



---

## HUBUNGAN PERAN SUAMI DENGAN PELAKSANAAN PIJAT ENDORPHIN PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PAYUNG SEKAKI

<sup>1</sup>Sellia Juwita, <sup>2</sup>Nova Yulita, <sup>3</sup>Jumiati

<sup>1</sup>Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan, Universitas Abdurrab

<sup>2,3</sup>Program Studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Riau, Pekanbaru

Jl. Riau Ujung No 73 Pekanbaru – Riau - Indonesia

E-mail : <sup>1</sup> [sellia.juwita@univrab.ac.id](mailto:sellia.juwita@univrab.ac.id)

---

### Kata Kunci:

Peran suami, pijat endorphin, ibu hamil

### ABSTRAK

Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri-nyeri. Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar. Berbagai metode non farmakologi digunakan sebagai penurun rasa sakit, termasuk massage/pijat, terapi nonfarmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan pijat endorphin. Pijat endorphin salah satu terapi yang mengurangi rasa nyeri punggung paa ibu hamil TM III, prngaruh peran suami dalam pelaksanaan pijat endorphin memberikan rasa nyaman dan rileks. Tujuan dalam penelitian ini adalah melihat hubungan peran suami dengan pelaksanaan pijat endorphin pada ibu hamil. Jenis penelitian ini yaitu penelitian kualitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah analitik, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional Study*. Populasi penelitian ini adalah ibu hamil TM III, teknik pengambilan sampel accidental sampling dengan jumlah sampel 37 orang. Pengolahan data menggunakan analisa univariat dan analisa bivariat, analisa bivariat menggunakan uji chi square. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphin dengan nilai p value = 0,022 atau < 0,05. Komunikasi yang baik saat melakukan endorphin massage serta peran suai yang baik memberikan ketenangan dan kesiapan dalam melalui proses persalinan dan ibu hamil merasa nyaman saat diberikan endorphin massage.

### Keywords:

The role of husband, endorphin massage, pregnant mother

### ABSTRACT

*Women during pregnancy experience many changes in themselves, both physically and psychologically. Physical discomfort can be felt from the start during pregnancy. Various problems that arise in the second and third trimesters of pregnancy are psychological problems that pregnant women often complain about, such as anxiety and pain. Among these complaints, lower back pain is the most commonly reported, occurring in 60% -90% of pregnant women, and is one of the causes of the incidence of cesarean deliveries. Various non-pharmacological methods are used to reduce pain, including massage, one of which can be done with endorphin massage. Endorphin massage is a therapy that reduces back pain in TM III pregnant women, influencing the husband's role in carrying out endorphin massage to provide a feeling of comfort and relaxation. The aim of this research is to see the relationship between the husband's role and the implementation of endorphin massage in pregnant women. This type of research is qualitative research with the research design used being analytical, using a Cross Sectional Study approach. The population of this study was TM III pregnant women, the sampling technique was accidental sampling with a total sample of 37 people. Data processing uses univariate analysis and bivariate analysis, bivariate analysis uses the chi square test. The research results showed that there was a relationship between the role of the husband and the implementation of endorphin massage with a p value = 0.022 or <0.05. Good communication when doing endorphin massage as well as a good role in providing calm and readiness in going through the birthing process and pregnant women feel comfortable when given endorphin massage.*

### Info Artikel

Tanggal dikirim:  
3 Februari 2025  
Tanggal direvisi:  
11 Februari 2025  
Tanggal diterima:  
12 Februari 2025  
DOI Artikel:



## **PENDAHULUAN**

Kehamilan merupakan bertemunya sel telur dan sperma di dalam atau diluar Rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Wanita dalam masa kehamilan banyak mengalami perubahan dalam dirinya, baik secara fisik maupun psikologisnya. Ketidaknyamanan fisik sudah sejak awal dirasakan selama kehamilan [1]. Tubuh mengalami perubahan-perubahan fisik dan sistem tubuh selama kehamilan. Perubahan tersebut dapat terjadi salah satunya pada kehamilan trimester III, seiring membesarnya uterus dan penambahan berat badan maka pusat gravitasi akan berpindah ke arah depan sehingga ibu hamil harus menyesuaikan posisi berdirinya [2]. Berbagai masalah yang timbul pada kehamilan trimester II dan III merupakan masalah psikologis yang sering dikeluhkan pada ibu hamil, seperti kecemasan dan nyeri-nyeri, Di antara keluhan tersebut, nyeri punggung bawah yang paling umum dilaporkan, terjadi pada 60%-90% ibu hamil, dan merupakan salah satu penyebab angka kejadian persalinan sesar [3].

