

**ENDORPHIN MASSAGE DAN SENAM HAMIL TERHADAP
PENATALAKSANAAN KETIDAKNYAMANAN NYERI PUNGGUNG
PADA KEHAMILAN DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG
SEKAKI KOTA PEKANBARU**

Rita Afni, Octa Dwienda Ristica

Program Studi Kebidanan Program Sarjana dan Program Studi Pendidikan Profesi Bidan
Program Profesi, Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru
ritaafni@htp.ac.id,

ABSTRAK

Ketidaknyamanan merupakan keluhan yang mengganggu aktivitas ibu hamil. Ketidaknyamanan nyeri punggung bisa muncul pada tiap trimester selama kehamilan. Diperkirakan sekitar 60-80% ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung pada saat kehamilan. Beberapa Alternatif untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan metode non farmakologi seperti: *Endorphin Massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk diketahuinya manfaat metode non farmakologi terhadap penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan. Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik kuantitatif* dengan desain *Eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Pratama Jambu Mawar dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung yang dibagi kedalam 2 kelompok dengan jumlah masing- masing kelompok ada 15 orang dan diberikan 2 perlakuan dengan 2 metode non farmakologi yang berbeda. Hasil penelitian didapatkan bahwa hasil analisis statistik menggunakan uji wilxocon didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat efektivitas *endorphin massage* dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2023 dan dari hasil uji wilcoxon pada kelompok senam hamil didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) berarti terdapat efektivitas senam hamil dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci: Massage, senam hamil, ketidaknyamanan, nyeri punggung, Kehamilan

ABSTRACT

*Discomfort is a complaint that interferes with the activities of pregnant women. The discomfort of back pain can appear in each trimester during pregnancy. It is estimated that around 60-80% of pregnant women complain of back pain during pregnancy. Several alternatives to reduce pain can use non-pharmacological methods such as: Endorphin Massage. The aim of this research is to determine the benefits of non-pharmacological methods for managing back pain discomfort in pregnancy. This research method uses quantitative analytical research with an experimental design. The population in this study were all pregnant women who visited the Pratama Jambu Mawar Clinic and the sample in this study was 30 pregnant women who experienced back pain discomfort who were divided into 2 groups with 15 people in each group and were given 2 treatments. with 2 different non-pharmacological methods. The research results showed that the results of statistical analysis using the Wilxocon test showed that the *p-value* was 0.001 ($p < 0.05$). This means that there is effectiveness of endorphin massage in managing back pain discomfort in third trimester pregnant women in the Payung Sekaki Community Health Center Working Area, Pekanbaru City in 2023 and from the results of*

the Wilcoxon test in the pregnant exercise group, it was found that the p-value was 0.001 (p < 0.05) means that there is effectiveness of pregnancy exercise in managing back pain discomfort in third trimester pregnant women.

Keywords: *Massage, pregnancy exercise, discomfort, back pain, pregnancy*

1. PENDAHULUAN

Masa kehamilan merupakan masa dimana tubuh seorang ibu hamil mengalami perubahan fisik, maupun perubahan psikologis akibat peningkatan hormon kehamilan. Perubahan-perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan pada kehamilan (Ernawati, 2022). Beberapa ketidaknyamanan yang terjadi dalam kehamilan seperti, Nyeri punggung 70%, sering berkemih 50%, konstipasi 40%, sesak napas 60%, bengkak kaki 20%, perut kembung 30%, sakit kepala 20%, starae gravidarum 50%, hemoroid 60%. Berdasarkan hal tersebut nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan yang banyak di alami oleh ibu hamil. Diperkirakan sekitar 60-80% ibu hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada saat kehamilan (Ernawati, 2022).

Ketidaknyamanan merupakan keluhan yang mengganggu aktivitas ibu hamil. Hal ini dikarenakan adaptasi pada masa kehamilan, janin yang mulai membesar dan perubahan hormon menimbulkan keluhan di daerah perut, punggung dan kaki. Keluhan atau ketidaknyamanan ini berbeda pada masing-masing ibu hamil. Biasanya keluhan pada

trimester pertama yaitu morning sickness, lesu, lelah dan mengantuk, nyeri payudara, ngidam dan kram. Ketidaknyamanan nyeri punggung bisa muncul pada tiap trimester selama kehamilan (Pratami, 2016)

Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan cara farmakologi dan non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dapat dilakukan diantaranya adalah dengan menggunakan *Endorphin Massage* dan senam hamil. *Endorphin massage* merupakan terapi sentuhan/pijatan ringan yang dilakukan kepada ibu hamil agar dapat memicu tubuh mengeluarkan *endorphin* sebagai senyawa yang bisa meringankan rasa nyeri dan menimbulkan rasa nyaman (Podungge, 2014). Manfaat *endorphin massage* antara lain untuk membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, mengendalikan rasa sakit yang persisten atau menetap, mengurangi ketidaknyamanan fisik, meningkatkan produksi hormon *endorphin* yang berguna untuk ibu dan janin, dan meningkatkan kemampuan ibu untuk istirahat atau tidur dengan nyaman (Munir, 2022). Senam hamil yang merupakan terapi latihan gerak yang

diberikan kepada ibu hamil untuk dapat meringankan nyeri punggung pada ibu hamil (Yosefa, 2013).

Berdasarkan data dari Dinas Kesehatan Kota Pekanbaru tahun 2021 jumlah ibu hamil terbanyak berada di Puskesmas Payung Sekaki yaitu berjumlah 2.225 orang. Berdasarkan data tahun 2022 di Puskesmas Payung Sekaki, kunjungan ibu hamil terbanyak ada di Klinik Pratama Jambu Mawar yaitu di tahun 2022 sebanyak 473 orang. Dari survey awal di Klinik Pratama Jambu Mawar diketahui bahwa 3 bulan terakhir (November 2022- Januari 2023) dari 81 orang ibu hamil yang berkunjung, 82,3% mengalami ketidaknyamanan kehamilan, dan dari hasil wawancara dengan 6 orang ibu hamil yang ditemui penulis di tanggal 2 Februari 2023 diketahui bahwa 4 orang diantaranya mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung pada kehamilan

Dari hasil penelitian yang dilakukan Puspasari (2018), Sebelum dilakukan *endorphine massage* ibu hamil trimester III mengalami nyeri berat sebanyak 18 (60,0%) dan setelah dilakukan *endorphine massage* mengalami nyeri sedang sebanyak 20 (66,7%). Hasil Uji Wilcoxon *sign rank test* menunjukkan p value = 0,044 ($<0,05$) bahwa ada Pengaruh *Endhorpine Massage* dalam mengurangi rasa

nyeri punggung pada Ibu hamil di trimester III.

Dari latar belakang diatas dapat dilihat bahwa rumusan masalah dalam penelitian ini adalah masih tingginya angka ketidaknyamanan nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil pada masa kehamilan yang diperkirakan sekitar 60-80% ibu hamil mengeluhkan beberapa bentuk nyeri punggung pada saat kehamilan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini menggunakan jenis penelitian *analitik kuantitatif* dengan desain *Quasy Eksperimen*, dengan Rancangan pendekatan *two group pretest posttest*. Penelitian ini akan dilakukan di klinik Pratama Jambu Mawar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil yang berkunjung ke Klinik Pratama Jambu Mawar dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 30 orang ibu hamil yang mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung yang dibagi kedalam 2 kelompok dengan jumlah masing- masing kelompok ada 15 orang dan diberikan 2 perlakuan dengan 2 metode non farmakologi yang berbeda. Adapun kriteria inklusi dalam pemilihan sampel adalah ibu hamil Trimester III, ibu hamil yang tidak mengkonsumsi obat anti nyeri dan bersedia menjadi responden. Pengambilan data menggunakan data primer dengan metode penelusuran secara langsung terhadap responden dengan melakukan pemeriksaan ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil dengan menggunakan skala pengukuran

nyeri VAS, dan juga dengan 1 kelompok dilakukan endorphan massage 1 kali pada waktu ibu mengalami ketidaknyamanan nyeri punggung selama 10-15 menit dan 1 kelompok ibu hamil lagi dengan mengajarkan dan meminta ibu melakukan senam hamil. Pengolahan data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat

Persalinan di PMB Dince Safrina Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu bersalin di PMB Dince Syafrina dan sampel pada penelitian ini adalah ibu bersalin di PMB Dince Syafrina sebanyak 35 orang ibu bersalin. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non random sampling* secara *Purposive sampling*. Pengambilan data diambil secara primer dan sekunder. Data primer penelitian ini berupa *survey* pendahuluan, wawancara dan observasi langsung terhadap ibu bersalin di PMB Dince Syafrina dan yang aktif melakukan senam hamil di PMB Dince Syafrina dan Data sekunder dalam penelitian ini berupa data responden dan riwayat pemeriksaan responden yang terdapat di catatan Praktik mandiri Bidan Dince Syafrina, SST Pekanbaru. Analisis data dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat.

