

INTISARI

Shofiyatul Hasanah
B2017117

Dosen Pembimbing

1. Norman Wijaya Gati, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Kep.J

Program Studi DIII Keperawatan 2. Hermawati, S.Pd., S.Kep.,Ns., M.kep

TEKNIK *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III MELALUI MEDIA POSTER

INTISARI

Latar Belakang : Ketidaknyamanan pada ibu hamil di trimester III yaitu nyeri punggung. Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di BPM Lulu Surabaya, dari 10 ibu hamil yang diperiksa Di BPM Lulu Surabaya, 85 % ibu trimester III mengeluh nyeri punggung yang sangat mengganggu kenyamanan dan aktivitasnya sehari-hari. Salah satu terapi nyeri secara non farmakologis adalah dengan *endorphin massage* , Menurut (Kartikasari dan Nuryanti 2016) *endorphin massage* merupakan sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil di waktu menjelang hingga saatnya melahirkan. **Tujuan :** untuk memberikan informasi tentang teknik *endorphin massage* kepada masyarakat umum khususnya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan ibu hamil dapat mempraktikan secara mandiri di rumah melalui informasi media poster yang dibuat secara singkat, menarik, dan mudah dipahami oleh pembaca. **Metode :** Teknik *endorphin massge* dilakukan setiap hari selama 5 hari dan dilakukan selama 20 menit. **Kesimpulan :** Masyarakat umum khususnya ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dapat mempraktikan tentang cara *teknik endorphan massage* secara mandiri melalui informasi yang didapatkan dari media poster ini.

Kata Kunci : kehamilan, nyeri punggung, teknik *endorphin massage*, poster