

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**



SKRIPSI

Oleh :

LUH PUTU EKA SURYANI SUWANDI

NIM : A1221006

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

**PENGARUH *ENDORPHIN* MASSAGE DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

SKRIPSI

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



Oleh :

LUH PUTU EKA SURYANI SUWANDI, AMD.KEB

NIM : A1221006

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

2023

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Luh Putu Eka Suryani Suwandi,Amd.Keb

NIM : A1221006

Jurusan : S1 Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini,M.Kes.,Sp.OG

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 adaah jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.



Mangupura, 11 Januari 2023

Luh Putu Eka Suryani Suwandi,Amd.Keb

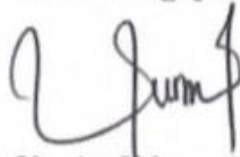
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal : 11 Januari 2023

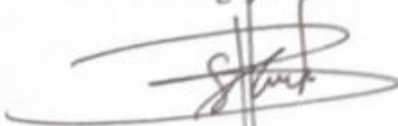
Yang terdiri dari :

Ketua Penguji



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

Penguji I



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

Penguji II



Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanti, S.ST.M.Kes
NIDN : 0825068901

**Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua**



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

HALAMAN PERSETUJUAN
**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* DAN KOMPRES
HANGAT TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III**

Diajukan oleh :

**LUH PUTU EKA SURYANI SUWANDI, AMD.KEB
NIM. A1221006**

Badung, 25 Januari 2023

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



Bdn.Pande Putu Indah Purnamayanti, S.ST.M.Kes
NIDN : 0825068901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



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, Desember 2022

Luh Putu Eka Suryani Suwandi,Amd.Keb

Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini,M.Kes.,Sp.OG

xiii + 76 halaman + 9 tabel + 6 skema + 13 lampiran

ABSTRAK

Ibu selama kehamilan akan mengalami perubahan fisik dan psikologis sehingga ibu akan mengalami ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan yang dirasakan ibu pada trimester III adalah nyeri punggung. Upaya secara non farmakologis untuk menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III adalah dengan *endorphin massage* dan kompres hangat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini,M.Kes.,Sp.OG.

Metode penelitian *Quasi Eksperimen Pretest-Posttest Control Group Design*. Populasi ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 37 minggu) di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini,M.Kes.,Sp.OG, besar sampel kelompok eksperimen 15 orang dan 15 orang kelompok kontrol. Tempat dan waktu penelitian di Praktek Dokter Mandiri dr. Desak Nyoman Praptini,M.Kes.,Sp.OG pada bulan Oktober sampai November 2022. Analisa Bivariat dengan uji *Wilcoxon Sign Test* dan *Mann Whitney Test*.

Terdapat Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III dengan nilai signifikan $p\text{-value } 0,001 < 0,05$. Bagi pelayanan kebidanan dapat memberikan informasi dan masukan sebagai upaya penatalaksanaan penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil dan meningkatkan pelayanan kebidanan secara optimal sebagai bahan pijakan dalam upaya mengatasi masalah nyeri punggung khususnya ibu hamil trimester III dengan teknik *endorphin massage* dan kompres hangat.

Kata kunci : *Endorphin Massage*, Kompres Hangat, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 42 (2012-2022)

**HEALTH INSTITUTION OF BINA USADA BALI
BACHELOR DEGREE OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL PROGRAM**

Undergraduate Thesis, December 2022

Luh Putu Eka Suryani Suwandi,Amd.Keb

The Effect of Endorphin Massage and Warm Compresses on Decreasing Back Pain Intensity in the Third Trimester Pregnant Women at Independent Doctor Practice of dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes., Sp.OG

xiii + 76 pages + 9 tables + 6 schemas + 13 appendixes

ABSTRACT

Mothers during pregnancy will experience physical and psychological changes which make them experience discomfort. One of the inconvenience conditions felt by mothers in the third trimester is back pain. Non pharmacology treatment to reduce back pain intensity felt by pregnant women in the third trimester is by implementing endorphin massage and warm compresses. This study aimed to determine the effect of endorphin massage and warm compresses on decreasing back pain intensity in the third trimester pregnant women at independent doctor practice dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes., Sp.OG.

