

**PENGARUH *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
IBU HAMIL DI PUSKESMAS MENGWI II**



SKRIPSI

NI MADE YULIA UPADANI

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP
PENURUNAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA
IBU HAMIL DI PUSKESMAS MENGWI II**

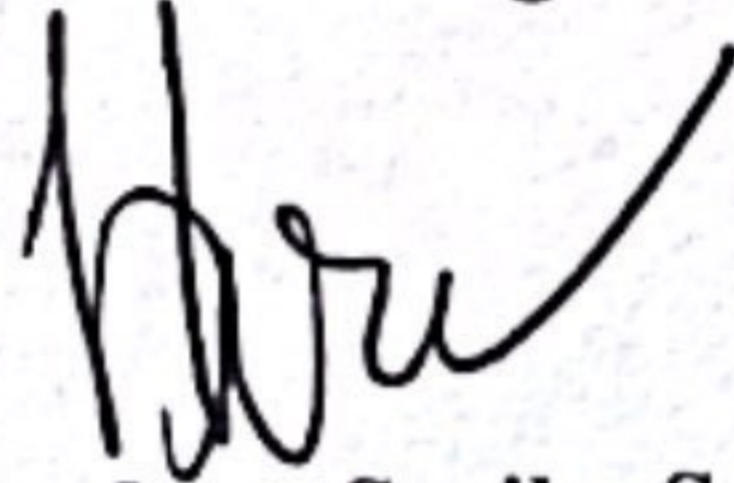
Diajukan Oleh :

**NI MADE YULIA UPADANI
C1119047**

Mangupura, 16 Juni 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S. Kep., M. Kes.

