

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD. PUSKESMAS
KUTA I**



SKRIPSI

Oleh:

Ni Ketut Purniawati Dharma Putri

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI UPTD. PUSKESMAS
KUTA I**

SKRIPSI

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

Oleh:

Ni Ketut Purniawati Dharma Putri

NIM. A1222222

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2024**

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Ketut Purniawati Dharma Putri
Nim : A1222222
Program Studi : Sarjana Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD. Puskesmas Kuta 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, 05 Januari 2023



Ni Ketut Purniawati Dharma Putri
Nim. A1222222

HALAMAN PERSETUJUAN
PENGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
UPTD PUSKESMAS KUTA I

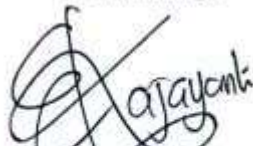
Diajukan Oleh:

NI Ketut Purniawati Dharma Putri
NIM. A1222222

Badung, 17 Januari 2024

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Pande Putu Naya Ekalayanti, S.ST.M.Keb
NIDN.0818118701

Pembimbing II



Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.M.Biomed
NIDN.8995650022

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, 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 KESEHATAN BINA USADA BALI**

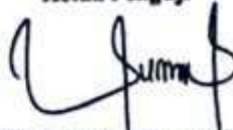
Tanggal : 23 Januari 2024

Diajukan Oleh:

**NI Ketut Purniawati Dharma Putri
NIM. A1222222**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb
NIDN.0808068701**

Penguji I



**Bdn. Pande Putu Nyai Ekajayanti, S.S.T.M.Keb
NIDN.0818118701**

Penguji II



**Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.M.Biomed
NIDN.8995650022**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb
NIDN.0808068701**

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

Skripsi, Desember 2023

NI Ketut Purniawati Dharma Putri

**Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah
Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD. Puskesmas Kuta 1.**

(xiv+ 68 Halaman +6 Tabel+4 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 *massage endorphin* sebagai pereda rasa sakit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *massage endorphin* terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta 1. Desain yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttest design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi pada bulan Oktober sampai November 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 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 *massage endorphin* sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan *massage endorphin* berkurang menjadi nyeri ringan. *Massage endorphin* adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36 minggu keatas, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan pasanagan ibu hamil untuk meringankan gejala keluhan nyeri punggung.

Kata kunci : *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung, Kehamilan.

Daftar Pustaka : 20 (2016-2023)

BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION

BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY

Undergraduate Thesis, December 2023

NI Ketut Purniawati Dharma Putri

The Impact of Endorphin Massage on the Intensity of Lower Back Pain in the Third Trimester Pregnant Women at UPTD. Kuta 1 Public Health Centre

(xiv + 68 pages + 6 tables + 4 figures + 14 appendices)

ABSTRACT

The most common complaint in third trimester pregnant women is back pain. Lower back pain during pregnancy is an issue that disrupts the mother's comfort during the pregnancy. If not treated promptly, it can lead to persistent discomfort. Endorphin massage as a pain reliever is one non-pharmacological treatment option for symptoms of lower back discomfort. The purpose of this study was to the impact of endorphin massage on the intensity of lower back pain in the third trimester pregnant women at UPTD. Kuta 1 Public Health Centre. The design was pre-experimental with a one-group pretest-posttest strategy. Samples were taken from the population that met the inclusion criteria from October to November 2023, totaling 30 respondents using purposive sampling, given the NRS questionnaire, univariate and bivariate data analysis.

The findings suggested that endorphin massage had an effect on the intensity of lower back pain in the third trimester pregnant women with the results of the Wilcoxon sign rank test with $\alpha = 0.05$ showing $p = 0.000$ so $p < 0.05$. Before the endorphin massage was given, most pregnant women in their third trimester experienced moderate pain which dropped to mild pain afterward. Endorphin massage was a non-pharmacological alternative for dealing with back pain complaints in the third trimester pregnant women with a gestational age of 36 weeks and above, so it is recommended that midwives provide education and teach pregnant women's partners how to relieve the symptoms of back pain complaints.

Keywords: Endorphin Massage, Back Pain, Pregnancy.

Bibliography: 20 (2016-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah dengan Judul “Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas Kuta I” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skrisi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah bayak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.S.T.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing

dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.

4. Dr. Bdn. Putu Mastiningsih, S.ST.,SH.M.Biomed, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulisan dan kelengkapan skripsi ini.
5. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.S.T.,M.Keb selaku penguji utama yang telah meluangkan waktu untuk menguji, membimbing serta mengarahkan dalam penyempurnaan skripsi ini.
6. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usaha Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
7. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi penelitian ini bermanfaat bagi para pembaca.

