

**PENGARUH TERAPI *EFFLEURAGE MASSAGE*
TERHADAP KELELAHAN DAN KETIDAK
NYAMANAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RSU
SEMARA RATIH
TABANAN**



SKRIPSI

NI LUH EKA SUCIARI

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

**PENGARUH TERAPI *EFFLEURAGE MASSAGE*
TERHADAP KELELAHAN DAN KETIDAK
NYAMANAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RSU
SEMARA RATIH
TABANAN**

SKRIPSI

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

Oleh:

**NI LUH EKA SUCIARI
NIM. A1224110**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Luh Eka Suciari

NIM : A1224110

Jurusan : RPL Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan.

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

Badung, 02 Juli 2025



(Ni Luh Eka Suciari)

LEMBAR PERSETUJUAN

**PENGARUH TERAPI *EFFLEURAGE MASSAGE*
TERHADAP KELELAHAN DAN KETIDAK
NYAMANAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RSU
SEMARA RATIH
TABANAN**

Diajukan Oleh:

**NI LUH EKA SUCIARI
NIM. A1224110**

Badung, 30 Juni 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0809018701**

Pembimbing II



**Dr. Bdn. Luh Pufu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1126098501**

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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


LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH TERAPI *EFFLEURAGE MASSAGE*
TERHADAP KELELAHAN DAN KETIDAK
NYAMANAN PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI RSU
SEMARA RATIH
TABANAN**

Badung, 09 Juli 2025

Yang Terdiri Dari :

Ketua Penguji



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

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Anggota Penguji



Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes
NIDN. 1126098501

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

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

Skripsi, 02 Juli 2025

Ni Luh Eka Suciari

Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan.

xiv + 63 Halaman + 6 Tabel + 3 Gambar + 12 Lampiran

ABSTRAK

Kelelahan dan ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester III merupakan hal yang cukup umum terjadi. Hal ini disebabkan karena tubuh mengalami perubahan fisik, perubahan hormon yang signifikan, peningkatan produksi darah, kebutuhan makanan, kurangnya zat besi dan tidur yang tidak tercukupi. Kelelahan dan ketidaknyamanan yang berlebih bisa berdampak pada ibu dan janin, terjadi kontraksi rahim dan denyut jantung janin meningkat. Upaya yang dilakukan untuk mengatasi kelelahan dan ketidaknyamanan menggunakan terapi komplementer yaitu *effleurage massage*. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan.

Metode penelitian ini menggunakan *pre eksperimental* dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Teknik pengambilan sampling menggunakan *accidental sampling* dengan jumlah sampel 32 responden. Instrumen penelitian menggunakan lembar kuesioner FSS dan PCS. *Effleurage massage* diberikan 2 kali dalam 2 minggu dengan durasi 15 menit. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* untuk membandingkan hasil sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Hasil penelitian $p\text{-value} = 0,001 < \alpha 0,05$ yang artinya terdapat Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan. Adapun saran yang diberikan adalah penelitian ini dapat direalisasikan ibu hamil dan dapat dijadikan alternatif untuk mengatasi kelelahan dan ketidaknyamanan sehingga bisa melalui masa kehamilan dan persalinan dengan lancar.

Kata Kunci : *Effleurage massage*, Kelelahan dan Ketidaknyamanan, Kehamilan TM III
Daftar Pustaka : 33 (2019-2025)

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND MIDWIFE PROFESSIONAL
PROGRAM**

Undergraduate thesis, July 2 th, 2025

Ni Luh Eka Suciari

The Effect of Effleurage Massage Therapy on Fatigue and Discomfort in Third Trimester Pregnant Women at Semara Ratih General Hospital, Tabanan

xiv + 63 pages + 6 tables + 3 figures + 12 appendices

ABSTRACT

Fatigue and discomfort are common complaints experienced by pregnant women in their third trimester. These symptoms are caused by physical changes, significant hormonal fluctuations, increased blood production, higher nutritional demands, iron deficiency, and inadequate sleep. Excessive fatigue and discomfort can affect both the mother and the fetus, leading to uterine contractions and increased fetal heart rate. One complementary approach to address these issues is effleurage massage therapy. This study aims to determine the effect of effleurage massage therapy on fatigue and discomfort in third-trimester pregnant women at Semara Ratih General Hospital, Tabanan.

This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest design. Sampling was done using accidental sampling, with a total of 32 respondents. Data collection instruments included the Fatigue Severity Scale (FSS) and the Pregnancy Discomfort Scale (PCS). Effleurage massage was administered twice over a two-week period, with each session lasting 15 minutes. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to compare results before and after the intervention.

The results showed a p-value of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant effect of effleurage massage therapy on reducing fatigue and discomfort in third-trimester pregnant women at Semara Ratih General Hospital, Tabanan. This therapy can be recommended as a complementary intervention to help pregnant women manage fatigue and discomfort, supporting a smoother pregnancy and childbirth process.