NIDN : 0813068801

Pembimbing II

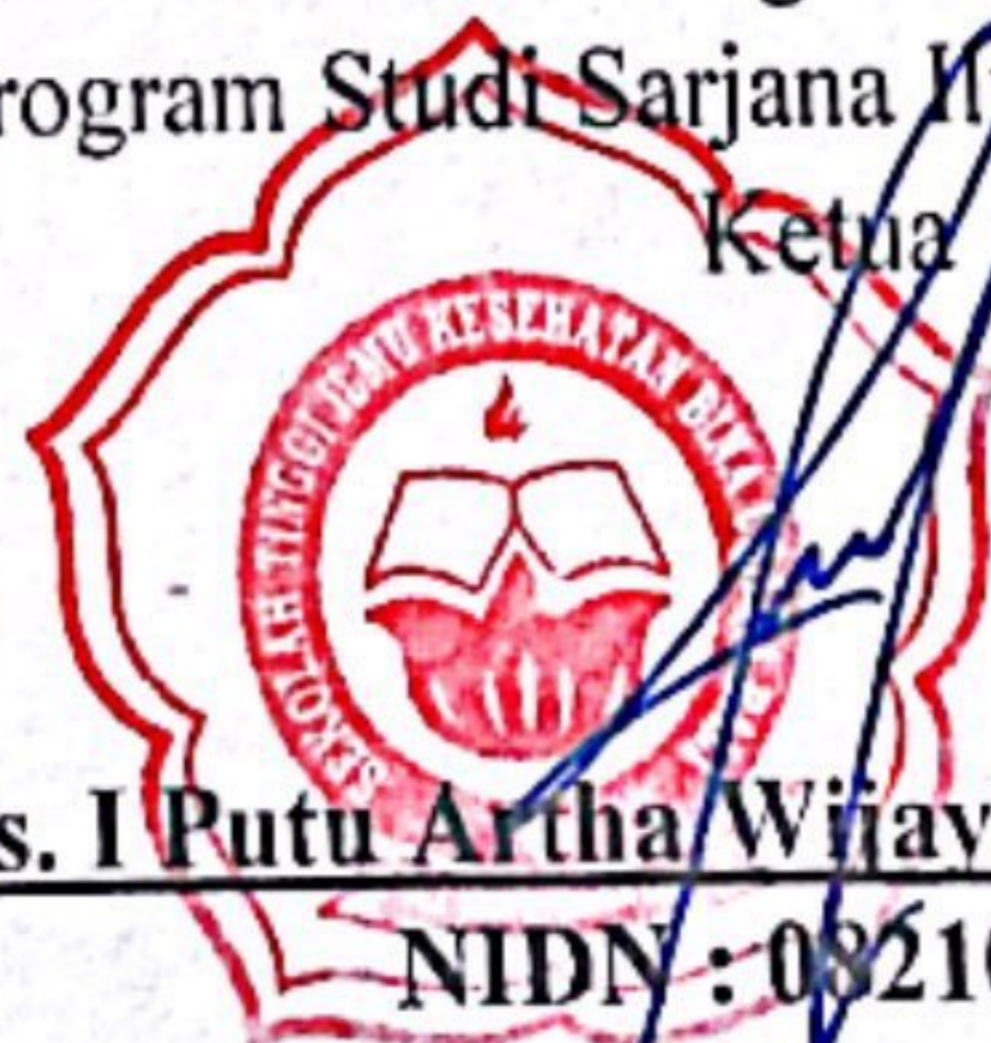


Alfery Leda Kio, SE., MPH.

NIDN : 0809048502

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep

NIDN : 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN SEKOLAH
TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 03 Juli 2023

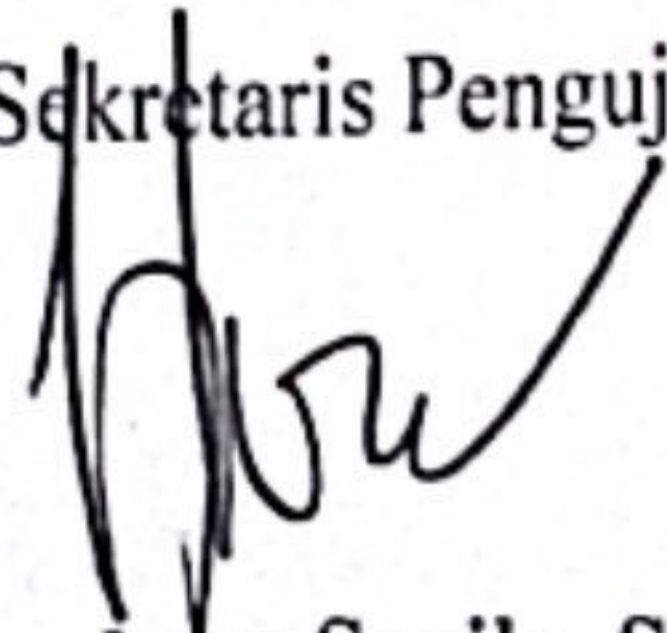
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes
NIDN: 0801038801

Sekretaris Penguji



Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S. Kep., M. Kes
NIDN : 0813068801

Anggota Penguji



Alfero Leda Kio, SE., MPH
NIDN : 0809048502

Mengetahui

Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan

Ketua



Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0821058603

SURAT PERNYATAAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Yulia Upadani

NIM : C1119047

Jurusan : S1 Keperawatan

Judul Skripsi : Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri

Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Mengwi II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 16 Juni 2023



(Ni Made Yulia Upadani)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI PROGRAM
STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Juni 2023

Ni Made Yulia Upadani

Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Megwi II.

Xvi + 76 + 6 Tabel + 3 Skema +8 Gambar + 16 Lampiran

ABSTRAK

Kehamilan merupakan suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin. Fenomena nyeri pada bagian punggung ibu hamil adalah salah satu keluhan yang paling sering dilaporkan di kalangan ibu hamil, nyeri ini bervariasi dari 50% sampai 80% dari jumlah total ibu hamil, berdasarkan pada penelitian di berbagai negara sebelumnya. Salah satu upaya untuk mengatasi nyeri punggung adalah dengan teknik pijat lembut yang disebut *Endorphin Massage*. Tujuan penelitian ini adalah Menganalisis pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Pendekatan yang digunakan *Pretest-Posttest Control Group Desain*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 32 orang. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *proporsive sampling*. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan dengan pertemuan 2 kali dalam 1 minggu. Alat ukur yang digunakan adalah instrumen penilaian nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*). Analisa data menggunakan *wilcoxon sgin rank test*.

