

**ASUHAN KEBIDANAN TERINTEGRASI PADA IBU HAMIL
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHINE MASSAGE* UNTUK
PENGURANGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH
BERSALIN, NIFAS, KB, DAN BBL
DI PMB YANYAN MULYANI**

ABSTRAK

Angka kejadian nyeri punggung ibu hamil tidak hanya terjadi pada trimester tertentu saja, tetapi juga dapat dialami sepanjang masa-masa kehamilan hingga periode pascanatal (Fraser, 2009). Sejumlah besar studi tentang epidemiologi nyeri punggung bawah saat kehamilan berkisar dari 25% hingga 90%, dengan sebagian besar studi memperkirakan bahwa 50% wanita hamil akan menderita nyeri punggung bawah. Mayoritas ibu hamil terkena dampak dari kehamilan pertama mereka. 80% wanita yang menderita nyeri punggung bawah mengklaim bahwa hal itu memengaruhi rutinitas dan harian mereka. Endorphine massage teknik nonfarmakologi sebagai variabel lain untuk mengatasi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III (Rokade, 2011). Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh endorphine massage terhadap nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Yanyan Mulyani. Telah dilakukan penelitian Endorphine Massage dengan Sampel diambil dari responden yang memenuhi kriteria sebanyak 3 orang ibu hamil G1P0A0 36 minggu. Instrumen yang digunakan untuk mengukur intensitas nyeri yang dirasakan pasien digunakan skala NRS (Numeric Rating Scale). Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan endorphine massage mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan endorphine massage berkurang menjadi nyeri ringan. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh endorphine massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah. Endorphine Massage merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Pijatan ini dapat merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda rasa sakit. Maka dari itu terdapat pengaruh endorphine massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

Katakunci: Asuhan Kebidanan, Endorphine Massage, Nyeri Punggung Bawah

Daftar Pustaka : 5 buku (tahun 2017) 11 Jurnal (tahun 2014-2020).

**INTEGRATED MIDWIFE CARE FOR PREGNANT WOMEN
WITH INTERVENTION *ENDORPHINE MASSAGE* FOR
LOWER BACK PAIN REDUCTION PARTNERSHIP,
PARTNERSHIP, KB, AND BBL
IN PMB YANYAN MULYANI**

ABSTRACT

The incidence of back pain in pregnant women does not only occur in certain trimesters, but can also be experienced throughout the ages. pregnancy to the postnatal period (Fraser, 2009). A large number of studies on the epidemiology of low back pain during pregnancy range from 25% to 90%, with most studies estimating that 50% of pregnant women will suffer from low back pain. The majority of pregnant women are affected by their first pregnancy. 80% of women who suffer from low back pain claim that it affects their daily and routine. Endorphin massage non-pharmacological techniques as another variable to treat low back pain in third trimester pregnant women (Rokade, 2011). The purpose of this study was to determine the effect of endorphine massage on lower back pain in third trimester pregnant women at PMB Yanyan Mulyani. Endorphin Massage research has been conducted with samples taken from respondents who meet the criteria as many as 3 pregnant women G1P0A0 36 weeks. The instrument used to measure the intensity of pain felt by the patient was the NRS (Numeric Rating Scale) scale. The results showed that before the endorphine massage was done, severe pain was experienced and after the endorphine massage was reduced to mild pain. This shows that there is an effect of endorphine massage on the intensity of low back pain. Endorphin Massage is a touch therapy or light massage which is quite important to be given to pregnant women in the time leading up to the time of delivery. This massage can stimulate the body to release endorphine compounds which are pain relievers. Therefore, there is an effect of endorphine massage on the intensity of low back pain in third trimester pregnant women.

Keywords : Midwifery Care, Endorphin Massage, Lower Back

Pain Bibliography : 5 books (year 2017) 11 journals (year 2014-2020).