suggestions are aimed at health workers to improve their function as executors, providing the influence of endorphin massage on mothers giving birth so that midwives can apply it in midwifery practice.

Key words: role of husband, endorphin massage, third trimester back pain.

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah proses sembilan bulan atau lebih di mana seorang perempuan membawa embrio dan janin yang sedang berkembang di dalam rahimnya. Kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi. (Mukhlisi, 2019).

Low Back Pain (LBP) atau nyeri punggung bawah merupakan salah satu gangguan muskuloskeletal yang disebabkan oleh aktivitas tubuh yang kurang baik (Furlan et al., 2019). Gangguan nyeri pinggang bawah dapat dialami oleh semua orang, tidak memandang tua, muda, wanita atau pria. Sebagian besar nyeri pinggang bawah disebabkan karena otot-otot pada

pinggang kurang kuat sehingga pada saat melakukan gerakan yang kurang betul atau berada pada suatu posisi yang cukup lama dapat menimbulkan peregangan otot yang ditandai dengan rasa sakit (Fitriana, 2019).

Selama periode kehamilan, ibu hamil akan mengalami ketidaknyamanan pada trimester ketiga. Beberapa ketidaknyamanan adalah sering buang air kecil, sembelit, gangguan tidur, dan nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan rasa nyeri di area lumbal sakral. Semakin besar usia kehamilan, nyeri punggung akan meningkat karena pusat gravitasi bergeser dan perubahan postur tubuh ibu hamil (Kelly, 2013). Masalah yang paling umum bagi seorang wanita hamil pada trimester ketiga adalah nyeri. Nyeri dapat mengembangkan perasaan takut dan cemas yang mampu menambah tingkat stress dan secara

drastis dapat mengubah fisiologi seseorang selama hamil. Ketakutan dan rasa sakit berinteraksi secara negatif dan membuat satu sama lain lebih buruk (Purnamasari, 2019). Nyeri punggung ini disebabkan oleh ketidak stabilan sendi akibat ligamen lentur, kelengkungan tulang belakang yang terganggu, otot perut yang meregang, berat badan ibu yang bertambah dan postur tubuh yang salah (Barus et al., 2018). Penelitian di Malawi tahun 2018 menyebutkan bahwa prevalensi ibu hamil dengan nyeri punggung mencapai 62% (Manyozo et al., 2019). Penelitian juga dilaksanakan

di Kanada pada tahun 2018 diperoleh bahwa prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil sebesar 76,6% (Weis et al., 2018).

Menurut penelitian yang dijalankan oleh Apriyanti Mafikasari dan Ratih Didapatkan data lebih dari 80% ibu hamil di Indonesia memiliki nyeri punggung. Di Palembang ,persentase nyeri pinggang adalah 60% pada tahun 2020 meningkat menjadi 70 %. Dimana penelitian menunjukkan bahwa sekitar 80% ibu hamil menderita nyeri punggung sedang, 10% nyeri ringan, dan sekitar 10% nyeri berat

(Purnamasari, 2019). Nyeri punggung ibu hamil dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, paritas, umur, aktivitas, serta *body relaxion* (Arummega et al., 2022). Nyeri punggung berdampak pada kesejahteraan ibu dan janin. Ibu yang mengalami nyeri punggung mengakibatkan terganggunya aktivitas sehari-hari, menurunnya kualitas hidup, aktivitas, dan produktivitas ibu (Khan et al., 2017). Aktivitas ibu hamil diperlukan untuk mematangkan servik sebelum persalinan, sehingga akan menurunkan resiko kejadian partus lama, menurunkan intervensi medis persalinan seperti amniotomi, induksi persalinan, dan section caesaria (Rahmawati, 2019).

Selain itu, nyeri punggung berdampak pada penurunan kualitas tidur ibu hamil karena ibu merasa tidak nyaman (Renityas et al., 2017). Sebuah studi yang dilakukan di Brazil pada tahun 2015 juga menunjukkan bahwa ibu hamil yang menderita nyeri punggung mengalami kualitas tidur yang lebih buruk dibandingkan ibu yang tidak memiliki nyeri (Sousa et al., 2015). Walaupun nyeri punggung ibu hamil trimester III adalah masalah fisiologis, namun ibu memerlukan kenyamanan selama kehamilan.

