

**PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH PUSKESMAS SEWON 2 BANTUL**

Siti Aristania Ayuisma¹, Yustiana Olfah², Sari Candra Dewi³

Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : ayuisma76@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Di Indonesia ibu hamil yang mengalami nyeri punggung mencapai 60-80%. Nyeri punggung merupakan gangguan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III. Hal tersebut disebabkan berubahnya postur tubuh ibu karena semakin membesarnya janin sehingga akan memperbesar derajat lordosis. Salah satu cara mengatasi nyeri punggung dengan *endorphine massage*.

Tujuan Studi Kasus: Menggambarkan penerapan *endorphine massage* pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Wilayah Puskesmas Sewon 2 Kabupaten Bantul.

Metode Studi Kasus: Menggunakan metode studi kasus diskriptif. Studi kasus ini dilaksanakan pada bulan maret 2020 dengan membandingkan respon dua pasien dengan kasus yang sama dengan diberikan *endorphine massage*.

Hasil Studi Kasus: Skala nyeri Ny. N menurun dari 5 menjadi 4 pada tindakan pertama, di penerapan kedua dan ketiga skalanya 4 menjadi 3. Respon dari Ny. N sudah merasakan sensasi merinding dan membuatnya rileks sampai tertidur saat sedang dilakukan tindakan. Sedangkan nyeri punggung Ny. D belum menurun yaitu skala 4 dengan terlihat gelisah dan tampak pucat. Ny. D merasakan rileks dan mengalami penurunan skala nyeri dari 4 menjadi 3 pada penerapan ketiga.

Kesimpulan: Penerapan *endorphine massage* dapat menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Kata kunci: *Endorphine massage*, nyeri punggung, ibu hamil, trimester III

¹Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

²³Dosen Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

**TREATMENT OF ENDORPHINE MASSAGE FOR REDUCE BACK
PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III
IN PUSKESMAS SEWON 2 BANTUL**

Siti Aristania Ayuisma¹, Yustiana Olfah², Sari Candra Dewi³

Majoring Nursing Polytechnic of Health Yogyakarta
Street Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : ayuisma76@gmail.com

ABSTRACT

Background: In Indonesian, pregnant women who experience back pain achieve 60-80%. Back pain is a disorder that is often experienced by pregnant women in the third trimester. This further changes the posture of the mother's body because the greater the fetus the higher the degree of lordosis. One way to deal with back pain with endorphine massage.

Objectives: Describe the treatment of endorphine massage by pregnant women in the third trimester who experience back pain in Puskesmas Sewon 2 Bantul.

Method: Using a descriptive case study method. This case study was conducted in March 2020 by comparing the responses of two patients with the same case and given the treatment endorphine massage.

Results: Pain scale Ny. N decreases from 5 to 4 on the first action, in the second treatment and in three scales 4 to 3. Response from her has felt the sensation of goosebumps and make her relax until she fell asleep while doing the action. While back pain Ny. D has not decreased that is scale 4 with anxious and pale appearance. Ny. D become relax and reduce the scale decrease from 4 to 3 on the treatment of three.

Conclusion: The treatment of endorphine massage can reduce back pain by pregnant women in the third trimester.

Keywords: Endorphine massage, back pain, pregnant women, trimester III

¹Nursing student of Polytechnic of Health Yogyakarta

²⁾³Nursing Lecturer of Polytechnic of Health Yogyakarta