

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN INFORMATIKA
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Tugas Akhir, 14 Agustus 2024

**Susanti
20601030**

Pengaruh Pelaksanaan Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Pinggang dan Punggung Pada Ibu Hamil Di Pmb Islah Wahyuni Tahun 2024

Xii Halaman + 8 +table + 1 skema +11 lampiran

ABSTRAK

Keluhan ketidaknyamanan selama masa kehamilan yaitu mengalami nyeri pinggang dan punggung, nyeri pinggang dan punggung membuat ibu mengalami kelelahan baik secara fisik dapat mengganggu aktifitas ibu sehari-hari, dengan bertambahnya usia kehamilan struktur tulang berubah yang menyebabkan ketegangan otot persendian tulang belakang ibu yang berada di trimester ketiga mengalami seperti nyeri pinggang dan punggung cara untuk mengatasi dilakukan dengan cara pengobatan nonfarmakologi yaitu dengan melakukan pijat endorphin ini bermanfaat untuk mengurangi rasa nyeri pinggang dan membantu ibu menjadi lebih rileks. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pelaksanaan pijat endorphin terhadap nyeri pinggang dan punggung pada ibu hamil di Praktek Bidan Mnadiri Islah Wahyuni tahun 2024. Metode penelitian yang digunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *quasi eksperimen one group pretest dan posttest*. Pada penelitian ini pengambilan sampel dengan kriteria inklusi didapatkan populasi sebanyak 25 responden dengan ibu hamil trimester ketiga dilaksanakan mulai dari periode 22 Juli - 02 Agustus 2024. Dengan teknik non probability dan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon*.

Hasil penelitian didapatkan nilai rata-rata mayoritas sebelum dilakukan pijat endorphin pada kategori sedang dan ringan 20 responden (80,0) dan rata-rata pengaruh pijat *pijat endorphin* sebelum (*pretest*) 4.08 dan sesudah (*posttest*) 3.01 Nilai rata-rata pengaruh pijat endorphin pada ibu hamil TM III didapatkan *p value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak, yang berarti ada pengaruh pelaksanaan pijat endorphin terhadap nyeri pinggang dan punggung pada ibu hamil di PMB Islah Wahyuni.

Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu dapat melakukan penelitian dengan lebih lanjut dengan variabel yang berbeda dan karakteristik yang berbeda sehingga dapat memberikan informasi kepada pasien terutama ibu hamil, bagi praktik mandiri bidan agar selalu menerapkan metode pijat endorphin ini kepada ibu hamil, bagi pendidikan dapat menambah keputusan mengenai pengaruh pijat endorphin terhadap nyeri pinggang dan punggung pada ibu hamil.

Kata Kunci: Pijat Endorphin, Nyeri Pinggang dan Punggung, Ibu Hamil

**MIDWIFERY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH AND INFORMATICS
INSTITUTE KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, 14 August 2024

**Susanti
20601030**

***The Effect of Endorphin Massage on the Waist and Back in Pregnant Women
at PMB Islah Wahyuni year 2024
Xii pages + 8 tables + 1 schematics + 11 appendices***

ABSTRACT

Complaints of discomfort during pregnancy are experiencing low back and back pain, low back and back pain makes the mother experience fatigue both physically can interfere with the mother's daily activities, with increasing gestational age the bone structure changes which causes tension in the muscles of the mother's spine joints who are in the third trimester experience such as low back and back pain ways to overcome are done by means of non-pharmacological treatment, namely by Doing this endorphin massage is beneficial to reduce back pain and help mothers become more relaxed. The purpose of this study is to determine the effect of endorphin massage on low back and back pain in pregnant women at the Islah Wahyuni Mnadiri Midwife Practice in 2024. The research method used was quantitative research with a quasi-experimental research design, one group , pretest , and posttest. In this study, sampling with inquiry criteria was obtained with a population of 25 respondents with pregnant women in the third trimester being carried out starting from the period of July 22 - August 02, 2024. With non-probability techniques and total sampling techniques. Data analysis using the Wilcoxon test .

The results of the study obtained the average value of the majority before endorphin massage in the moderate and mild category of 20 respondents (80.0) and the average effect of endorphin massage before (pretest) 4.08 and after (posttest) 3.01 The average value of the effect of endorphin massage on pregnant women TM III was obtained p value $0.000 < 0.05$ so that H_0 was rejected, which means that there is an effect of the implementation of endorphin massage on low back pain and swelling in pregnant women at PMB Islah Wahyuni.

The next suggestion for researchers is to be able to conduct further research with different variables and different characteristics so that they can provide information to patients, especially pregnant women, for the independent practice of midwives to always apply this endorphin massage method to pregnant women, for education can add to the knowledge about the effect of endorphin massage on low back and back pain in pregnant women.

Keywords : Endorphin Massage, Low Back and Back Pain , Pregnant Women