Terdapat dua metode yang

dapat meredakan nyeri yaitu metode farmakologi (pemberian obat-obatan) dan metode non farmakologi (pijat, akupuntur, relaksasi, hidroterapi, hypnosis, musik). Metode non farmakologi dapat membantu ibu rileks dan mengatasi rasa sakit dengan cara yang terkontrol. Berbagai metode non farmakologi digunakan sebagai penurun rasa sakit, termasuk massage/pijat (Nuraini et al., 2019). Terapi massage adalah perawatan non farmakologi yang digunakan untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil, otot tegang, nyeri, menambah mobilitas, dan memperlancar peredaran darah (Hartati, Walin, 2015). Teknik *effleurage massage* yaitu teknik mengusap lembut, memanjang dan tidak terputus yang memiliki efek relaksasi (Aini, L, 2016). *Effleurage massage* mampu menahan impuls nyeri atau menutup gerbang, sehingga memungkinkan nyeri yang memasuki sistem saraf pusat lebih sedikit (Judha et al., 2012). Teknik *effleurage massage* menimbulkan efek relaksasi dan tenang sehingga meningkatkan kondisi psikologis ibu (Rahayu et al., 2020).

Dukungan keluarga terlebih suami sangat diperlukan selama kehamilan istri yang sedang hamil.

Ketika keluarga memiliki salah satu anggota keluarga yang sedang hamil, suami diharapkan selalu memberikan motivasi, membantu, dan mendampingi anggota keluarga tersebut sehingga ia akan merasa nyaman dan tenang ketika ada masalah yang ia alami selama masa kehamilannya. Sementara, jika suami tidak memberikan dukungan terhadap istrinya, ibu hamil akan merasa cemas dan kecemasan berdampak buruk bagi ibu hamil dan bayi didalam kandungannya (Sumarto, 2020).

Peran suami sangat berpengaruh besar memicu terjadinya stres pada ibu hamil . Hal ini dikarenakan dukungan suami merupakan strategi penting pada saat mengalami stres dan berfungsi sebagai strategi preventif untuk mengurangi stres. Bentuk dukungan suami dengan meluangkan waktu untuk istri memberikan pijatan ringan di bahu dan di punggung. Pijatan ringan dengan memberikan sentuhan fisik yang dilakukan penuh rasa cinta dan kasih sayang. Hal ini selain memberi kontak fisik dan menjalin kedekatan suami dan istri ketika istri memberikan manfaat untuk mengurangi stres, memberikan rasa nyaman, dan ketenangan. Kontak fisik dan mental yang erat dan

harmonis ini akan membangun rasa percaya diri seorang ibu baru (Emuliana Sulpat, 2020).

Kondisi psikologis yang membaik dapat mempengaruhi persepsi terhadap nyeri (Saulata et al., 2019). Selain *effleurage massage*, pemberian *endorphin massage* dapat menurunkan nyeri punggung selama kehamilan trimester III. *Endorphin massage* dapat menginduksi produksi endorfin pada tubuh sebagai obat menghilangkan rasa sakit dan dapat memberikan kenyamanan (Darmawan & Waslia, 2019). *Endorphin massage* dapat merangsang reseptor sensorik di kulit dan di otak, memicu pelepasan endorfin, mengurangi katekolami endogen dan memberikan rangsangan ketika eferen memblokir rangsangan nyeri (Aprilia, 2017). Berdasarkan penelitian yang dilakukan pada tahun 2019, memberikan teknik *effleurage massage* mampu menurunkan skala nyeri punggung pada kehamilan trimester ketiga (Setiawati, 2019). Penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*) mengungkapkan bahwa 45% ibu hamil menderita nyeri punggung dalam kategori nyeri berat sebelum menerima

endorphin massage, dan 0% setelah mendapatkan *endorphin massage*, menunjukkan bahwa ada hubungan antara *endorphin massage* dengan intensitas nyeri punggung bawah (Handayany et al., 2020).

Penelitian tentang *effleurage massage* sudah pernah dilakukan sebelumnya, seperti pada penelitian di Pekanbaru pada tahun 2022, namun metode penelitian menggunakan pre-eksperimental design dengan pre test and post test design, tanpa ada kelompok kontrol (Wati et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa pemberian *endorphin message* menunjukkan penurunan nyeri dengan selisih median tingkat nyeri hanya 2 poin (Suryani et al., 2022).

