

## Lampiran 1

### PENJELASAN PENELITIAN

---

Judul Penelitian : Penerapan *Endorphin Massage* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Pancasan Kota Bogor

Peneliti : Rivgiana Solihat

NIM : P17320321033

Narahubung : 081564843880

Saya mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung Program Studi Keperawatan Bogor, bermaksud untuk mengadakan penelitian selama 2 minggu dimulai dari tanggal 01 April - 06 April 2024 dan 15 April - 20 April 2024 dengan tujuan untuk mengetahui penerapan *endorphin massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Saya menjamin bahwa penelitian ini tidak akan memberikan dampak negative bagi siapa pun. Apabila selama berpartisipasi dalam penelitian ini responden merasa tidak nyaman dan dirugikan, maka responden berhak mengundurkan diri sebagai responden dalam penelitian ini. Peneliti berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data-data yang diperoleh, baik proses pengumpulan, pengolahan, maupun penyajian. Peneliti juga akan menghargai keputusan responden apabila tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini.

Melalui penjelasan ini, peneliti sangat mengharapkan kesediaan responden untuk berpartisipasi. Peneliti mengucapkan terima kasih atas perhatian dan partisipasi responden dalam penelitian ini.

Bogor, April 2024

Rivgiana Solihat

## Lampiran 2

## LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

---

Setelah diberikan penjelasan secara lisan dan tulisan tentang penelitian ini, saya mengerti tujuan penelitian ini untuk mengetahui Penerapan *Endorphin Massage* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Saya juga mengerti manfaat dari penelitian ini untuk mengetahui manfaat *Endorphine Massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung.

Dengan ini, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :  
Pendidikan :  
Usia :

Bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian Penerapan *Endorphin Massage* Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.

Bogor, April 2024

Peneliti

Responden

(Rivgiana Solihat)

(.....)

## Lampiran 3

LEMBAR WAWANCARA DAN OBSERVASI PENGUKURAN SKALA  
NYERI

---

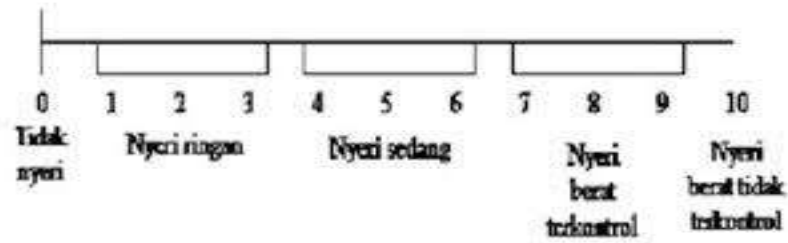
Dalam pengisian angket ini diharapkan kepada responden untuk mengisi dengan jujur, tanpa paksaan serta tidak dalam keadaan tertekan. Kerahasiaan data di dalam angket kuesioner ini dijamin oleh peneliti.

Petunjuk Pengisian: Jawablah pertanyaan-pertanyaan di bawah ini sesuai dengan keadaan anda tanpa rekayasa dan benar apa adanya.

1. Hari/Tanggal :
2. Nama :
3. Umur :
4. Pendidikan :
5. Pekerjaan :
6. Usia kehamilan :
7. Riwayat kehamilan :

1. Apakah anda pernah mengalami nyeri punggung?
2. Ketika apa nyeri punggung terjadi?
3. Apakah nyeri punggung terjadi sebelum atau sesudah kehamilan?
4. Apakah anda menggunakan obat medis maupun obat – obatan tradisional dalam menangani nyeri punggung?

### Observasi dan PQRST Nyeri



### Pengkajian PQRST nyeri

- 1) P (paliatif/penyebab) :
- 2) Q (Qualitas) :
- 3) R (region/letak) :
- 4) S (skala/tingkatan) :
- 5) T (time/ waktu) :

Skala Nyeri	Teknik <i>endorphin massage</i>	
	Sebelum	Sesudah
Tidak nyeri :		
Nyeri ringan : 1-3		
Nyeri sedang : 4-6		
Nyeri berat : 7-10		

## Lampiran 4

## STANDAR OPERASIONAL PELAKSANA (SOP) ENDORPHIN MASSAGE

Pengertian	Endorphin Massage / pijat endorfin adalah Teknik pijat yang ringan atau sentuhan lembut pada ibu hamil untuk memicu endorfin dilepaskan oleh tubuh
Tujuan	Menurunkan intensitas nyeri yang dirasakan ibu hamil
Indikasi	Ibu hamil trimester III
Persiapan pasien	Inform consent yang telah ditandatangani sebagai persetujuan dilakukan terapi pijat endorfin
Persiapan alat	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lembar wawancara dan observasi pengukuran skala nyeri</li> <li>2. Alat tulis</li> <li>3. Matras</li> <li>4. Bantal</li> </ol>
Prosedur	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Posisikan ibu nyaman mungkin, dilakukan dengan duduk sambil ibu memeluk bantal.</li> <li>2. Anjurkan ibu tarik napas dalam-dalam dan hembuskan dengan lembut sambil memejamkan mata. Saat itu, pendamping ibu hamil dapat mengelus permukaan luar lengan ibu, dimulai dari tangan hingga lengan atas. Proses ini dilakukan dengan sangat lembut menggunakan ujung-ujung jari atau hanya ujung-ujung jari (buku-buku jari).</li> <li>3. Lanjutkan ke leher, lakukan pijatan menuju punggung membentuk huruf "V" dari arah luar (kedua bahu) menuju sisi tulang rusuk.</li> <li>4. Selanjutnya, pijatan ini terus berlanjut turun ke bawah hingga mencapai daerah pinggang (lumbal).</li> <li>5. Anjurkan klien untuk merilekskan diri dan merasakan sensasi yang ada. Ketika melakukan sentuhan ringan tersebut, jika ada suami sarankan suami untuk mengucapkan kata-kata afirmasi positif seperti, "Ketika ibu merasakan belaian ini, bayangkan bahwa sentuhan ini menghilangkan rasa sakit ibu dan mengalir ke seluruh tubuhmu." Suami juga dapat mengungkapkan kata-kata cinta kepada ibu saat tindakan dilakukan. "Contoh istriku, terimakasih telah berjuang sampai sekarang. Aku akan terus berada disisimu untuk menjaga kamu dan anak kita".</li> <li>6. Setelah muncul tanda-tanda endorphin keluar seperti ada rasa hangat ditubuh, tubuh terasa lebih rilek dan timbul perasaan nyaman (5 menit setelah dilakukan intervensi) kaji kembali nyeri yang ibu rasakan setelah terapi.</li> <li>7. Salam penutup</li> <li>8. Metode ini juga bisa digunakan untuk merelaksasi bagian tubuh lainnya, seperti tangan, bahu, dan leher.</li> </ol>

## DOKUMENTASI PENERAPAN



DOKUMENTASI

