

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNG KARANG PROGRAM STUDI
DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG**

Laporan Tugas Akhir, 4 Juli 2022

Lesta Ningrum Aprilia 1915401072

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

Xv + 52 Halaman, 4 Tabel, 3 Gambar, 6 Lampiran

RINGKASAN

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang wajar dirasakan, dikarenakan semakin membesarnya kandungan maka akan semakin tinggi tekanan dipunggung ibu. Nyeri punggung akan sangat mengganggu aktifitas sehari-hari ibu dan akan menyebabkan ibu trauma akan kehamilan. Ny. A 22 tahun hamil 31 minggu 6 hari datang dengan keluhan nyeri punggung.

Tujuan pemberian asuhan dengan teknik *endorphin massage* ini adalah untuk membantu meredakan nyeri punggung yang dialami ibu hamil trimester III. Adapun teknik yang digunakan adalah pijat endorphen sehingga ibu dapat lebih rileks dan nyaman.

Metode penelitian menggunakan lembar observasi dengan skala intensitas nyeri 0-10. Subjek dari penelitian ini adalah ibu hamil trimester III dengan nyeri punggung yang melakukan kunjungan di PMB Lisnani Ali yang akan diberikan asuhan kebidanan dalam penatalaksanaan pijat endorphen.

Berdasarkan studi kasus yang dilaksanakan penerapan pijat endorphen terhadap ibu hamil trimester III didapatkan efektif mengurangi nyeri punggung secara bertahap. Setelah dilakukanya studi kasus ini diharapkan teknik ini dapat diterapkan dilahan praktik untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci : Teknik endorphen massage, Nyeri Punggung ibu hamil trimester III

Daftar bacaan : 2009 – 2014

HEALTH POLITECHNIC OF TANJUNG KARANG
STUDY PROGRAM DIII KEBIDANAN TANJUNG KARANG

Final Project Report, 4 July 2022s

Lesta Ningrum Aprilia
1915401072

MESSAGE THE EFFECT OF ENDORPHIN ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN
TRIMESTER III

Xvi + 52 Pages, 4 Tables, 3 Images, 6 Appendices

ABSTRACT

Back pain in third trimester pregnant women is a natural complaint to feel, because the bigger the uterus, the higher the pressure on the mother's back. Back pain will greatly interfere with the mother's daily activities and will cause trauma to the mother during pregnancy. Mrs. A 22 years old 31 weeks pregnant came with back complaints.

The purpose of providing care with this endorphin massage technique is to help relieve back pain experienced by pregnant women in the third trimester. The technique used is endorphin massage so that the mother can be more relaxed and comfortable.

The research method used an observation sheet with a pain intensity scale of 0-10. The subjects of this study were third trimester pregnant women with backs who visited PMB Indah Suprihatin who would be given midwifery care in the management of endorphin massage.

Based on a case study that applied the application of endorphin massage to third trimester pregnant women, it was found that it was effective in reducing back pain gradually. After carrying out this case study, it is hoped that this technique can be applied in practice to reduce back pain in third trimester pregnant women.

Keywords : Endorphin massage technique, back pain in third trimester pregnant women.

Reading list : 2009 – 2014