3. HASIL

Hasil Penelitian

Responden pada penelitian ini adalah ibu hamil trimester III yang mengalami ketidaknyamanan nyeri pinggang dimana

terdiri dari 30 orang yang dibagi kedalam 2 kelompok dengan jumlah masing-masing kelompok ada 15 orang diberikan perlakuan dengan memberikan massage endorphan selama 10-15 menit dan 1 kelompok lagi diberikan perlakuan dengan ibu hamil melakukan senam hamil sebanyak 2 kali seminggu di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki pada bulan September - Oktober 2023.

Analisis Univariat

Tabel 1
Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

Variabel	F	%
Usia		
<20 - >35 tahun	7	23,3
20-35 tahun	23	76,7
Usia Kehamilan		
29-32 minggu	9	30,0
33-36 minggu	12	40,0
37-40 minggu	9	30,0
Paritas		
Primigravida	10	33,3
Multigravida	20	66,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru mayoritas karakteristik usia ibu hamil adalah 20-35 tahun yaitu sebanyak 23 orang (76,7%), kemudian mayoritas usia kehamilan ibu hamil adalah 33-36 minggu sebanyak 12 orang (40,0%) dan

mayoritas paritas ibu hamil adalah *multigravida* yaitu sebanyak 20 orang (66.7%).

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan setelah Dilakukan *Endorphin Massage* di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
1.	Sebelum dilakukan <i>Endorphin Massage</i>		
	0	0	0
	1-3	5	33,3
	4-6	6	40
	7-9	4	26,7
	Total	15	100
2.	Setelah dilakukan <i>Endorphin Massage</i>		
	0	5	33,3
	1-3	6	40
	4-6	3	20
	7-9	1	6,7
	Total	15	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa tingkat nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan *Endorphin Massage*, dari 15 responden tingkat nyeri sebelum dilakukan *Endorphin Massage* mayoritas adalah ditingkat 4-6 sebanyak 6 responden (40%) dan tingkat nyeri setelah dilakukan *Endorphin Massage* mayoritas yaitu ditingkat 1-3 sebanyak 6 responden (40%) dan ada 33,3% responden yang tidak mengalami nyeri punggung lagi.

Tabel 3
Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Sebelum dan setelah Dilakukan Senam Hamil di Wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru

No	Tingkat Nyeri	Frekuensi	Persentase
1.	Sebelum dilakukan Senam Hamil		
	0	0	0
	1-3	5	33,3
	4-6	7	46,7
	7-9	3	20
	Total	15	100,0
2.	Setelah dilakukan Senam Hamil		
	0	3	20
	1-3	5	33,3
	4-6	5	33,3
	7-9	2	13,4
	Total	15	100,0

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa tingkat nyeri pinggang ibu hamil sebelum dan setelah dilakukan senam hamil, dari 15 responden tingkat nyeri sebelum dilakukan senam hamil mayoritas adalah ditingkat 4-6 sebanyak 7 responden (46,7%) dan tingkat nyeri setelah dilakukan senam hamil mayoritas yaitu ditingkat 2 kategori yang sama 1-3 dan 4-6 sebanyak 5 responden (33,3%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel yaitu mengidentifikasi ada atau tidaknya efektivitas *endorphin massage* dan senam

hamil terhadap ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah dilakukannya intervensi. Pada tahap ini data terlebih dahulu dilakukan uji normalitas sebelum dilakukan analisis bivariat yang akan digunakan.

Untuk mengetahui apakah sebaran data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* karena jumlah subjek ≤ 50 dan $P > 0,05$ yang dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4
Hasil Uji Normalitas Responden berdasarkan Pre-Test dan Post-Test Ketidaknyamanan nyeri punggung Pada Kelompok *endorphin massage* dan Kelompok senam hamil

Variabel	frekuensi	<i>Shapiro Wilk</i>		
		Statistic	df	Sig.
Pre-Test Tingkat nyeri punggung Kelompok <i>endorphin massage</i>	15	0,905	15	0,023
Post-Test Tingkat nyeri punggung Kelompok <i>endorphin massage</i>	15	0,899	15	0,012
Pre-Test Tingkat nyeri punggung Kelompok senam hamil	15	0,940	15	0,038
Post-Test Tingkat nyeri punggung Kelompok senam hamil	15	0,973	15	0,043

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa hasil analisis data menggunakan uji normalitas *Shapiro-wilk* di dapatkan nilai *P-Value* $< 0,05$ artinya data tidak berdistribusi normal, maka analisis bivariat ini menggunakan *Uji Wilcoxon*.