Penelitian tentang *endorphin massage* sudah pernah dilakukan sebelumnya, namun metode yang digunakan yaitu rancangan Preeksperimental, tanpa ada kelompok kontrol hasil yang diperoleh pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa perbedaan antara mean skala nyeri pada sebelum dan sesudah pemberian *effleurage massage* hanya sebesar 0,84 poin (Kurniyati & Bakara, 2021).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan melalui wawancara kepada ibu hamil trimester III khususnya pada saat kunjungan antenatal care di Puskesmas Burnai Mulya Kecamatan Semendawai Timur Kabupaten Oku Timur Kota Palembang sumatra selatan pada tanggal 26 juli 2023 didapatkan bahwa dari 9 responden yang telah di wawancarai didapat 4 ibu hamil mengalami nyeri punggung berat, 3 ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, dan 2 ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan. Berdasarkan hasil wawancara diperoleh informasi bahwa sebagian besar ibu hamil mengatasi nyeri punggung dengan tirah baring dan ada yang cara penanganan dengan suami memberikan kompres hangat untuk mengatasi nyeri punggung tersebut. Maka dari hal tersebut didapatkan kesimpulan bahwasanya di dalam judul yang di ambil bertujuan untuk mengatasi rasa tidak nyaman atau mengurangi rasa sakit punggung pada ibu hamil dengan bantuan atau peranan suami.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan rancangan penelitian *Quasy Eksperiment*, Pretest - post test one grub design. Penelitian ini bertujuan

untuk mengetahui Pengaruh peran suami dalam pemberian pijat endorphin terhadap pengurangan rasa nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Populasi merupakan bagian dari seluruh elemen yang berbupa peristiwa, hal ataupun manusia yang mempunyai karakteristik yang sama, menjadi pusat perhatian seorang peneliti hal tersebut dilihat sebagai sesuatu semesta penelitian (Sugiyono, 2019). Populasi penelitian ini yaitu seluruh ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Burnail Mulya Sumatera Selatan yang di ambil di bulan Desember yang berjumlah 18 orang.

Menurut (sugiono 2019) teknik sampling merupakan teknik pengambilansampel untuk menentukan sampel yang akan digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik sampling *non probability* sampling dengan menggunakan teknik sampling total yang mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel semua dengan sampel yang memenuhi kriteria inklusi.

Pengelolaan data dari uji normalitas dengan menggunakan program SPSS for Window dengan *Uji Shapiro Wilk* Jika Nilai Sig. < 0,05 maka H0 bahwa data berdistribusi normal ditolak. Hal ini berarti data hasil berasal dari pre test dan tidak berdistribusi normal. Jika Nilai Sig. > 0,05 maka H0 diterima. Hal ini berarti data sampel berasal dari pre test berdistribusi normal. Maka didapat Hasil analisis diperoleh bahwa value sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari < 0,05, maka ada pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri ibu hamil trimester III di Puskemas Burnai Mulya pada tahun 2023,

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan karakteristik ibu

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Usia		
- 20-35 tahun	18	100
Usia Kehamilan		
- 32-35 minggu	10	56
- 36-41 minggu	8	44
Pendidikan Terakhir		
- SMA/SMK ₂	16	89
- Pendidikan tinggi		11
Pekerjaan		
- IRT	15	78
- Wiraswasta ₃		22
Paritas		
- Primipara	15	78
- Multipara	3	22

2. Distribusi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin Dengan Peran Suami

Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	-
Nyeri ringan	7	39,48
Nyeri sedang	9	51,02
Nyeri berat	2	12,52
Nyeri sangat berat	0	-
Jumlah	18	100

3. *Distribusi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin Dengan Peran Suami*

Nyeri	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak nyeri	0	-
Nyeri ringan	15	80.25
Nyeri sedang	3	19.75
Nyeri berat	0	-
Nyeri sangat berat	0	-
jumlah	18	100

4. *Distribusi Frekuensi pijat endorphin terhadap tingkat nyeri ibu hamil trimester III di puskesmas burnai mulya*

No.	Intensitas Nyeri	Sebelum di pijat dengan peran suami	
		F	%
1.	Nyeri Ringan	7	39.48
2.	Nyeri Sedang	9	51.02
3.	Nyeri Berat	2	12.52
4.	Nyeri Sangat Berat	0	0
	Total	18	100.0

Uji Wilcoxon $p = 0.000$
 $p < 0.05$

hitung = -5.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden
 - a. Usia

Hasil penelitian

menunjukkan bahwa paling banyak terjadi pada usia 20-35 tahun yaitu 18 responden (100%). Usia memengaruhi rasa sakit seseorang. Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi pada semua kelompok umur, terutama wanita di bawah usia 20 tahun, karena keengganan ibu menghadapi kehamilan. Namun karena banyaknya ibu hamil yang berusia antara 20 hingga 35 tahun, dapat dipastikan banyak orang pada usia ini pada trimester ketiga kehamilan mengalami nyeri punggung (Prawirohardjo, 2014).