Hasil penelitian menunjukkan Hasil uji perbedaan skala nyeri sebelum dan setelah diberikan intervensi menggunakan *wilcoxon sgin rank test* diperoleh nilai $p=0,00^{**}(<0,05)$. Hasil ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* bermanfaat dalam mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil. Jadi dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil Di Puskesmas Mengwi II. Terapi *endorphin massage* disarankan sebagai alternatif tindakan untuk mengurangi intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil.

Kata Kunci : Ibu Hamil, *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung Bawah

Daftar Pustaka : 63 (2013 – 2022)

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE OF NURSING PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2023

Ni Made Yulia Upadani

The Effect of Endorphin Massage on Reducing Lower Back Pain in Pregnant Women at the Puskesmas Mengwi II .

Xvi + 76 + 6 Tables + 3 Schematics +8 Figures + 16 Appendices

ABSTRACT

Pregnancy is the process that occurs between the fusing of sperm cells and the ovum, resulting in conception and the birth of the fetus. The phenomenon of pain in the back of pregnant women is one of the most frequently reported complaints among pregnant women; this pain varies from 50% to 80% of the total number of pregnant women, based on previous studies in various countries. One way to overcome back pain is with a gentle massage technique called Endorphin Massage. The aim of this research is to analyze the effect of endorphin massage on reducing lower back pain in pregnant women.

The approach used was the Pretest-Posttest Control Group Design. This study had 32 participants as samples. The sampling method employed in this investigation was proportional sampling. This study lasted one month and included two meetings per week. The measuring instrument used is the NRS (Numeric Rating Scale) pain assessment instrument. Data analysis using the Wilcoxon-Sign rank test

The results showed that the Wilcoxon Sign Rank Test acquired a value of $p = 0.00$ " (0.05) for the pain scale difference test before and after the intervention. These findings suggest that endorphin massage can help pregnant women with low back pain. Therefore it may be inferred that endorphin massage has an effect on reducing lower back pain in pregnant women at the Mengwi II Health Center. Endorphin massage therapy is recommended as an alternate treatment for pregnant women with low back pain.

Keywords: Pregnant Women, Endorphin Massage, Lower Back Pain

Bibliography: 63 (2013 – 2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis penjatkan dihadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmah dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dapat diselesaikan tentunya bukan semata-mata dari usaha sendiri penulis, melainkan berkat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis ucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku kepala STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti Pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep., selaku Ketua Program Studi S1 Keperawatan STIKES Bina Usada Bali atas kesempatan yang diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini.
3. Ns. I Made Dwie Pradnya Susila, S.Kep., M.Kes selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan serta bimbingan dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
4. Alfery Leda Kio, SE.,MPH. selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan dan saran dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta (I Wayan Miarta dan Ni Made Sudiartini) yang telah memberikan banyak dukungan selama proses menyelesaikan proposal penelitian ini.

6. Rekan- rekan seperjuangan semua teman saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang telah banyak memberikan semangat, dorongan, dukungan, bantuan kepada penulis.
7. Serta seluruh pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka penyempurnaan proposal ini dan proposal ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 16 Juni 2023

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
COVER	
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR SKEMA	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian	
1. Pelayanan Keperawatan	7
2. Mahasiswa.....	7
3. Masyarakat	7
4. Institusi Pendidikan	7
5. Pengembangan Ilmu Keperawatan.....	8
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	15
A. Konsep Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	15
1. Definisi Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	15
2. Penyebab Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil.....	17
3. Faktor Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	17
4. Patofisiologis Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	19
5. Karakteristik Nyeri.....	20
6. Dampak Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil.....	22
7. Pengukur Skala Nyeri.....	22
8. Penatalaksanaan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	26
B. Konsep Kehamilan	29
1. Definisi Kehamilan	29
2. Perubahan Pada Ibu Hamil.....	30
3. Keluhan Pada Ibu Hamil	32

