

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NI GUSTI
PUTU SUTREPTININGHATI, A.Md.Keb.**



SKRIPSI

Oleh:

ERMELINDA SIUL

NIM. A1221048

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

**PENGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP
PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NI GUSTI
PUTU SUTREPTININGHATI, A,Md.Keb.**

SKRIPSI

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

Oleh:

ERMELINDA SIUL

NIM. A1221048

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PEGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB NI GUSTI PUTU SUTREPTININGHATI, A.Md.Keb.**

Diajukan Oleh:

**Ermelinda Siul
A1221048**

Badung, 16 Januari 2023

Telah Disetujui Oleh Dosen Pembimbing

Penguji I



**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.M.Kes
NIDN.0825068901**

Penguji II

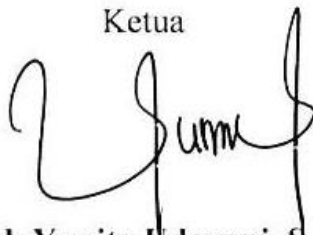


**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.,SiT.M.Kes
NIDN. 0809018701**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

Ketua



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



HALAMAN PENGESAHAN

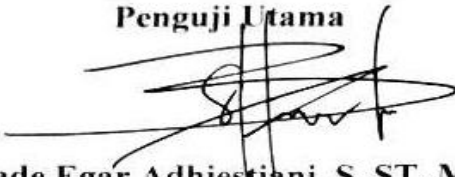
**PEGARUH *MASSAGE ENDORPHIN* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB NI GUSTI PUTU SUTREPTININGHATI, A.Md.Keb.**

26 Januari 2023 : (Dinyatakan Lulus Skripsi)

**Diajukan Oleh:
Ermelinda Siul
A1221048**

Disahkan oleh Tim Penguji Terdiri Dari:

Penguji Utama



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

Penguji I



**Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi, S.ST.M.Kes
NIDN.0825068901**

Penguji II

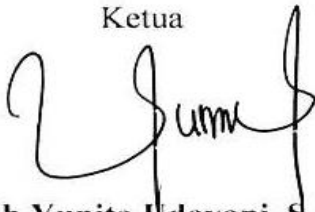


**Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.,SiT.M.Kes
NIDN. 0809018701**

Mengetahui

Program Studi Sarjana Kebidanan dan Profesi Bidan

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

Januari 2023

Ermelinda Siul

Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb.

(xvi Halaman + 69 Halaman + 14 Lampiran)

ABSTRAK

Keluhan yang paling sering terjadi pada ibu hamil trimester III adalah nyeri punggung. Nyeri punggung bawah pada kehamilan menjadi masalah yang mengganggu kenyamanan ibu saat menjalani proses kehamilan. Apabila tidak segera diatasi dapat berakibat nyeri kronis. Salah satu cara mengatasi keluhan nyeri punggung bawah dengan terapi nonfarmakologi yaitu melakukan *massage endorphin* sebagai pereda rasa sakit. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *massage endorphin* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb. Desain yang digunakan adalah *pra eksperimental* dengan pendekatan *one grup pretest posttes design*. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb pada bulan November sampai Desember 2022 sebanyak 30 responden dengan *purposive sampling*, diberikan kusioner NRS.

Dalam penelitian ini menunjukkan ada pengaruh *massage endorphin* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan hasil uji *Wilcoxon sign rank test* dengan $\alpha = 0,05$ menunjukkan $p = 0,001$ sehingga $p < 0,05$. Sebelum dilakukan *massage endorphin* sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri sedang dan setelah diberikan *massage endorphin* berkurang menjadi nyeri ringan. *Massage endorphin* adalah salah satu alternatif nonfarmakologi untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dengan usia kehamilan 36 minggu keatas, sehingga disarankan agar Bidan memberikan edukasi dan mengajarkan pasananan ibu hamil. untuk meringankan gejala keluhan nyeri punggung.

Kata kunci : *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung, Kehamilan.

