

**PENERAPAN *ENDORPHIN* DAN *EFFLEURAGE MASSAGE* UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PERUMNAS KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

KARYA TULIS ILMIAH



SHELVY JUNEKA SAPUTRI

PO.71.20.322.048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI D-III KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**PENERAPAN *ENDORPHIN* DAN *EFFLEURAGE MASSAGE* UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS PERUMNAS KOTA LUBUKLINGGAU
TAHUN 2025**

**Diajukan Kepada Poltekkes Kemenkes Palembang
Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan memperoleh
Geloh Ahli Madya Keperawatan**

KARYA TULIS ILMIAH



SHELVY JUNEKA SAPUTRI

PO.71.20.322.048

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
PRODI D-III KEPERAWATAN
LUBUKLINGGAU
TAHUN 202**

LEMBAR PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah oleh Shelvy Juneka Saputri, PO.71.20.322.048, dengan judul “Penerapan *Endorphin* Dan *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025” telah diperiksa dan disetujui.

Lubuklinggau, Juni 2025

Pembimbing Utama



Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,M.Kep
NIP. 198801272018012001

Pembimbing Pendamping



Zuraidah, SKM.,S.Kep.,MKM
NIP. 196612171989112001

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Karya Tulis Ilmiah

Penerapan *Endorphin* Dan *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri
Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Perumnas Kota
Lubuklinggau Tahun 2025

Disusun Oleh :

Shelvy Juneka Saputri

PO.71.20.322.048

Telah Disetujui oleh Pembimbing pada tanggal :

Juni 2025

Pembimbing Utama



Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,M.Kep
NIP. 198801272018012001

Pembimbing Pendamping



Zuraidah, SKM.,S.Kep.,MKM
NIP. 196612171989112001

Lubuklinggau, Juni 2025

Ka Prodi Keperawatan Lubuklinggau



Hj. Susmini, SKM.,S.Kep.,M.Kes
NIP.197210051994032003

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shelvy Juneka Saputri
NIM : PO7120322048
Program Studi : Diploma III Keperawatan Lubuklinggau
Institusi : Poltekkes Kemenkes Palembang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis ilmiah yang saya tulis ini adalah benar benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini hasil Jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Lubuklinggau, Juni 2025
Pembuat Pernyataan



Shelvy Juneka Saputri
PO.71.20.3.22.048

Mengetahui :

Pembimbing Utama



Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,M.Kep
NIP. 198801272018012001

Pembimbing Pendamping



Zuraidah, SKM.,S.Kep.,MKM
NIP. 196612171989112001

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

مُحَمَّدٌ سَيِّدُنَا عَلَى صَلَّيَّ اللَّهُمَّ

“Allahumma sholli ala sayyidina Muhammad”

“ Kesabaran dan ketabahan adalah teman setia dalam setiap perjuangan panjang”

PERSEMBAHAN

Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan kepada :

1. Puji syukur kehadiran Allah SWT atas selesainya penyusunan laporan tugas akhir ini, atas berkat rahmat dan ridhonya penulis akhirnya bisa menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
2. Karya tulis ilmiah ini saya persembahkan sepenuhnya kepada kedua orang tua ku yang kucintai dan kusayangi Ayahanda Hendri Suhaini dan Ibundaku tercinta Shanti berkat doa dan usaha baik moril maupun materil yang telah engkau berikan mampu membawa anakmu sampai hingga detik ini.
3. Terimakasih kepada kedua pembimbingku ibu Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,M.Kep dan ibu Zuraidah, SKM.,S.Kep.,MKM yang telah membimbing saya dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Kepada bapak H. Jhon Feri,S.Kep, Ns, M.Kes selaku penguji 1 dan ibu Ns. Eva Oktaviana,M.Kep.,Sp.Kep.An selaku penguji 2 terimakasih atas nasehat dan masukannya dan terima kasih untuk motivasi dalam menyelesaikan pendidikan ini, serta kritik dan sarannya yang sangat berguna dalam penyelesaian Karya Tulis Ilmiah.
5. Terimakasih kepada Mbahku Jumirah dan Nidam serta adikku Salut, Atha, Sanum yang telah memberikan banyak kasih sayang kepada saya.
6. Terimakasih kepada teman seperjuangan khusus sahabat saya Vita Aulia, Lela Novia, Heni Pajar Sari, Lyara Herniva Yudistira, Putri Sukma Dewi

yang telah memberikan saran dan masukan selama masa masa kuliah ini. Semoga kita kelak dipertemukan kembali sebagai orang orang yang sukses.

