

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN ENDORPHIN MESSAGE DALAM MENURUNKAN  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI A. WELAN  
BANYUASIN TAHUN 2024**



**OLEH:**

**SITI MAHMEDAE  
NIM: 21140101024**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH FALEMBANG  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *ENDORPHIN MESSAGE* DALAM MENURUNKAN  
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI A.WULAN  
BANYUASIN TAHUN 2024**



**OLEH:**

**SITI MAHMUDAH  
NIM: 211440101024**

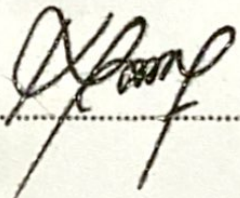
**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG  
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
TAHUN AKADEMIK 2023-2024**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

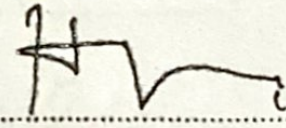
Diterima dan disetujui Ujian Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) yang berjudul:

**Penerapan *Endorphin Message* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri  
A. Wulan Banyuasin Tahun 2024**


**Pembimbing Utama**  
**Ns. Kurniawaty., S.Kep., M.Kes**  
**NIP.2003.10.024**

()

**Pembimbing Pendamping**  
**Suherwin, S.Kep., M.Kes**  
**NIP. 2003.10.**

()

**Mengetahui**

**Ketua Prodi DIII Keperawatan**  
  
**Ns. Neng Annis Fathia, M.Kep**  
**NIP. 2017. 11. 070**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)**

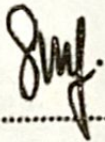
**Penerapan *Endorphin Message* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Bidan Praktik Mandiri A. Wulan Banyuasin Tahun 2024**

**Disusun Oleh:**

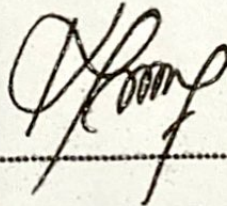
**Siti Mahmudah  
NIM.211440101024**

**Telah di Pertahankan di Depan Tim Penguji  
Pada Tanggal : 15 Juli 2024**

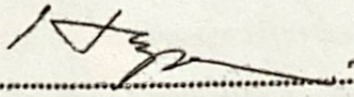
**Ketua Penguji  
Ns. Sunarmi, S.Kep., M.Kes  
NIP.2015.04.058**

  
(.....)

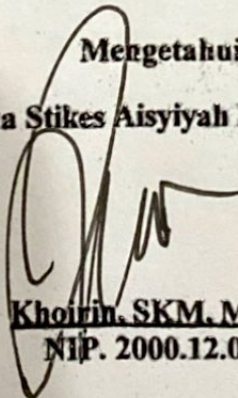
**Pembimbing Utama  
Ns. Kurniawaty, S.Kep., M.Kes  
NIP.2003.10.024**

  
(.....)

**Pembimbing Pendamping  
Suherwin, S.Kep., M.Kes.  
NIP. 2003.10.043**

  
(.....)

**Mengetahui  
Ketua Stikes Aisyiyah Palembang**

  
**Khoirin, SKM, M.Kes  
NIP. 2000.12.014**

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANGPROGRAM  
STUDI D III KEPERAWATAN

Karya Tulis Ilmiah, 11 Juli 2024

PENERAPAN *ENDORPHIN MESSAGE* DALAM MENURUNKAN INTENSITAS  
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI BIDAN PRAKTIK MANDIRI  
A. WULAN BANYUASIN TAHUN 2024