Daftar Pustaka : 20 (2015-2022)

HEALTH INSTITUTION

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

Thesis, January 2023

Ermelinda Siul

***The Effect of Endorphin Massage on Reducing Lower Back Pain Intensity in Third Trimester Pregnant Women at PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb.
(xvi Pages + 69 Pages + 14 Attachments)***

ABSTRACT

The most common complaint in third trimester pregnant women is back pain. Low back pain in pregnancy is a problem that disturbs the comfort of the mother during the pregnancy process. If not treated immediately, this can result in chronic pain. One way to deal with complaints of low back pain with non-pharmacological therapy is to do endorphin massage as a pain reliever. This study aimed at determining the effect of endorphin massage on reducing the intensity of low back pain in third-trimester pregnant women at PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md. Keb. The design used was pre-experimental with a one-group pretest-posttest design approach. Samples were taken from populations that met the inclusion criteria at PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md. Keb, from November to December 2022, and as many as 30 respondents were given the NRS questionnaire using purposive sampling.

In this study, it was shown that there was an effect of endorphin massage on reducing the intensity of low back pain in third trimester pregnant women with the results of the Wilcoxon sign rank test with $\alpha = 0.05$ showing $p = 0.001$ so that $p < 0.05$. Prior to endorphin massage, most of the third trimester pregnant women experienced moderate pain and after implemented endorphin massage, it reduced to mild pain. Endorphin massage is a non-pharmacological alternative to deal with complaints of back pain in third trimester pregnant women with a gestational age of 36 weeks and above, so it is recommended that midwives provide education and teach pregnant women's partners to relieve symptoms of back pain.

Keywords: *Endorphin Massage, Back Pain, Pregnancy.*

Bibliography : 20 (2015-2022)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa, karena dengan rahmat-Nyalah dengan Judul “Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimeser III Di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati, A.Md.Keb” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Sebagai salah satu persyaratan akademik dalam rangka memenuhi tugas akhir dalam menyelesaikan pendidikan Program Studi S1 Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukan semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan, bimbingan serta pengarahan dari berbagai pihak, oleh karena ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, M. M, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali yang memberikan kesempatan untuk mengikuti pendidikan 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 Sarjanan Kebidanan dan Profesi Bidan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan mengarahkan selama pendidikan di STIKES Bina Usada Bali.
3. Bdn. Pande Putu Indah Purnamayanthi,S.ST.,M.Keb selaku pembimbing I yang telah banyak membantu dan meluangkan waktunya untuk membimbing dengan penuh kesabaran dalam memberi pengetahuan, masukan serta mengarahkan kelengkapan materi dalam menyusun skripsi ini.

4. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, S.SiT.,M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak membantu baik dari isi materi maupun dalam sistematika penulis dan kelengkapan skripsi ini.
5. Seluruh staf Dosen STIKES Bina Usada Bali yang telah membina, membimbing penulis sejak awal pendidikan hingga saat ini.
6. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, semoga dengan kekurangan ini menjadikan pembelajaran yang berguna bagi masa yang akan datang, oleh karena itu diharapkan masukan baik kritik maupun saran dari berbagai pihak demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca.

Menggapura, Januari 2023



Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
SURAT BEBAS PLAGIARIM	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penulisan.....	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penulisan.....	6
1. Pendidikan Kebidanan	6
2. Masyarakat	6
3. Institusi Pendidikan.....	6
4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	6

E. Keaslian Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Kehamilan	8
1. Pengertian Kehamilan	8
2. Klasifikasi	9
3. Tanda dan Gejala Kehamilan	9
4. Pengertian Kehamilan Trimester III	10
5. Perubahan Anatomi Fisiologis Kehamilan Trimester III.....	10
6. Perubahan Adaptasi Psikologi Dalam Masa Kehamilan Trimester III.....	15
7. Ketidaknyamanan Yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III.	15
B. Nyeri.....	21
1. Pengertian Nyeri	21
2. Fisiologi Nyeri	21
3. Klasifikasi Nyeri	22
4. Penatalaksanaan Nyeri	23
C. Nyeri Punggung Bawah pada Kehamilan Trimester III.....	27
1. Pengertian Nyeri Punggung Bawah	22
2. Pathofisiologi Nyeri Punggung Bawah.....	27
3. Penyebab Nyeri Punggung Pada Kehamilan	28
4. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung	30
5. Cara Mengatasi Nyeri Punggung Bawah	33
6. Intensitas Nyeri	34
D. <i>Massage Endorphin</i>	35
1. Pengertian.....	35
2. Manfaat Endorphin Massage Untuk Ibu Hamil	36
3. Cara kerja <i>Endorphine massage</i>	36
4. Waktu Pelaksanaan <i>Massage Endorphin</i> Pada Ibu Hamil.....	37
5. Indikasi <i>Massage Endorphin</i>	37
6. Kontraindikasi dari <i>Endorphine Massage</i>	37
7. Cara Melakukan <i>Massage Endorphine</i>	38
E. Kajian Empiris	39

