

**PENGARUH PIJAT ENDORFIN TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL 1**

SKRIPSI



IRAWATI LODA HAMU MEHA

A1119011

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

**PENGARUH PIJAT ENDORFIN TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMILTRIMESTER III DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL 1**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

OLEH :

**IRAWATI LODA HAMU MEHA
A1119011**

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

SURAT PERNYATAAN BABAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Irawati Loda Hamu Meha
Nim : A1119011
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul KTI : Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan
Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester III Di Puskesmas Abiansemal 1.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan 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, 22 Agustus 2023



Irawati Loda Hamu Meha
Nim. A1119011

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PIJAT ENDORFIN TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS
ABIANSEMAL 1**

Diajukan Oleh :

**Irawati Loda Hamu Meha
A1119011**

Badung, Juli 2023

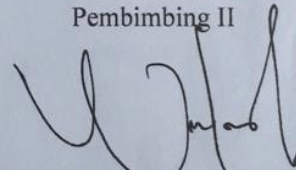
Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Dr. Made Tangkas, Sp. OG., MPH
NIDN : 0812106801**

Pembimbing II



**Dr. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 1126098501**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udavani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA
KEBIDANAN SEKOLAH TINGGI ILMU
KESEHATANBINA USADA BALI

Tanggal : Agustus 2023

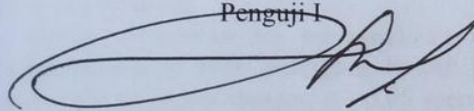
Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



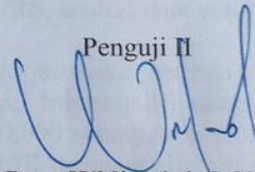
Bdn. I Gusti Agung Manik Karuniadi, S.ST.,M.Kes
12.07.0050

Penguji I



Dr. Made Tangkas, Sp.OG.,MPH
NIDN : 0812106801

Penguji II



Dr. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes
NIDN : 1126098501

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan Dan Profesi Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb

NIDN: 0808068701

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Agustus, 2023

Irawati Loda Hamu Meha

Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Abiansemal 1.

(xiv Halaman + 52 Halaman +6 Tabel+3 Gambar+ 14 Lampiran)

ABSTRAK

Keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri punggung bawah pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat menjalani proses kehamilan. Apabila tidak segera diatasi dapat berakibat nyeri kronis. Salah satu cara mengatasi keluhan nyeri punggung bawah dengan terapi nonfarmakologi yaitu melakukan pijat endorfin sebagai pereda rasa sakit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Abiansemal 1. Desain yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttes design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di Puskesmas Abiansemal 1 pada bulan Agustus 2023 sebanyak 30 responden dengan *purposive sampling*, diberikan kusioner NRS, analisa data yang digunakan univariat dan bivariat.

Dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh *massage endorphin* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan $p = 0,000$ sehingga $p < 0,05$. Sebelum dilakukan pijat endorfin sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan pijat endorfin berkurang menjadi nyeri ringan. Pijat endorfin adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan dimulai dari 36 minggu keatas, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan pasangan ibu hamil untuk meringankan gejala keluhan nyeri punggung.

Kata kunci : Pijat Endorfin, Nyeri Punggung, Kehamilan.

Daftar Pustaka : 34 (2017-2023).

HEALTH INSTITUTION
BINA USADA BALI BACHELOR DEGREE AND PROFESSIONAL OF
MIDWIFERY PROGRAM

Thesis, August, 2023

Irawati Loda Hamu Meha

The Effect of Endorphin Massage on Reducing Lower Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women at the Abiansemal 1 Health Center.

(xiv Pages + 52 Pages +6 Tables + 3 Figures + 14 Attachments)

ABSTRACT

The most common complaint in third trimester pregnant women is back pain. Low back pain in pregnancy is a problem that disturbs the comfort of the mother during the pregnancy process. If not treated immediately can result in chronic pain. One way to deal with complaints of low back pain with non-pharmacological therapy is to do endorphin massage as pain reliever. The purpose of this study was to determine the effect of endorphin massage on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women at the Abiansemal 1 Public Health Center. The design used was pre-experimental with a one group pretest posttest design approach. Samples were taken from populations that met the inclusion criteria at the Abiansemal 1 Health Center in August 2023 as many as 30 respondents using purposive sampling, were given the NRS questionnaire, used univariate and bivariate data analysis.

In this study, it was shown that there was an effect of endorphin massage on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women with the results of the Wilcoxon sign rank test with $\alpha = 0.05$ showing $p = 0.000$ so that $p < 0.05$. Before the endorphin massage, most of the third trimester pregnant women experienced moderate pain and after being given the endorphin massage, it reduced to mild pain. Endorphin massage is a non-pharmacological alternative to deal with complaints of back pain in third trimester pregnant women with gestational age starting from 36 weeks and above, so it is recommended that midwives provide education and teach partners of pregnant women to relieve symptoms of back pain complaints.