The research method used was quasi experimental with pretest-posttest control group design. The population of this study was the third trimester pregnant women (gestational age ≥ 37 weeks) in Independent Doctor Practice dr. Desak Nyoman Praptini, M.Kes., Sp.OG, the number of sample in the experimental group was 15 respondents and in the control group was 15 respondents. This research was conducted at independent doctor practice dr. Urged Nyoman Praptini, M.Kes., Sp.OG from October to November 2022. Bivariate analysis used the Wilcoxon test Sign Test and Mann Whitney Test.

There was an effect of endorphin massage and warm compresses on decreasing back pain intensity in the third trimester pregnant women with significant p-value $0.001 < 0.05$. For midwifery services are expected to provide information and input as a management effort to reduce back pain intensity felt by pregnant women and improve midwifery services optimally as a foothold in an effort to overcome the problem of back pain in particular third trimester pregnant women with endorphin massage techniques and warm compresses.

Keywords : endorphin massage, warm compress, back pain, the third trimester pregnant women

Bibliography : 42 (2012-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah,penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Endorphin Massage* dan Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Praktik Dokter Mandiri dr Desak Nyoman Praptini,M.kes.,Sp.OG Kecamatan Denpasar Barat” diselesaikan tepat pada waktunya.

Proposal penelitian ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat untuk mengakhiri Program Pendidikan Sarjana Kebidanan di Stikes Bina Usaha Bali. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapat bantuan dari berbagai pihak baik bantuan moril maupun bantuan materiil. Oleh karena itu melalui kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Dr.Ir. I Putu Santika,M.M selaku Ketua Stikes Bina Usaha Bali atas ijin dan kesempatan untuk menyusun proposal penelitian ini.
2. Ibu Ni Putu Mirah Yunita Udayani.,S.ST.,M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan dan Pembimbing Akademik.
3. Ibu Ni Made Egar Adhiestiani.,S.ST.,M.Keb selaku Pembimbing I dalam penyusunan proposal penelitian ini.
4. Ibu Pande Putu Indah Purnamayanthi.,S.ST.,M.Kes selaku Pembimbing II dalam penyusunan proposal penelitian ini.
5. Ibu dr. Desak Nyoman Praptini.,M.Kes.,Sp.OG selaku Pembimbing Klinik yang telah memberikan ijinnya untuk tempat penelitian.

6. Segenap Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usada Bali yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Teman-teman di Lingkungan Stikes Bina Usada Bali khususnya Program Lintas Jalur yang membantu memberikan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
8. Orang tua tersayang dan seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan dan dorongan, dalam bentuk material dan spiritual yang tak terhingga serta doa restu kepada penulis.
9. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah membantu, memberi dukungan dan motivasinya kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya, bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan yang disebabkan karena keterbatasan kemampuan serta pengalaman. Oleh karenanya kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan demi perbaikan skripsi ini.

Akhirnya besar harapan penulis, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi yang pembaca dan bagi pihak yang berkepentingan.

Mangupura, 20 November 2022

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISM.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SINGKATAN.....	xiii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II : TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	9
B. Kerangka Teori	42
BAB III : KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep.....	43
B. Hipotesis.....	44
C. Definisi Operasional.....	44
BAB IV : METODE PENELITIAN	
A. Rancangan Penelitian.....	46
B. Populasi dan Sampel.....	47
C. Tempat penelitian.....	48