F. Kerangka Teori	41
BAB III KERANGKA KONSEP DAN HIPOTESIS, DEFINISI OPERASIONAL	
A. Kerangka Konsep	42
B. Definisi Operasional dan Variabel	42
1. Variabel	42
2. Definisi Operasional.....	43
C. Hipotesis.....	44
BAB IV METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian.....	45
B. Populasi dan Sampel	45
C. Tempat dan Waktu Penelitin.....	46
D. Etika Penelitian	47
E. Alat Pengumpulan Data	49
1. Instrumen penelitian.....	49
2. Validitas dan Reabilitas	49
F. Prosedur Pengumpulan Data.....	50
G. Pengolahan Data	52
H. Rencana Analisis Data	54
BAB V HASIL PENELITIAN	
A. Tempat Dan Waktu Penelitia	55
B. Analisis Univariat.....	55
C. Analisis Bivariat.....	58
BAB VI PEMBAHASAN	
A. Interpretasi Penelitia	60
B. Keterbatasan Penelitia.....	67
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	67
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	
DAFTAR LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Variabel dan Definisi Operasioanal Variabel.....	43
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Karateristik Responden.....	56
Tabel 5.2	Tingkat Nyeri Sebelum Diberikan <i>Massage Edorphin</i>	57
Tabel 5.3	Tingkat Nyeri Sesudah Diberikan <i>Massage Edorphin</i>	57
Tabel 5.4	Uji Normalitas <i>Shapiro Wilk</i>	58
Tabel 5.5	Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Trimester III Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Diberikan <i>Massage Edorphin</i> di PMB Ni Gusti Putu Sutreptininghati,A,Md.Keb.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar. 2.1 Skala Nyeri <i>Numeric Rating Scale</i>	35
Gambar 2.2 Cara <i>Massage Endorphin</i>	38
Gambar. 2.3 Kerangka Teori	41
Gambar 3.1 Kerangka Konsep.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	1	Jadwal Penelitin
Lampiran	2	Surat Studi Pendahuluan
Lampiran	3	Surat Balasan Studi Pendahuluan
Lampiran	4	EA
Lampiran	5	Surat Ijin Penelitian
Lampiran	6	Surat Permohonan Menjadi Responden
Lmpiran	7	Surat Persetujuan Menjadi Responden
Lmpiran	8	Pengantar Kusioner
Lmpiran	9	Kusioner <i>Numeric Rating Scale</i>
Lampiran	10	SOP <i>Massage Endorphin</i>
Lampiran	11	Tabulasi Data
Lampiran	12	Hasil Olah Data
Lampiran	13	Pendokumentasian
Lampiran	14	Lembar Bimbingan

DAFTAR SINGKATAN

HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
IASP	: <i>The International Association for the Study of Pain</i>
LBP	: <i>Low Back Pain</i>
AMPA	: <i>alpa-amino-3-hidroxy-5-methyl-D-aspartate</i>
TENS	: <i>Transcutaneous Electric Nerve Stimulation</i>
BKKBN	: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
NRS	: <i>Numerical Rating Scale</i>
FPS	: <i>Fase Pain Scale</i>
VRS	: <i>Visual Rating Scale</i>
PMB	: Praktik Mandiri Bidan
SOP	: Standar Operasional Perosedur

