

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPIN* TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH  
PUSKESMAS TEMBUKU I**



**SKRIPSI**

**NI WAYAN SUARTINI**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPIN* TERHADAP  
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI WILAYAH  
PUSKESMAS TEMBUKU I**

**SKRIPSI**

**Diajukan Oleh**

**NI WAYAN SUARTINI**

**A1220060**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
DAN PROFESI BIDAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
TAHUN 2022**

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPIN* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI  
WILAYAH PUSKESMAS TEMBUKU**

**I**

**Diajukan Oleh :**

**NI WAYAN SUARTINI**

**A1220060**

**Badung, 18 Februari 2022**

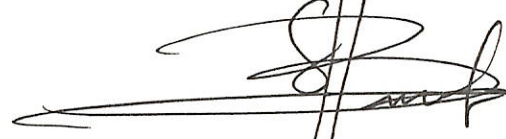
**Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing**

Pembimbing I



**Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes**  
**NIDN:0809018701**

Pembimbing II

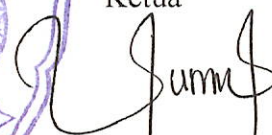


**Ni Made Egar Adhlestiani, S.ST., M.Keb**  
**NIDN : 0815019101**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



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

HALAMAN PENGESAHAN

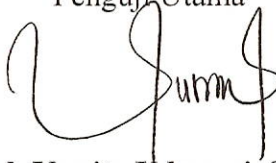
PENGARUH *MASSAGE ENDORPIN* TERHADAP NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS  
TEMBUKU

I

Tanggal 25 Februari 2022

Yang Terdiri dari :

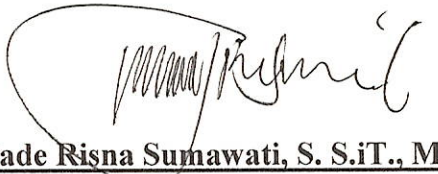
Penguji Utama



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb

NIDN : 0808068701

Penguji I



Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes

NIDN:0809018701

Penguji II



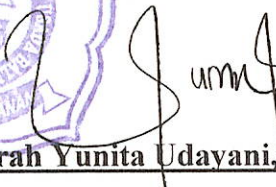
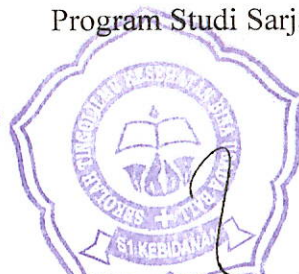
Ni Made Egar Adhjestiani, S.ST., M.Keb

NIDN : 0815019101

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi  
Bidan

Ketua



Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S. ST., M. Keb

NIDN : 0808068701

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis haturkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat rahmatNya-lah penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “*Massage Endorpin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Puskesmas Tembuku I*” tepat pada waktu yang ditetapkan.

Penyusunan Skripsi ini sebagai persyaratan untuk memenuhi salah satu tugas yang diberikan dalam menyelesaikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali, dalam menyusun skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada kesempatan berbahagia ini, perkenankan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM selaku ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb. selaku ketua program studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang telah memberikan masukan, dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ni Made Risna Sumawati, S. S.iT., M. Kes selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu nya untuk membimbing dengan penuh kesabaran

dalam memberi pengetahuan, masukan dan bimbingan dalam menyelesaikan skripsi ini.

4. Ni Made Egar Adhiestiani, S. ST., M. Keb selaku pembimbing II yang telah membantu dalam memberikan masukan, dan saran di dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan dukungan kepada penulis dalam menyusun skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini masih jauh dari sempurna, oleh karenanya kritik dan saran pembaca yang bersifat membangun demi menunjang kesempurnaan skripsi sangat diharapkan. Semoga tulisan ini dapat bermanfaat bagi pembaca.

Bangli 30 September 2021

Penulis

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SKRIPSI</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAC</b> .....	<b>xiii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
1. Tujuan umum.....	5
2. Tujuan Khusus.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
1. Pendidikan Kebidanan .....	6
2. Masyarakat.....	6
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan.....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7

## **BAB II TINJAUAN PUSTAKA**

A. Kehamilan.....	9
1. Pengertian Kehamilan .....	9
2. Klasifikasi .....	10
3. Tanda dan Gejala Kehamilan.....	10
4. Perubahan Fisologis pada Ibu Hamil.....	11
5. Perubahan Psikologis pada Ibu Hamil.....	15
6. Ketidaknyamanan ibu hamil pada Trimester III.....	16
B. Nyeri.....	19
1. Pengertian Nyeri .....	19
2. Fisiologi Nyeri.....	19
3. Klasifikasi Nyeri.....	19
4. Stimulus Nyeri.....	20
5. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Nyeri.....	21
6. Pengukuran Skala Nyeri.....	21
7. Penatalaksanaan Nyeri.....	23
C. <i>Endorphin Massage</i> .....	24
1. Pengertian <i>Endorphin Massage</i> .....	24
2. Manfaat <i>Endorphin Massage</i> .....	25
3. Indikasi <i>Endorphin Massage</i> .....	26
4. Cara <i>Endorphin Massage</i> .....	26
D. Kajian Empiris.....	28
E. Kerangka Teori.....	29