Keywords: Endorphin Massage, Back Pain, Pregnancy.

Bibliography: 34 (2017-2023).

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia- Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abiansemal 1” sebagai persyarat kelulusan program studi sarjana kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Tersusunnya skripsi ini tentu tidak lepas dari bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karna itu, pada kesempatan ini izinkanlah penulis untuk mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usaha Bali
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usaha Bali
3. Dr. Made Tangkas, Sp.OG., MPH selaku pembimbing 1 yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
4. Dr. Luh Putu Widiastini, S.Si.T., M.Kes yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.
5. Kepala Puskesmas Abiansemal 1 yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di Puskesmas Abiansemal 1
6. Ibu hamil yang sudah bersedia meluangkan waktunya untuk menjadi responden dalam penelitian ini

7. Kedua orang tua saya yang senantiasa memberikan dukungan moril, material, keuangan dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Rekan-rekan sejawat seangkatan di STIKES Bina Usaha Bali dan semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti meyakini bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritikan yang dapat menyempurnakan skripsi ini.

Badung, Mei 2023

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB 1 : PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Kajian Pustaka.....	9
B. Kajian Empiris	24
C. Kerangka Teori.....	25

BAB III : KERANGKA KONSEP , HIPOTESIS, DAN DEFINISI	
OPERASIONAL	26
A. Kerangka Konsep	26
B. Hipotesis	26
C. Definisi Operasional	27
BAB IV : METODE PENELITIAN	28
A. Rancangan Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	29
C. Tempat Penelitian	30
D. Waktu Penelitian	30
E. Etika Penelitian	31
F. Alat Pengumpulan Data	32
1. Instrumen Penelitian	32
G. Prosedur Pengumpulan Data	33
1. Prosedur Administrasi	33
2. Prosedur Teknisi	33
H. Pengolahan Data	35
I. Rencana Analisis Data	35
1. Analisis Deskriptif	35
2. Analisis Inferensial.....	36
BAB V HASIL PENELITIAN	37
A. Tempat Dan Waktu Penelitian.....	37
B. Analisis Deskriptif	38
C. Analisis Inferensial	40

BAB VI PEMBAHASAN	42
A. Interpretasi Penelitian	42
B. Keterbatasan Penelitian	50
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	51
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	52
A. Simpulan	52
B. Saran	53
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Mekanisme Pijat Endorfin	20
Tabel 3.1 Definisi Operasional	25
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	37
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Nyeri Sebelum Diberikan Pijat Endorfin	38
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Nyeri Sesudah Diberikan Pijat Endorfin	39
Tabel 5.4 Analisa Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Abiansemal	1.39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	23
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	24
Gambar 4.1 Desain Penelitian <i>one group pre-post test design</i>	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. SOP Pijat Endorfin
- Lampiran 3. Lembar Observasi Nyeri
- Lampiran 4. SOP Nyeri
- Lampiran 5. Lembar Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 6. Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 7. Surat Persetujuan Responden
- Lampiran 8. Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 9. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 10. Surat EA
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan
- Lampiran 14. Dokumentasi Penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, YA., Meysetri, RF., Herayono, F., Fransisca, D., Manila, DH. 2022. Pengaruh endorphan massage terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Media Sainika*. 13(1), 297–306.
- Aswitami, PAGN., Mastiningsih, P. 2018. Pengaruh terapi akupresur terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Abiansemal 1. *Strada Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 7(2), 47–51.
- Aprillia, D. 2018. Pengaruh massage Effleurage terhadap tingkat skala nyeri punggung pada ibu hamil trimester III Primigravida di PMB Kenny Muharto Kota Lama Malang. *Jurnal Kebidanan*. 1(3) 55-60.
- Atika, S. 2021. Hubungan perubahan postur dengan nyeri punggung bawah pada ibu hamil. *Jurnal Kesehatan*. 3(1),pp. 59-67.
- Diana, W. 2019. Endorphan Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di BPM Lulu Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences, 12, 62–70*.
- Fitriana., Vidayanti. 2019. Pengaruh pijat endorphan terhadap intensitas nyeri punggung pada Ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), pp. 31–34.
- Fauziah., Rahmawati. 2021. Hubungan usia dan paritas dengan persiapan persalinan pada ibu hamil trimester ketiga di Klinik Kusuma Kota Samarinda', *Bunda Edu-Midwifery Journal*. 4(1), pp. 1–8.
- Fitriani, L., Putri. 2017. Efektivitas senam hamil dan yoga hamil terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Pekkabata. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 4(2), pp. 72-75.
- Gozali, W., Astini, DAN., Permadi, RM. 2020. Intervensi nyeri punggung pada ibu hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*. 4(3), pp. 134.
- Handayani, D., Juliana., Octavarini, R., Ginting, YD. 2021 Pengaruh endorphine massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil di Klinik Juliana Tanjung Morawa, *Jurnal Kebidanan Kestra*. 3(2), pp. 116–120.
- Handayany, AD., Mulyani, S., Nurlinawati, N., 2020. Pengaruh endorphan massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III, *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*. 1(1), pp. 12–23.
- Henny, S. 2018. Pengaruh endorphan massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil di PMB Lia Astari Kec Mojoagung Kab Jombang.