4. Tanda-Tanda Bahaya Pada Kehamilan	33
C. Endorphin Massage	34
1. Definisi Endorphin Massage	34
2. Manfaat Endorphin Massage.....	36
3. Teknik Endorphin Massage.....	37
D. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil	40
E. Kerangka Teori.....	41
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPRASIONAL	
A. Kerangka Konsep	44
B. Hipotesis.....	46
C. Definisi oprasional	47
BAB IV METODE PENELITIAN.....	49
A. Rencana Penelitian	49
B. Populasi dan Sampel	
1. Populasi	50
2. Sampel	51
C. Tempat Penelitian.....	55
D. Waktu Penelitian	55
E. Etika Penelitian	56
F. Alat pengumpulan Data.....	57
1. Instrument Penelitian.....	57
2. Validitas dan Reliabilitas	58
G. Prosedur Pengumpulan Data	59
1. Prosedur Administrasi.....	59
2. Prosedur Teknis.....	59
H. Pengolahan Data.....	61
I. Rencana Analisis Data	64
1. Analisis Univariat.....	64
2. Analisis Bivariat.....	64
BAB V HASIL PENELITIAN	66
A. Tempat dan Waktu Penelitian	66
B. Analisis Univariat	
1. Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Pada Kelompok Kontrol Sebelum Di Beriikan <i>Endorphin Massage</i>	66
2. Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Pada Kelompok Kontrol Setelah Di Beriikan <i>Endorphin Massage</i>	67
3. Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Pada Kelompok Intervensi Sebelum Di Beriikan <i>Endorphin Massage</i> ..	68
4. Skala Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Pada Kelompok Intervensi Setelah Di Beriikan <i>Endorphin Massage</i>	68

C. Analisis Bivariat	
1. Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Intervensi Ibu Hamil di Puskesmas Mengwi II	69
BAB VI PEMBAHASAN	70
A. Interpretasi Penelitian	
1. Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Sebelum Diberikan <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Mengwi II	70
2. Mengidentifikasi Nyeri Punggung Bawah Setelah Diberikan <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Mengwi II	72
3. Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Setelah Diberikan Intervensi <i>Endorphin Massage</i>	76
B. Keterbatasan Penelitian	80
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	81
1. Pelayanan Keperawatan	81
2. Pendidikan Keperawatan.....	81
3. Penelitian Keperawatan.....	82
BAB VII PENUTUP	83
A. Kesimpulan.....	83
B. Saran.....	84
1. Saran Teoritis	84
2. Saran Praktis.....	84

DAFTAR PUSTAKA

Lampiran

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.1 Kerangka Teori.....	43
Skema 3.1 Kerangka konsep.....	45
Skema 4.1 Kerangka Penelitian	49

DAFTAR TABEL

	Halaman
Table 3.2 Definisi Oprasional Penelitian	48
Tabel 5.1 Tingkat nyeri pada ibu hamil sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i> pada kelompok control.....	66
Tabel 5.2 Tingkat nyeri pada ibu hamil setelah diberikan <i>Endorphin Massage</i> pada kelompok control.....	67
Tabel 5.3 Tingkat nyeri pada ibu hamil pada kelompok intervensi sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i>	68
Tabel 5.4 Tingkat nyeri pada ibu hamil pada kelompok intervensi setelah diberikan <i>Endorphin Massage</i>	68
Tabel 5.5 Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Perlakuan Ibu Hamil.....	69