## **BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL**

A. Kerangka Konsep.....	30
B. Definisi Operasional dan Variabel .....	30
1. Variabel.....	30
2. Definisi Operasional.....	31
C. Hipotesis.....	32

## **BAB IV METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	33
B. Populasi dan Sampel.....	33
1. Populasi .....	33
2. Sampel .....	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	34
1. Tempat Penelitian.....	34
2. Waktu Penelitian.....	34
D. Etika Penelitian .....	34
E. Alat Pengumpulan Data .....	36
1. Instrument Penelitian .....	36
2. Validitas dan Reliabilitas .....	36
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	36
G. Pengolahan Data .....	38
H. Rencana Analisa Data.....	39

## **BAB V HASIL PENELITIAN**

A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
B. Analisis Univariat.....	42
C. Analisis Bivariat.....	44

## **BAB VI PEMBAHASAN**

A. Pembahasan.....	46
B. Keterbatasan Penelitian.....	52
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian..	52

## **BAB VII SIMPULAN DAN SARAN**

A. Simpulan.....	54
B. Saran .....	54

## **DAFTAR PUSTAKA**

## **LAMPIRAN**

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 2.1 Skala Visual Analog Scale (VAS).....	22
Gambar 2.2 Teknik Massage Endorphin.....	28
Gambar 2.3 Kerangka Teori.....	29
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	30

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 3.1. Defenisi Operasional .....	31
Tabel 5.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	42
Tabel 5.2. Rerata Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Massage Endorpin</i> .....	43
Tabel 5.2. Rerata Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Massage Endorpin</i> .....	43
Tabel 5.3. Rerata Tingkat Nyeri Setelah Diberikan <i>Massage Endorpin</i> .....	44
Tabel 5.4. Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum dan sesudah Diberikan <i>Massage Endopin</i> di wilayah Puskesmas Tembuku I.....	44

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Surat Izin Penelitian Kesbangpol Bangli
- Lampiran 3. Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 4. Surat Permohonan Menjadi responden
- Lampiran 5. Surat Persetujuan Menjadi Informan
- Lampiran 6. Pengantar Kuisisioner
- Lampiran 7. Kuisisioner Intensitas Skala Nyeri (VDS) Pre Test
- Lampiran 8. SOP *Massage Endorpin*
- Lampiran 9. Lampiran SPSS

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

Februari 2022

Ni Wayan Suartini

**Pengaruh *Massage Endorpin* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Tembuku I.**

xiii+ 53 + 10 tabel + 2 skema + 14 lampiran

**Abstrak**

Masa kehamilan adalah masa yang berharga pada periode kehidupan seorang wanita. Masa ini berlangsung selama 40 minggu atau 9 bulan menurut kalender internasional dimulai sejak periode menstruasi terakhir wanita dan berakhir pada proses bayi dilahirkan. Perubahan fisiologis ibu trimester III adalah perubahan postur tubuh disebabkan oleh ukuran janin yang semakin membesar seiring usia kehamilan pembedaan pada janin ibu menyebabkan bahu ketarik ke belakang dan punggung sehingga timbul nyeri pada punggung. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *Massage Endorpin* Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Tembuku I.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *Quasy eksperimental*. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Penelitian ini menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *purposive sampling*, yaitu populasi ibu hamil yang memenuhi kriteria inklusi yang berjumlah 30 orang. Data dianalisis menggunakan analisa menggunakan uji *T Test Paired* dan uji *Wilcoxon*.

Berdasarkan hasil penelitian uji *Wilcoxon Match Pairs Test* untuk mengetahui pengaruh *massage emdorpin* terhadap penurunan tingkat nyeri nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Tembuku I, diperoleh hasil bahwa nilai *p value* pada tingkat nyeri yaitu  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan demikian  $H_0$  diterima yaitu ada pengaruh *massage endorpin* terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Wilayah Puskesmas Tembuku I.