7. Terimakasih kepada Mbak Elis dan Mbak Diah yang sudah banyak membantu dan memberikan nasihat, saran, dan masukan kepada saya selama masa kuliah ini.
8. Terimakasih kepada adik bimbinganku, Selfi Agustin dan Rima Listia Keren dan kakak pembimbing saya kak Mahesa Putri yang sudah memberi banyak support kepadaku.
9. Untuk seseorang yang belum bisa kutuliskan dengan jelas namanya disini, namun sudah jelas di *Lauhul Mahfuds* untukku, walaupun saya tidak tahu itu siapa, terimakasih sudah menjadi salah satu sumber motivasi bagiku dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, rezeki, maut, jodoh tidak ada yang tahu kecuali Allah SWT.
10. Dan yang terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini. Hebat bisa bertahan, pantang menyerah, perjalanan masih panjang semoga senantiasa kuat dan mampu melewati segala prosesnya, serta menembarkan ilmu yang telah didapatkan agar memberikan manfaat bagi orang sekitar.

ABSTRAK

Saputri, Shelvey Juneka. 2025. Penerapan *Endorphin* Dan *Effleurage Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau Tahun 2025. Program Diploma III Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Palembang. Pembimbing (1) : Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep.,M.Kep. Pembimbing (2) : Zuraidah S, SKM.,S.Kep.,MKM

Latar Belakang: Ibu hamil trimester III sering mengalami nyeri punggung akibat peningkatan berat janin, perubahan postur, dan peregangan ligamen. Nyeri yang tidak tertangani dapat mengganggu tidur, meningkatkan kecemasan, dan berdampak pada persalinan. Pijat endorphin dan effleurage merupakan terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan efektif dalam meredakan nyeri serta meningkatkan relaksasi.

Tujuan: Mengetahui efektivitas kombinasi pijat endorphin dan effleurage terhadap penurunan nyeri punggung, ansietas, dan peningkatan kualitas tidur pada ibu hamil trimester III.

Metode: Studi kasus deskriptif observasional terhadap dua ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung akut. Intervensi dilakukan selama tiga hari berturut-turut tanpa teknik relaksasi lain. Evaluasi dilakukan melalui skala nyeri, tanda vital, ekspresi wajah, dan pola tidur.

Hasil: Kedua subjek mengalami penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 2, disertai berkurangnya ekspresi nyeri dan peningkatan kualitas tidur. Ansietas berkurang, dan pasien menunjukkan sikap lebih tenang serta percaya diri menjelang persalinan.

Kesimpulan: Kombinasi pijat endorphin dan effleurage efektif mengurangi nyeri punggung, menurunkan ansietas, dan memperbaiki pola tidur ibu hamil trimester III. Intervensi ini dapat diterapkan dalam keperawatan maternitas sebagai pendekatan holistik berbasis terapi komplementer.

Kata Kunci: Pijat Endorphin, Pijat Effleurage, Nyeri Punggung, Kehamilan Trimester III, Terapi Komplementer, Keperawatan Maternitas

ABSTRACT

Saputri, Shelly Juneka. 2025. The Application of Endorphin and Effleurage Massage to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Perumnas Public Health Center, Lubuklinggau City in 2025. Diploma III Nursing Program, Department of Nursing, Health Polytechnic of the Ministry of Health Palembang. Supervisor (1): Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep., M.Kep. Supervisor (2): Zuraidah S., SKM., S.Kep., MKM.

Background: *Pregnant women in the third trimester often experience back pain due to increased fetal weight, postural changes, and ligament stretching. If left untreated, this pain can affect sleep quality, increase anxiety, and complicate the labor process. Endorphin massage and effleurage are non-pharmacological complementary therapies that are safe and effective in relieving pain and promoting muscle relaxation.*

Objective: *To identify the effectiveness of combining endorphin massage and effleurage in reducing back pain, lowering anxiety levels, and improving sleep quality in third-trimester pregnant women.*

Methods: *This study used a descriptive observational case study design involving two third-trimester pregnant women with acute back pain. The intervention was conducted for three consecutive days without additional relaxation techniques. Evaluation was carried out using pain scale assessment, vital signs, facial expressions, and sleep patterns.*

Results: *Both subjects experienced a gradual decrease in pain from a scale of 5 to 2, along with reduced signs of discomfort and significant improvement in sleep quality. Anxiety levels also decreased, and the participants showed a calmer and more confident attitude toward the upcoming labor.*

