

METODE *ENDORPHIN MASSAGE* UNTUK MENURUNKAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER II MELALUI MEDIA *BOOKLET*

Feni Isti Rokhah, Maryatun

isti.rokhah2203@gmail.com

Universitas ‘Aisyiyah Surakarta

INTISARI

Latar Belakang: Menurut *World Health Organization* (WHO) menunjukkan sekitar 33% penduduk ibu hamil di negara berkembang mengalami nyeri punggung bawah persisten. Di Indonesia Secara keseluruhan keluhan nyeri punggung yang paling banyak dijumpai pada ibu hamil dengan angka prevalensi mencapai 60-80%. *Endorphin Massage* yaitu teknik sentuhan atau pijatan ringan yang dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada ibu saat menjelang persalinan maupun saat persalinan berlangsung. Nyeri punggung pada ibu hamil tidak menimbulkan resiko serius, tetapi mereka merasa tidak nyaman. Untuk itu diperlukan cara yang tepat untuk mengurangi gejala nyeri punggung. **Tujuan:** Untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat khususnya ibu hamil tentang cara menurunkan nyeri punggung dengan metode *endorphin massage*. **Metode:** Menggunakan media *booklet* yang disusun melalui studi literatur yang kemudian membuat draft isi dan gambar dilanjutkan pembuatan *booklet* dengan aplikasi komputer. **Hasil:** Project hasil yang dihasilkan adalah tersusunnya media *booklet* yang berjudul “Atasi nyeri punggung dengan *endorphin massage*”. **Kesimpulan:** *Booklet* tentang *endorphin massage* dapat memberikan informasi dan pengetahuan dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester II.

Kata Kunci: *Endorphin massage, Nyeri punggung, Kehamilan*