XVI +88 Halaman+17 Tabel+4 Gambar+2 Bagan+20 Lampiran

ABSTRAK

**Latar Belakang:** Menurut data WHO (2021), sekitar 70% wanita hamil mengalami nyeri punggung parah, menyebabkan kesulitan dalam aktivitas sehari-hari dan memerlukan istirahat. Mengurangi rasa nyeri dapat menggunakan penerapan *Endorphin Massage* sentuhan atau pijatan ringan yang berfungsi untuk mengendalikan rasa nyeri dan sakit yang menetap. **Tujuan:** Diketuainya penerapan dan gambaran asuhan keperawatan penerapan *Endorphin Massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di Bidan Praktik Mandiri A. Wulan Banyuasin Tahun 2024. **Metode:** Desain penelitian ini adalah studi kasus deskriptif penerapan *Endorphin Massage* pada ibu hamil trimester III dengan fokus pada penggunaan teknik *Endorphin Massage* untuk mengurangi nyeri punggung selama kehamilan di Bidan Praktik Mandiri A. Wulan Banyuasin Tahun 2024. pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, rencana keperawatan, implementasi keperawatan, dan evaluasi keperawatan. **Hasil :** Setelah dilakukan penerapan *Endorphin Massage* menunjukkan pasien 1 nyeri punggung skala 6 menjadi skala nyeri 2, dan Pasien 2 skala nyeri 6 menjadi skala nyeri 1. Penerapan *Endorphin Massage* dilakukan 3 kali selama 5 menit keduanya efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. **Saran :** Untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan maternitas terkait nyeri punggung pada ibu hamil, disarankan untuk rutin menerapkan teknik *Endorphin Massage* dan memperhatikan postur serta aktivitas sehari-hari ibu hamil.

**Kata Kunci:** Ibu Hamil, *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung.

**Daftar Pustaka :** 39 (2017-2023)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN 'AISYIYAH PALEMBANG PROGRAM STUDI  
DIII KEPERAWATAN

Scientific Writing, July 11 2024

APPLICATION OF *ENDORPHIN MESSAGE* IN REDUCING THE INTENSITY OF  
BACK PAIN IN THE 3<sup>rd</sup> TRIMESTER OF PREGNANT WOMEN IN  
INDEPENDENT PRACTICE MIDWIFERY A. WULAN BANYUASIN IN 2024

XVI +98 Pages+17 Tables+4 Picture+2 Charts+11 Attachments

ABSTRACT

**Background:** According to WHO data (2021), around 70% of pregnant women experience severe back pain, causing difficulty in daily activities and requiring rest. Reducing pain can be done by applying *Endorphin Massage*, touch or light massage which functions to control persistent pain and soreness. **Objective:** To find out the application and description of nursing care applying *Endorphin Massage* in reducing the intensity of back pain for pregnant women in the third trimester at the Independent Practicing Midwife A. Wulan Banyuasin in 2024. **Method:** The design of this research is a descriptive case study of the application of *Endorphin Massage* explores nursing care for pregnant women in the third trimester using focuses on using *Endorphin Massage* to pregnant women in the third trimester with a focus on the use of Endorphin Massage techniques to reduce back pain during pregnancy at the independent practice midwife A. Wulan Banyuasin in 2024. The approach used is a nursing care approach which includes assessment, nursing diagnosis, nursing plan, nursing implementation, and nursing evaluation. **Results:** After applying Endorphin Massage, it showed that patient 1 had back pain on a scale 2, and patient 2 had pain scale of 6 to paint scale 1. The application of Endorphin Massage was carried out 3 times for 5 minutes, both of which were effective in reducing the intensity of back pain in pregnant women in the first trimester 3. **Suggestion:** To improvethe quality of maternity nursing care related to back pain in pregnant women, it is recommended to routinely apply *Endorphin Massage* techniques and pay attention to the posture and daily activitiesof pregnant women.

**Keywords:** Pregnant Women, *Endorphin Massage*, Back Pain.

**Bibliography:** 39 (2017-2023)

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR BAGANI</b> .....	<b>ix</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Manfaat Teoritis .....	5
2. Manfaat Praktis.....	6
<b>BAB II TINJAUAN TEORI</b> .....	<b>7</b>
<b>A. Konsep Kehamilan</b> .....	<b>7</b>
1. Definisi Kehamilan.....	7
2. Anatomi Tulang Belakang atau Panggul .....	7
3. Tanda-Tanda Kehamilan .....	11
4. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III.....	14
5. Diagnosa Banding Kehamilan .....	17
6. Penatalaksanaan Kehamilan .....	18
<b>B. Konsep Nyeri Punggung</b> .....	<b>19</b>
1. Definisi Nyeri Punggung .....	19
2. Proses terjadinya nyeri punggung bawah .....	19
3. Jenis – Jenis Nyeri .....	20
4. Patofisiologi Nyeri.....	21