Conclusion: *The combination of endorphin massage and effleurage is effective in reducing back pain, lowering anxiety, and improving sleep quality in third-trimester pregnant women. This intervention can be integrated into maternity nursing care as a holistic, complementary therapy to enhance maternal comfort and well-being.*

Keywords: *Endorphin Massage, Effleurage Massage, Lower Back Pain, Third Trimester Pregnancy, Complementary Therapy, Maternity Nursing*

KATA PENGANTAR

Puji syukur senantiasa penulis haturkan kehadiran Allah Subhaanahu waa taa'la, yang mana atas ridhonya, penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Penulisan Karya tulis ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi D III Keperawatan Lubuklinggau, Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang.

Saya menyadari bahwa dalam penyusunan karya tulis ilmiah terdapat banyak kekurangan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun untuk perbaikan karya tulis ilmiah ini.

Dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini, saya banyak mendapat bantuan, bimbingan dan saran baik tertulis maupun lisan. Untuk itu, bersama ini perkenankan penulis menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Muhamad Taswin, S.Si. Apt. MM. M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Palembang yang telah mendukung dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
2. Bapak Dr. Mulyadi, S.Kp.M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Palembang yang turut mendukung dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
3. Bapak Azwaldi, APP.M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Palembang yang turut mendukung dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
4. Ibu Hj. Susmini, SKM.S.Kep.Ns.M.Kes selaku Ketua Prodi Keperawatan Lubuklinggau sekaligus selaku Dosen pembimbing pendamping yang turut mendukung dan membantu dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
5. Ibu Ns. Indah Dewi Ridawati, S.Kep, M.Kep, selaku Dosen pembimbing utama yang turut mendukung dan membantu dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

6. Ibu Zuraidah, SKM,. S.Kep, MKM, selaku Dosen pembimbing pendamping yang turut mendukung dan membantu dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
7. Kedua orang tua ku yang banyak memberikan dorongan moril maupun materiil dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
8. Bapak / Ibu Dosen dan Staf Prodi Keperawatan Lubuklinggau yang turut membantu dalam proses penyelesaian karya tulis ilmiah ini.
9. Sahabat seperjuangan yang senantiasa saling memotivasi dalam penyelesaian karya tulis ilmiah ini.

Semoga Allah SubhaanahuWaataa'la membalas segala kebaikan yang telah diberikan. Besar harapan penulis, semoga karya tulis ilmiah ini bermanfaat.

Lubuklinggau, 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN DEPAN	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT	ix
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	19
1.1 Latar Belakang	19
1.1 Rumusan Masalah	25
1.2 Tujuan Studi Kasus.....	25
1.3 Manfaat Studi Kasus.....	25
BAB II LANDASAN TEORI.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Kehamilan.....	Error! Bookmark not defined.
2.1.1 Pengertian Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.1.2 Proses Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.1.3 Pertumbuhan dan perkembangan janin Trimester III	Error! Bookmark not defined.
2.1.4 Adaptasi Fisiologi dan Psikologi Pada Masa Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
2.2 Endorphin Massage.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.1 Definisi Endorphin Massage	Error! Bookmark not defined.
2.2.2 Indikasi dan Kontra Indikasi Endorphin massage.....	Error! Bookmark not defined.
2.2.3 Mekanisme Kerja Endorphin Massage	Error! Bookmark not defined.
2.2.4 Teknik Endorphin Massage	Error! Bookmark not defined.
2.3 Effleurage Massage	Error! Bookmark not defined.
2.3.1 Definisi Effleurage Massage	Error! Bookmark not defined.
2.3.2 Indikasi dan Kontra Indikasi Effleurage Massage.....	Error! Bookmark not defined.