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Numerical Rating Scale (NRS)</i>	23
Gambar 2.2 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i>	24
Gambar 2.3 <i>Skala Verbal Rating Scale (VRS)</i>	25
Gambar 2.4 <i>Skala Wong Baker Pain Rating Scale</i>	26
Gambar 2.5 Teknik <i>Endorphin Massage</i>	37
Gambar 2.6 Teknik <i>Endorphin Massage</i>	38
Gambar 2.7 Teknik <i>Endorphin Massage</i>	38
Gambar 2.8 Teknik <i>Endorphin Massage</i>	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Permohonan Uji Etik
- Lampiran 4 Ethical Approval
- Lampiran 5 Berita Acara Uji Etik
- Lampiran 6 Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Surat ijin penelitian
- Lampiran 8 Pengantar Menjadi Responden
- Lampiran 9 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 10 Kuesioner NRS
- Lampiran 11 SOP *Endorphin Massage*
- Lampiran 12 Hasil Pengolahan Data Analisis Univariat
- Lampiran 13 Hasil Pengolahan Data Analisis Bivariat
- Lampiran 14 Form Bimbingan Skripsi
- Lampiran 15 Jadwal Penelitian
- Lampiran 16 Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Gozali, W., Astini, N. A. D. and Permadi, M. R. (2020) 'Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan', *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), p. 134. doi: 10.23887/ijnse.v4i3.29368.
- Firdaus, N. (2019) 'Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin Di Bpm Lu'Luatul Mubrikoh, S.St Bangkalan', *Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 11(2), pp. 1–5. doi: 10.36089/job.v11i2.80.
- Elvin, A. and Putri, A. (2021) 'Asuhan kebidanan terintegrasi pada ibu hamil dengan intervensi endorphine massage untuk pengurangan nyeri punggung bawah bersalin, nifas, kb, dan bbl di pmb yanyan mulyani', *kesehatan deli sumatera*, 1(2), pp. 1–8.
- Rafika, R. (2018) 'Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kesehatan poltekkes tjk*, 9(1), p. 86. doi: 10.26630/jk.v9i1.763.
- Puspasari, H. (2019) 'PENGARUH ENDORPHINE MASAAGE PADA PENGURANGAN RASA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIS TRIMESTERIII DI PMB CICIH RUKAESIH', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(3), pp. 1–8.
- Cookson, M. D. and Stirk, P. M. R. (2019) 'Pengaruh Akupresur Titik Bladder23 terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), pp. 1–8.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung (2021) 'Profil Kesehatan Kabupaten Badung', *Kondisi Pelayanan Kesehatan Masyarakat Di Kabupaten Badung*, 1(2), p. 100.
- Khairoh, M. and Rochmayanti, S. N. (2019) 'Pelatihan Endorphin Massage bagi Mitra Dukun Pijat Tradisional guna Menurunkan Angka Morbiditas Ibu Hamil di Desa Banjar-Tanah Merah Bangkalan', *Journal of Community Engagement in Health*, 2(1), pp. 1–4. doi: 10.30994/jceh.v2i1.16.
- Lailiyana1 *et al.* (2018) 'Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil (Studi Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang)', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 59(2), pp. 1–9.
- Tanjung, W. W. and Antoni, A. (2019) 'Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin', *Jurnal Kesehatan Ilmiah*

Indonesia ..., 4(2), pp. 48–53. Available at: [http://jurnal.stikes-
aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65](http://jurnal.stikes-
aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65).

- Lilis, D. N. (2019) ‘Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), pp. 40–45.
- Elvira, M. (2018) ‘Effect of Endorphine Massage to Pain Scale High School In The Disminore Experience’, *Jurnal Ipteks Terapan*, 12(2), p. 155. doi: 10.22216/jit.2018.v12i2.1542.
- Handayany, D. A., Mulyani, S. and Nurlinawati (2020) ‘Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III’, *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), pp. 12–23.
- Saudia, B. E. P. and Sari, O. N. K. (2018) ‘Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram’, *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), pp. 23–29. Available at: [http://jkp.poltekkes-
mataram.ac.id](http://jkp.poltekkes-
mataram.ac.id).
- Septianingrum, Y. and Hatmanti, N. M. (2019) ‘Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya’, *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), pp. 187–192. doi: 10.30651/jkm.v4i2.3192.
- Siliwangi, J. K. (2022) ‘Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala 1 Fase Aktif: Evidence Based Case Report’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(3), pp. 878–885.
- Kurniati Devi Purnamasari, M. N. W. (2019) ‘GAMBARAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III’, *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), pp. 1–19.
- Fera Safitri, F. S. and Liva Maita, L. M. (2021) ‘Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekan Baru Tahun 2020’, *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), pp. 22–31. doi: 10.25311/jkt/vol1.iss1.310.
- Herlina, L. (2017) ‘PENGARUH SENAM HAMIL TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER II DAN III DI DESA SETUPATOK UPT PUSKESMAS MUNDU KABUPATEN CIREBON’, *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 2(9), pp. 111–124.