D.	Waktu Penelitian.....	48
E.	Etika Penelitian.....	48
F.	Alat Pengumpulan Data.....	50
	1. Instrumen Penelitian.....	50
	2. Validasi dan Reabilitasi.....	50
G.	Prosedur Pengumpulan data.....	51
	1. Prosedur Administrasi.....	51
	2. Prosedur Teknis.....	51
H.	Pengolahan Data.....	52
I.	Analisa Data.....	53
BAB V : HASIL PENELITIAN		
A.	Tempat dan Waktu Penelitian.....	55
B.	Analisa Univariat.....	55
C.	Analisa Bivariat.....	60
BAB VI : PEMBAHASAN		
A.	Interpretasi Penelitian.....	64
B.	Keterbatasan Penelitian.....	73
C.	Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian.....	74
BAB VII : PENUTUP		
A.	Simpulan.....	75
B.	Saran.....	76
DAFTAR PUSTAKA		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional.....	45
Tabel 2	Metode <i>Quasi</i> Eksperimen.....	46
Tabel 3	Data Karakteristik Responden berdasarkan Usia Pendidikan, Pekerjaan dan Paritas.....	56
Tabel 4	Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i> dan Kompres Hangat pada kelompok Eksperimen.....	57
Tabel 5	Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan Minyak Gosok pada kelompok Kontrol.....	58
Tabel 6	Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i> dan Kompres Hangat pada kelompok Eksperimen.....	59
Tabel 7	Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Setelah diberikan Minyak Gosok pada kelompok Kontrol.....	60
Tabel 8	<i>Wilcoxon Sign Test</i>	61
Tabel 9	<i>Mann Whitney Test</i>	62

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	28
Gambar 2 Kerangka Teori	42
Gambar 3 Kerangka Konsep	43

DAFTAR SINGKATAN

ANC (*Antenatal Care*)

BMR (*Basal Metabolic Rate*)

BB (Berat Badan)

BAK (Buang Air Kecil)

DM (Diabetes Melitus)

FSH (*Follicle Stimulating Hormone*)

HPHT (Hari Pertama Haid Terakhir)

HCG (*Human Chorionic Gonadotrophin*)

IMT (Indeks Masa Tubuh)

LH (*Luteinising Hormone*)

NRS (*Numerik Rating Scale*)

UK (Usia Kehamilan)

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, S. (2022). *Jenis Kompres dan Aturannya*. Alodokter. <https://www.alodokter.com/jenis-kompres-dan-aturan-pakainya#:~:text=Kompres%20hangat%20terdiri%20dari%20dua,hangat%20atau%20mandi%20air%20hangat>.
- Andarmoyo, S. (2013). *Persalinan tanpa Nyeri Berlebih*. Ar-Ruzz Media.
- Arikunto. (2019). *Prosedur Penelitian*. Rineka Cipta.
- Astuti, & Masruroh. (2013). Perbedaan lama kala I fase alten pada ibu bersalin yang dilakukan pijat endorphin di Rs Margo Surakarta. *Kebidanan*.
- Astuti, S., Susanti, indra ari, Nurparidah, & Mandiri, ariyati. (2017). *Asuhan Ibu dalam Masa Kehamilan*. Erlangga, PT Gelora Aksara Pratama.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Badan Pusat Statistik*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/12/22/keluhan-kesehatan-di-indonesia-paling-banyak-dari-kelompok-lansia-pada-2021>
- Bahrudin, M. (2017). *Patofisiologi Nyeri*. Vol XIII
- Departemen Kesehatan Kota Denpasar. (2018). *Laporan Riskesdas Kota Denpasar 2018*. <http://repository.litbang.kemkes.go.id/3900/1/LAPORAN%20RISKESDAS%20BALI%202018.pdf>
- Efendi, F., & Makhfudli. (2014). *Keperawatan Kesehatan Komunitas Teori Dan Praktik Dalam Keperawata*. Seleba medika.
- Elvira, T. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore. *Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi Sma Yang Mengalami Disminore*.
- Fajarsari, N. (2019). *Penerapan kompres hangat dan gosok punggung untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil di RSUD Siti Aisyah Kota Lubuklinggau tahun 2019*.
- Green, C. J., & Wilkinson, J. (2012). *Rencana Asuhan Keperawatan Maternal & Bayi Baru Lahir*. EGC.
- Gutke, annelie, Boissonnault, jill, brook, gill, & stuge, britt. (2017). The Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy. *The*

Severity and Impact of Pelvic Girdle Pain and Low-Back Pain in Pregnancy: A Multinational Study. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28832267/>

Handayani. (2015). Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pasien post Sectio Caesarea di RSUD Moewardi. . *Pengaruh Mobilisasi Dini Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Di RSUD Moewardi.*

Hidayati. (2014). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Peningkatan Kadar β -Endorphin Pada Ibu Yang Terdeteksi Postpartum Blues Dengan Skrinig EPDS (Edinburgh Post Partum Depression Scale) di Rumah Bersalin Pertiwi Maka* [Universitas Brawijaya]. <http://repository.ub.ac.id/id/eprint/158569/>

Kartikasari, A., & Mafikasari, A. (2015). Posisi Tidur dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Posisi Tidur Dengan Kejadian Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.*

Lombogia, M. (2017). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas.* Indomedia Pustaka.

