

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN
Laporan Tugas Akhir, Juni 2023**

**Natasya Dewi Nur Amanda
E2015401031**

**ASUHAN KEBIDANAN KEHAMILAN
PENATALAKSANAAN *ENDORPHINE MASSAGE* UNTUK PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III**

ABSTRAK

Kehamilan Trimester III merupakan kehamilan yang dimulai pada minggu ke -28 sampai dengan minggu ke -40. Nyeri punggung berdasarkan keluhan pada trimester III mencapai 60% sampai 80% di negara Indonesia ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, disebabkan oleh bahu tertarik ke belakang dan tulang punggung menjadi bengkok, sendi menjadi lebih lentur, dan dapat menyebabkan nyeri punggung. Tujuan asuhan ini untuk menerapkan penatalaksanaan *endorphine massage* untuk penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Asuhan ini dilakukan di Puskesmas Karanganyar pada bulan Maret-Mei tahun 2023, pada 5 responden ibu hamil trimester III. Pijatan *endorphine* ini menggunakan baby oil setelah itu atur posisi pasien senyaman mungkin, pijatan dimulai dari kepala dengan gerakan melingkar, turun ke punggung seperti menggayuh sepeda dengan posisi pasien bisa sambil duduk atau berbaring, setelah itu turun ke tangan lengan atas dan bawah kemudian jari-jari kanan dan kiri sama, selanjutnya pijatan dilakukan pada area betis kaki. Pijatan *endorphine* ini dilakukan 1 kali dalam 30 menit. Berdasarkan hasil asuhan dari 5 responden sebelum dilakukan pijatan rata-rata skala nyeri sebesar 5,6 dan sesudah dilakukan pijatan sebesar 3,6, sehingga rata-rata penurunan skala nyeri sebesar 2. Kesimpulan bahwa pijatan *endorphine* ini dapat mengurangi intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata Kunci : *Endorphine Massage*, Nyeri Punggung

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY TASIKMALAYA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
DIPLOMA III MIDWIFERY STUDY PROGRAM
Final Project Report, June 2023**

**Natasya Dewi Nur Amanda
E2015401031**

**PREGNANCY MIDWIFE CARE
MANAGEMENT OF ENDORPHINE MASSAGE TO REDUCE THE
INTENSITY OF BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN**

ABSTRACT

Trimester III pregnancy is a pregnancy that begins at week -28 to week -40. Back pain based on complaints in the third trimester reaches 60% to 80% in Indonesia. Pregnant women experience back pain, caused by the shoulders being pulled back and the spine becoming bent, joints becoming more flexible, and can cause back pain. The aim of this care is to apply endorphine massage management to reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women. This care was carried out at the Karanganyar Health Center in March-May 2023, for 5 third trimester pregnant women respondents. This endorphine massage uses baby oil after that, set the patient's position as comfortable as possible, the massage starts from the head in a circular motion, goes down to the back like pedaling a bicycle with the patient in a sitting or lying position, then goes down to the hands, the upper and lower arms, then the right fingers. and the left is the same, then the massage is done in the calf area of the leg. Endorphine massage is done 1 time in 30 minutes. Based on the results of the care of 5 respondents before the massage, the average pain scale was 5.6 and after the massage was 3.6, so that the average decrease in pain scale was 2. The conclusion that this endorphine massage can reduce the intensity of back pain in third trimester pregnant women.

Keywords: *Endorphine Massage, Back Pain.*