Keywords: *effleurage massage, fatigue, discomfort, third trimester pregnancy*

References: *33 (2019–2025)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkatkuasa dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “Pengaruh Terapi *Effleurage Massage* Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan”, sebagai salah satu syarat untuk meraih gelar Sarjana Kebidanan.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terima kasih penulis diberikan kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan saya kesempatan menuntut ilmu di STIKES Bina Usaha Bali.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes sebagai pembimbing I yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
4. Dr. Bdn. Luh Putu Widiastini, S.SiT., M.Kes, sebagai pembimbing II yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini tepat waktu.
5. Dr I Wayan Buana, Sp.B, Finacs, M.M. selaku direktur RSUD Semara Ratih yang telah memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian di RSUD Semara Ratih
6. Kedua Orang tua penulis khususnya Bapak, Ibu, dan saudara yang senantiasa

memberikan dukungan, dan doanya untuk keberhasilan ini.

7. Sahabat dan rekan-rekan Mahasiswa Jurusan Sarjana Kebidanan angkatan 2024 atas segala dukungan, saran dan masukannya.
8. Seluruh pihak yang membantu dalam skripsi ini yang tidak bisa disebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis membuka diri untuk menerima segala saran dan kritik yang dapat menyempurkan skripsi ini.

Badung, 02 Juli 2025

Ni Luh Eka Suciari

DAFTAR ISI

JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
A. Kajian Teoritis.....	8
B. Kajian Empiris.....	21
C. Kerangka Teori.....	25
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS, DAN DEFINISI OPERASIONAL	27
A. Kerangka Konsep	27
B. Hipotesis Penelitian.....	28
C. Definisi Operasional Variabel	28
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30

B. Populasi dan Sampel	30
C. Tempat Penelitian.....	32
D. Waktu Penelitian	32
E. Etika Penelitian.....	32
F. Alat Pengumpul Data.....	34
G. Prosedur Pengumpulan Data	36
H. Pengolahan Data.....	38
I. Analisis Data.....	41
BAB V HASIL PENELITIAN	43
A. Tempat dan Waktu Penelitian	43
B. Analisis Deskriptif.....	44
C. Analisis Komparatif.....	47
BAB VI PEMBAHASAN.....	48
A. Interpretasi Penelitian.....	48
B. Keterbatasan Penelitian	56
C. Implikasi Terhadap Pelayanan Kesehatan, Pendidikan, dan Penelitian	57
BAB VII PENUTUP.....	59
A. Simpulan	59
B. Saran.....	60
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Pengaruh Terapi <i>Effleurage Massage</i> Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan.....	29
Tabel 5.1	Karakteristik Responden	45
Tabel 5.2	Gambaran Kelelahan dan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III sebelum diberikan <i>massage effleurage</i> di RSUD Semara Ratih Tabanan	46
Tabel 5.3	Gambaran Kelelahan dan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III sesudah diberikan <i>massage effleurage</i> di RSUD Semara Ratih Tabanan	46
Tabel 5.4	Analisis Pengaruh Terapi <i>Effleurage Massage</i> Terhadap Kelelahan dan Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil Trimester III di RSUD Semara Ratih Tabanan.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	26
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	27
Gambar 3.1 Desain Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat *Ethical Approval*
- Lampiran 3 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 4 : Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Surat Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 7 : Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 8 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 9 : Hasil SPSS
- Lampiran 10 : Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11 : Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR SINGKATAN

FSS	: Fatigue Severity Scale
TM	: Trimester
RCT	: Randomized Controlled Trial
Ha	: Hipotesis Alternatif
H0	: Hipotesis Nol
PSP	: Persetujuan Setelah Penjelasan
IC	: Informed Consent
PCS	: Prenatal Comfort Scale

DAFTAR PUSTAKA

- Anasari, Luvi, et al. "Terapi Non Farmakologi Yang Berpengaruh Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Literature Review." *Jurnal Ilmu Kesehatan* 10.2 (2022)
- Andriani, A., Fitri, N.L., & Sari, S.A. (2023). Penerapan Massage Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Yosomulyo Kota Metro Tahun 2022. *Jurnal Cendikia Muda Volume 3, Nomor 1*.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review. *Oksitosin :Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1). <https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506>
- Astuti, H. P., & Rumiayati, E. (2022). Upaya Peningkatan Kesehatan Ibu Hamil melalui Penyuluhan Kesehatan tentang Cara Mengatasi Ketidaknyamanan Ibu Hamil TM III di PMB Sri Rejeki DH Jabung Tanon Plupuh Sragen. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bestari*, 1(6), 473–480. <https://doi.org/10.55927/jpmb.v1i6.1289>
- Aswitami, N. G. A. P., Fitria, F., Sulistianingsih, A., & Udayani, N. P. M. Y. (2021). Pengaruh Pijat Kehamilan Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Desa Abiansemal Kabupaten Badung Provinsi Bali Tahun 2020. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(4), 347–356. <https://doi.org/10.22435/mpk.v31i4.4409>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-045-8>
- Dinas Kesehatan Provinsi Bali. (2022). Profil Kesehatan Kabupaten Tabanan. Dinas Kesehatan Provinsi Bali. <https://diskes.baliprov.go.id>
- Emilda, S., & Yuanita, V. (2022). Pelaksanaan Konseling Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Menggunakan Buku KIA Di Kelurahan Talang Jambe Palembang Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 2(1), 9-17.
- 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)*.
- Fitriani, A. (2022). Buku Ajar Asuhan Kehamilan DIII Kebidanan Jilid II. PT Mahakarya Citra Utama Group.