2.3.3	Mekanisme Kerja Effleurage Massage .	Error! Bookmark not defined.
2.3.4	Teknik Effleurage Massage	Error! Bookmark not defined.
2.4	Konsep Nyeri Punggung Bawah	Error! Bookmark not defined.
2.4.1	Definisi Nyeri Punggung Bawah.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.2	Faktor-faktor yang Mempengaruhi Nyeri pada Kehamilan.....	Error! Bookmark not defined.
	Bookmark not defined.	
2.4.3	Mekanisme Terjadinya Nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.4.4	Patofisiologi.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.5	WOC Kehamilan Trimester III.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.6	Manajemen Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.7	Klasifikasi Nyeri.....	Error! Bookmark not defined.
2.4.8	Faktor yang mempengaruhi nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.4.9	Pengkajian nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.4.10	Skala Nyeri	Error! Bookmark not defined.
2.5	Konsep Asuhan keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.1	Pengkajian	Error! Bookmark not defined.
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
2.5.3	Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODOLOGI STUDI KASUS.....	Error! Bookmark not defined.
3.1	Rancangan studi kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.2	Kerangka studi kasus	Error! Bookmark not defined.
3.3	Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
3.4	Subjek studi kasus	Error! Bookmark not defined.
3.5	Fokus studi kasus	Error! Bookmark not defined.
3.6	Tempat dan waktu studi kasus.....	Error! Bookmark not defined.
3.7	Instrumen dan metode pengumpulan data	Error! Bookmark not defined.
	defined.	
3.8	Analisis dan penyajian data	Error! Bookmark not defined.
3.9	Etika studi kasus	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL STUDI KASUS.....	Error! Bookmark not defined.
4.1	Profil Puskesmas Perumnas dan Subjek penelitian	Error! Bookmark not defined.
	Bookmark not defined.	
4.1.1	Gambaran Puskesmas Perumnas.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.2	Karakteristik Responden Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.2	Asuhan Keperawatan	Error! Bookmark not defined.

4.2.1	Hasil Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.2	Analisa Data	Error! Bookmark not defined.
4.2.3	Diagnosa Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.4	Intervensi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.5	Implementasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
4.2.1	Evaluasi Keperawatan.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN		Error! Bookmark not defined.
5.1	Pengkajian.....	Error! Bookmark not defined.
5.2	Diagnosis	Error! Bookmark not defined.
5.3	Intervensi	Error! Bookmark not defined.
5.4	Implementasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.5	Evaluasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....		Error! Bookmark not defined.
6.1	Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
6.2	Saran	Error! Bookmark not defined.
6.2.1	Bagi Masyarakat.....	Error! Bookmark not defined.
6.2.2	Bagi Perkembangan ilmu dan teknologi.....	Error! Bookmark not defined.
6.2.3	Bagi Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau ..	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA		
Lampiran 1 SOP Endorphine Masase		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2 SOP Effleurage		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3 Checklist Tingkat Nyeri		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5 Format Pengkajian ANC (Antenatal Care).....		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6 Lembar Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian .		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 7 SAP Penyuluhan		Error! Bookmark not defined.
Lampiran 8 Dokumentasi		Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Pertumbuhan dan Perkembangan Janin	12
Tabel 2.2 Intervensi Keperawatan	44
Tabel 3.1 Definisi Operasional	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 WOC Kehamilan Trimester III	61
Bagan 3.1 Kerangka Studi Kasus	50

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Mekanisme <i>Endorphin Massage</i>	20
Gambar 2. 2. Mekanisme <i>Effleurage Massage</i>	23
Gambar 2. 3. <i>Visual Analog Scale</i>	36
Gambar 2. 4. <i>Numeric Scale</i>	38

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1 SOP Endorphine Masase</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 2 SOP Effleurage</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 3 Checklist Tingkat Nyeri</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 5 Format Pengkajian ANC (Antenatal Care).....</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 6 Lembar Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian .</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 7 SAP Penyuluhan</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Lampiran 8 Dokumentasi</u>	Error! Bookmark not defined.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kehamilan merupakan suatu proses *fisiologis* yang terjadi dimana terdapat penyatuan dari spermatozoa dan ovum lalu dilanjutkan dengan nidasi dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional. Sepanjang kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan *fisiologis* yang disebabkan oleh kebutuhan anatomi dan fungsional (Mardiani & Resna, 2022).

Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, menunjukkan estimasi jumlah kehamilan di Indonesia sebanyak 232,524 jiwa, sedangkan jumlah di Sumatera Selatan pada tahun 2023 prevalensi kehamilan di dilaporkan sebanyak 6581 jiwa dengan jumlah ibu hamil trimester III sebanyak 618 jiwa (Kemenkes, 2023). dengan rata-rata usia ibu hamil yaitu 21 tahun (Badan Pusat Statistik, 2022). Berdasarkan data profil Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau menunjukkan jumlah total estimasi ibu hamil trimester III pada tahun 2023 sebanyak 4.578 jiwa dan pada tahun 2024 sebanyak 4.209 jiwa (Profil Dinas Kesehatan Kota Lubuklinggau 2024)..