Manuaba. (2014). *Ilmu Kebidanan Penyakit Kandungan dan KB.* EGC.

Maryani, T. (2018). *Pengaruh Kompres Hangat terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil .*

Mette G Backhausen, J. M. B. , P. D. , A. T. , H. K. H. (2018). Low back pain intensity among childbearing women and associated predictors. A cohort study. *Low Back Pain Intensity among Childbearing Women and Associated Predictors. A Cohort Study.*

Novitasari, R., W., K., & Yudiyanta. (2015). *Assessment Nyeri.* Kalbemed.com.

Noviyanti, Astuti, I., & Nilawati, M. (2016). Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. *Pengaruh Terapi Pijat Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan.*

Padila. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas.* Nuha Medika.

Peraturan Menteri Kesehatan republik Indonesia Nomor 15 Tahun 2018. (2018).

Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu kebidanan.* PT Bina Pustaka.

Puspasari. (2019). Pengaruh Endorphin Massage pada Pengurangan Nyeri Punggung pada Ibu hamil Trimester III di BPM Cicih Rukaesih. *Pengaruh Endorphin Massage Pada Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Cicih Rukaesih.*

- Ramachandra, P. (2015). *Prevalence of Musculoskeletal Dysfunctions among Indian Pregnant Women*. <https://www.hindawi.com/journals/jp/2015/437105/>
- Rr. Catur Leny. (2019). Efektivitas pelvic rocking exercise pada ibu bersalin kala i terhadap kemajuan persalinan dan lama persalinan. *Efektivitas Pelvic Rocking Exercise Pada Ibu Bersalin Kala i Terhadap Kemajuan Persalinan Dan Lama Persalinan*.
- Saifuddin, A. (2014). *Buku Acuan Pelayanan Kesehatan Maternal Neonatal*. Bina Pustaka.
- Saudia, B., & Sari, O. (2018). Perbedaan Efektivitas Endorphen Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III. *Perbedaan Efektivitas Endorphen Massage Dengan Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Setiawan, ary, & Saryono. (2015). *Metodologi Penelitian Kebidanan DIII, DIV, S1 dan S2* (4th ed.). Nuha Medika.
- Sugiyono, Prof. D. (2019). *Statistika untuk Penelitian*. Alfabeta.
- Sulistyawati, H. (2017). *Pengaruh Endorphen Massage terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil*.
- Suwondo, S. B. (2017). *Buku Ajar Nyeri. Perkumpulan Nyeri Indonesia: Novartis*.
- Sulistyaningsih. (2021). *Metodologi Penelitian Kebidanan Kuantitatif & Kualitatif. Graha Ilmu*.
- Swarihadiyanti, R. (2014). Pengaruh pemberian terapi musik instrumental dan musik klasik terhadap nyeri saat wound care pada pasien post op. *Pengaruh Pemberian Terapi Musik Instrumental Dan Musik Klasik Terhadap Nyeri Saat Wound Care Pada Pasien Post Op*.
- Tyastuti, S., & Wahyuningsih, H. P. (2016). *Asuhan Kebidanan Kehamilan. Buku Ajar Kebidanan*.
- Widiastini. (2016). Pengaruh Endorphen Massage terhadap Kecemasan Ibu Hamil dalam Menghadapi Persalinan. *Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Persalinan*.
- Yazdanpanahi, Z., Ghaemmaghani, M., Akbarzadeh, M., Zare, N., & Azisi, A. (2017). Comparison of the Effects of Dry Cupping and Acupressure at Acupuncture Point (BL23) on the Women with Postpartum Low Back Pain

(PLBP) Based on Short Form McGill Pain Questionnaires in Iran: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Family and Reproductive Health*. Vol 11 (2): 83-89. *Comparison of the Effects of Dry Cupping and Acupressure at Acupuncture Point (BL23) on the Women with Postpartum Low Back Pain (PLBP)* .