- Gojali, W., Astini, N. A. D. and Permadi, M. R. (2020) 'Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan', *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), p. 134. doi: 10.23887/ijnse.v4i3.29368.
- Lilis, D. N. (2019) 'Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), pp. 40–45.
- Octavia, A. M. and Ruliati, R. (2020) 'Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III', *Jurnal Kebidanan*, 9(2), pp. 122–131. doi: 10.35874/jib.v9i2.572.
- Septiani, H. and Dewi, S. W. R. (2021) 'Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore', *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), pp. 319–323. doi: 10.33024/jkm.v7i2.3824.
- Agung, anak agung putu, & Yuesti Anik, A. (2017). *METODELOGI PENELITIAN KUANTITATIF dan KUALITATIF* (Vol. 1999, Issue December, pp. 1–6).
- Ambarwati, W. N., & Sintowati, R. (n.d.). *Pendidikan kesehatan mengatasi keluhan hamil pada ibu-ibu hamil di asrama group ii kopassus kartasura*. 107–122.
- Amir Aprima Yona, Meeysetri Fafelia Eozyka, Herayono Febby, Fransisca, M. H. D. (2022). *Jurnal Kesehatan Medika Sainatika Jurnal Kesehatan Medika Sainatika*. 13, 16–24.
- Anam, Z. H. F., & Ichsan, B. (2021). Perilaku Sadari Sebagai Upaya Deteksi Dini Kanker Payudara Pada Mahasiswa Dilihat dengan Metode Theory of Planned Behaviour. *University Research Colloquium (URECOL)*, 565–573.
- Apryanti, Y. P., & Dwi astuti, S. C. (2021). Efektivitas Kombinasi Endorphine Massage Dan Aromaterapi Lemon Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 8(1), 7–14. <https://doi.org/10.47718/jib.v8i1.1178>
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Aryanti, putu indraswari. (2020). *Efektifitas Terapi Komplementer Nonfarmakologi Terhadap nyeri pada klien dengan RA*. 8(1), 80–90. *Buku Metodologi penelitian kuantitatif.pdf*. (n.d.).
- Dewi, P. K., Patimah, S., & Khairiyah, I. I. (2018). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan nyeri punggung bagian bawah ibu hamil trimester III. *Jurnal Bidan "Midwife Journal"*, 4(02), 16–24.

<https://www.neliti.com/publications/267044/pengaruh-relaksasi-otot-progresif-terhadap-penurunan-nyeri-punggung-bagian-bawah#cite>.

- Dinas Kesehatan Kabupaten Badung. (2021). Profil Kesehatan Kabupaten Badung. *Kondisi Pelayanan Kesehatan Masyarakat Di Kabupaten Badung*, 100.
- Fatmarizka, T., Khasanah, D. A., & Arwida, N. (2021). *Prevalensi pola keluhan nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Kartasura*. 1(2), 64–67. <https://doi.org/10.31101/jitu.2415>
- Fera Safitri, F. S., & Liva Maita, L. M. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekan Baru Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.310>
- Firdaus, N. (2019). Pengaruh Pemberian Endorphin Massage Terhadap Skala Nyeri Ibu Bersalin Di Bpm Lu'Luatul Mubrikoh, S.St Bangkalan. *JURNAL ILMIAH OBSGIN : Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan P-ISSN : 1979-3340 e-ISSN : 2685-7987*, 11(2), 1–5. <https://doi.org/10.36089/job.v11i2.80>
- Fitriana, L. (2019). Efektifitas Senam Dan Yoga. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Fitriana, L. B., & Vidayanti, V. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Dan Relaksasi Nafas dalam Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 3–4.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Gusman, V., & Sopiarto. (2019). Efektivitas Kompres Jahe Merah Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia Yang Menderita Rheumatoid Arthritis Di Puskesmas Pembantu Bakau Aceh Wilayah Kerja Puskesmas Batang Tumu. *Jurnal Ners*, 3(Vol 3, No 1 (2019): APRIL 2019), 82–111. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/494>
- Handayani, D., . J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>