Proses kehamilan akan menimbulkan berbagai perubahan pada seluruh sistem tubuh. Dampak perubahan pada sistem muskuloskeletal seperti besarnya perut karena adanya janin yang sering menyebabkan ibu hamil merasakan nyeri pada daerah punggung bawah. Membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot abdomen, mengubah postur tubuh serta memberikan tekanan pada punggung, selain itu kelebihan berat badan tentunya akan mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stres pada sendi, hal ini yang menyebabkan nyeri punggung. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil merupakan masalah yang paling sering dilaporkan dalam kehamilan (Astri 2019). Diperkirakan sekitar 6 dari 10 wanita hamil akan mengalami nyeri punggung.

Nyeri punggung saat hamil biasanya terjadi pada sendi dan otot di bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah. Rasa nyeri dapat muncul ketika membungkukkan badan ke depan, mengangkat beban, bangun dari tempat tidur, atau berdiri dari posisi duduk (Ruliati, 2019).

Ibu hamil trimester III akan mengalami keluhan seperti sering BAK, konstipasi, sulit tidur, nyeri punggung. Nyeri punggung merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbal sakral. Nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan karena nyeri ini merupakan akibat membesarnya uterus dan perubahan postur tubuhnya. Idealnya keluhan nyeri punggung selama periode kehamilan terjadi akibat perubahan anatomis tubuh (Wulandari & Wantini, 2021)

Nyeri punggung merupakan keluhan yang umum dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester kedua dan ketiga kehamilan. Berdasarkan data dari berbagai penelitian, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil bervariasi antara 50% hingga 70% di beberapa negara. Di Inggris, diperkirakan 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung, sedangkan di Australia angka ini hampir mencapai 70% (Mardiani & Resna, 2022). Di Indonesia, penelitian yang dilakukan pada ibu hamil di beberapa daerah menunjukkan bahwa antara 60% hingga 80% ibu hamil mengalami nyeri punggung, terutama pada trimester kedua dan ketiga. Prevalensi nyeri punggung bawah pada usia kehamilan 20 minggu tercatat sebesar 76%, dan pada usia kehamilan 32 minggu mencapai 90%. Pada usia kehamilan 20 minggu, 39% ibu hamil melaporkan nyeri ringan, 20% nyeri sedang, dan 17% melaporkan nyeri hebat. Pada usia kehamilan 32 minggu, 38% ibu hamil melaporkan nyeri ringan, 23% nyeri sedang, dan 29% melaporkan nyeri hebat (Khairunnisa et al., 2022).

Di wilayah kerja Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau, jumlah ibu hamil trimester III tercatat mengalami perubahan jumlah dari tahun ke tahun. Pada tahun 2022, jumlah ibu hamil trimester III mencapai 420 orang, sementara pada tahun 2023 jumlahnya meningkat menjadi 433 ibu hamil. Namun, pada tahun 2024, jumlah ibu hamil trimester III mengalami penurunan menjadi 407 ibu hamil (Profil Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau, 2024).

Berdasarkan data yang tercatat di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan adanya masalah signifikan terkait dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester III. Berdasarkan data yang tercatat, total 407 ibu hamil melakukan pemeriksaan ANC dari Januari 2024 hingga Desember 2024. Dari jumlah tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang menjalani pemeriksaan ANC berada pada fase kehamilan yang lebih rentan terhadap berbagai keluhan Kesehatan seperti nyeri punggung, data menunjukan sebanyak 204 atau 50% ibu hamil mengalami nyeri punggung. Mengingat tingginya prevalensi nyeri punggung di kalangan ibu hamil baik di tingkat global maupun lokal. Keluhan nyeri punggung yang sering terjadi selama kehamilan berpotensi mengganggu kualitas hidup ibu hamil, bahkan dapat berisiko terhadap kesehatan ibu dan janin jika tidak ditangani dengan baik (Prananingrum, 2022).

Jika nyeri punggung pada masa kehamilan tidak segera diatasi akan berakibat pada nyeri punggung jangka waktu yang panjang, hal tersebut tentunya mengganggu aktivitas sehari-hari seperti berdiri setelah duduk, bangun dari tempat tidur, posisi duduk terlalu lama, berdiri terlalu lama, mengangkat serta memindahkan benda yang melibatkan pergerakan dari punggung, bahkan dapat meningkatkan kecenderungan nyeri punggung *pascapartum* (ibu yang baru melahirkan). Dampak lainnya juga dapat terjadi nyeri punggung kronis karena tidak diberikannya intervensi saat nyeri punggung timbul pada ibu hamil, hal ini akan lebih sulit untuk diobati atau disembuhkan (Prananingrum, 2022). Nyeri punggung dapat diatasi dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis (Restu Amalia & Pristiana Dewi, 2020).