5. Pathway .....	23
<b>C. Konsep Endorphin Massage.....</b>	<b>24</b>
1. Definisi <i>Endorphin Massage</i> .....	24
2. Prosedur Melakukan <i>Endorphin Massage</i> .....	25
<b>D. Konsep Keperawatan .....</b>	<b>26</b>
1. Pengkajian .....	26
2. Diagnosa Keperawatan .....	27
3. Intervensi Keperawatan .....	28
4. Implementasi Keperawatan .....	30
5. Evaluasi Keperawatan .....	33
<b>E. Penelitian Terdahulu.....</b>	<b>34</b>
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>36</b>
A. Desain Penelitian .....	36
B. Kerangka Konsep .....	37
C. Definisi Operasional.....	38
D. Subyek Penelitian .....	39
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	40
F. Prosedur Penelitian.....	40
G. Fokus Studi Kasus.....	40
H. Teknik Pengumpulan Data .....	41
I. Intrument Pengumpulan Data.....	42
J. Keabsahan Data.....	42
K. Etika Studi Kasus .....	43
L. Analisis Data .....	44
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>47</b>
A. Keadaan Umum Lokasi Studi Kasus.....	46
B. Hasil Studi Kasus .....	48
C. Pembahasan .....	70
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>76</b>
A. Kesimpulan.....	76
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

##### **1. Pengkajian**

Hasil pengkajian pada pasien 1 umur 26 tahun dengan keluhan nyeri dibagian punggung, skala nyeri 6, nyeri hilang timbul dan datang ketika beraktivitas. Pada pasien 2 umur 20 tahun, klien mengatakan mengeluh tidak nyaman (nyeri punggung) skala nyeri 6 dan nyeri hilang timbul.

##### **2. Diagnosa Keperawatan**

Nyeri Akut Berhubungan dengan Agen Pencedera Fisiologi, ibu mengeluh tidak nyaman (nyeri punggung), perubahan postur tubuh, tampak meringis.

##### **3. Intervensi Keperawatan**

Intervensi keperawatan pada diagnosa nyeri kronis pada pasien 1 dan 2 yaitu identifikasi pengetahuan tentang nyeri, monitor keberhasilan terapi yang diberikan (pemberian terapi *Endorphin Massage*). Terapi non farmakologi yaitu dengan pemberian terapi *Endorphin Massage* yang dilakukan 1x sehari selama 3 hari.

##### **4. Implementasi Keperawatan**

Respon hasil dari penatalaksanaan implementasi terapi *Endorphin Massage* menunjukkan nyeri yang dialami klien mengalami penurunan setiap harinya sedikit demi sedikit. Pada pasien 1 skala nyeri yang awalnya skala 6 menjadi skala 2 dan pasien 2 dari skala nyeri 6 menjadi skala 1 setelah dilakukan pemberian terapi *Endorphin Massage*

## 5. Evaluasi

Berdasarkan implementasi yang dilakukan penerapan *Endorphin Massage* selama 3 hari, dan 3 kali selama 5 menit nyeri berkurang dan efektif.

### B. Saran

#### 1. Bagi Peneliti

Sebagai bentuk aplikasi keilmuan peneliti, khususnya pada bidang keperawatan dan media untuk mengeksplorasi keilmuan keperawatan di masa yang akan datang. Serta mampu mengetahui penerapan dan pengaruh *Endorphin Massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III.

#### 2. Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembelajaran dan hasil penelitian ini dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya guna membantu pengembangan ilmu keperawatan agar menjadi acuan melakukan perawatan ibu hamil trimester

#### 3. Bagi Stikes Aisyiyah Palembang

Hasil Penelitian ini dapat digunakan sebagai sumber informasi dalam Menyusun intervensi keperawatan pada penerapan *Endorphin Massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo. (2017). Pelatihan dan Pembinaan Kader Posyandu Ibu Hamil di Desa Bekiring Kecamatan Pulung Kabupaten Ponorogo.
- Amir, Aprima Yona, Fafelia Royzyka Meysetri, Febby Herayono, Dewi Fransisca, and Hartati Deri Manila. (2022). "Pengaruh Endorphin massage terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di kilink Setia Padang Pariaman." *Jurnal Kesehatan Medika Saintika*: 297-305.
- Cahyani, I. A., Winarsih, S., & Arfiana, A. (2020). The Effect of Endorphin Massage towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Midwifery and Nursing Research*, 2(1), 41–45. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i1.5520>
- Cunningham, F. G. (2018). *Obstetri Williams*. Edisi 23. Volume 1. Jakarta: EGC.
- Diana Septiasih & Siti Mutoharoh. (2019) Penerapan Endorphine Massage dengan Lavender Oil untuk Penurunan Kecemasan Ibu Bersalin. 10th Univ Res Colloqium 2019 Sekol Tinggi Ilmu Kesehat Muhammadiyah Gombong;478–84.
- Diana, W., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Iswara, A. B. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya)
- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2017) Profil Kesehatan Tahun. 2018;
- Erlina Dharmayanti, H. (2023). Kenali Tanda Bahaya Ibu Hamil dan Pencegahannya . BERITA UNAIR.
- Giri. (2017). The Combination effect of brisk walking and relaxion toward hs-crp. *Bali Medical Juournal* 8 (1).
- Hadayani, diah Ayu, Sri Mulyani, and Nurlinawati. (2020) "Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III." *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*: 12-23.
- Kesehatan, K. (2023). Mengenal Terapi Endorphin Message. Pedoman Pelayanan Kefarmasian pada pasien nyeri punggung.
- Kuswandi, L. (2019). Hynobirting a Gentle Way to Give Birth. Pustaka Bunda.
- Nanda. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan, Sikap Tentang Asi (Air Susu Ibu) dan Keterampilan Suami Ibu Nifas dalam