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 iaalami 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 [4].

Peran suami sangat penting karena ibu hamil harus menghadapi kecemasan, ketakutan, karena banyak hal, seperti ketakutan akan kesehatan bayi yang di kandungnya, ketakutan akan proses persalinan. Rasa sakit dapat menimbulkan kecemasan pada ibu hamil trimester III, dukungan suami sangat berpengaruh ketika wanita memasuki trimester ketiga kehamilan yang menderita dengan kecemasan kehamilan [5].

Memasuki trimester III ibu mengalami perubahan tubuh sehingga menimbulkan ketidaknyamanan salah satunya seperti nyeri punggung.

Nyeri punggung ibu hamil dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, paritas, umur, aktivitas, serta body relaxion [6]

Beberapa terapi yang dapat meredakan nyeri yaitu metode farmakologi (pemberian obatobatan) 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 [7]. Penanganan nyeri punggung bagi ibu hamil bisa dilakukan dengan terapi farmakologi dan nonfarmakologi, terapi nonfarmakologi salah satunya dapat dilakukan dengan pijat endorphan [8]

Teknik pijat endorphan yang dilakukan dengan memberikan sentuhan atau pijatan ringan yang



diberikan untuk ibu hamil. Dengan dilakukannya pijat endorfin tubuh dapat melepaskan senyawa endorfin yang berfungsi untuk meredakan rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan yang nyaman bagi ibu. [9].

Endorfin dipercaya menghasilkan empat kunci tubuh dan pikiran yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stres (kecemasan), dan memperlambat proses penuaan [10].

Proses kerja hormon endorfin dan oxytocin ini bekerjasama dan seimbang di dalam tubuh ibu hamil, Pada kondisi ini dapat mempengaruhi psikologi ibu hamil trimester III menjadi tenang dan rileks dan nyeri terasa berkurang [10].

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dari 5 ibu hamil 4 diantaranya tidak mengetahui tentang pijat endorfin dan kurangnya dukungan suami untuk melakukan terapi non farmako atau pijat endorfin.

Berdasarkan uraian diatas penulis melakukan penelitian dengan judul “Hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorfin pada ibu hamil di wilayah kerja Puskesmas Payung Sekaki”.

## **TINJAUAN PUSTAKA**

Menurut Federasi Obstetri Ginekologi Internasional, kehamilan didefinisikan sebagai fertilisasi atau penyatuan dari spermatozoa dan ovum dan dilanjutkan dengan nidasi atau implantasi. Bila dihitung dari saat fertilisasi hingga lahirnya bayi, kehamilan normal akan berlangsung dalam waktu 40 minggu atau 10 bulan atau 9 bulan menurut kalender internasional. Jadi, dapat disimpulkan bahwa kehamilan adalah bertemunya sel telur dan

sperma di dalam atau diluar rahim dan berakhir dengan keluarnya bayi dan plasenta melalui jalan lahir. Kehamilan adalah mulai dari ovulasi sampai partus lamanya 280 hari (40 minggu) dan tidak lebih dari 300 hari (43 minggu). Pembagian kehamilan dibagi dalam 3 trimester : trimester I, dimulai dari konsepsi sampai tiga bulan (0-12 minggu); trimester II, dimulai dari bulan keempat sampai enam bulan (13-28 minggu); trimester III dari bulan tujuh sampai sembilan bulan (29-42 minggu). [11].

Pada ibu hamil terjadi proses penyesuaian yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi selamakehamilan, salah satunya pusing (sakit kepala). Pusing atau perasaan pingsan atau melayang adalah gejala normal selama kehamilan. Hal ini lebih sering terjadi pada trimester pertama, tetapi ibu mungkin mengalami hal itu selama kehamilannya. Wanita hamil sering merasakan pusing, disebabkan karena aliran darah yang berusaha mengimbangi sirkulasi darah yang meningkat seiring dengan pertumbuhan janin. Kemudian pada trimester kedua kehamilan, rahim yang membesar dapat menekan pembuluh darah, sehingga kepala terasa sakit atau pusing. Pusing yang berkelanjutan berdampak pada gejala anemia, tekanan darah yang naik turun, dehidrasi hingga sinkope (pingsan) [12].