Pengendalian nyeri punggung ibu hamil secara farmakologis memang lebih efektif dibandingkan dengan metode nonfarmakologis, namun demikian farmakologis lebih mahal dan berpotensi mempunyai efek samping. Metode farmakologis juga mempunyai pengaruh bagi ibu, janin, maupun bagi kemajuan persalinan. Sementara itu, metode non farmakologis lebih murah, mudah, efektif dan tanpa efek samping yang merugikan serta dapat dilakukan melalui kegiatan tanpa obat antara lain dengan teknik distraksi, relaksasi, massage/pemijatan, dan kompres panas (Restu Amalia & Pristiana Dewi, 2020).

Massage/pijat adalah terapi yang digunakan untuk melakukan pelepasan endorfin yang merupakan penghilang rasa sakit alami. Selain itu, pijat akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. Pijat dilakukan untuk membantu dalam mengatasi fisik, emosional, transformasi psikologis. Pijatan digunakan untuk membantu relaksasi dan menurunkan nyeri melalui peningkatan aliran darah pada daerah-daerah yang terpengaruh, merangsang reseptor-reseptor raba kulit sehingga merilekskan otot-otot, mengubah suhu kulit dan secara umum memberikan perasaan nyaman yang berhubungan dengan kecerahan hubungan manusia (Rahareng, 2021).

Salah satu pijatan yang dapat digunakan untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil yaitu *endorphin massage*. *Endorphin massage* merupakan salah satu bagian teknik nonfarmakologi adalah jenis massage dengan sentuhan ringan yang dapat diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Endorfin adalah salah satu bahan kimia otak yang dikenal sebagai neurotransmitter yang berfungsi untuk mengirimkan sinyal-sinyal listrik dalam sistem saraf. Endorfin sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi. Sesuai dengan namanya, terapi sentuhan ringan atau *endorphin massage* ini dapat memicu keluarnya hormon endorfin (Septiana, 2023). Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit alami dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Handayani et al., 2021)

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Handayani et al., (2021), melaporkan bahwa sebelum *endorphin massage*, hampir setengah dari responden hamil hingga 9 orang melaporkan mengalami sakit punggung yang parah. Namun, setelah *endorphin massage*, tidak ada yang melaporkan kejadian skala nyeri hebat, hampir sebagian pada semua responden hingga 6 orang melaporkan tidak merasakan nyeri. Diikuti oleh penelitian yang dilakukan (Rini et al., 2023) bahwa terdapat perbedaan

nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dan sesudah *endorphin massage* dengan p-value $0,003 < 0,05$ bahwa pijat endorphen berdampak pada pengurangan skala nyeri punggung ibu hamil selama kehamilan.

Effleurage massage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus, teknik ini menimbulkan efek relaksasi pada daerah punggung dengan menggunakan pangkal telapak tangan (Suryani et al., 2022). Massage ini merupakan salah satu terapi non farmakologis yang dapat menurunkan nyeri punggung ibu hamil, massage akan mengurangi ketegangan otot dan rasa sakit, meningkatkan mobilitas serta melancarkan peredaran darah. Hal ini sesuai dengan teori *Gate Control* yang mengatakan bahwa nyeri akan berkurang setelah dilakukan *Effleurage massage* karena sentuhan dan nyeri dirangsang bersama sensasi sentuhan berjalan ke otak dan menutup gerbang dalam otak dan terjadi pembatasan intensitas nyeri di otak, effleurage massage merupakan suatu metode non farmakologi yang merupakan salah satu teknik menghilangkan rasa sakit yang paling efektif (Magfirah & Idwar, 2020).

Berdasarkan penelitian (Pratiwi et al., 2023). Intervensi pijat effleurage dapat memiliki nilai klinis yang mungkin untuk meningkatkan gangguan tidur, meredakan rasa sakit, kelelahan, dan mengurangi kecemasan. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa perlakuan *Effleurage massage* memiliki kontribusi lebih besar dalam mengurangi nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III karena pasien langsung merasakan sentuhan ataupun pijatan yang mampu mengurangi nyeri ke sumber rasa sakit.

