

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS BLAHBATUH II**



SKRIPSI

Oleh:
ANAK AGUNG ISTRI WIDIANTARI

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

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS BLAHBATUH II**

SKRIPSI

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

Oleh:

**ANAK AGUNG ISTRI WIDIANTARI
NIM. A1224016**

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

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Anak Agung Istri Widiantari
NIM : A1224016
Jurusan : S1 Kebidanan
Judul Skripsi : Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Kualitas
Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas
Blahbatuh II

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar 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 Tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Juli 2025



Anak Agung Istri Widiantari
NIM. A1224016

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP KUALITAS
TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS BLAHBATUH II**

Diajukan Oleh:

**Anak Agung Istri Widiantari
NIM. A1224016**

Badung, 1 Juli 2025

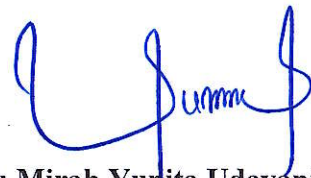
Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



**Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN : 0818118701**

Pembimbing II

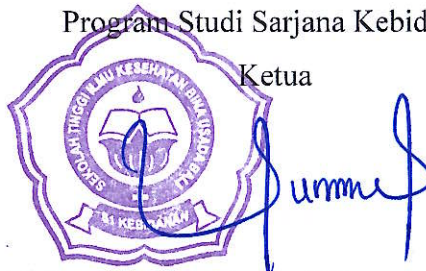


**Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN : 0808068701**

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 Sarjana Kebidanan
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan
Bina Usada Bali
Tanggal : 7 Juli 2025**

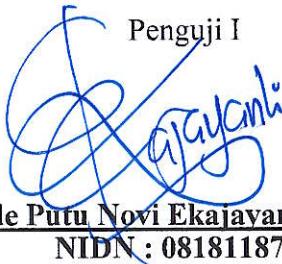
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



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

Penguji I

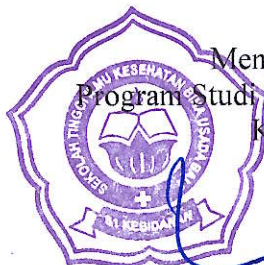


Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb
NIDN : 0818118701

Penguji 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

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

Skripsi, Juli 2025

ANAK AGUNG ISTRI WIDIANTARI

Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Blahbatuh II

xiii + 66 halaman + 6 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Menurut hasil riset yang dilakukan oleh *Swanson et al.* (2011) di Amerika bahwa sekitar 70 juta jiwa mengalami masalah tidur dimana wanita lebih tinggi dibanding laki-laki. Sekitar 78% wanita hamil mengalami masalah tidur diantaranya pada trimester III mencapai 66-97% dan melaporkan bahwa sering terbangun rata-rata 3-11 kali setiap malam sehingga hal tersebut mengakibatkan penurunan jumlah dan kualitas tidur. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Puskesmas Blahbatuh II didapatkan data bahwa setengah ibu hamil mengalami gangguan tidur hingga mempengaruhi kualitas tidur. Upaya yang biasanya dilakukan adalah KIE terkait posisi tidur dan senam hamil. Sejauh ini pula belum pernah diterapkan *endorphin massage* untuk meningkatkan kualitas tidur di Puskesmas Blahbatuh II.

Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *eksperimental* dengan *pre eksperimen*. Pada penelitian ini total responden 30 ibu hamil trimester III dengan kriteria inklusi. Penelitian dilakukan di Puskesmas Blahbatuh II pada bulan April – Juni 2024. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan taraf kemaknaan $95\% \alpha = (0,05)$.

Hasil penelitian menunjukkan gambaran kualitas tidur ibu hamil trimester III sebelum diberikan *endorphin massage* menunjukkan sebagian besar ibu memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang ibu (83,3%), gambaran kualitas tidur ibu setelah diberikan *endorphin massage* didapatkan bahwa hampir seluruh ibu memiliki kualitas tidur kategori ringan sebanyak 22 orang ibu (73,3%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa skor kualitas tidur ibu memiliki rata rata penurunan dari sebelum diberikan *endorphin massage* memiliki skor 14,57 menurun menjadi 7,57 setelah diberikan *endorphin massage* dengan nilai signifikansi $p=$ value 0,001 ($p<0,05$). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi pada ibu hamil dalam upaya meningkatkan kualitas tidur dengan menggunakan *endorphin massage*.

**Kata Kunci : Ibu Hamil Trimester III, Kualitas Tidur, *Endorphin Massage*
Daftar Pustaka : 19 (2011-2023)**

STIKES BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE
PROGRAM

Undergraduate Thesis, July 2025

ANAK AGUNG ISTRI WIDIANTARI

The Impact of Endorphin Massage on Pregnant Women's Sleep Quality in the Third Trimester at the Blahbatuh II Public Health Centre

xiii + 66 pages + 6 tables + 2 pictures + 14 appendices

ABSTRACT

According to Swanson et al. (2011), around 70 million people in America suffer from sleep disorders, with women having a higher incidence than males. Around 78% of pregnant women experience sleep problems, including in the third trimester, with 66-97% reporting that they frequently wake up 3-11 times per night, resulting in a decline in the amount and quality of sleep. According to the results of a pilot study conducted by experts at the Blahbatuh II Health Centre, half of pregnant women suffer from sleep disturbances that impair their sleep quality. Typically, IEC efforts are focused on sleeping arrangements and prenatal exercises. So far, endorphin massage has never been used to improve sleep quality at the Blahbatuh II Public Health Centre.

This research method was a quantitative research, including an experimental research design and a pre-experiment. The study's total respondents were 30 pregnant women in their third trimester who met the inclusion criteria. The research was carried out at the Blahbatuh II Public Health Centre from April to June 2024. The Wilcoxon Sign Rank Test was used to analyze data, with a 95% confidence level of $\alpha = (0.05)$.