Degenerasi jaringan terjadi setelah usia 35 tahun dan menyebabkan hilangnya stabilitas tulang dan otot. Seiring bertambahnya usia, tulang Anda kehilangan elastisitasnya, meningkatkan risiko terkena gejala nyeri punggung. (Andini, 2015). Nyeri punggung bawah sering terjadi pada wanita berusia 20 hingga 24 tahun, memuncak pada orang di atas empatuluhtahun (Sukeksi et al., 2018). Hal ini sesuai dengan penelitian (Mardiana, 2020) Umur wanita hamil memiliki pengaruh pada derajat nyeri punggung yang dirasakan. Ibu hamil dalam kategori usia berisiko dan puncaknya usia lebih dari 40 tahun akan memiliki derajat nyeri punggung yang sangat tinggi dibandingkan usia reproduksi.

Riset yang dilakukan oleh Lailatul Adita (2021) hasil penelitian menunjukkan Karakteristik responden berdasarkan umur diketahui hampir seluruhnya responden berusia 20-35 tahun yaitu 29 orang (90,6%). usia reproduksi sehat, Semakin rendah ambang rasa sakit orang yang lebih tua karena degenerasi otak, semakin sensitif ibu muda terhadap rasa sakit. Wanita hamil yang lebih muda pada trimester ketiga merespon nyeri lebih besar dibandingkan pada usia yang lebih dewasa karena pada usia yang lebih muda semua saraf

sensorik yang menyalurkan nyeri terus berfungsi dengan baik dan optimal, sehingga nyeri punggung bawah dapat terlihat lebih berat daripada yang lain. dewasa. ibu, kerja saraf sensorik yang menyalurkan nyeri melemah, sehingga respon nyeri juga lebih sedikit, tidak sekuat pada ibu yang lebih muda. Sedangkan penelitian Kurniati Devi Purnamasari (2019). Umur ibu nilai rata-ratanya adalah (24.73 ±2.71) tahun rentang umur 21-30 tahun.

b. Pendidikan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden tingkat pendidikan terbanyak yaitu SMA/SMK dengan 16 responden (89%) dan Pendidikan tinggi dengan 2 responden (11%) , Tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menyerap informasi. Pikiran yang matang mampu mengetahui dan menerapkan informasi yang diperoleh, terutama mengenai nyeri punggung bawah selama kehamilan. (Apriyenti, 2019). Latar belakang pendidikan membangun pola pikir, termasuk kemampuan tahu faktor- faktor yg herbi penyakit & memakai pengetahuan buat menjaga kesehatan (Amalia et al., 2020).

Menurut Mc Caffery dalam Prasetyo (2020), pendidikan dapat berpengaruh pada kebudayaan. Kebudayaan, keyakinan dan nilai- nilai budaya mempengaruhi pengetahuan individu dalam mempengaruhi respon nyeri. Tingkat pendidikan yang makin tinggi maka semakin mudah seseorang memperoleh keilmuan. Tingkat pendidikan juga memengaruhi persepsi lebih mudah menerima ide dan teknik untuk mengurangi nyeri kehamilan (Irmayanti, 2018). Menurut (Santi, 2019). Seseorang yang berpendidikan tinggi tergolong memiliki tingkat pendidikan yang rendah, mereka percaya bahwa nyeri pada ibu hamil akan hilang dengan sendirinya seiring berjalannya waktu, meskipun nyeri tersebut bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan. (Maria, 2019).

c. Pekerjaan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden pekerjaan ibu hamil terbanyak pekerjaan Ibu rumah pekerjaan didominasi oleh IRT dengan 15 responden (78%) dan pekerjaan wirausaha 3 responden (22%), Seseorang yang bekerja menjadi bunda tempat tinggal tangga jua rentan mengalami nyeri punggung. Hal ini dikarenakan banyak sekali kegiatan dilakukan atau pekerjaan bunda yang terlalu padat. (Fitriana & Vidayanti, 2019). Pekerjaan seorang ibu rumah tangga adalah bersih-bersih, mengepel, nyuci, mensetrika, bersih-bersih KM/WC, mencuci piring, memasakk, berkebun, dan mengasuh anak. Semua aktivitas ini memerlukan gerakan membungkuk, memutar, duduk dalam posisi yang salah, serta mengangkat dan menarik benda berat (Iva puspaneli setiyaningrum, 2021).