Peran suami terhadap kehamilan Menurut stiarti (2020) hal-hal yang harus dilakukan suami kepada ibu hamil adalah :

### **1. Pendampingan**

Prilaku kehadiran seorang yang senantiasa memberikan suatu dukungan fisik maupun psikis secara aktif terus-menerus dan



berkesinambungan pada masa kehamilan, pendampingan suami dalam menghadapi kehamilan sangat berarti dimana suami dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada istri, sehingga mentalnya cukup kuat dalam menghadapi selama kehamilan. Contohnya pendampingan suami adalah membantu istri dalam menyiapkan semua kebutuhan bayi, memperhatikan detail kebutuhan istri dan menumbuhkan rasa percaya diri serta rasa aman, suami yang tidak mendampingi dan mendukung yaitu suami yang tidak mengingatkan untuk minum obat, tidak mengantar untuk 11 periksa kehamilan, memperhatikan kebutuhan ibu hamil dan memberikan rasa nyaman.

#### 2. Dukungan Emosional

Bentuk dukungan emosional yang dimaksud adalah rasa empati, cinta dan kepercayaan dari suami sebagai motivasi. Suami berfungsi sebagai salah satu tempat berteduh dan beristirahat, yang berpengaruh terhadap ketenangan emosional, mencakup pemberian empati, dengan mendengarkan keluhan, menunjukkan kasih sayang, kepercayaan dan perhatian.

#### 3. Dukungan instrumental

Dukungan yang bersifat nyata dan dalam bentuk materi dan waktu yang bertujuan untuk meringankan beban bagi ibu hamil yang membutuhkan suami untuk memenuhinya, suaminya harus mengetahui jika istri dapat bergantung padanya jika yang nyata dan pelayanan yang diberikan secara langsung bisa membantu seseorang yang membutuhkan.

#### 4. Peran penilaian

Berupa pemberian penghargaan atas usaha yang dilakukan, memberikan umpan balik mengenai hasil atau prestasi yang dicapai serta mamperkuat dan meninggikan perasaan harga diri dan kepercayaan akan kemampuan ibu hamil. Sehingga ibu hamil merasakan kepuasan, merasa di perhatikan,

merasa dihormati, merasa memiliki kasih sayang, dan merasa dipercayai.

#### 5. Mempersiapkan Dana

Saat kehamilan, tidak hanya perlu mempersiapkan kondisi fisik dan mental saja, tetapi juga mempersiapkan finansial. Dalam hal ini baik istri maupun suami perlu mamperhitungkan dana yang harus disiapkan untuk melahirkan bayinya, perhitungan dengan cermat jika pendapatan yang diterima keluarga, biaya-biaya cermat jumlah pendapatan yang diterima, biaya-biaya pasca melahirkan seperti kelengkapan bayi, biaya dokter, biaya rumah sakit, dan biaya sister 12 jika dibutuhkan, serta cadangkan dana untuk hal-hal tak terduga misalnya biaya operasi caesar, biaya rawat inap.

Peran suami selama kehamilan Pada periode ini Ibu mulai mempersiapkan proses persalinan, sehingga dukungan atau peran suami ini sangat dibutuhkan agar ibu merasa lebih percaya diri, nyaman, Bahagia, dan siap menjalani sampai persalinannya, seorang suami harus terus memberikan cinta dan kelembutan kepada istrinya. Peran suami pada ibu hamil dengan memberikan kenyamanan, keamanan dan ketenangan sehingga mengurangi kecemasan pada ibu hamil trimester III [5].