- Handayani, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Hardani, J. A. H. (2020). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Heryana, A. (2020). Analisis Data Penelitian Kuantitatif. *Penerbit Erlangga, Jakarta, June*, 1–11. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.31268.91529>
- Hidayat, aziz A. (2015). *Metode Penelitian Paradigma Kuantitatif* (Aulia (ed.); 1st ed.). Health Books Publishing.
- Hidayat, W., Umami, N., & Nyeri, I. (2021). *Keywords : Endorphin Massage , Pain Intensity situasi yang patologis (Gantini & Herawati , dari kontraksi cara memberikan obat anti nyeri (analgesik) mengurangi nyeri persalinan adalah dengan pijat endorphine . Pijat endorphine adalah terapi penting di. XIV(2).*
- Hidayat. (2016). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Salemba Medika 21–30.
- Jufrizen, J., & Sitorus, T. S. (2021). Pengaruh Motivasi Kerja dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Dengan Disiplin Kerja Sebagai Variabel Intervening. *Prosiding Seminar Nasional Teknologi Edukasi Sosial Dan Humaniora*, 1(1), 841–856.
- Kartikasari, & Nuryanti. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 1, 297–304.
- Kedokteran, F., & Indonesia, U. M. (2022). *Fakumi medical journal*. 2(2), 109–115.
- Khairoh, M., & Rochmayanti, S. N. (2019). Pelatihan Endorphin Massage bagi Mitra Dukun Pijat Tradisional guna Menurunkan Angka Morbiditas Ibu Hamil di Desa Banjar-Tanah Merah Bangkalan. *Journal of Community Engagement in Health*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.30994/jceh.v2i1.16>
- Khasanah, N. A., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Kurniyati, & Bakara, D. M. (2021). Pijat Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong. *JIK*

(*Jurnal Ilmu Kesehatan*), 5(2), 375–381.
<http://www.jik.stikesalifah.ac.id/index.php/jurnalkes/article/view/426>

- Lailiyana¹, Wahyuni², H. S., Riau, 1Dosen Jurusan Kebidanan Poltekkes Kemenkes, & Kebidanan, 2Alumni Prodi D-IV. (2018). *PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL (Studi Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang)*. 59.
- Lestari, P. L. P. (2020). Kejadian Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Kelompok Indeks Massa Tubuh Selama Masa Kehamilan Di Kecamatan Leuwiliang. *Skripsi Universitas Binawan*, 1–81.
- Lilis, D. N. (2019). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 3(2), 40–45.
- Marfu'ah, I. (2021). Literature Review : Efek Kinesiotaping dalam Menurunkan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil. *Journal of Bionursing*, 3(1), 25–32.
<https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.1.91>
- Masruroh, E., Murniati, A., Retno, D., & Anggraini, R. (2022). Hubungan Obesitas dengan Tekanan Darah Tinggi pada Lansia di Posyandu Lansia Desa Ngunut Kecamatan Ngunut Kabupaten Tulungagung. *Care Journal*, 1(2), 46–51.
<https://doi.org/10.35584/carejournal.v1i2.51>
- Merdekawati, D., Dasuki, D., & Melany, H. (2019). Perbandingan Validitas Skala Ukur Nyeri VAS dan NRS Terhadap Penilaian Nyeri di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 114. <https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.168>
- Munir, M., Kurnia, D., Sari, P., Utami, A. P., Sholikhatin, I., Studi, P., Kebidanan, S., Keperawatan, F., & Tuban, I. (2022). *PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III ENDORPHIN MASSAGE EFFECT ON BACK PAIN IN THIRD Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan IIKNU Tuban Abstrak tertentu , yang sering terjadi pada kehamilan tri.* 6(2), 163–171.
<https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Octavia, A. M., & Ruliati, R. (2020). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan*, 9(2), 122–131.
<https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.572>
- Pradana, S. A. Z. (2017). *Pengaruh senam tera terhadap penurunan tingkat kecemasan (ansietas) pada lansia di panti tresna werdha hargo Dedali surabaya.*

