

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RUMAH SAKIT PRATAMA
TUMBANG SAMBA**



SKRIPSI

Oleh:

KHARINA LIANA SHINTA

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

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RUMAH SAKIT PRATAMA
TUMBANG SAMBA**

SKRIPSI

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

Oleh:

**KHARINA LIANA SHINTA
NIM. A1224104**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kharina Liana Shinta

NIM : A1224104

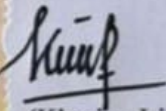
Jurusan : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pratama Tumbang Samba

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan 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, 29 Juli 2025


(Kharina Liana Shinta)

HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RUMAH SAKIT PRATAMA
TUMBANG SAMBA

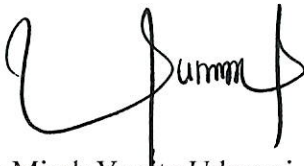
Diajukan Oleh:

KHARINA LIANA SHINTA
NIM. A1224104

Badung, 29 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



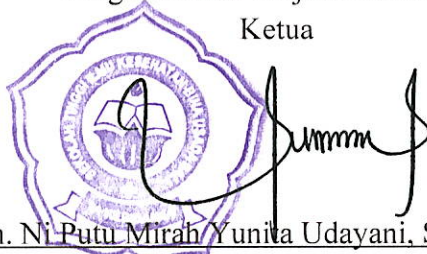
Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M. Keb
NIDN. 0808068701

Pembimbing II



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

Mengetahui,
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI RUMAH SAKIT PRATAMA
TUMBANG SAMBA**

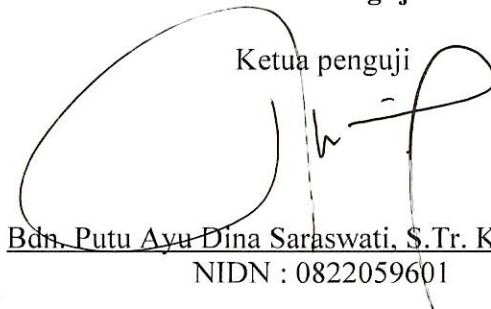
Tanggal: 5 Agustus 2025

Diajukan Oleh:

**KHARINA LIANA SHINTA
NIM. A1224104**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri dari:

Ketua penguji


Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb
NIDN : 0822059601

Penguji I



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

Penguji II



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

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**

Skripsi, Juni 2025

Kharina Liana Shinta

Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pratama Tumbang Samba
(xv + 65) halaman + 6 tabel + 4 gambar + 13 lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil terutama pada trimester III akibat perubahan postur tubuh dan relaksasi sendi. Kondisi ini berdampak terhadap kualitas hidup ibu, seperti gangguan tidur, kelelahan, hingga penurunan aktivitas. Penatalaksanaan nyeri punggung secara non-farmakologis dapat dilakukan melalui teknik *Endorphin Massage*, yaitu pijatan lembut yang merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pratama Tumbang Samba. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan *one group pre-test post-test design* dan termasuk dalam kategori pra-eksperimen. Sampel terdiri dari 30 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan *Visual Analog Scale (VAS)*, dan data dianalisis dengan uji Wilcoxon.

Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *Endorphin Massage*, dengan nilai p-value sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *Endorphin Massage* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Rumah Sakit Pratama Tumbang Samba.

Kata kunci: *Endorphin massage*, Kehamilan, Nyeri punggung.

Daftar Pustaka: 21 (2018–2024)

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

Undergraduate Thesis, June 2025

Kharina Liana Shinta

The Effect of Endorphin Massage on Lower Back Pain in Third Trimester Pregnant Women at Pratama Tumbang Samba Hospital

(xv + 65) pages + 6 tables + 4 figures + 13 appendices

ABSTRACT

Lower back pain is a common complaint among pregnant women, especially during the third trimester, due to postural changes and joint relaxation. This condition can significantly affect the mother's quality of life, including sleep disturbances, fatigue, and reduced physical activity. Non-pharmacological management of back pain can be carried out using the Endorphin Massage technique, a gentle massage that stimulates the release of endorphins, the body's natural pain relievers.