Pada ibu hamil terjadi proses penyesuaian yang dapat menimbulkan perubahan fisiologis baik secara fisik maupun psikologis. Ketidaknyamanan sering terjadi selama kehamilan TM 1, 2 dan 3, meliputi: Sering berkemih, konstipasi, sesak napas, bengkak kaki, gangguan tidur, nyeri pinggang. Tidak semua wanita mengalami semua ketidaknyamanan yang umum muncul selama kehamilan, tetapi banyak wanita mengalaminya dalam tingkat ringan hingga berat. Hasil dari



penelitian pada ibu hamil di berbagai wilayah Indonesia mencapai 60-80% ibu hamil mengalami nyeri pinggang pada kehamilannya [12].

Nyeri punggung merupakan nyeri di bagian lumbal, lumbosacral, atau di daerah leher. Nyeri punggung diakibatkan dengan 17 adanya regangan otot atau tekanan pada akar saraf dan biasanya dirasakan sebagai rasa sakit, tegangan, atau rasa kaku di bagian punggung. Sedangkan definisi dari nyeri punggung bawah adalah nyeri yang timbul dari struktur tulang spinal dan supraspinal di daerah lumbosacral [12].

Endorphin massage merupakan terapi yang cukup penting diberikan kepada ibu hamil menjelang waktu persalinan. Endorphin massage dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan endorfin yang merupakan pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman. Selama ini, endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Beberapa di antaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengontrol rasa sakit dan nyeri yang terus-menerus, mengontrol perasaan stres, Endorphin dipercaya menghasilkan empat kunci tubuh dan pikiran yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stres (kecemasan), dan memperlambat proses penuaan [10].

Endorphin massage selain dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorphin, endorphin massage dapat menstimulus untuk keluarnya hormon oxytocin. Hormon oxytocin merupakan hormon cinta yang dapat dikeluarkan oleh tubuh secara alami, Pelepasan hormon endorphin dan oxytocin ini dapat menimbulkan efek rasa nyaman. Efek

dari masase endorphin pada ibu hamil trimester III sangat baik, membantu ibu hamil menjadi keadaan rileks, nyaman. Proses kerja hormon endorphin dan oxytocin ini bekerjasama dan seimbang di dalam tubuh ibu hamil, endorphin massage selain dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorphin, endorphin massage dapat menstimulus untuk keluarnya hormon oxytocin.

Hormon oxytocin merupakan hormon cinta yang dapat dikeluarkan oleh tubuh secara alami, Pelepasan hormon endorphin dan oxytocin ini dapat menimbulkan efek rasa nyaman. Efek dari masase endorphin pada ibu hamil trimester III sangat baik, membantu ibu hamil menjadi keadaan rileks, nyaman. Proses kerja hormon endorphin dan oxytocin ini bekerjasama dan seimbang di dalam tubuh ibu hamil, Pada kondisi ini dapat mempengaruhi psikologi ibu hamil trimester III menjadi tenang sehingga segala ketakutan dan kecemasan yang terjadi dalam menghadapi persalinan [10].

Manfaat endorphin massage sendiri dapat membuat relaksasi dan mengurangi kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang dirasakan nyeri, kemudian menstimulus reseptor sensori di kulit dan otak, kemudian meningkatkan sirkulasi lokal dan merangsang pelepasan pada endorfin, penurunan katekolamin endogen memberikan rangsangan pada serat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri [13].

## **METODE**

Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah analitik, dengan menggunakan pendekatan *Cross Sectional*



*Study* yaitu penelitian yang menentukan waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen yang diteliti dalam satu waktu. Penelitian ini menilai hubungan peran suami dengan pelaksanaan pijat endorphan pada ibu hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki.

Teknik pengambilan sampel *accidental sampling* yang berjumlah 37 orag. Alat pengumpulan data dalam penelitian adalah dengan menggunakan kuesioner, yang disusun oleh peneliti dan dibuat sesederhana mungkin agar mudah dipahami oleh responden.

Sebelum data di analisa, terlebih dahulu dilakukan pengolahan data *editing, coding, tabulating*. Ananlisa data dilakukan secara *univariat* dan *bivariat*. Analisa univariat dgunakan untuk menggambarkan data yang dilakukan pada setiap variable hasil penelitian yang disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat hubungan variable peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan. Analisa bivariat dilakukan dengan menggunakan uji *Chi-square*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Respondan dalam penelitian ini berjumlah 37 orang di wilayah kerja puskesmas Payung Sekaki. Karakteristik responden dapat dilihat pada table berikut

**1. Univariat**

**Tabel 1. Distribusi frekuensi peran suami**

| No | peran suami | Frekuensi | % |
|----|-------------|-----------|---|
|----|-------------|-----------|---|

|              |       |           |            |
|--------------|-------|-----------|------------|
| 1            | Cukup | 20        | 54,1       |
| 2            | Baik  | 17        | 45,9       |
| <b>Total</b> |       | <b>37</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa distribusi frekuensi peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan 54,1% cukup, dan berperan baik sebanyak 45,9%.