SURAT PERNYATAAN BABAS PLAGIARISM

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ermelinda Siul
Nim : A1221048
Program Studi : S1 Kebidanan
Judul KTI : Pengaruh *Massage Endorphin* Terhadap Penurunan
Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil
Trimester III Di PMB Ni Gusti Putu Sutreptiningati ,
A. Md. Keb.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan 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, 16 Januari 2023



Ermelinda Siul
Nim. A1221048

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. <https://ejournal2.undip.ac.id/index.php/hnhs>
- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herrayono, F., Fransiska, D., & Manila, H. D. (2022). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariaman*. *Jurnal Jurnal Kesehatan Medika*, 13, 16–24.
- Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III: Literatur Review Factors Affecting Back Pain In Pregnant Trimester III : A Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 9(1), 14–30.
- 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>
- Devi, D. M. U. (2021). *Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2 dan 3 Di Wilaya Kerja Puskesmas Buleleng 1*. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7686/>
- Diana, W. (2019). *Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di BPM Lulu Surabaya*. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (Journal of Health Sciences)*, 12, 62–70.
- Ekajayanti, P. P. N., Parwati, N. W. M., Astiti, N. K. E., & Lindayani, I. K. (2022). *Pelayanan Kebidanan Komplementer*.
- Eliyarni. (2020). *Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di Desa Kuok Wilayah Kerja Puskesmas Kuok Tahun 2020*. <http://repository.universitaspahlawan.ac.id/232/>
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi*. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1. <https://www.online-journal.unja.ac.id/JINI>
- Hartati, R., Rahayu, A. O. S., Tanberika, F. S., & Islami, A. P. (2019). *Meningkat Kenyaman Ibu Hamil Melalui Pijat Endorphin Di Desa Tarai Bangun Wilaya Kerja Puskesmas Tambang Pekanbaru Riau*. *Journal of Physics: Conference Series*, 1351(1), 012091. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1351/1/012091>
- Hasan, W. N. B. W. (2017). *Intensitas Nyeri (Numeric Rating Scale) Pada Penderita*

Kanker Payudara Di Rumah Sakit Universitas Hasanuddin.

- Mastiningsih, P., & Agustina, C. Y. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kehamilan*. Penerbit IN MEDIA.
- Oktaviana, A. W. (2020). *Efektivitas Kombinasi Massage Effleurage Dengan Aromaterapi Essential Oil Lavender (Lavandula Lamiaceae) Terhadap Tingkat Skala Nyeri Punggung Bawah (NPB) Pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Padang sari Kota Semarang*. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21803
- Putri, N. L. P. S. P., Suarniti, N. W., & Budiani, N. N. (2020). *Pengaruh Akupresur Titik Bladder 23 Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Utara*. *JURNAL Midwifery Update (MU)*. <http://jurnalmu.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/jurnalmu>
- Putri, R. I. I., Araiku, J., & Sari, N. (2020). *Statistik Deskriptif*. Bening Media Publisher.
- Putri, S. S. (2019). *Pengaruh Kombinasi Endorphine Massage Dan Terapi Musik Instrumental Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Anastesi Di RSUD Kabupaten Temanggung*. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3577/>
- Sulistiyawati, H. (2017). *Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Studi Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang*.
- Tanjung, W. W., & Antoni, A. (2019). Efektifitas Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Persalinan Kala I pada Ibu Bersalin. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 4(2), 48–53. <http://jurnal.stikes-aufa.ac.id/index.php/health/article/view/65>
- Trismawati, R., Intarti, D., & Retnowati, M. (2022). *Efektivitas Back Massage & Akupresur Titik Bl 23 Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di PMB Ny I Cilacap Utara*.
- Trisnika, I. (2015). Hubungan Intensitas Senam Hamil Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di BPM Endang Kec. Sanankulon. Kab. Blitar.
- Yulaikah, M. (2021). *Continuity Of Care Pada Ny R Dengan Kehamilan Trimester III Sampai Dengan Penggunaan Alat Kontrasepsi DI Puskesmas Bululawang Kabupaten Malang*. <http://repository.itsk-soepraoen.ac.id/621/>