Badung, 09 Oktober 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penulisan	6
1. Tujuan Umum	6
2. Tujuan Khusus	6
D. Manfaat Penulisan	7
E. Keaslian Penelitian	8
BAB II KAJIAN PUSTAKA	10
A. Kajian Teori	10
B. Kajian Empiris	32
C. Kerangka Teori	34
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	35

B. Definisi Operasional dan Variabel	35
1. Variabel	35
2. Definisi Operasional.....	36
C. Hipotesis	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Desain Penelitian.....	38
B. Populasi dan Sampel.....	38
C. Tempat Penelitian.....	40
D. Waktu Penelitian	40
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data	43
1. Instrumen penelitian.....	43
2. Validitas dan Reliabilitas	44
G. Prosedur Pengumpulan Data	44
H. Pengolahan Data.....	46
I. Analisis Data.....	48
BAB V HASIL PENELITIAN	50
A. Tempat Dan Waktu Penelitian	50
B. Analisis Univariat.....	51
C. Analisis Bivariat	54
BAB VI PEMBAHASAN.....	56
A. Interpretasi Penelitian.....	56
B. Keterbatasan Penelitian	65
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	66
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN.....	67
A.Simpulan	67
B.Saran.....	68

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Variabel dan Definisi Operasioanal Variabel	36
Table 5.1. Distribusi Frekuensi Karateristik Responden.....	52
Table 5.2. Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Massage Edorphin</i>	53
Tabel 5.3. Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan <i>Massage Edorphin</i>	53
Tabel 5.4. Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	54
Tablel 5.5. Analisis pengaruh <i>massage endorphin</i> terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di UPTD. Puskesmas Kuta 1	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i>	25
Gambar 2.2 Cara <i>Massage Endorphin</i>	31
Gambar. 2.3 Kerangka Teori.....	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Peneliti
- Lampiran 2 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 4 Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Penelitian
- Lampiran 6 Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lmpiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lmpiran 8 Pengantar Kusioner
- Lmpiran 9 Kusioner *Numeric Rating Scale*
- Lampiran 10 SOP *Massage Endorphin*
- Lampiran 11 Tabulasi Data
- Lampiran 12 Hasil SPSS
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian

DAFTAR SINGKATAN

UPTD	: Unit Pelaksana Teknis Dinas
IASP	: <i>International Assosiation for the Study of Pain</i>
NSAID	: <i>Steroid Anti Inflamsi Drugs</i>
CO ₂	: Karbondioksida
O ₂	: Oksigen
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur

DAFTAR PUSTAKA

- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herayono, F., Fransisca, D., Manila, H., dan Deri. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariman. Jurnal Kesehatan Medika Saintika*, Vol. 13.
- Aprilia, D. (2018). *Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Puunggung Pada Ibu Hamil Trimester III Primigravida di BPM Kenny Muharto Kotalama Malang*.
- Aprilia, L. N. (2022). *Pengaruh Massage Endorfin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III*.
- Ariyani, N. M. S., Widiastini, L. P., dan Aswitami, N. G. A. P. (2023). *Pengaruh Akupresur Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bagian Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III DI UPTD Puskesmas Mengwi I. MIDWINERSLION Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 8(1).
- Aswitami, N. G. A. P., dan Mastiningsih, P. (2018). *Pengaruh Terapi Akupresur terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil TM III di Wilayah Kerja Puskesmas Abian Semal 1. STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 7(2).
<https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Diana, W. (2019). *Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III (Di BPM Lulu Surabaya). Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12, NO.2.
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., dan Lindayani, I. K. (2022). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*.
- Eliyarni. (2020). *Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020*.
<http://repository.universitaspahlawan.ac.id/232/>
- Handayany, D. A., Mulyani, S., dan Nurlinawati. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi. Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1, NO.1.
- Kartikasari, R. I., dan Nuryanti, A. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. RAKERNAS AIPKEMA*.
- Marmi. (2017). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Mastiningsih, P., dan Agustina, Y. C. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*.
- Oktaviana, A. W. (2020). *Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aromaterapi Essential Oil Lavender (Lavandula Lamiaceae) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Padangsari Kota Semarang*. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21803
- Putri, S. S. (2019). *Pengaruh Kombinasi Endorphine Massage Dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anastesi Di RSUD Kabupaten Temanggung*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3577/>
- Septiana, E. (2023). *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Kebidanan Dan Ilmu Kesehatan, 1(1)*.
- Sholiha, S., Winarsih, S., dan Widatiningsih. (2022). *Pengaruh Pijat Edorfin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Tanjung, W. ., dan Antoni, A. (2019). *Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia, 4 No.2*. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
- Widatiningsih, S., dan Dewi, C. H. T. (2017). *Praktik Terbaik Asuhan Kehamilan. Yogyakarta: Trans Medika*.
- Zuryani, K. P., Lilis, D. N., Suryani, dan Suryanti, Y. (2022). *Pengaruh Pemakaian Penyanga Perut Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan Dan Kadungan*.