The study's findings revealed a description of the pregnant women's sleep quality in the third trimester before receiving endorphin massage, with as many as 25 mothers (83.3%) having poor sleep quality, and a description of the pregnant women's sleep quality after receiving endorphin massage, with as many as 22 mothers (73.3%) having a light sleep quality. Statistical testing revealed a significant drop in maternal sleep quality from 14.57 to 7.57 after endorphin massage, with a p-value of 0.001 (p-value < 0.05). This study is expected to provide information and education to pregnant women in an effort to improve sleep quality by using endorphin massage.

Keywords : Pregnant Women in the Third Trimester, Sleep Quality, Endorphin Massage

Bibliography : 19 (2011-2023)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi penelitian ini dengan judul **“Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Blahbatuh II”** tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi persyaratan dalam menyusu skripsi dan akan memperoleh gelar Sarjana Kebidanan (S.Keb) di Stikes Bina Usaha Bali. Peneliti banyak mendapat bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M.M. selaku Ketua STIKES Bina Usaha Bali yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti pendidikan program S1 Kebidanan 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 dan dosen pembimbing atas kesempatan yang telah diberikan sehingga penulis dapat mengikuti sidang skripsi ini.
3. Bdn. Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb selaku dosen pembimbing I saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Keluarga Tercinta yang turut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan skripsi penelitian penelitian ini.
5. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak. Akhir kata penulis mengucapkan terimakasih.

Badung, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR SKEMA.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Konsep Dasar Kehamilan Trimester III.....	7
B. Kualitas Tidur	14
C. <i>Endorphin Massage</i>	22
D. Kajian Empiris	25
E. Kerangka Teori	27
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	28
A. Kerangka Konseptual	28
B. Hipotesis	29
C. Definisi Operasional	29

BAB IV METODE PENELITIAN	31
A. Rancangan Penelitian.....	31
B. Populasi dan Sampel Penelitian	32
C. Tempat Penelitian	33
D. Waktu Penelitian	34
E. Etika Penelitian	34
F. Alat Pengumpulan Data	37
G. Prosedur Pengumpulan Data	39
H. Pengolahan data	42
I. Analisis Data	43
BAB V HASIL PENELITIAN	45
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	45
B. Hasil Penelitian	46
BAB VI PEMBAHASAN.....	52
A. Interpretasi Penelitian	52
B. Keterbatasan Penelitian	64
C. Implikasi Penelitian	65
BAB VII PENUTUP	66
A. Simpulan	66
B. Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Blahbatuh II	30
Tabel 4.1 Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>	31
Tabel 5.1 Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Blahbatuh II.....	46
Tabel 5.2 Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i> di Puskesmas Blahbatuh II	47
Tabel 5.3 Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah diberikan <i>Endorphin Massage</i> di Puskesmas Blahbatuh II	48
Tabel 5.4 Distribusi Kualitas Tidur dan Uj Beda Wilcoxon Pemeriksaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Endorphin Massage</i> di Puskesmas Blahbatuh II	49

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 2.2 Kerangka Teori Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Blahbatuh II.....	27
Skema 3.1 Kerangka Konsep.....	28

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3. Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4. Surat Keterangan Lolos Etik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 6. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 7. Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 8. Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI
- Lampiran 10. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Endorphin Massage*
- Lampiran 11. Hasil SPSS
- Lampiran 12. Serifikat Pelatihan Enumerator
- Lampiran 13. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 14. Lembar Bimbingan Skripsi

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yesie. (2016). *Gentle Birth Balance*. EGC.
- Aprilia, Yessie, & Ritchmond, B. (2018). *Gentle Birth Melahirkan Tanpa Rasa Sakit*. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Dharma. (2017). *Metodologi Penelitian Keperawatan: Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian* (Edisi Revi). Cv. Trans Info Media.
- Efrandau, A. (2016). *Pengaruh Terapi Tawa terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Pelaksana Teknis Pelayanan Sosial Lanjut Usia (UPT PSLU) Kabupaten Jember*.
- Hidayat, A., & Alimul, A. (2019). *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Salemba Medika.
- Hurlock, E. B. (2017). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (edisi ke – 5). Erlangga.
- Kuswandi, L. (2021). *Hypnoborthing*. Pro V Clinic.
- Kuswanti, L. (2014). *Asuhan Kehamilan*. Pustaka Pelajar.
- Mandriwati. (2011). *Asuhan Kebidanan Antenatal*. EGC.
- Manuaba. (2012). *Ilmu kebidanan dan penyakit kandungan ,dan KB*. EGC.
- Marni. (2015). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Antenatal*. Pustaka Pelajar.
- Nursalam. (2013). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Sugiyono. (2016). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (In CV Alfabeta. (ed.)).
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metodelogi Penelitian dan Pengumpulan Data*. Media Cendikia.
- Sukorini, M. U. (2017). Hubungan Gangguan Kenyamanan Fisik Dan Penyakit Dengan Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester Iii. *The Indonesian Journal of Public Health*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.20473/ijph.v12i1.2017.1-12>

Suryani, P., & Handayani, I. (2018). Senam Hamil Dan Ketidaknyamanan Ibu Hamil Trimester Ketiga. *Jurnal Bidan*, 5(01), 33–39.

Swanson, L. M., Arnedt, J. T., Rosekind, M. R., Belenky, G., Balkin, T. J., & Drake, C. (2011). Sleep disorders and work performance: Findings from the 2008 National Sleep Foundation Sleep in America poll. *Journal of Sleep Research*, 20(3), 487–494. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.2010.00890.x>

Winkjosastro. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.