Efektivitas *endorphin massage* dan senam hamil dalam penatakasanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ibu Hamil

Tabel 5
Rata-Rata Skor Nyeri Punggung *endorphin massage* dan senam hamil dalam penatakasanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ibu Hamil

Tingkat Nyeri Punggung	n	Min	Max	Mean	Deviasi Standar	SD
Pre-Test <i>endorphin massage</i>	15	1	9	4,93	2,67	1,318
Post-Test <i>endorphin massage</i>	15	0	7	2,26		1,026
Pre-Test Senam hamil	15	1	9	4,33	1,13	1,342
Post-Test Senam hamil	15	0	8	3,2		1,213

Berdasarkan tabel 5 di atas didapatkan rata-rata frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum di berikan intervensi *endorphin massage* adalah (4,93) dan rata-rata frekuensi

sesudah diberikan intervensi *endorphin massage* menurun menjadi (2,26) dengan selisih skor nyeri punggung (2,67) dan rata-rata frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum di berikan intervensi senam hamil adalah (4,33) dan rata-rata frekuensi sesudah diberikan intervensi senam hamil menurun menjadi (3,2) dengan selisih skor nyeri punggung (1,13).

b. Efektivitas *endorphin massage* dan senam hamil dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ibu Hamil

Tabel 6
Analisis efektivitas *endorphin massage* dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ibu Hamil

Tingkat Nyeri	Rank	N	<i>p-value</i>
Pretest nyeri punggung	Negative Ranks	15	0,001
Posttest nyeri punggung	Total	15	

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji wilxocon didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat efektivitas *endorphin massage* dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2023.

Tabel 7
Analisis efektivitas senam hamil dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada Ibu Hamil

Tingkat Nyeri	Rank	N	<i>p-value</i>
Pretest senam hamil	Negative Ranks	13	0,012
Posttest senam hamil	Ties	2	
	Total	15	

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji wilxocon didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat efektivitas senam hamil dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2023.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas *endorphin massage* dan senam hamil terhadap penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil yang dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2023 didapat bahwa rata-rata frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum di berikan intervensi *endorphin massage* adalah (4,93) dan rata-rata frekuensi sesudah diberikan intervensi *endorphin massage* menurun menjadi (2,26) dengan selisih skor nyeri punggung (2,67) dan rata-rata

frekuensi nyeri punggung pada ibu hamil sebelum di berikan intervensi senam hamil adalah (4,33) dan rata-rata frekuensi sesudah diberikan intervensi senam hamil menurun menjadi (3,2) dengan selisih skor nyeri punggung (1,13). Dan dari hasil analisis statistik menggunakan uji wilcoxon didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini berarti terdapat efektivitas *endorphin massage* dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2023 dan dari hasil uji wilcoxon pada kelompok senam hamil didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) berarti terdapat efektivitas senam hamil dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Endorphin massage merupakan cara lembut dan halus membantu ibu hamil merasa lebih segar, rileks dan nyaman saat hamil. *Endorphin massage* dapat meredakan nyeri pada punggung, dalam hal ini senyawa *endorphin* yang merupakan pereda sakit secara alami dalam kehamilan. *Endorphin massage* juga membuat ibu merasa lebih dekat dengan orang yang merawatnya, sentuhan orang yang peduli menolong merupakan sumber kekuatan saat ibu sakit. Dalam melakukan *Endorphin massage* harus memperhatikan respon ibu,

