

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPHIN TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER 3**



SKRIPSI

Oleh :

ASTRI DRUSILA JAKOBA FAY

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPHIN TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER 3**

SKRIPSI

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

Oleh

ASTRI DRUSILA JAKOBA FAY

NIM. A1223098

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

**EFEKTIVITAS PIJAT ENDORPHIN TERHADAP
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER 3**

Diajukan Oleh:

ASTRI DRUSILA JAKOBA FAY

NIM. A1223098

Badung, 03 Maret 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



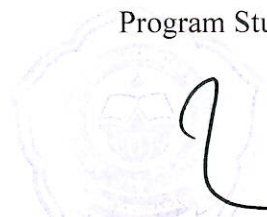
Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT.,M.Keb
NIDN: 0801058701

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

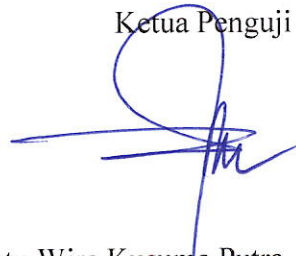
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 13 Maret 2025

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua Penguji



Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep
NIDN : 0807068702

Sekretaris Penguji



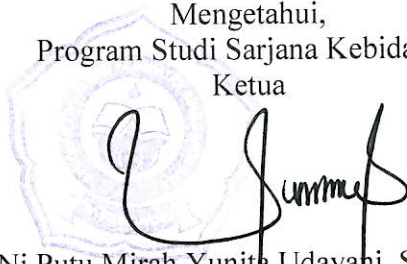
Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb
NIDN: 0801058701

Anggota Penguji



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 080806870

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Astri Drusila Jakoba Fay

NIM : A1223098

Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektivitas Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis bebarbenar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan dan pikiran saya sendiri. Apabila dikemudiab hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 03 Maret 2025

Peneliti



Astri Drusila Jakoba Fay

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

Skripsi, Februari 2025

Astri Drusila Jakoba Fay

Efektivitas Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3

49 halaman + 7 tabel + 6 gambar +10 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan masalah yang sering terjadi pada kehamilan khususnya trimester 3 kehamilan, yang disebabkan oleh berat uterus yang membesar. Penggunaan intervensi non farmakologis dapat dijadikan alternatif terapi untuk mengurangi nyeri punggung karena tidak memiliki efek samping. Pijat Endorphin merupakan metode sentuhan ringan yang dapat digunakan untuk mengelola rasa nyeri. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas pijat endorphin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

Metode yang digunakan adalah *Pre Eksperimental* dengan rancangan *One Group Pre test and Post Test Group*, melibatkan 40 ibu hamil trimester 3. Teknik pemilihan sampel yang digunakan yaitu *Non Probability Sampling*, dengan pengumpulan data menggunakan Lembar Observasi Skala Nyeri. Teknik analisa data yang digunakan ialah analisis bivariate dengan uji Wilcoxon .

Hasil uji *Wilcoxon* p-signifikan = 0,001 dan nilai $\alpha = 0,05$. Nilai $p < 0,05$ maka H_0 diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya efektivitas pijat endorphin terhadap intensitas nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan pijat endorphin. Hal ini menunjukkan pijat endorphin efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3.

Kata Kunci: Pijat Endorphin, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trimester 3

Daftar Pustaka: **24 (2009-2024)**

**BINA USADA BALI HEALTH INSTITUTION
BACHELOR'S DEGREE IN MIDWIFERY PROGRAM**

Undergraduate thesis, February 2025

Astri Drusila Jakoba Fay

The Effectiveness of Endorphin Massage on Back Pain in Third-Trimester Pregnant Women

49 pages + 7 tables + 6 figures + 10 appendices

ABSTRACT

Back pain is a common issue during pregnancy, especially in the third trimester, due to the increasing size of the uterus. Non-pharmacological interventions can serve as alternative therapies for alleviating back pain as they have no side effects. Endorphin massage is a gentle touch method that can be used to manage pain. This study aims to determine the effectiveness of endorphin massage in reducing back pain in third-trimester pregnant women.