Melakukan Metode Speos (Stimulasi Pijat Endorfin). Universitas Andalas.

- Nely Nugrawati & Amriani, S. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Niu, F., Romauli, S., Rerey, H. V., & Maay, J. (2019). The Effects of Pretest and Post-Test Endorphin Massage on Reducing Intensity of Lower back pain in Pregnant Woman at Trimester III in Abepura Health Center. In *International Journal of Innovation, Creativity and Change*. [www.ijicc.net](http://www.ijicc.net) (Vol. 7, Issue 7). [www.ijicc.net](http://www.ijicc.net).
- Notoatmodjo. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Noviati Rahardjo. (2021). Message Endorphin pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal STIKES MUHAMMADIYAH : JURNAL KESEHATAN*.
- Nuryaningsih. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Olfah, Gofur. (2016). *Buku Panduan Praktek Kebutuhan Dasar Manusia 1. Jurnal Keperawatan*. Politeknik Kesehatan Republik Indonesia.
- Pearce, Evelyn C. (2019). *Anatomi dan Fisiologi untuk Paramedis*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Puspasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II Dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9.
- Rahmi. (2018). Efektifitas Kinesiotaping dalam Meredakan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat* 8(2), 200-208.
- Ratnawati, I. *Jurnal Asuhan Keperawatan*(2019). Pengkajian Ibu Hamil dan Perawatan Masa Kehamilan. Bandung: CV Medika.
- Resti, A. (2020). Evaluasi Keperawatan pada Pasien dengan Masalah Nyeri Akut. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 7(1), 45-53.
- Resti, A. (2021). Evaluasi Keperawatan dalam Proses Keperawatan. , 8(2), 33-40.
- Rodiyah, D., & Putri, A. (2021). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 9(4), 145-152.

- Rustikayanti. (2017). Birth Ball Exercises Dalam Menurunkan Intensita Nyeri Persalinan Kala 1. *Jurnal Keperawatan*. Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana.
- Saputra, R. & Wijaya, M. (2019). Manajemen Nyeri: Panduan Klinis untuk Praktisi Kesehatan. Bandung: Penerbit Kesehatan Nasional.
- SDKI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia. Jakarta: Tim Pokja SDKI DPP PPNI.
- SIKI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia. Jakarta: Tim Pokja SIKI DPP PPNI.
- SLKI. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Jakarta: Tim Pokja SLKI DPP PPNI.
- Setiawan, B. (2021). Pengantar Patofisiologi Sistem Saraf dan Nyeri. Malang: UB Press.
- Silalahi, S. (2022). Dasar-Dasar Patofisiologi dan Nyeri Klinis. Medan: Pustaka Medika.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). CV Alfabeta
- Sulistyaningsih, S. H., & Sari, E. R. P. (2023). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 99-105.
- Suwondo. (2017). Effect of Endorphin Masseur and Breast Milk Production In Postpartum Mothers. *Belitung Nursing Journal* 3 (2).
- Tarwoto & Wartonah. (2015). Praktik Keperawatan Profesional: Konsep, Teori dan Aplikasi. Jakarta: Salemba Medika.
- Yuliani, A. (2021). Perubahan Fisiologis Sistem Respirasi pada Kehamilan. Surabaya: Medika Surya Press.
- World Health Organization. (2021). WHO Reveals leading cause of death and disability worldwide : 2000-2019. World Health Organization.