Kata Kunci : *Massage Endorpin*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI  
STUDY PROGRAM IN MIDWIFE AND MIDWIFE PROFESSIONALS**

*February 2022  
Ni Wayan Suartini*

***The Effect of Endorphin Massage on Back Pain Felt by The 3<sup>rd</sup> Trimester  
Pregnant Women in Tembuku I Public Health Center***

*xiii+ 53 + 10 tables + 2 schemas + 14 attachments*

***Abstract***

*Pregnancy is a valuable period in a woman's life. This period lasts for 40 weeks or 9 months according to the international calendar starting from the woman's last menstrual period and ending when the baby is born. Physiological changes in the third trimester of the mother are changes in body posture caused by the size of the fetus which increases with gestational age, enlargement of the mother's fetus causes the shoulders to be pulled back causing back pain. Management of pain in the lower back during pregnancy can be done by implementing endorphin massage.*

*This study used quantitative research methods with the type of quasi experimental research. The design used in this study was one group pretest-posttest. This study used a purposive sampling technique, namely the population of pregnant women who met the inclusion criteria, amounting to 30 people. Data were analyzed using Paired T test and Wilcoxon test.*

*Based on the results of the wilcoxon match pairs test to determine the effect of endorphin massage on reducing the level of low back pain felt by the third trimester pregnant women in Tembuku I Public Health Center, the results showed that the p value for pain level was  $0.000 < 0.05$ . Thus  $H_a$  was accepted, therefore it can be said that there was an effect of endorphin massage on low back pain felt by the third trimester pregnant women in Tembuku I Public Health Center.*

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

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Wayan Suartini  
NIM : A1220060  
Jurusan : S1 Kebidanan  
Judul Skripsi : Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Puskesmas Tembuku I

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat di buktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 24 Februari 2022



Ni Wayan Suartini

A1220060

## DAFTAR PUSTAKA

- Afriani, A. S. I. dan. (2021). *Pengaruh Edukasi Kelas Ibu Hamil Terhadap Kemampuan Dalam Deteksi Dini Komplikasi Kehamilan*. 2(2).
- Aswitami, 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), 47–51. <https://doi.org/10.30994/sjik.v7i2.171>
- Efianingrum, A. (2010). *Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Seminar Sosiologi.
- Fatimah. (2017). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas.
- Fatimah, dan Nuryaningsih. (2017). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (A. Noviant (ed.); 1st ed.). Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Fera Safitri, F. S., dan Liva Maita, L. M. (2021). *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Hamil Trimester III Dengan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Punggung Di Pmb Deliana Saragih Kota Pekanbaru Tahun 2020*. *Jurnal Kebidanan Terkini (Current Midwifery Journal)*, 1(1), 22–31. <https://doi.org/10.25311/jkt/vol1.iss1.310>
- Handayani, D. (2021). *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>
- Hidayat. (2007). *Efektifitas Kompres Serei Hangat Terhadap Penurunan Skala Nyeri Arthritis Rheumatoid Pada Lansia Di Desa Naumbai Wilayah Kerja Puskesmas Kampar*. ..*Jurnal Ners*.
- Maryani, T. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Pelita Hati Banguntapan Bantul*.
- Notoatmodjo. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nursalam. (2016a). *Manajemen Keperawatan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Salemba Medika. <https://doi.org/10.1001/archinte.165.22.2659>
- Nursalam. (2016b). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. In *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Salemba Medika.
- Permatasari. (2020). *Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I*

Denpasar Utara. Poltekkes Mataram, 8511, 75–83.

- Rezi Dwi Putri, Novianti, D. M. (2021). *Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas*. 9(1), 38–43.
- Rustikayanti, R. N., Kartika, I., & Herawati, Y. (2016). *Korelasi Perubahan Psikologis Ibu Hamil*. 2(1), 62–71.
- Siagan, D. S. (2019). *Perubahan Adaptasi Fisiologi Dalam Kehamilan*. Journal of Chemical Information and Modeling.
- Sri Rahayu, M. N. W. dan R. K. D. (2018). *Pengaruh Masase Endorfin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas*. 8(1), 29–36.
- sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif Kualitatif Dan R & D)*. In Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/10.1164/rccm.200409-1267OC>
- Susiloningtyas. (2021). *Pemberian Zat Besi (Fe) Dalam Kehamilan*.
- Swarjana, I. K. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. CV Andi Offset.
- Utami, F. (2019). *Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Yulizawati. (2017). *Buku Ajar Kehamilan Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan* (M. K. Bd. Yulizawati, SST (ed.); 1st ed.). Erka CV. Rumahkayu Pustaka Utama.
- Ziliwu, K. (2021). *The Effectiveness of the Use of Acupressure Therapy on Reducing the Pain Scale of Gout Arthritis in the Elderly at the Guna Budi Bakti Foundation Nursing Home*. 10(1), 1280–1286. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.784>