The study employed a pre-experimental design with a One Group Pre-test and Post-test Group approach, involving 40 third-trimester pregnant women. The sampling technique used was Non-Probability Sampling, and data collection was conducted using a Pain Scale Observation Sheet. Data analysis was performed using bivariate analysis with the Wilcoxon test.

The Wilcoxon test results showed a p -value = 0.001 with $\alpha = 0.05$. The value of $p < 0.05$ then H_a is accepted so it can be concluded that there is an effectiveness of endorphin massage on the intensity of back pain before and after being given endorphin massage. These findings suggest that endorphin massage effectively reduces back pain in third-trimester pregnant women.

Keywords: *Endorphin Massage, Back Pain, Pregnant Women, Third Trimester*

Bibliography: *24 (2009–2024)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Efektivitas Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 ” dengan baik dan tepat waktu.

Skripsi ini disusun dalam rangka persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penulis menyadari banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, SE., MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb., selaku Kepala Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, serta dosen yang telah memberikan kesempatan dan dorongan untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb, selaku pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.

4. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb., selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan dan motivasi dalam penyusunan skripsi.
5. Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep selaku ketua penguji yang telah memberikan masukan guna menyempurnakan skripsi ini.
6. Direktur Klinik Pratama Ume Manekan Soe, dr. Prasarita yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk dapat mengambil data dan melakukan penelitian di Klinik Pratama Ume Manekan Soe
7. Bapa, mama serta kakak tercinta yang terus memberikan dukungan doa dan semangat kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat dikerjakan sungguh-sungguh dan selesai tepat waktu.
8. Teman-teman RPL S1 Kebidanan Kelas B yang selalu memberikan bantuan dan dukungan kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi
9. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu per satu yang telah banyak membantu peneliti dalam penyusunan skripsi ini.

Akhir kata peneliti menyadari bahwa skripsi ini kurang sempurna, oleh karena itu, peneliti sangat mengharapkan saran dan kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Badung, Februari 2025

Peneliti

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
LAMPIRAN.....	xiii
ARTI SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori.....	6
B. Kajian Empiris.....	20
C. Kerangka Teori.....	22
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL.....	23
A. Kerangka Konsep.....	23
B. Hipotesis.....	23
C. Variabel dan Definisi Operasional.....	24
BAB IV METODE PENELITIAN.....	26
A. Rancangan Penelitian.....	26
B. Tempat Penelitian.....	26
C. Waktu Penelitian.....	27

D. Populasi dan Sampel	27
E. Instrumen Penelitian.....	29
G. Pengolahan dan Analisis Data.....	32
H. Etika Penelitian	34
BAB V HASIL PENELITIAN	36
A. Gambaran Lokasi Penelitian	36
B. Hasil Penelitian	37
BAB VI PEMBAHASAN.....	40
A. Interpretasi Penelitian.....	40
B. Keterbatasan.....	45
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	46
BAB VII PENUTUP.....	47
A. Simpulan	47
B. Saran.....	48
DAFTAR PUSTAKA	50

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Ukuran Uterus.....	7
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	25
Tabel 5.1 Data Umur Responden.....	36
Tabel 5.2 Data Paritas Responden.....	36
Tabel 5.3 Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Sebelum Dilakukan Pijat Endorphin.....	37
Tabel 5.4 Distribusi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 3 Setelah Dilakukan Pijat Endorphin.....	38
Tabel 5.5 Perbedaan nyeri sebelum dan sesudah diberikan pijat endorphin pada ibu hamil trimester 3.....	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Perkembangan Uterus.....	8
Gambar 2.2 <i>Numeric Rating Scale</i>	14
Gambar 2.3 <i>Wong Bake Faces Pain Rating Scale</i>	14
Gambar 2.4 Alur Pijat Endorphin.....	19
Gambar 2.5 Kerangka Teori.....	22
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	23

LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 Surat Kelaikan Uji Etik
- Lampiran 3 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 4 Surat Keterangan Penelitian
- Lampiran 5 Jadwal Penelitian
- Lmpiran 6 Permohonan Menjadi Responden
- Lmpiran 7 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 8 Lembar Observasi Penilaian Nyeri
- Lampiran 9 SOP Pijat Endorphin
- Lampiran 10 Master Tabel
- Lampiran 11 Hasil Uji SPSS
- Lampiran 12 Foto Dokumentasi
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan

ARTI SINGKATAN

NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PGE2	: Prostaglandin E2
SG	: Substansia Gelatinosa
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
VAS	: <i>Visual Analogue Scale</i>
VRS	: <i>Verbal Rating Scale</i>
SPSS	: <i>(Statistical Package for the Social Sciences)</i>

DAFTAR PUSTAKA

- Afni, R., Yanti, B. J. S., Megasari, B. M., & Sari, B. I. W. (2024). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan (Teori)*. Cilacap: PT. Media Pustaka Indo. https://books.google.co.id/books?id=q1P_EAAAQBAJ
- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herayono, F., Fransisca, D., & Manila, H. D. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Media Sainika*, 13(1).
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70. <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Health Sciences*, 12(02). <https://doi.org/10.33086/jhs.v12i02.1128>
- Fatimah. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan (I)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhamadiyah.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Rakernas Aipkema Temu Ilmiah Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat, 1.
- Kuntjotjo. (2009). *Metodologi Penelitian*. Materi Diklat pada Universitas Nusantara PGRI Kediri: tidak diterbitkan.
- Maryam, S. (2023). *Efektivitas Kombinasi Pijat Endorphin Dan Aromaterapi Lavender Dengan Pijat Endorphin Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Nyeri Persalinan Di Puskesmas Karangmalang*.
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metode Penelitian Kesehatan (1 (ed.))*. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- 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>
- Prastiwi. (2024). *Asuhan Kehamilan: dari Konsepsi hingga Kelahiran*. Kaizen Media Publishing. <https://books.google.co.id/books?id=G74WEQAAQBAJ>
- Putri, Y., dkk (2022). *Buku Ajar Fisiologi Kehamilan, Persalinan, Nifas, dan Bayi Baru Lahir*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=inGfEAAAQBAJ>

- Rismaya, Y., Rahayuningsih, T., Kesehatan, P., & Mulia, B. (2022). Penatalaksanaan Endorphin Massage Dan Kompres Hangat Dengan Masalah Ketidaknyamanan: Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III di Desa Gupit. *Jurnal Stethoscope*, 3(1).
- Sari, L. P., Pratama, M. C., & Kuswati, K. (2020). Perbandingan Antara Kompres Hangat Dan Akupressure Untuk Menurunkan Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kebidanan dan Kesehatan Tradisional*, 5(2), 117–125.
- Siahaan, P. G. (2017). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Bersalin Primigravida Kala I Fase Aktif Di Klinik Bersalin Citra Medan. *Journal in Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan* (Vol. 1, Issue 1).
- Sugeng Triyani, Fatimah, & Aisyah. (2016). Pengaruh Hypnosis Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Nullipara Triwulan Iii Dalam Persiapan Menghadapi Persalinan. *The Southeast Asian Journal of Midwifery*, 2.
- Suryanti, Y., Lilis, D. N., & Harpikriati, H. (2021). Pengaruh Kompres Hangat terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Sekernan Iir Tahun 2020. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 22–30.
- Susanti, N. N. (2008). *Psikologi Kehamilan*. Jakarta: Egc. <https://books.google.co.id/books?id=AYbr7czGm9EC>
- Susiarno, dkk. (2024). *Tata Laksana Kehamilan Fisiologis di Pelayanan Kesehatan Primer Sesuai Kewenangan Bidan*. Pekalongan: NEM. <https://books.google.co.id/books?id=j8D5EAAAQBAJ>
- Suwondo, B. S., Meliala, L., & Sudadi. (2017). *Buku Ajar Nyeri*. Yogyakarta: Perkumpulan Nyeri Indonesia.
- yankes.kemkes.go.id. (2024). *Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil yang Harus Ditangani*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/3265/nyeri-punggung-bawah-pada-ibu-hamil-yang-harus-ditangani
- Yesie Aprillia, S. S. T. M. K. (2010). *Hipnostetri*. Jakarta: Gagas Media. <https://books.google.co.id/books?id=2wllpr58kncC>
- Yulizawati. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Padang: CV. Rumahkayu Pustaka Utama