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi pelaksanaan pijat endorphan**

| No           | Pelaksanaan pijat endorphan | Frekuensi | %          |
|--------------|-----------------------------|-----------|------------|
| 1            | Tidak                       | 19        | 51,4       |
| 2            | Dilakukan                   | 18        | 48,6       |
| <b>Total</b> |                             | <b>37</b> | <b>100</b> |

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa distribusi pelaksanaan pijat endorphan 51,4% tidak melakukan pijat endorphan, dan melakukan pijat endorphan sebanyak 45,1%.

**2. Bivariat**

**Tabel 3. Hubungan Antara Nyeri Haid (dismenore) Terhadap Aktivitas Belajar**

| Duku ngan suami | Pelaksanaan Pijat |             |           |             | Total     |            | P value     |
|-----------------|-------------------|-------------|-----------|-------------|-----------|------------|-------------|
|                 | endorphin         |             | Tidak Ya  |             | N         | %          |             |
|                 | Tidak             | Ya          | N         | %           |           |            |             |
| <b>Cuku</b>     | 14                | 70          | 6         | 30          | 20        | 100        | <b>0,02</b> |
| <b>Baik</b>     | 5                 | 29,4        | 12        | 70,6        | 17        | 100        | <b>2</b>    |
| <b>Total</b>    | <b>19</b>         | <b>51,4</b> | <b>18</b> | <b>48,6</b> | <b>37</b> | <b>100</b> |             |

Hasil uji bivariat table 3 diketahui bahwa hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan dari 20 responden dengan peran suami cukup melakukan pijat endorphan sebanyak 70% dan yang tidak melaksanakan 30%. Dari 17 responden peran suami baik dan melakukan pijat endorphan sebanyak 70,6% dan yang tidak melakukan pijat endorphan sebanyak 29,4%.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan di wilayah kerja puskesmas



payung sekaki diperoleh hasil uji chi-square  $p < 0,05$  dengan nilai  $p$  value 0,022 yang berarti bahwa terdapat hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphin.

Selama masa kehamilan, ibu hamil mengalami ketidaknyamanan selama trimester ketiga. Salah satu ketidaknyamanan yang akan dialami ibu adalah nyeri punggung, dengan semakin besar usia kehamilan nyeri punggung akan meningkat karena pusat gravitasi bergeser dan terjadi perubahan postur tubuh ibu hamil. Nyeri punggung ibu hamil dapat dipengaruhi oleh usia kehamilan, paritas, umur, aktivitas, serta body relaxation [6]. Selain itu, nyeri punggung berdampak pada penurunan kualitas tidur ibu hamil karena ibu merasa tidak nyaman [14].

Peran suami merupakan sebuah bentuk perhatian baik secara fisik atau psikologi yang diberikan oleh pasangan terhadap ibu hamil. Bentuk perhatian yang diberikan kepada ibu yang dalam kondisi hamil sangat diperlukan untuk menjaga kesehatan khususnya psikologi ibu atau kesehatan mental. Semakin tinggi dukungan suami terhadap ibu akan mempengaruhi kejadian tingkat kecemasan dan stress selama proses kehamilan. Pengaruh dukungan suami yang positif dapat melindungi kesehatan mental ibu selama masa kehamilannya. Kondisi fisik ibu selama hamil akan mempengaruhi keadaan emosional [15].

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. Kontak fisik dan mental yang erat dan harmonis ini akan membangun rasa percaya diri seorang ibu baru [4].

Sementara, jika suami tidak memberikan dukungan terhadap istrinya, ibu hamil akan

merasa cemas dan kecemasan berdampak buruk bagi ibu hamil dan bayi didalam kandungannya. Bentuk dukungan yang kurang diantaranya pasangan tidak menemani istri saat melakukan pemeriksaan, suami belum menyiapkan dana tabungan persalinan, suami kurang memberikan dukungan informasi berkaitan dengan aktivitas ibu saat hamil, gizi ibu serta dukungan untuk mengikuti kelas ibu hamil [16].