Terlalu keseringan melakukan aktivitas fisik yang

berlebihan mengakibatkan terjadinya nyeri dialami oleh ibu dipunggung, Ketika ibu hamil harus bekerja di rumah disamping itu ibu bekerja keluar, sehingga menyebabkan kecapekan (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020). Riset Lailatul Adita (2021) menunjukkan Karakteristik responden palingbanyak ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (56.2%). Begitu juga riset Soeharso (2018) bahwa Berdiri, duduk, angkatberat, dan bekerja dengan alat getar dalam waktu lama diketahui berkontribusi terhadap perkembangan nyeri punggung. Hingga 60% manusia berumur menderita sakit punggung akibat masalah menetap, terjadi pada orang yang bekerja atau beraktivitas sebagian besar tidak bergerak.

d. Paritas

Paritas ibu hamil mayoritas primipara dengan 15 responden (78%) dan multipara dengan 3 responden (22%). Ibu hamil multipara dan multipara berisiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan Ibu primipara. Ini karena perubahan anatomis dan fisiologis selama kehamilan mencegah kembalinya sepenuhnya ke kondisi sebelum hamil. Perubahan tonus otot lebih

lemah pada kelahiran ganda dan kelahiran pertama, dan akibatnya, otot tidak cukup kuat untuk menopang rahim yang membesar pada kehamilan berikutnya, sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung. Wanita yang baru pertama kali hamil biasanya memiliki perut yang sangat bagus karena belum pernah meregang sebelumnya. Masalah ini bisa diperparah saat otot wanita menjadi lemah dan tidak mampu menopang rahim yang membesar (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

Persalinan dapat memengaruhi respons ibu terhadap rasa sakit. Ibu primitif memiliki pengalaman melahirkan yang lebih sedikit daripada ibu produktif. Ibu yang baru pertama kali mengalami stres dan ketakutan akan persalinan. Ibu dengan kehamilan ganda sudah pernah melahirkan dan sudah mengalami sakitnya persalinan. Ibu yang berpengalaman melahirkan mengatasi rasa sakit (Bobak, Lowdwermlk, 2019).

Menurut penelitian dari Soeharyo Hadi Saputro, 2017 bahwa Ada hubungan signifikan antara persalinan dan rasa nyeri di punggung saat hamil. Semakin banyak kehamilan dan kelahiran, semakin tinggi risikonya dibandingkan dengan ibu

melahirkan pertama kali. Banyak paritas meningkatkan risiko sakit punggung. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan, risiko sakit punggung makin tinggi (Demang, 2020). Didukung riset Lala dkk (2019) menyatakan bahwa Informasi diberikan oleh 32 responden, terdiri dari 12 responden pertama kali dan 20 multigravida. Perubahan yang terjadi selama kehamilan multigravida tidak dapat kembali sepenuhnya setelah kehamilan dan persalinan. Munculnya *striae gravidarum* menjadi salah satu perubahan. Demikian pula, tonus otot perut yang tegang selama kehamilan tidak serta merta pulih seperti sebelum hamil (Fitriana & Vidayanti, 2019).

2. Analisa pengaruh Endhoprin Massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh bahwa tingkat nyeri ibu hamil trimester III di Puskesmas Burnai Mulya tahun 2023 sebelum diberikan pijat endhorpin dengan adanya peran suami sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (51.02%). Hal ini dikarenakan perubahan fisik ataupun psikis yang disebabkan oleh perubahan

hormonal yang terjadi di dalam tubuhnya. Selama kehamilan ibu akan mengalami perubahan psikis perubahan emosional, sensitif, cenderung malas, gampang cemburu, stres dan kecemasan.

Perubahan psikis tersebut didukung oleh ketidak tahuan ibu tentang perubahan fisik dan psikis pada ibu hamil. Salah satu rasa nyeri yang terjadi disebabkan oleh pemikiran ibu tentang menghadapi proses persalinan dan rasa sakit saat terjadinya kontraksi, anak yang akan dilahirkan sempurna atau tidak, persalinana yang akan dialami normal atau tidak menjadi salah satu berbentuk stresor. Untuk menghilangkan rasa cemas tersebut seorang ibu hamil dianjurkan untuk melakukan latihan fisik dan kejiwaan, salah satu latihan fisik yang dilakukan oleh ibu hamil adalah senam hamil.

