

## BAB V

### PEMBAHASAN

#### 5.1 Pembahasan

##### 5.1.1 Identifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sebelum di lakukan Endorphin Massage di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang

Hasil deskripsi karakteristik berdasarkan tabel 4.6. Menunjukkan bahwa nyeri punggung sebelum dilakukan tindakan *Endorphin Massage* pada ibu hamil trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang didapatkan data terbesar 10 (55.6) responden dengan skala lebih nyeri dan didapatkan data terkecil 2 (11.1%) responden dengan skala sangat nyeri.

Nyeri punggung adalah gangguan yang umum terjadi pada ibu hamil. Hal tersebut disebabkan karena membesarnya rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung. Kelebihan berat badan tentu sangat mempengaruhi otot untuk lebih banyak bekerja sehingga mengakibatkan stres pada sendi. Hormon kehamilan dapat melonggarkan sendi dan ligamen yang terjadi pada tulang panggul ke tulang belakang. Makin besar usia kehamilan sebagian besar wanita hamil mengalami nyeri punggung. Sakit punggung yang sering dialami ibu dalam masa kehamilan ketika kehamilan memasuki trimester ke III dengan rasa nyeri yang sering muncul terutama di punggung, panggul hingga ke bagian kaki. Meningkatnya produksi hormon saat hamil terutama hormon estrogen yang semakin meningkat selama hamil, kenaikan hormon estrogen ini akan mempengaruhi punggung

terlebih ketika memasuki usia 7 bulan bagian jaringan otot dan persendian akan mengalami perkembangan dan menjadi lebih lentur (Robson, 2013).

Menurut peneliti, hasil dari penelitian sebelum dilakukannya *Endorphoin Massage* sebagian besar responden merasakan nyeri punggung, penyebab terjadinya nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, dikarenakan semakin membesarnya usia kehamilan rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan oto-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung sehingga menyebabkan nyeri punggung yang di alami oleh ibu

Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung yaitu pekerjaan berdasarkan tabel 4.3. Hasil deskripsi karakteristik responden berdasarkan pekerjaan yang diperoleh menunjukkan data terbesar didapatkan yaitu 16 memperoleh (88.9% ) responden pekerjaan sebagai IRT, dan data terkecil didapatkan 2 (11.1 %) responden dengan pekerjaan swasta.

Menurut peneliti nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III dikarenakan ibu hamil terlalu banyak melakukan aktivitas fisik yang berlebihan, ketika ibu hamil harus mengurus rumah tangga di samping itu juga ibu harus bekerja, dikarenakan semakin membesarnya usia kehamilan rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentangi keluar dan melemahkan oto-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung sehingga menyebabkan nyeri punggung yang di alami oleh ibu.

Faktor yang kedua yaitu berdasarkan jumlah anak tabel 4.5 Menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki anak lebih dari 1 yaitu 18 responden (100%).

ibu multipara lebih beresiko mengalami nyeri punggung karena otot-otot wanita multipara lebih lemah sehingga hal tersebut menyebabkan otot gagal untuk menopang uterus atau rahim yang membesar. Masalah tersebut bisa memburuk jika ternyata otot-otot wanita tersebut lemah sehingga gagal menopang uterus atau rahim yang membesar. Tanpa sokongan, uterus akan mengendur, kondisi yang membuat lengkungan punggung semakin memanjang. Kelemahan otot abdomen lebih umum terjadi pada grandemultipara yang tidak melakukan latihan. (Varney, 2014)..

Menurut peneliti, wanita yang kehamilannya lebih dari sekali bisa menyebabkan terjadinya nyeri punggung dikarenakan semakin membesarnya usia kehamilan dikarenakan semakin membesarnya usia kehamilan rahim berpengaruh pada pusat gravitasi, membentang keluar dan melemahkan otot-otot perut, mengubah postur tubuh, serta memberikan tekanan pada punggung sehingga menyebabkan nyeri punggung yang dialami oleh ibu.

#### **5.1.2 Identifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, setelah dilakukan *Endorphin Massage* di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang**

Hasil deskripsi karakteristi berdasarkan tabel 4.7. Menunjukkan bahwa nyeri punggung setelah dilakukan tindakan *Endorphin Massage* pada ibu hamil trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang didapatkan data terbesar 9 (50%) responden dengan skala tidak nyeri dan data terkecil didapatkan 4 (22.2%) responden dengan skala sedikit nyeri.

*Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan

ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil. 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 dan pijat ini dapat dilakukan pada punggung membentuk huruf "V" berdurasi selama kurang lebih 30 menit dan pijatan ini juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi Menurut Kuswandi (2013).

Menurut peneliti *endorphin massage* dapat membuat ibu hamil menjadi lebih rileks dan senang, karena dengan dilakukannya *endorphin massage* akan mengeluarkan hormone bahagia atau di sebut hormone endorphin yang keluar dari dalam tubuh ibu secara alami sehingga membuat ibu tidak merasakan nyeri punggung lagi atau mengurangi nyeri yang ibu rasakan kemudian meningkatkan sirkulasi local, pelepasan endorphin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri yang di rasakan ibu.

### **5.1.3 Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang**

Berdasarkan tabel 4.8. Tabulasi silang *pengaruh Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang pada 18 responden menunjukkan sebelum dilakukan Endorphin Massage 6 (33.3%) responden dengan skala sedikit

lebih nyeri kemudian 10 (55.6%) responden dengan skala lebih nyeri dan 2 (11.1%) responden dengan skala sangat nyeri, dan setelah dilakukan *Endorphin Massage* sebagian didapatkan 9 (50.0%) responden dengan skala tidak nyeri kemudian 4 (22.2%) responden dengan skala sedikit nyeri dan 5 (27.8%) reponden dengan skala sedikit lebih nyeri.

Berdasarkan data di atas dan menurut uji statistic *Wilcoxon Match Paired Test* dengan bantuan program SPSS 16 pada taraf kesalahan 5% dilakukan perhitungan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Hasil dari perhitungan  $\Gamma$  value adalah  $0,000 < \alpha (0,05)$ . Bila  $\Gamma$  value  $0,000 < \alpha (0,05)$  berarti Ada Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Punggung pada Ibu Hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

*Endorphin Massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil. 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 dan pijat ini dapat dilakukan pada punggung membentuk huruf "V" berdurasi selama kurang lebih 30 menit dan pijatan ini juga dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. Selama ini, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stress, serta munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernafasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi Menurut Kuswandi (2013).

Menurut peneliti *Endorphin Massage* dapat mengurangi rasa nyeri yang

tidak nyaman dan sakit pada daerah punggung selama kehamilan, dikarenakan dengan *Endorphin Massage* dapat mengurangi kelelahan dan membuat tubuh lebih berenergi karena dengan mengeluarkan hormone endorphin yang ada di dalam tubuh ibu yang keluar secara alami dari dalam tubuh ibu sehingga dapat meredakan rasa nyeri punggung yang di rasakan ibu kemudian meningkatkan sirkulasi local, pelepasan endorphin, penurunan katekiolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsangan nyeri yang di rasakan ibu.

Penelitian serupa juga pernah dilakukan oleh Ratih Indah Kartikasari dan Apriliya Nuryanti (2016) tentang “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu hamil di BPS Ny. Khusnul Irmawatin Lamongan” menunjukkan bahwa sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar ibu hamil trimester 3 mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin massage* berkurang menjadi nyeri sedang. Hasil uji Wilcoxon sign rank test dengan  $\alpha=0,05$  menunjukkan  $p=0,000$  sehingga  $p<0,05$  artinya Ada Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung.

Dan penelitian ini juga serupa dengan penelitian yang di teliti oleh Ayu Handayani D, Mulyani Sri, Nurlinawati 2020 Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan *Endorphin Massage* hampir setengah (45%) dari seluruh ibu hamil mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan *Endorphin Massage* tidak ada satupun responden (0%) yang mengalami nyeri berat. Hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan  $\alpha=0,05$  didapatkan *Asymp.Sig.=0,000* menunjukkan ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeri

punggung bawah.

### 5.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti tidak meneliti faktor-faktor lain yang mempengaruhi faktor berdasarkan postur tubuh yang tidak dapat di ubah, dan faktor lainnya seperti berat badan pada ibu, kelelahan yang ibu rasakan tidak di teliti dan menjadi keterbatasan bagi peneliti, dan riwayat nyeri punggung terdahulu yang pernah di alami pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang sehingga menjadi keterbatasan bagi peneliti.