Berbagai metode non farmakologi digunakan sebagai penurun rasa sakit, termasuk massage/pijat [7]. Terapi massage adalah perawatan non farmakologi yang digunakan untuk meredakan nyeri punggung pada ibu hamil, otot tegang, nyeri, menambah mobilitas, dan memperlancar peredaran darah [17].

Salah satu metode pijat yang dilakukan adalah pijat endorphin pada ibu hamil. Endorphin massage dapat merangsang tubuh untuk mengeluarkan endorfin yang merupakan pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman. Selama ini, endorfin dikenal sebagai zat yang memiliki banyak manfaat. Endorphin dipercaya menghasilkan empat kunci tubuh dan pikiran yaitu meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, mengurangi stres (kecemasan), dan memperlambat proses penuaan [10].

Endorphin massage sendiri dapat membuat relaksasi dan mengurangi kesadaran nyeri dengan cara meningkatkan aliran darah ke area yang dirasakan nyeri, kemudian menstimulus reseptor sensori dikulit dan otak, kemudian menstimulus sirkulasi lokal dan merangsang pelepasan pada endorfin, penurunan katekolamin endogen memberikan rangsangan pada serat eferen yang membuat blok terhadap rangsang nyeri [13].



Penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 oleh Handayani menerangkan bahwa 45% ibu mengalami nyeri punggung dan dalam kategori nyeri berat sebelum dilakukan endorphan massage dan 0% setelah mendapatkan endorphan massage, menunjukkan bahwa terdapat hubungan endorphan massage terhadap intensitas nyeri punggung [18].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Windi Indah Sari tahun 2023 menunjukkan bahwa ibu hamil TM III di Puskesmas Burnai Mulya setelah diberikan ijt endorphan dengan adanya peran suami Sebagian besar mempunyai tingkat kecemasan ringan sebanyak 80,25% [19].

Serta penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri [20], Hasil analisis mengenai Hubungan peran suami dengan pelaksanaan pijat endorphan pada ibu pasca persalinan di BPM "J" Bengkulu, Hasil uji statistic Chi-Square Test mengenai Hubungan peran suami dengan pelaksanaan pijat endorphan pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 10 responden yang memiliki peran suami baik, terdapat 10 responden (100%) melaksanakan pijat endorphan. Sedangkan dari 29 responden yang memiliki peran suami yang kurang, terdapat 29 responden (100%) tidak melakukan pijat endorphan. Nilai  $p= 0.000$  ( $p\text{-Value} =0.05$ ) menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna.

Asumsi peneliti bahwa peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan pada ibu hamil memebeikan dampak positif terhadap pengurangan rasa nyeri pada ibu hamil. Peran suami merupakan bentuk cinta dan kasih sayang kepada istri yang ditunjukkan dengan perbuatan dan dukungan psikologis. Kehadiran seorang yang senantiasa memberikan suatu dukungan fisik maupun psikis secara aktif

terus-menerus dan berkesinambungan pada masa kehamilan, sangat berarti dimana suami dapat menumbuhkan rasa percaya diri pada istri, sehingga mentalnya cukup kuat dalam menghadapi selama kehamilan. Komunikasi yang baik saat melakukan endorphan massage serta peran suami yang baik memberikan ketenangan dan kesiapan dalam melalui proses persalinan dan ibu hamil merasa nyaman saat diberikan endorphan massage.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan data dari hasil penelitian "Hubungan Peran Suami Terhadap Pelaksanaan Pijat Endorphan di Wilayah Kerja Puskesmas Payung Sekaki" dapat disimpulkan bahwa :

- 1) Distribusi frekuensi peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan 54,1% cukup, dan berperan baik sebanyak 45,9%.
- 2) Distribusi pelaksanaan pijat endorphan 51,9% tidak melakukan pijat endorphan, dan melakukan pijat endorphan sebanyak 45,1%.
- 3) Hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan di wilayah kerja puskesmas payung sekaki dengan hasil uji chi-square sebesar  $0.022 < \alpha$  yang artinya terdapat hubungan peran suami terhadap pelaksanaan pijat endorphan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- [1] S. Fauziah, *Buku Ajar Keperawatan Maternitas Kehamilan*, Vol 1. Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2017.
- [2] D. Amalia, "Efektifitas Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III," *J. Holist. Nurs. Heal. Sci.*, vol. Vol 3, No, 2020.