Jurnal Kebidanan. 1(6), 9-14.

- Janah, NAS., Kesumadewi, T., Dewi, RN. 2023. Penerapan gymball terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Ganjar Agung Kota Metro, *Jurnal Cendekia Muda.* 3(4), p. 585.
- Kartikasari, RI., Nuryanti, A. 2019. Pengaruh endorphan massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil. *Temu Ilmiah Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat.*, (1), pp. 297–304.
- Mafikasari, A., Kartikasari, RA. 2015. Posisi tidur dengan kejadian back pain (nyeri punggung) pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan.* 7(2), pp. 26-34
- Munir, M., Sari, PKD., Utami, PA., Sholikhati, I. 2022. Pengaruh endorphan massage terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal.* 6(2), pp. 163–171.
- Marsanda, N., Maroa, GDN., Hardiana, D., Indriani, I., Ridwan, LP. 2023. *Pentingnya Endhorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeser III.* 05(04), 11696–11701.
- Noatmodjo, S. 2018. *Metodologi penelitian kesehatan (3rd ed).* Jakarta: Rineka Cipta. 3(1), pp. 12–17.
- Nursalam. 2015. *Metodologi penelitian ilmu keperawatan edisi ke-4.* Jakarta Salemba Medika. 2(1), pp. 21-26.
- Oktaviana, AW. 2020. Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aroma terapi Essential Oil Lavender (*Lavandula Lamiaceae*) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Padang sari Kota Semarang. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21803
- Putri, RAD., Imandiri, A., Rakhmawati. 2020. Therapy low back pain with swedish massage, acupressure and turmeric. *Journal of Vocational Health Studies.* 4(1), pp. 29-34.
- Purnamasari, DK. 2019. Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health.* 1(1), p. 9
- Pangesti, BC., Astuti, PH., Eka cahyaningtyas, M. 2022 Pengaruh pregnancy massage punggung terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Kebidanan.* 1(01), pp. 01–12.
- Purnamasari, DK., Widyawati, NM. 2019. Gambaran nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *Jurnal Keperawatan Silampari.* 3 (1) 352-361
- Putra, SR. 2016. Cara mudah melahirkan dengan *Hypnobirthing.* Laksana, 6(1), 7-14

- Rahmawati, A. 2022. Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung ibu hamil trimester III. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*. 9(1), pp. 14-30
- Riansih, C. 2022. Pengaruh perawatan punggung terhadap penurunan tingkat rasa nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Depok II. *Jurnal Permata Indonesia*. 13(1), pp. 54–61.
- Rahmadani, RR., Saputri, ME. 2022. Asuhan pada ibu hamil trimester III untuk mengurangi nyeri punggung dengan pemberian kompres hangat dan pijat endorphan di PMB Hasna Dewi Fitria Sari. *Jurnal Kebidanan Terkini*, 2(4), pp. 64–68.
- Rahma, M., Indah, RD. 2019. Perbedaan efektivitas endorphan massage dengan relaksasi hypnobirthing terhadap penurunan nyeri persalinan kala 1 fase aktif di Rumah Bersalin Citra Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurahman Palembang*. 8(2), pp. 1–11.
- Septiana, E. 2023. Pengaruh pijat endorphan terhadap penurunan rasa nyeri punggung ibu hamil. *Jurnal Ilmiah Kebidanan dan Ilmu Kesehatan*. Vol 1(1), pp. 12-18
- Sulistyawati, H. 2017. Pengaruh endorphan massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung ibu hamil. *Journal Of Chemical Information and Modeling*. 21(2), pp. 1689-1699
- Silvana., Megasari, K. 2022. Terapi pijat mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III, *Jurnal Kebidanan*. 1(1), pp. 41–47.
- Safitri, F., Maita, L. 2021. Asuhan kebidanan pada ibu hamil trimester III dengan endorphan massage untuk mengurangi nyeri punggung di PMB Deliana Saragih Kota Pekan Baru. *Jurnal Kebidanan Terkini*. 1(1), pp. 22-23
- Widatiningsih, S., Dewi, C. 2017. Praktik terbaik asuhan kehamilan. Yogyakarta: TransMedika.