

**“ GAMBARAN PENATALAKSANAAN *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK
PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TPMB Bd. E KECAMATAN BAREGBEG”**

Widiya Sa'diyatil Pauziah¹, Yudita Ingga Hindiarti², Arifah Septiane Mukti³

*Program Studi D-III Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Galuh*

Jalan R.E Martadinata No.10 Ciamis 46213, Indonesia

[*\(widiasf0803@gmail.com\)*](mailto:widiasf0803@gmail.com)

ABSTRAK

Nyeri punggung saat hamil biasanya sering terjadi pada trimester ketiga kehamilan. Nyeri punggung yang terjadi pada kehamilan khususnya trimester III di Indonesia mencapai 60%-80%. Upaya untuk mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan *Endorphin Massage* untuk melepaskan senyawa *endorphin* yang merupakan pereda rasa sakit. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui gambaran penatalaksanaan *endorphin massage* untuk penurunan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di TPMB Bd. E Kecamatan Baregbeg. Metode dalam penelitian ini menggunakan deskriptif. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi, sampel berjumlah 13 orang dengan teknik *accidental sampling*. Instrumen penelitian menggunakan *Lembar Numeric Rating Scale (NRS)* dan *SOP*. Hasil didapatkan sebelum dilakukan *Endorphin massage* sebagian besar responden mengalami nyeri sedang sebanyak 7 responden (53,8%) dan setelah dilakukan *Endorphin massage* hampir seluruh responden mengalami nyeri ringan sebanyak 10 responden (76,9%). Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan skala nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III setelah dilakukan *endorphin massage*. Diharapkan bidan dapat menerapkan dan mengintegrasikan teknik *Endorphin massage* untuk mengurangi gejala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : Ibu hamil, Nyeri Punggung, *Endorphin Massage*

**“OVERVIEW OF MANAGEMENT ENDORPHIN MASSAGE FOR REDUCING
THE LOWER BACK PAIN SCALE OF III TRIMESTER PREGNANT WOMEN
AT TPMB Bd. E BAREGBEG DISTRICT”**

Widiya Sa'diyatil Pauziah¹, Yudita Inggah Hindiarti², Arifah Septiane Mukti³
D-III Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences,
Galuh University
Jalan R.E Martadinata No.10 Ciamis 46213, Indonesia
(widiasf0803@gmail.com)

ABSTRACT

Back pain during pregnancy usually occurs in the third trimester of pregnancy. Back pain that occurs during pregnancy, especially in the third trimester, in Indonesia reaches 60% -80%. Efforts to reduce pain can use Endorphin Massage to release endorphin compounds which are pain relievers. The aim of this research is to determine the description of the management of endorphin massage to reduce the scale of lower back pain in third-trimester pregnant women at TPMB Bd. E Baregbeg District. The method in this research uses descriptive. Samples were taken from a population that met the inclusion criteria, a sample of 13 people using an accidental sampling technique. The research instrument used the Numeric Rating Scale (NRS) sheet and SOP. The results obtained before the Endorphin massage were carried out, most of the respondents experienced moderate pain, 7 respondents (53.8%) and after the Endorphin massage, almost all respondents experienced mild pain, 10 respondents (76.9%). Based on the results of research, shows that there is a decrease in the scale of lower back pain for pregnant women in the third trimester after endorphin massage. It is hoped that midwives can apply and integrate Endorphin massage techniques to reduce symptoms of back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: *Pregnant women, back pain, endorphin massage*