

FITRIATUL HASANAH
NIM. 16153010010
Program Study DIV Kebidanan

Dosen Pembimbing
Alis Nur Diana S.ST.,M.Kes
NIDN. 0729068502

**EFEKTIFITAS KOMBINASI ENDORPHIN MASSAGE DAN POSISI
TIDUR MIRING TERHADAP PENURUNAN TINGKAT NYERI
PUNGGUNG (*BACKPAIN*) PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

(study di BPM Hj. Maulidawati, S,ST Tengket Arosbaya Bangkalan)

ABSTRAK

Backpain merupakan nyeri yang terjadi pada area lumbosacral, nyeri punggung biasanya akan meningkat intensitasnya seiring pertambahan usia kehamilan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Agustus-September 2019 terdapat 34 ibu hamil TM III di BPM Hj Maulidawati Tengket Arosbaya didapatkan hasil 20 (59%) ibu hamil nyeri punggung (*Back Pain*) saat kehamilan TM III, Tujuan penelitian ini adalah melihat perbedaan penurunan tingkat nyeri punggung (*Back Pain*) pada ibu hamil TM III antara yang diberikan kombinasi endorphan massage dan posisi tidur miring dan posisi tidur miring.

Desain penelitian menggunakan *Quasy Eksperimen Desain* dengan pendekatan *pre post test with Control Group Design*. Jumlah sampel yang diambil yaitu 18 Ibu hamil Trimester III Tingkat Arosbaya yang mempunyai riwayat nyeri nyeri punggung sedang dan berat. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability sampling* dengan teknik *simple random sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan lembar observasi NRS (*numeric rating scale*). Uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon*, dan *Mann whittney*.

Hasil penelitian setelah diberikan perlakuan didapatkan hasil uji *Wilcoxon p-value* 0,006 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi endorphan massage dan posisi tidur miring terhadap penurunan tingkat nyeri punggung (*back Pain*) pada Ibu Hamil TM III. Sedangkan hasil uji *Wilcoxon p-value* 0,000 ($p < 0,05$) dapat disimpulkan ada pengaruh kombinasi endorphan massage dan posisi tidur miring terhadap penurunan tingkat nyeri punggung. Dan hasil uji *Mann Whitney p-value* 0,005 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan penurunan tingkat nyeri punggung antara kedua perlakuan tersebut.

Kombinasi endorphan massage dan posisi tidur miring bisa diaplikasikan untuk mengatasi nyeri punggung pada Ibu hamil Trimester III.

Kata Kunci : *Back Pain*, Endorphan massage, Posisi tidur miring