Berdasarkan hasil penelitian ini diperoleh bahwa sebagian ibu hamil tersebut belum memahami tentang kondisi kehamilan pada trimester III serta belum merasakan kenyamanan pijat endorphine yang dapat merelaksasi ibu maka dari itu kebanyakan ibu hamil

mempunyai tingkat nyeri sedang akibat stress saat hendak menghadapi masa kelahiran.

Tingkat usia juga bisa mempengaruhi pengetahuan ibu hamil. Hal ini sesuai dengan penelitian, T., Mulneh, S., Kebebe, B., & Benti, N. , dkk (2017), yang menyebutkan bahwa bahwa ibu antara usia 30 sampai 34 dandi atas 35 tahun adalah 1,52 dan 1,42 lebih mungkin untuk mengetahui selama kehamilan dari pada mereka yang di bawah usia 30 tahun. Sesuai dengan teori bahwa kecemasan adalah emosi dan pengalaman subyektif individu. Cemas merupakan energi yang tidak dapat dilihat secara langsung. Kecemasan juga merupakan emosi tanpa obyek yang spesifik, hal ini disebabkan oleh ketidaktahuan awal-awal pengalaman, seperti masuksekolah, pembedahan, melahirkan dan awal masuk kerja sehingga menyebabka ibu sering merasakan nyeri akibat stress pikiran

Hasil penelitian ini diperkuat oleh hasil penelitian Widiastini, L. P.(2017) dengan judul pengaruh massage endorphin terhadap nyeri ibu hamil trimester III di Puskesmas Denpasar Utara III, hasil penelitian menunjukkan

bahwa rata-rata nyeri sebelum dilakukan pijat edorphine adalah sedang. Tingkat nyeri ibu cemas saat menghadapi persalinan serta cemas karena perut sudah besar dan siap menghadapi proses persalinan dan juga cemas karena tidak diberikannya pijat endorphin. Tingkat nyeri ibu hamil trimester III di puskesmas burnai mulya tahun 2023 setelah diberikan pijat endhorpin dengan peran suami

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat nyeri ibu hamil trimester III di puskesmas burnai mulya tahun 2023 setelah diberikan pijat endorphin dengan adanya peran suami sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang (80.25%). Hal ini dikarenakan adanya komunikasi ibu dengan petugas kesehatan saat melaksanakan pijat endorphin serta peran suami dalam melakukan pijat serta relaksasi kepada ibu. Sehingga ibu merasa siap dalam menghadapi proses pesalinan dan juga ibu merasa nyaman saat dilakukan pijatan endorpin.

Menurut Team Hypnobirthing Indonesia (2017), Manfaat pijat endorfin antara lain relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri dengan menaikkan alirdarah ke area nyeri,

mengontrol nyeri yang sedang atau sedang berlangsung, mengurangi ketidaknyamanan fisik, baik ibu maupun janin, meningkatkan produksi endorfin yang bermanfaat bagi tubuh, dan peningkatan istirahat atau kemampuan ibu untuk beristirahat dan tidur dengan nyaman. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Munir (2022) Sebagian besar dari 15 responden pada saat posttest.

kelompok kontrol (tanpa endorphin massage) mengalami nyeri hebat yaitu 10 responden atau 67%. Pada kelompok eksperimen mayoritas nyeri ringan 9 responden yaitu 60% (Munir et al., 2022). kelompok kontrol (tanpa endorphin massage) mengalami nyeri hebat yaitu 10 responden atau 67%. Pada kelompok eksperimen mayoritas nyeri ringan 9 responden yaitu 60% (Munir et al., 2022).