- [3] S. Prawirohardjo, *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo, 2017.
- [4] R. Dwikanthi, R., Darwanti, J., & Dumilah, “Dukungan Suami dan Perilaku Pemeriksaan Kehamilan di Puskesmas Rawamerta Kabupaten Karawang,” *J. Penelit. Kesehatan" SUARA FORIKES"(Journal Heal. Res. Forikes Voice)*, vol. Vol 11, No, 2020.
- [5] U. Dewi, H., Shinta, “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan Antenatal,” *Kebidanan*, vol. Vol 5, No, 2019.
- [6] A. Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, “Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III,” *J. Ilm. Kebidanan*, vol. Vol 9, No, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- [7] S. et al. Suryani, “Efektivitas Massage Effleurage dan Teknik Relaksasi terhadap Tingkat Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kenali Besar Kota Jambi,” *Akad. Baiturrahim Jambi*, vol. Vol 11, No, 2022.
- [8] and E. R. P. S. Sri Hadi Sulistiyaningsih, “PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III,” *J. Kebidanan*, vol. Vol 15, No, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v15i01.606>
- [9] I. Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, “Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women,” *Indones. Midwifery Heal. Sci. J.*, vol. Vol 6, No, 2022, [Online]. Available: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- [10] D. . Kurniyati, K. and Bakara, “Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah Dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong,” *J. Ilmu Kesehat.*, vol. Vol 5, no, 2021.
- [11] N. K. N. Wijayanti, “Ambaran Kunjungan Antenatal Care Ibu Hamil PadaMasa Pandemi Covid Di Wilayah Puskesmas Bebandem Tahun 2021,” 2021.
- [12] Ernawati et al, *Ketidaknyamanan Dan Komplikasi Yang Sering Terjadi Selama Kehamilan*. Rena Cipta Mandiri, 2022.
- [13] S. Rohma, A.C. and Rejeki, “Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III,” *Ners Muda*, vol. Vol 4, No, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>
- [14] et al. Renityas, N. N., “Efektivitas Acuyoga Terhadap Keluhan Insomnia Pada Ibu Hamil Trimester III Di masyarakat Agriculture Traditional di Wilayah Kerja Puskesmas Ngancar Kabupaten Kediri,” *J. Ners dan kebidanan*, vol. Vol 4, No, 2017.
- [15] D. et al Hendriani, “Peran Suami Dalam Gangguan Kecemasan Dan Stress Pada Ibu Hamil,” *Mahakam Midwifery J.*, vol. Vol 6, No, 2021.
- [16] Adam Husney MD & Kathleen Romito MD, “Partner Support During Pregnancy,” 2020. [Online]. Available: <https://www.mottchildren.org/healthlibrary/abp7352>
- [17] E. D. Hartati, Walin and Widyanti, “Pengaruh Teknik Relaksasi Front Effluerage terhadap Nyeri Dismenore,” *J. Ris. Kesehat.*, vol. Vol 4, No, 2015.



- [18] S. and N. Handayany, D. A., Mulyani, “Pengaruh Endorphan Massage Terhadap Intensitas Nyeri’, Pengaruh Endorphan Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III,” 2020.
- [19] Windi Indah Sari, “Pengaruh peran suami dalam pemberian pijat endorphan terhadap pengurangan rasa nyeri punggu pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Burnai Mulya,” *univ kusuma husada*, 2023, [Online]. Available: <https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/6368/>
- [20] T. PUTRI, Y., SARI, L.Y. and ROSSITA, “Hubungan Pengetahuan Dan Peran Suami Dengan Pelaksanaan Pijit Endorphan Pada Ibu Pasca Persalinan Di Bpm ‘J’ Bengkulu’,” *J. Midwifery*, vol. Vol 11, No, 2023, [Online]. Available: <https://doi.org/10.37676/jm.v11i1.4443>.