

Intervensi Keperawatan Endorphin Massage pada Ibu Hamil Trimester III yang Mengalami Low Back Pain = Endorphin Massage Nursing Intervention on Third Trimester Pregnant Women Who Experienced Low Back Pain

Amalia Nur Aqmarini, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20519377&lokasi=lokal>

Abstrak

Selama proses kehamilan, ibu mengalami berbagai adaptasi karena adanya perubahan baik fisiologis maupun psikologis. Perubahan secara fisiologis ini terjadi karena tubuh ibu perlu beradaptasi untuk mendukung pertumbuhan janin. Masalah nyeri punggung bawah (low back pain) merupakan masalah yang sering dikeluhkan oleh ibu hamil, terutama di trimester tiga, akibat adanya perubahan fisiologis pada tubuh ibu. Penyebabnya sendiri karena perubahan postur ibu, mekanisme tubuh yang salah, pertumbuhan janin, dan juga perubahan hormon. Apabila nyeri punggung bawah tidak diatasi, dapat mempengaruhi kesehatan ibu dan janin. Tujuan dari penulisan ini yaitu memaparkan intervensi keperawatan endorphin massage pada ibu hamil trimester III yang mengalami low back pain. Metode penulisan yang digunakan adalah metode case study pada salah satu pasien ibu hamil di Puskesmas Sukmajaya yang mengalami masalah nyeri punggung bawah. Intervensi dilakukan selama satu kali sehari dalam lima hari berturut-turut. Hasil evaluasi dari intervensi endorphin massage adalah terdapat penurunan skala nyeri dari skala nyeri sedang menjadi skala nyeri ringan. Oleh karena itu, karya tulis ini merekomendasikan pemberian intervensi keperawatan endorphin massage pada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bawah.

.....During pregnancy, the pregnant women undergoes various adaptations due to physiological and psychological changes. These physiological changes occur because the mother's body needs to adapt to support fetal growth. Low back pain is a problem that pregnant women often complain about, especially in the third trimester, due to physiological changes in the mother's body. The cause itself is due to changes in the mother's posture, wrong body mechanisms, fetal growth, and hormonal changes. If low back pain is not treated, it can affect the health of the mother and the fetus. The aim of this paper was to describe endorphin massage nursing intervention in third-trimester pregnant women who experienced low back pain. This study used a case study method on a pregnant woman at the Sukmajaya Health Center who experienced low back pain. The intervention was carried out once a day for five consecutive days. The results of the endorphin massage intervention showed that there was a decrease in the pain scale from a moderate pain scale to a mild pain scale. Therefore, this paper recommends giving endorphin massage nursing intervention to pregnant women who experienced low back pain.