

MINISTRY OF HEALTH, REPUBLIC OF INDONESIA
POLYTECHNIC OF HEALTH TANJUNGPUR
MIDWIFERY OF DEPARTMENT
Thesis, Year 2020

APRILIA JUWITA

Effectiveness of Endorphin Massage with Warm Compress Against Decreased Back Pain of Trimester III Pregnant Women at Bpm Dian Mustika Natar, South Lampung in 2020

ABSTRACT

Pregnancy is a natural and normal process. During pregnancy a mother experiences changes that occur both physically and psychologically. These changes cause pregnant women to experience discomfort, one of which is back pain. Back pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy.

This study aims to determine the effect of Endorphin massage with warm compresses to reduce back pain in third trimester pregnant women.

This research is an experimental research with a two group pre test post test approach model that is an experiment conducted on two groups that are given different treatments. This research was conducted at Bpm Dian Mustika Natar, South Lampung. The sample size in this study was 36 third trimester pregnant women who detected back pain using the Numerical Rating Scale (NRS) pain scale. Treatment in the form of endorphin massage and warm compresses are given every day for 1 day for 20 minutes.

The results showed that the intensity of back pain in the Endorphin Massage treatment was 1.72 and in the treatment of warm compresses was 1.33. Then it can be concluded that Endorphin Massage is effective compared to warm compresses. The conclusion is that there are differences in the level of pain before and after Endorphin Massage and warm compresses. The suggestion is that this Endorphin Massage can be applied to pregnant women so that they can deal with back pain.

Keywords: back pain; endorphin massage; warm compresses.

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR
JURUSAN KEBIDANAN
Skripsi, Tahun 2020

Aprilia Juwita

Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Bpm Dian Mustika Natar Lampung Selatan Tahun 2020

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang alami dan normal. Selama hamil seorang ibu mengalami perubahan-perubahan yang terjadi baik fisik maupun psikologis. Perubahan tersebut menyebabkan ibu hamil mengalami ketidaknyamanan salah satunya adalah nyeri punggung. Nyeri punggung dapat ditangani dengan terapi farmakologis dan nonfarmakologis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek *Endorphin massage* dengan kompres hangat terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen dengan model pendekatan *two group pre test post test* yaitu eksperimen yang dilakukan pada dua kelompok yang diberikan perlakuan berbeda. Penelitian ini dilaksanakan di Bpm Dian Mustika Natar Lampung Selatan. Besar sampel dalam penelitian ini adalah 36 ibu hamil trimester III yang terdeteksi nyeri punggung dengan menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS). Perlakuan berupa *Endorphin Massage* dan kompres hangat diberikan setiap hari selama 1 hari dilakukan selama 20 menit.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai intensitas nyeri punggung pada perlakuan *Endorphin Massage* yaitu 1.72 dan pada perlakuan kompres hangat yaitu 1.33. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa *Endorphin Massage* efektif dibandingkan dengan kompres hangat. Kesimpulannya yaitu ada perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphin Massage* dan kompres hangat. Sarannya agar *Endorphin Massage* ini dapat diterapkan kepada ibu hamil sehingga dapat mengatasi nyeri punggungnya.

Kata Kunci : nyeri punggung; *endorphin massage*; kompres hangat.