

**IMPLEMENTASI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH



**ANNISA KAMILA
NIM 11025122144**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**IMPLEMENTASI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG DI WILAYAH
KERJA PUSKESMAS TAMANSARI KOTA TASIKMALAYA**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Ahli Madya Keperawatan**



ANNISA KAMILA

NIM 11025122144

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA
2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, 2025

Annisa Kamila

Implementasi Endorphin Massage pada Ibu Hamil Trimester III dengan Nyeri Punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari Kota Tasikmalaya

xiii + 99 halaman + 8 tabel + 12 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III, akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat janin, dan pergeseran pusat gravitasi. Penanganan nyeri dapat dilakukan secara farmakologis maupun non farmakologis, salah satunya dengan teknik *endorphin massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui respon subyek sebelum dan sesudah diberikan tindakan *endorphin massage* pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di Wilayah Kerja Puskesmas Tamansari. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Subjek penelitian berjumlah dua orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dengan skala nyeri sedang (4-6) berdasarkan *Numerical Rating Scale* (NRS). *Endorphin massage* dilakukan selama 15 menit setiap hari selama tiga hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada kedua subyek. Subyek 1 mengalami penurunan skala nyeri dari 5 menjadi 2, sedangkan subyek 2 dari 6 menjadi 2 setelah dilakukan *endorphin massage* selama tiga hari. Selain penurunan intensitas nyeri, kedua subyek juga melaporkan peningkatan rasa nyaman dan relaksasi setelah tindakan. Penelitian ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* terbukti efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. *Endorphin massage* dapat direkomendasikan sebagai alternatif untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu hamil menjelang persalinan di pelayanan antenatal care Puskesmas Tamansari.

Kata Kunci: *Endorphin Massage*, Ibu Hamil Trimester III, Nonfarmakologis, Nyeri Punggung

**D III NURSING STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
BAKTI TUNAS HUSADA UNIVERSITY**

Scientific Paper, 2025

Annisa Kamila

Implementation of Endorphin Massage on Pregnant Women in Their Third Trimester with Back Pain in the working Area of the Tamansari Community Health Center in Tasikmalaya City

xiii + 99 pages + 8 tables + 12 appendices

ABSTRACT

Back pain is a common complaint among pregnant women, particularly in the third trimester, due to changes in body posture, increased fetal weight, and shifts in the center of gravity. Pain management can be approached pharmacologically or non-pharmacologically, one of which is through endorphin massage. This study aims to determine the subjects' responses before and after receiving endorphin massage therapy in pregnant women in the third trimester experiencing back pain in the Tamansari Health Center service area. The study employs a case study design with a nursing care approach. The study subjects consist of two pregnant women in the third trimester experiencing back pain with moderate pain intensity (4-6) based on the Numerical Rating Scale (NRS). Endorphin massage was performed for 15 minutes daily over three consecutive days. Data collection was conducted through interviews, observations, physical examinations, and documentation. The study results showed a decrease in pain intensity in both subjects. Subject 1 experienced a decrease in pain intensity from 5 to 2, while Subject 2 decreased from 6 to 2 after three days of endorphin massage. In addition to a decrease in pain intensity, both subjects also reported an increase in comfort and relaxation after the intervention. This study demonstrates that endorphin massage is effective in reducing back pain in pregnant women in the third trimester. Endorphin massage can be recommended as an alternative to reduce pain and improve comfort for pregnant women approaching childbirth in antenatal care services at the Tamansari Health Center.

Keywords: *Endorphin Massage, Pregnant Women in the Third Trimester, Non-pharmacological, Back Pain*