This study aimed to analyze the effect of Endorphin Massage on lower back pain in third-trimester pregnant women at Pratama Tumbang Samba Hospital. This quantitative study used a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 30 third-trimester pregnant women selected using a total sampling technique. Pain intensity was measured using the Visual Analog Scale (VAS) and analyzed with the Wilcoxon test.

The statistical analysis showed a significant difference in pain levels before and after the Endorphin Massage, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). It can be concluded that Endorphin Massage has a significant effect on reducing lower back pain in third-trimester pregnant women at Pratama Tumbang Samba Hospital.

Keywords: Endorphin massage, Lower back pain, Pregnancy.

References: 21 (2018–2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian yang berjudul “*Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Rumah Sakit Pratama Tumbang Samba*” ini dengan baik.

Dalam proses penyusunan penelitian ini, penulis menyadari bahwa keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bdn. Putu Ayu Dina Saraswati, S.Tr. Keb., M.Keb, selaku ketua penguji yang telah membantu menyempurnakan penelitian ini secara menyeluruh.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, SST., M.Keb, selaku Pembimbing I sekaligus selaku Ka.Prodi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usaha Bali, yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan motivasi dalam penyusunan penelitian ini.
3. Bdn. Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami, S.SiT., M.Keb, selaku Pembimbing II, yang telah memberikan saran dan masukan berharga dalam penyempurnaan penelitian ini.
4. Seluruh dosen dan staf Program Studi Sarjana Kebidanan, yang telah memberikan ilmu dan dukungan selama masa studi.
5. Pihak Rumah Sakit Pratama Tumbang Samba, yang telah memberikan izin serta fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini.
6. Responden yang sudah mau meluangkan waktu untuk membantu proses pengambilan data penelitian ini.

7. Keluarga, sahabat, dan semua pihak yang telah memberikan dukungan moral maupun materiil dalam menyelesaikan penelitian ini.

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi dunia kebidanan serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Badung, 29 Juli 2025

Penulis,



Kharina Liana Shinta

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
1. Manfaat Praktis	5
2. Manfaat Teoritis	6
E. Keaslian Penelitian.....	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	10
B. Kajian Empiris	31
C. Kerangka Teori.....	33

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep.....	35
B. Hipotesis.....	35
C. Definisi Operasional.....	36

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	37
B. Populasi dan Sampel	37
C. Tempat Penelitian.....	38
D. Waktu Penelitian	39
E. Etika Penelitian	39
F. Alat Pengumpulan Data	41
1. Instrumen Penelitian.....	41
2. Validitas dan Reliabilitas	43
G. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Prosedur Administrasi	44
2. Prosedur Teknis	45
H. Pengolahan Data.....	46
I. Rencana Analisa Data	47

BAB V HASIL

A. Tempat dan Waktu Penelitian	49
B. Analisa Univariat.....	50
C. Analisa Brivariat	54

BAB VI PEMBAHASAN

A. Interpretasi Penelitian	56
B. Keterbatasan Penelitian	59
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	60

BAB VII PENUTUP

A. Simpulan.....	62
B. Saran.....	63

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional Variabel.....	36
Tabel 4.1 Rancangan Penelitian.....	37
Tabel 5.1 Karakteristik Responden.....	51
Tabel 5.2 Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum Intervensi.....	52
Tabel 5.3 Nyeri Punggung Ibu Hamil Setelah Intervensi.....	53
Tabel 5.4 Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> terhadap Nyeri Punggung.....	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Rentang Nyeri <i>Visual Analogy Scale (VAS)</i>	24
Gambar 2.2 Kerangka Teori.....	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	35
Gambar 4.1 Rentang Nyeri <i>Visual Analogy Scale (VAS)</i>	42

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 *Ethical Approval*
- Lampiran 2 Surat Ijin Penelitian Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Penelitian Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 5 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Estimasi Waktu Penelitian
- Lampiran 7 SPO
- Lampiran 8 Kuisisioner
- Lampiran 9 *Inform Concern*
- Lampiran 10 Data Hasil Penelitian
- Lampiran 11 Hasil Olah Data Penelitian
- Lampiran 12 Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 13 Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