- Henniwati, Fazdia, dan Jasmiati. (2022). Effleurage Massage And Deep Inhalation With Aromatherapy For Reducing Postpartum Pain in Multiparous Mothers. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 8(1).
- Kurniasih, H., Utami, V. N., Sumiyati, S., & Zakiyya, A. (2020). Analisis Kepuasan Ibu Bersalin Di Ruang Kebidanan. *Jurnal Sains Kebidanan*, 2(1), 18–23. <https://doi.org/10.31983/jsk.v2i1.5786>
- Maryuni & Deni, E.W. (2023). Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Ketidaknyamanan Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Juwiring Klaten Tahun 2023. Sarjana Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta.
- Megalina Limoy, K. I. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Kehamilan Di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 464–472. https://doi.org/10.33486/jurnal_kebidanan.v10i1.92
- Mulyati, Y., Novita, A., & Trisna, N. (2021). Pengaruh Relaksasi Diafragma, Relaksasi Otot Progresif dan Relaksasi Nafas terhadap Penurunan Rasa Cemas pada Ibu Hamil Trimester III. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(2), 66–77. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i2.21>
- Muzakir, M., Prihayati, & Cornelis, N. (2022). Pengaruh Kelelahan Pada Ibu Hamil yang Bekerja. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 6(2), 289–295. <https://journal.unnes.ac.id/sju/higeia/article/view/42624/21565>
- Nababan, L. (2021). Psikologi Kehamilan, Persalinan, Nifas. Repository. Stikessaptabakti. Ac.Id.
- Ni Luh Kade Suarniti, Cahyaningrum, P. L., & Wiryanatha, I. B. (2021). TRIMESTER AKHIR KEHAMILAN Program Studi Kesehatan Ayurveda Fakultas Kesehatan UNHI. *E-Jurnal Widya Kesehatan*, 1, 11–19. <https://core.ac.uk/download/pdf/235213182.pdf>
- Patria, T. S., P, N. V. I., & Jona, R. N. (2024). Pengaruh Pemberian Massage Effleurage Dengan Minyak Aromaterapi Terhadap Kualitas Tidur Malam Ibu Hamil Trimester II dan III. 3.
- Prananingrum, R. (2022). Gambaran Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester III Pada Nyeri Punggung di Puskesmas Jenawi Kabupaten Karanganyar. *Journal of Health Research*, Vol 5 No 2. Oktober 2022 (28 - 37)
- Putri, N.A., Magdalena., & Melly. (2024). Penerapan Effleurage Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Untuk Mengurangi Nyeri Punggung di Wilayah Kerja

Puskesmas Karya Wanita Pekanbaru. *JONAH (Journal of Nursing and Homecare)* Vol.3, No.2, September 2024, pp. 8-14.

Rahayu, S. (2022). *Teknik Massage Effleurage & Pijat Oksitosin*. Deepublish Press

Rahareng, S. (2022). Pengaruh Pemberian Massage Eflurage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Analisis terhadap Kadar Endorphin, *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*, (7)1

Rahmah, Siti, Anna Malia, and Dewi Maritalia. *Asuhan kebidanan kehamilan*. Syiah Kuala University Press, 2022.

Siti Ni'amah, & Sri Hadi Sulistyaningsih. (2023). Peningkatan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Melalui Pregnant Massage di Desa Tondomulyo Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati. *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 2(2), 33–37. <https://doi.org/10.52299/jpk.v2i02.37>

Sumawati, Ni Ketut, and Ni Made Risna Sumawati (2022). "Pengaruh Melukat Terhadap Kecemasan Selama Hamil Pada Ibu Hamil Di Desa Sibang Kaja, Kec.Abiansemal, Kab. Badung." *Jurnal Riset Kesehatan Nasional* 6.2: 146-150.

Veri, N., Faisal, I., & Khaira, N. (2023). *Literatur Review: Penatalaksanaan Ketidaknyamanan Umum Kehamilan Trimester III*. *Femina Jurnal Kebidanan*, Vol. 3 No.2.

Wati, M. F., Susilawati, E., Yansartika, Y., & Yunizar, A. (2022). Pengaruh Masase Effleurage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester Iii. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 25. <https://doi.org/10.30867/fjk.v1i2.780>

Wulandari, S., & Wantini, N. A. (2021). Ketidaknyamanan Fisik Dan Psikologis Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Berbah Sleman Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(1), 54–67. <https://doi.org/10.36419/jki.v12i1.438>