Penelitian ini sangat penting untuk dilakukan, mengingat data yang tercatat di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau menunjukkan adanya masalah signifikan terkait dengan keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, terutama pada trimester III. Berdasarkan data yang tercatat, total 407 ibu hamil melakukan pemeriksaan ANC dari Januari 2024 hingga Desember 2024. Dari jumlah tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil yang menjalani pemeriksaan ANC berada pada fase kehamilan yang lebih rentan terhadap berbagai keluhan Kesehatan seperti nyeri punggung sebanyak 204 orang atau sebanyak 50%. Pada periode Februari 2025 tercatat sebanyak 28 ibu hamil trimester III mengalami keluhan nyeri

punggung. data ini menunjukkan bahwa nyeri punggung masih menjadi masalah yang cukup signifikan di kalangan ibu hamil trimester III.

Pentingnya masalah nyeri punggung pada ibu hamil harus mendapatkan perhatian khusus, mengingat dampak yang dapat ditimbulkan pada kesehatan ibu dan janin. Mengabaikan atau menunda penanganan nyeri ini dapat menyebabkan komplikasi jangka panjang yang dapat mempengaruhi kesejahteraan ibu dan perkembangan janin (Wulandari & Wantini, 2021).

Meskipun telah dilakukan berbagai intervensi, salah satunya berupa senam hamil yang bertujuan untuk mengurangi keluhan nyeri punggung, masih banyak ibu hamil yang merasakan keluhan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun senam hamil memiliki manfaat dalam mengurangi nyeri, sebagian ibu hamil masih membutuhkan penanganan lebih lanjut untuk mengatasi nyeri punggung yang mereka alami

Melalui wawancara dengan 6 ibu hamil trimester III yang datang untuk pemeriksaan, ditemukan keluhan nyeri punggung yang mengganggu aktivitas seperti bekerja, beraktivitas di luar, dan berbelanja., meskipun masih bisa beraktivitas, nyeri sering hilang timbul, terutama saat bekerja atau berdiri lama. Saat ditanya apa yang dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung, sebagian besar responden hanya berbaring dan menahan rasa nyeri, karena mereka tidak tahu cara mengatasinya. Dari hasil wawancara dengan perawat yang bergugas di klinik, didapat bahwa belum pernah dilakukan penelitian mengenai intervensi *Endorphin massage* dan *Effleurage massage* pada ibu hamil trimester III.

Berdasarkan penjelasan di atas terkait *Endorphin Massage* dan *Effleurage Massage* yang sudah dijelaskan, maka peneliti tertarik untuk meneliti “Pengaruh *Endorphin* dan *Effleurage massage* terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau tahun 2025”

1.1 Rumusan Masalah

Bagaimanakah penerapan *Endorphin* dan *Effleurage massage* dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau tahun 2025

1.2 Tujuan Studi Kasus

1.3.1 Tujuan Umum

Diketuainya deskripsi penerapan *Endorphin* dan *Effleurage massage* dalam penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketuainya penerapan *Endorphin* dan *Effleurage Massage* (edukatif, observasi, terapeutik) efektif menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau tahun 2025
- b. Diketuainya analisis hasil implementasi *Endorphin* dan *Effleurage Massage* (observasi, edukatif, terapeutik) efektif menurunkan nyeri pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau tahun 2025

1.3 Manfaat Studi Kasus

1.4.1 Bagi Masyarakat

Membantu masyarakat dalam meningkatkan kemampuannya mengatasi tekanan darah serta meningkatkan pemahaman tentang pijat *Endorphin* dan *Effleurage* dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

1.4.2 Bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi keperawatan

Memberikan kerangka penelitian selanjutnya dan pengembangan tindakan komplementer untuk tatalaksana pada ibu hamil trimester III.

