

GAMBARAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS CILEUNYI

RITA PERMATA SARI

221FI01007

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Nyeri punggung kehamilan trimester III di Indonesia tercatat angka kejadiannya mencapai 60%-80%. Salah satu bentuk upaya yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa nyeri yaitu dengan *Endorphin Massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Penerapan *Endorphin Massage* terhadap pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi atau sampel diambil dalam penelitian ini adalah Ibu Hamil Trimester III, dengan menggunakan teknik sample secara *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan lembar *SOP Endorphin Massage* dan skala nyeri *NRS (Numeric Rating Scale)*. Hasil penelitian menunjukkan frekuensi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dilakukan *endorphin massage* sebagian besar mengalami nyeri berat yaitu 19 orang (63,3%), dan setelah dilakukan *Endorphin Massage* frekuensi berkurang menjadi sebagian besar mengalami nyeri sedang yaitu 16 orang (53,3%). Penelitian ini menggambarkan adanya pengurangan frekuensi jumlah Ibu Hamil yang mengalami nyeri punggung sebelum dan setelah dilakukan *endorphin massage*. Penelitian ini dapat disimpulkan terdapat pengurangan frekuensi jumlah ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri dari nyeri berat menjadi nyeri sedang. Saran dari penelitian ini adalah dapat dilakukan *massage endorphin* pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung.

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Ketidaknyamanan, Nyeri Punggung Trimester III
Daftar bacaan : 40

ENDORPHIN MASSAGE REVIEW ON REDUCING BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRD TRIMESTER AT WORKING AREA OF CILEUNYI HEALTH CENTER

RITA PERMATA SARI

221FI01007

*D-III Midwifery Study Programme, Faculty of Health Sciences,
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

In Indonesia, the incidence of third-trimester pregnancy-related back pain is reported to range between 60% and 80%. One method to alleviate this pain is through Endorphin Massage. This study aims to describe the application of Endorphin Massage in reducing back pain among third-trimester pregnant women. A quantitative descriptive research design was employed. The study population comprised third-trimester pregnant women, selected using accidental sampling techniques. Data collection instruments included the Endorphin Massage Standard Operating Procedure (SOP) sheet and the Numeric Rating Scale (NRS) for pain assessment. Findings revealed that prior to the administration of Endorphin Massage, the majority of participants (63.3%, n=19) experienced severe back pain. Post-intervention, the majority (53.3%, n=16) reported moderate pain levels. These results indicate a reduction in the frequency of severe back pain following the application of Endorphin Massage. It can be concluded that Endorphin Massage effectively reduces the severity of back pain in third-trimester pregnant women. It is recommended that Endorphin Massage be considered as a non-pharmacological intervention for managing back pain in this population.

Keywords: Endorphin Massage, Discomfort, Third-Trimester Back Pain

References: 40