SPO - Standar Prosedur Operasional

VAS - Visual Analog Scale

IC - Informed Consent

PSP - Persetujuan Setelah Penjelasan

RS - Rumah Sakit

PUQE - Pregnancy-Unique Quantification of Emesis

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. R., Erika, & Dewi, A. P. (2020). Efektivitas Kompres Hangat terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 24–31.
- Aprillia D et al. (2019). Pengaruh Massase Effleurage Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Primigravida Di Bpm Kenny. *Jurnal Kesehatan Prima*, 12(1), 23–29.
- Ariendha, D. S. R. (2023). *Adaptasi Anatomi dan Fisiologi dalam Kehamilan*. Eureka Media Aksara.
- Aswitami, G. A. P., & 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), 47–51. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Cholifah, S., & Rinata, E. (2022). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Umsida Press. <https://doi.org/10.21070/2022/978-623-464-045-8>
- Dewi, L. N. S., Indriati, I., & Wijayanti, T. A. (2023). PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SUMARIYAH S.Tr. Keb CEMOROKANDANG. *Jurnal Kesehatan Hesti Wira Sakti*, 11(2), 273–282. <https://doi.org/10.47794/jkhws.v11i2.545>
- Febiola, A. B., & Jati, R. K. (2023). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir* [Masters thesis]. Universitas Jenderal Achmad Yani.
- Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permadi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science and Engineering*, 4(3), 134–139. <https://doi.org/10.23887/ijnse.v4i3.29368>
- Handayani, D., Juliana, Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021a). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL DI KLINIK JULIANA TANJUNG MORAWA. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>
- Handayani, D., Juliana, Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021b). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL DI KLINIK JULIANA TANJUNG MORAWA. *JURNAL KEBIDANAN KESTRA (JKK)*, 3(2), 116–120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022a). ENDORPHIN MASSAGE EFFECT ON BACK PAIN IN THIRD

- TRIMESTER PREGNANT WOMEN. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022b). ENDORPHIN MASSAGE EFFECT ON BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 6(2), 163–171. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v6i2.2022.163-171>
- Orami. (2023). *Perkembangan Kehamilan dari Trimester ke Trimester*. <https://www.orami.co.id/magazine/trimester-kehamilan>.
- Pratitdy, G., Rehatta, N. M., & Susila, D. (2020). PERBANDINGAN INTERPRETASI SKALA NYERI ANTARA NRS-VAS-WBFS OLEH PASIEN PASCA OPERASI ELEKTIF ORTHOPEDI DI RSUD Dr. SOETOMO. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 8(3), 447. <https://doi.org/10.33366/jc.v8i3.1802>
- Prihatin, N. S., Rosyita, R., & Jasmiati, J. (2024). Pengaruh Massage Effleurage dan Endorphin dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(6), 2220–2229. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i6.14376>
- 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>
- Putri, S. S. (2019). Pengaruh Kombinasi Endorphine Massage dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anestesi Di RSUD Kabupaten Temanggung. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.
- Rejeki, S. (2020). *Buku Ajar Manajemen Nyeri dalam Proses Persalinan (Non-Farmaka)* (A. Yanto, Ed.; II). Unimus Press.
- Salsa. (2020). *Scribd*. https://www.scribd.com/embeds/463187289/content?start_page=1&view_mode=sgulung&access_key=key-ffexxf7MbzEfWu3HKwf
- Septianingrum, Y., & Hatmanti, N. M. (2019). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Nyeri Haid Mahasiswi Tingkat Akhir S1 Keperawatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2). <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3192>
- Siul, E., Purnamayanty, P. P. I., Sumawati, N. M. R., & Adhiestiani, N. M. E. (2023). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb. *Journal Center of Research Publication in Midwifery and Nursing*, 7(2), 1–8. <https://doi.org/10.36474/caring.v7i2.267>

Susanti, & Ulpawati. (2022). *ASUHAN KEBIDANAN PADA KEHAMILAN BUKU PINTAR IBU HAMIL*. CV.EUREKA MEDIA AKSARA.

Utami, I., & Enny Fitriahadi. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Manajemen Nyeri Persalinan*. Unesa.

Yulizawati, Insani, A. A., Sinta, L. E., & Andriani, F. (2019). *Asuhan Kebidanan pada Persalinan*. Indo Media Pustaka.