- Purnamasari, K. D. (2019). Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester Ii Dan Iii. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9. <https://doi.org/10.25157/jmph.v1i1.2000>
- Purwanto dan Dyah Ratih Sulistyastuti. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif*.
- Puspasari, H. (2019). *PENGARUH ENDORPHINE MASAAGE PADA PENGURANGAN RASA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIS TRIMESTERIII DI PMB CICIH RUKAESIH*. 4(3).
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86. <https://doi.org/10.26630/jk.v9i1.763>
- Rejeki, S., Novianti, T. W., Machmudah, M., & Khayati, N. (2022). Deep Back Massage as Therapy For Labor Pain In The 1st Stage. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(1), 67. <https://doi.org/10.26714/mki.5.1.2022.67-72>
- Retnaningtyas, E., Siwi, R. P. Y., Wulandari, A., Qoriah, H., Rizka, D., Qori, R., Sabdo, M., & Malo, S. (2022). Upaya Peningkatan Pengetahuan Ibu Hamil Melalui Edukasi Mengenai Tanda Bahaya Kehamilan Lanjut. . *ADI Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 25–30. <https://doi.org/10.34306/adimas.v2i2.553>
- Rofi'ah, S., Widatiningsih, S., & Arfiana, A. (2019). Studi Fenomenologi Kejadian Hiperemesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I. *Jurnal Riset Kesehatan*, 8(1), 41. <https://doi.org/10.31983/jrk.v8i1.3844>
- Safitri, F., & Maita, L. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester Iii Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekan Baru Tahun 2020. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.310>
- Saudia, B. E. P., & Sari, O. N. K. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphin Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Puskesmas Wilayah Kerja Sekota Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(October 2017), 23–29. <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id>
- Septiani, H., & Dewi, S. W. R. (2021). Perbandingan Pengaruh Teknik Endorphine Massage Dengan Kompres Hangat Dalam Menurunkan Skala Dismenore. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 7(2), 319–323. <https://doi.org/10.33024/jkm.v7i2.3824>

- Septiani, R. (2021). Efektivitas Senam Hamil Menurut Manuaba Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 10(2), 82–87. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v10i2.250>
- Septianingrum, Y., & Hatmanti, N. M. (2019). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 187–192. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3192>
- Setiawati, I. (2019). Efektifitas Teknik Massage Effleurage Dan Teknik Relaksasi Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. *Prosiding Seminar Nasional Poltekkes Karya Husada Yogyakarta*, 2. <http://jurnal.poltekkeskhjogja.ac.id/index.php/PSN/article/view/351>
- Siliwangi, J. K. (2022). *Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif: Evidence Based Case Report*. 2(3), 878–885.
- Soeharyo Hadi Saputro, R. D. C. R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 8(1), 1–10. <https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/download/56/3>
- Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61>
- Suryani, & Hanadyani. (2018). *SENAM HAMIL DAN KETIDAKNYAMAN IBU HAMIL TRIMESTER KETIGA*. 5(01), 33–39.
- Suswitha, D., Arindari, D. R., Iii, P. D., Stik, K., Khadijah, S., Ilmu, P., Stik, K., & Khadijah, S. (2020). *Hubungan aktifitas fisik dengan nyeri reumatoid arthritis pada lansia di Panti Sosial*. 5, 121–131.
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia* ..., 4(2), 48–53. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
- Tjahya, A. (2017). Penilaian nyeri. *Academia*, 133–163. <http://www.academia.edu/download/49499859/pemeriksaan-dan-penilaian-nyeri.pdf>

Widniah, A. Z., & Fatia, M. (2021). Trimester Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Martapura Timur Tahun 2020. *Jurnal Insan Sehat*, 9(1).

Widya Sari, I., & Riskiliani, R. (2021). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Primigravida Dengan Ketidaknyamanan Trimester Iii Di Bpm Siti Juleha Tahun 2020. *Prosiding Hang Tuah Pekanbaru*, 113–118. <https://doi.org/10.25311/prosiding.vol1.iss1.68>

Widya. (2019). *GAMBARAN KELUHAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS KARANG TENGAH KABUPATEN CIANJUR S.* 1–9. <https://doi.org/.1037//0033-2909.I26.1.78>