apakah tekanan yang diberikan sudah tepat. *Endorphin* adalah hormon yang alami yang diproduksi oleh tubuh manusia, maka *endorphin* adalah penghilang rasa sakit yang terbaik. *Endorphin* dapat diproduksi secara alami dengan cara melakukan aktivitas seperti meditasi dan melakukan pernafasan dalam (Henny, 2018) Manfaat *Endorphin Massage* antara lain, membantu dalam relaksasi dan menurunkan kesadaran nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensori di kulit dan otak dibawahnya, mengubah kulit, memberikan rasa sejahtera umum yang dikaitkan dengan kedekatan manusia, meningkatkan sirkulasi lokal, stimulasi pelepasan endorfin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Henny, 2018). Senam dapat mengurangi berbagai gangguan yang umum terjadi saat kehamilan seperti pemekaran pembuluh darah (varises), sakit pinggang, serta nyeri otot-otot dan persendian. Program senam hamil yang baik juga dapat memperbaiki postur tubuh karena pengaruh Rahim dan perut yang mengembang sehingga menyebabkan daerah pelvis bergeser kedepan. Gerakan senam untuk mengencangkan otot-otot pantat, punggung, bahu, perut, akan menjaga penampilan dan mengurangi terjadinya berbagai gangguan akibat tubuh kurang sehat (Proverawati, 2010)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kartikasari dan Nuryanti, 2016) dengan judul “pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil” di dapat bahwa dari hasil uji *Wilcoxon siph rank test* menunjukkan $P=0,000$ sehingga $p<0,05$ menyatakan ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan menurut penelitian (Yona Amir, dkk, 2022) dengan judul “pengaruh *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III” di dapat bahwa dari hasil uji *Wilcoxon sing rank test* menunjukkan $P=0,000$ sehingga $p<0,05$ menyatakan ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, serta berdasarkan penelitian Siti Muawanah (2022) dengan judul penelitian “Efektivitas *massage Therapy* dan senam hamil untuk mengurangi nyeri punggungbawah pada ibu hamil” didapatkan hasil uji *Wilcoxon signed rank test* menunjukkan $P=0,005$ sehingga $p<0,05$ yang berarti perbedaan signifikan penurunan nyeri punggung bawah sebelum dan setelah dilakukan intervensi *massage Therapy* dan senam hamil.

Menurut asumsi peneliti terapi *endorphin massage* dan senam hamil merupakan beberapa pilihan *therapy* non-farmakologis yang efektif dalam pengurangan skala intensitas

ketidaknyamanan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Dapat di lihat bahwa setelah diberikan terapi *massage endorphan* pada 15 orang ibu hamil semuanya mengalami penurunan ketidaknyamanan nyeri punggung pada punggung ibu hamil trimester III dan pada kelompok ibu hamil yang diminta untuk melakukan senam hamil pada 15 orang ibu hamil sebagian besar ketidaknyamanan nyeri punggung pada punggung ibu hamil trimester III mengalami penurunan walaupun masih ada 2 orang ibu hamil yang tidak mengalami penurunan nyeri punggung yang dialaminya.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat efektivitas *endorphin massage* dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki Kota Pekanbaru Tahun 2023 dengan nilai *p-value* sebesar 0,001 dan pada kelompok senam hamil didapatkan bahwa nilai *p-value* sebesar 0,001 ($p < 0,05$) berarti terdapat efektivitas senam hamil dalam penatalaksanaan ketidaknyamanan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Saran untuk tempat penelitian diharapkan dapat melakukan *endorphin massage* dan senam hamil secara rutin pada ibu hamil yang berkunjung ke

Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki
Kota Pekanbaru.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Baiq, Eka dan Oky, Nila. (2018). *Perbedaan efektivitas endorphin massage dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil trimester III Jurnal kesehatan Prima*, Vol, 12 No. 1.
- Ernawati, Karo, B. M., Isnaini, F., Fatmawati, I., Hidayati, N., Ummiyati, M., Dewi, P. D. P., Iswati, R. S., Hubaedah, A., Dewi, R. S., Damalia, A. F., Airtonang, T. R., Sholihah, I., Hasanah, Z., Manuli, R. S., Putri, D., Annisa, Simanjuntak, F. M., & Hurinin, N. M. (2022). *Ketidaknyamanan dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan* (E. Fatmawati, S. Fadhillah, & E. D. Widyawaty (eds.); Ed. 1). Rena Cipta Manda.
- Judha, M. (2015). *Teori Pengukuran Nyeri & Nyeri Persalinan*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Pratami, E. (2016) *Evidence Based Dalam Kebidanan*. Jakarta: EGC.
- Podungge, Y. (2019). Endorphin Massage and Pregnancy Exercise as a Method to Relieve Lower Back Pain in Trimester III Pregnant Women. *Health Notions*, 3(4), 166–172. <https://doi.org/10.33846/hn30402>
- Puspasari, H. (2018). Pengaruh Endorphine Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Cich Rukaesih. *Journal of Controlled Release*, 11(2), 430–439.
- Yosefa, febriana, dkk. 2013. Efektifitas senam hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil vol 1, no 1