

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN TANJUNGGARANG

Laporan Tugas Akhir, 19 Juni 2020

Evina Triani

Penerapan *Endorphin Massage* pada Ibu Hamil untuk Mengurangi Nyeri Punggung di PMB Karmila Astuti, S.ST Kalianda, Lampung Selatan.

xv + 64 halaman, 4 gambar, 6 lampiran

RINGKASAN

*Setiap ibu hamil trimester III akan mengalami perubahan fisiologis yang meliputi perubahan fisik dan psikologis. Salah satu perubahan fisik yang terjadi pada ibu hamil trimester III yaitu perubahan postur tubuh yang dapat menyebabkan keluhan nyeri punggung yang menimbulkan ketidaknyamanan selama kehamilan. Apabila tidak segera diatasi dapat berakibat nyeri kronis. Salah satu cara mengatasi nyeri punggung adalah dengan teknik pijatan lembut yang memberikan rasa tenang dan nyaman disebut *Endorphin massage*.*

Metode penelitian yang digunakan dalam menyusun laporan ini yaitu menentukan lokasi dan waktu pelaksanaan, selanjutnya menentukan subjek laporan, yaitu Ny.V G₃P₂A₀ usia 31 tahun dan melakukan pengumpulan data melalui wawancara kepada pasien yang sesuai format asuhan kebidanan, observasi dengan melakukan pemeriksaan fisik

*Asuhan yang diberikan adalah dengan mengajarkan ibu langkah-langkah dalam melakukan *endorphin massage* untuk mengurangi rasa nyeri punggung. Metode ini dilakukan selama 15 menit dengan frekuensi dua kali dalam satu minggu. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Endorphin massage* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.*

*Setelah diberikan asuhan maka dilakukan observasi pada kunjungan kedua yang dilakukan pada tanggal 20 Februari 2020. Ibu mengatakan semenjak rutin melakukan *endorphin massage* ia dapat mengurangi keluhan nyeri pinggang yang dialami sehingga tidak mengganggu aktivitas sehari-hari.*

*Tidak ada kesenjangan penatalaksanaan *Endorphin massage* di PMB Karmila, S.ST Rajabasa Kalianda Lampung Selatan dengan teori. Faktor yang mempengaruhi Ny.V mengalami nyeri punggung disebabkan karena aktivitas sehari-hari ibu yang terlalu berat. PMB Karmila Kalianda Lampung Selatan diharapkan dapat menjadi referensi manajemen asuhan kebidanan yang diterapkan terhadap pasien dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil.*

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung, Kehamilan.

Daftar bacaan : (2009-2018)

POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGKARANG
DEPARTMENT OF DIII Midwifery TANJUNGKARANG

Final Assignment Report, 19 June 2020

Evina Triani

Application of Endorphin Massase in Pregnant Women to Reduce Back Pain in PMB KarmilaAstuti, S.ST Kalianda, South Lampung.

Xv + 64 pages, 4 pictures, 6 attachments

ABSTRACT

Every third trimester pregnant woman will change physiological published physical and psychological changes. One of the physical changes that occur in third trimester pregnant women is a change in body posture that can cause pain that causes discomfort during pregnancy. If not resolved immediately it can result in chronic pain. One way to deal with back pain is a gentle massage technique that provides a sense of calm and comfort called Endorphin massage.

The research method used in compiling this report is determining the location and time of implementation, then determining the subject of the report, namely Mrs. V G3P2A0 aged 31 years and collecting data through interviews for patients in accordance with the format of obstetric care, observation by conducting a physical examination

The care given to the mother steps in endorphin massage to relieve back pain. This method is carried out for 15 minutes with a frequency of twice a week. The purpose of this study was to study the effect of endorphin massage on decreased back intensity in third trimester pregnant women. After providing care, observations were made on the second visit which was carried out on February 20, 2020. Mother said that since she routinely carries out endorphin massase, she can overcome complaints about successful waist gain which does not require daily activities.

There is no agreement on the management of endorphin massage at PMB Karmila, S.ST Rajabasa Kalianda, South Lampung with theory. Factors affecting Ny. V holidays are increased due to the mother's daily activities that are too heavy. Karmila Kalianda PMB South Lampung is expected to be a reference for midwifery care management applied to patients in changing cavities in pregnant women.

Keywords: Endorphin Massage, Back Pain, Pregnancy.

Reading list: (2009-2018)