Hal ini diperkuat hasil penelitian Widiastini, L. P. (2018) dengan judul pengaruh massage endorphin terhadap kecemasan dan tingkat nyeri ibu hamil dalam menghadapi proses persalinan di Puskesmas Denpasar Utara III, hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan dan rasa nyeri setelah dilakukan pijat

endorphine adalah ringan. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan dengan adanya pijat endorpin dengan adanya peran suami mampu untuk memberikan rasa nyaman pada ibu sehingga tingkat kecemasan ibu menurun menjadi ringan.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Peran Suami Dalam Pemberian Pijat Endorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Burnai Mulya Sumatera Selatan Tahun 2023 didominasi pada usia 20-35 tahun yaitu 18 responden (100%) dan paritas ibu hamil mayoritas primipara dengan 15 responden (78%), usia kehamilan ibu terbesar di dominasi pada usia 32-35 minggu dengan 10 responden (56%) dan di dominasi pada usia 36-37 minggu dengan 8 responden (44%). Dan pendidikan responden terbanyak yaitu SMA/SMK dengan 16 responden (89%) dan Pendidikan tinggi dengan 2 responden (11%). Sebelum diberikan pijat endorpin dengan adanya peran suami sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan sedang sebanyak 9 orang (51.02%), Dan tingkat nyeri ibu hamil trimester III di puskesmas burnai mulya tahun 2023 setelah diberikan pijat endorphin dengan adanya peran suami sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang (80.25%). Hasil analisis diperoleh bahwa p value sebesar 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa "Ha diterima"

Artinya ada perubahan tingkat nyeri sebelum dan setelah pijat endorpin dengan adanya peran suami di Puskesmas burnai Mulya Tahun 2023. Adanya komunikasi ibu dengan petugas kesehatan saat melaksanakan pijat

endorphin serta peran suami dalam melakukan pijat serta relaksasi kepada ibu dapat membantu proses pijat endorpin dan membantu mengurangi rasa nyeri, Sehingga ibu merasa siap dalam menghadapi proses persalinan dan juga ibu merasa nyaman saat dilakukan pijatan endorpin.

SARAN

Diharapkan bagi tenaga kesehatan untuk meningkatkan fungsinya sebagai pelaksana, memberikan pengaruh dari pijat endorpin terhadap ibu bersalin sehingga bidan dapat menerapkan dalam praktik kebidanan.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, M. (2015). *Metodeologi Penelitian Kuantitatif. Aswaja Pressindo.*

Ayu Handayany, D. M. (2020). Pengaruh Endorpin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia.*

Diana, W. (2019). Endorpin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Health Sciences.*

Fera Safitri, F. S. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekan Baru Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini Current Midwifery Journal.*

Fitriani, L. (2018). Efektifitas Senam Hamil dan Yoga Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat.*

Jacob, d. (2016). Pengaruh Endorpin Massage Terhadap Penurunan Abstrak Pendahuluan

Kehamilan terjadi jika ada pertemuan dan persenyawaan sel telur atau ovum dan sel mani atau spermatozoid pertemuan pada wanita hamil meliputi perubahan fisiologis dan Menurut Federasi. In R. I. Kartikasari, *Buku Ajar Clinical Nursing Procedures Tangerang: Binarupa Aksara* (pp. 297-303).

- Lestari, P. H. (2020). Peran Serta Suami dalam Menjalani Proses Kehamilan pada Ibu Hamil. *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat*, 121-137.
- Marsanda, N. D. (2023). Pentingnya Endorpin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamvil Trimester III. *Journal on Education*, 11696 - 11701.
- Putri, E. A. (2021). Asuhan kebidanan terintegritas pada ibu hamil dengan intervensi endorphine massage untuk pengurangan nyeri punggung bawah bersalin, nifas, KB, dan BBL di PMB Yansan Mulyani. *Universitas Bhakti Kencana*.
- Rukiyati, A. Y. (2015). asuhan kebidanan I (Persalinan).
- Shofista, Y. (2022). asuhan kebidanan pada ibu bersalin dengan endorpin massage untuk menurunkan intensitas nyeri kala I fase aktif.
- Sitiyaroh, N. (2020). efektifitas pendampingan suami dan pijat punggung terhadap kecemasan saat persalinan pda ibu melahirkan kala I.
- health information journal*.
- Siyoto, S. &. (2015). dasar metodeologi penelitian. *literasi media publishing sugiyono 2018*.
- Siyoto, S. &. (2015). dasar metodeologi penelitian. *literasi media publishing*.
- Sugiyono. (2015). metodeologi penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). metodeologi penelitian pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D Alfabeta.
- Syabin, N. (2023). penyuluhan dan pendampingan endorphine massage pada kader guna mengatasi kecemasan dalam kehamilan trimester III di kecamatan cikarang utara kabupaten bekasi. *SELAPARANG: jurnal pengabdian masyarakat berkemajuan*.
- Verizanie, R. (2020). skala nyeri: jenis dan cara menghitung