1.4.3 Bagi Puskesmas Perumnas Kota Lubuklinggau

Memberikan informasi dan meningkatkan pemahaman bagi perawat untuk meningkatkan kinerja dalam tatalaksana asuhan perawatan dengan ibu hamil trimester III.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, D., Kulsum, U., Muhammadiyah Kudus, S., & dwiastuti, I. (2018). *POLA MAKAN DAN UMUR KEHAMILAN TRIMESTER III DENGAN ANEMIA PADA IBU HAMIL* (Vol. 2, Issue 1).
- Badan Pusat Statistik. (2022). *Profil Kesehatan Ibu dan Anak 2022*.
- Eka Pujiastutik, Y., Gayatri, R., Isnaeni, E., & Pujiastutik, Y. E. (2021). COMPARISON OF ENDORPHINE MASSAGE AND EFFLEURAGE MASSAGE ON PRIMIGRAVIDA 1 ST STAGE LATENT PHASE PAIN IN INDONESIA. In *Malaysian Journal of Public Health Medicine* (Vol. 21, Issue 2).
- Handayani, D., . J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Pijatan Endorfin terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Klinik Juliana, Tanjung Morawa. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). Pengaruh Pijatan Endorfin terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia* (Vol. 1). <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Kemenkes. (2023). *SKI 2023 DALAM ANGKA KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA*.
- Khairunnisa, E., Riana, E., Putri, D. K., & Agfiani, S. R. (2022). Gambaran Derajat Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *WOMB Midwifery Journal (WOMB Mid.J)*, 1(2), 13–17. <https://jurnal.stikesbanyuwangi.ac.id/index.php/WMJ>
- Kristanti Dwi Utami, Indah Christiana, & Maya Primayanti. (2024). THE DIFFERENCE OF ENDORPHIN MASSAGE AND EFFLEURAGE MASSAGE ON THE BACK PAIN OF PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER IN THE WORKING AREA OF THE KEMBIRITAN BANYUWANGI HEALTH CENTER. *PROFESSIONAL HEALTH JOURNAL*, 6(1), 219–227. <https://doi.org/10.54832/phj.v6i1.752>
- Magfirah, & Idwar. (2020). Metode Pijatan Effleurage terhadap Intensitas Nyeri pada Persalinan Kala I. In *JURNAL KEBIDANAN* (Vol. 6, Issue 4).
- Mardiani, N., & Resna, M. N. (2022). Pengaruh Terapi Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *JURNAL MUTIARA KESEHATAN MASYARAKAT*, 7(2), 108–114. <https://doi.org/10.51544/jmkm.v7i2.3509>
- Nurvembrianti, I., Purnamasari, I., & Sundari, A. (2021). *PENDAMPINGAN IBU HAMIL DALAM UPAYA PENINGKATAN STATUS GIZI*.

- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III terhadap Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi, Kabupaten Karanganyar. *Avicenna : Journal of Health Research*, 5(2). <https://doi.org/10.36419/avicenna.v5i2.678>
- Pratiwi, D. R., Sudiana, I. K., & Widyawati, I. Y. (2023). Terapi Pijat Mengurangi Kelelahan, Kecemasan dan Gangguan Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 1667–1676. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i2.3336>
- Rahareng, S. (2021). *The Effect Of Giving Massage Efflurage Therapy On Back Pain For Pregnant Women Trimester III: Analysis Of Endorphin Levels*.
- Restu Amalia, A., & Pristiana Dewi, A. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. In *Journal of Holistic Nursing and Health Science* (Vol. 3, Issue 1). <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Rini, E., Sari, P., Sulitiyaningsih, H., Prodi,), Kebidanan, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Pati, B. U. (2023). Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, XV(01), 1–112. www.ejurnal.stikeseub.ac.id
- Sanjaya, R., Febriyanti, H., & Rahayu, K. P. (2022). Combination of Effleurage Massage and Lavender Aromatherapy on Back Pain in Pregnant Women. *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(S1). <https://doi.org/10.30604/jika.v7is1.1203>
- Septiana, E. (2023). Pengaruh Pijat Endorfin terhadap Penurunan Rasa Nyeri Punggung Ibu Hamil The Effect of Endorphin Massage on Decreasing Back Pain in Pregnant Mothers. *WAHANA: Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan*, 1(1). <https://doi.org/10.26714/>
- Silvana,), Megasari, K., Studi, P., & Kesehatan, D.-I. K.-F. (2022). Terapi Pijat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. In *Jurnal Kebidanan* (Vol. 1, Issue 1).
- Suryani, S., Murtiyarini, I., Herinawati, H., & Romauli, R. (2022). Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 11(1), 109. <https://doi.org/10.36565/jab.v11i1.501>
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri* (B. S. Suwondo, L. Meliala, & Sudadi, Eds.).
- Wilda Lestari, N., & Fajria, L. (2020). *Pengetahuan, sikap tentang ASI (Air Susu Ibu) dan keterampilan suami ibu nifas dalam melakukan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin, dan Sugestif)* (Vol. 14, Issue 3).
- Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik dan Psikologis pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Berbah, Sleman, Daerah Istimewa

Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1).
<https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>