

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS TEMBUKU 2**



SKRIPSI

LUH MADE ARY NOVIANI

NIM. A1221105

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

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
KUALITAS TIDUR IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS TEMBUKU 2**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan Pada
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada Bali**

Oleh :

**LUH MADE ARY NOVIANI
NIM.A1221105**

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

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Luh Made Ary Noviani

NIM : A1221105

Jurusan : Program Studi Sarjana Kebidanan Stikes Bina Usada Bali

Judul Skripsi : Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tembuku 2

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, 26 Januari 2023



(Luh Made Ary Noviani)

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU
HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS TEMBUKU 2**

Diajukan oleh

**LUH MADE ARY NOVIANI
NIM. A1221105**

Badung, 23 Januari 2023

Telah disetujui oleh dosen Pembimbing

Pembimbing I



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

Pembimbing II



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

Mengetahui,

Program Studi Sarjana Kebidanan

Ketua



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

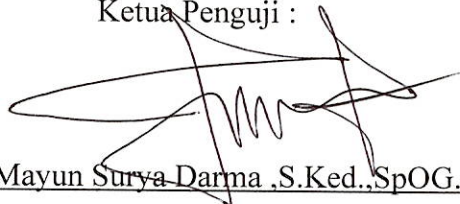
HALAMAN PENGESAHAN

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

Tanggal: 30 Januari 2023

Yang terdiri dari :

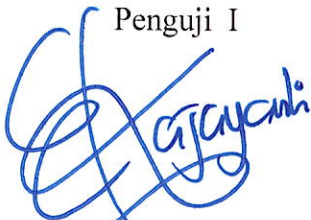
Ketua Penguji :



dr. I Gusti Gede Mayun Surya Dharma, S.Ked., SpOG., M.Biomed

NIK : 18.03.0136

Penguji I



Pande Putu Novi Ekajayanti, S.ST., M.Keb

NIDN: 0818118701

Penguji II



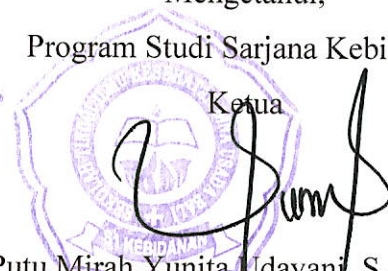
Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb

NIDN: 0808068701

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, Januari 2023

Luh Made Ary Noviani

Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tembuku 2

xv + 78 + 8 tabel + 1 gambar + 12 lampiran

ABSTRAK

Kehamilan trimester III sangat membutuhkan perhatian khusus sebab usia kehamilan semakin bertambah. Gangguan kenyamanan selama kehamilan dapat memberi dampak pada ibu hamil yaitu kualitas tidur. Jika ibu hamil mengalami gangguan tidur maka dapat mempengaruhi kualitas tidur. Berdasarkan Prevalence Ratio (PR) menunjukkan gangguan kenyamanan fisik berat memiliki risiko 5 kali lebih besar mengalami kualitas tidur buruk dibandingkan dengan yang tidak memiliki gangguan kenyamanan fisik. Salah satu teknik non farmakologi yang dapat dilakukan guna meningkatkan kualitas tidur ibu hamil Trimester III yakni dengan penerapan *Endorphin Massage*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *endorphin massage* terhadap kualitas tidur ibu hamil trimester III di Puskesmas Tembuku 2.

Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu hamil trimester III yang berjumlah 30 orang di Puskesmas Tembuku 2. Analisis data univariat dengan distribusi frekuensi, Analisa bivariat adalah uji non parametrik test dengan Wilcoxon Sign Rank Test dengan taraf kemaknaan 95% $\alpha = (0,05)$.

Ibu hamil trimester III sebelum diberikan *endorphin massage* didapatkan bahwa sebagian besar ibu hamil memiliki kualitas tidur buruk sebanyak 25 orang ibu (83,3%), setelah diberikan *endorphin massage* didapatkan bahwa hampir seluruhnya ibu hamil memiliki kualitas tidur menjadi ringan sebanyak 22 orang ibu (73,3%) dan kualitas tidur sedang sebanyak 8 orang ibu (26,7%). Uji beda Wilcoxon menunjukkan adanya signifikansi penurunan kualitas tidur kearah yang lebih baik dengan nilai $p = 0.001$ (signifikan apabila $p < 0.05$). Adanya signifikansi penurunan kualitas tidur kearah yang lebih baik setelah diberikan treatment relaksasi *endorphin massage*.

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III

Daftar Pustaka : 19 (2013-2021)

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

Thesis, January 2023

Luh Made Ary Noviani

The Effect of Endorphin Massage on Sleep Quality for Trimester III Pregnant Women at Puskesmas Tembuku 2

xv + 78 + 8 tables + 1 image + 12 attachments

ABSTRACT

The third trimester of pregnancy really needs special attention because the gestational age is increasing. Disturbances in comfort during pregnancy can have an impact on pregnant women's sleep quality. Sleep disturbances in pregnant women can have an impact on their sleep quality. According to the prevalence ratio (PR), those with severe physical comfort disorders are five times more likely to have poor sleep quality than those who do not have such disorders. One of the non-pharmacological techniques that can be used to improve the sleep quality of third-trimester pregnant women is the application of endorphin massage. The purpose of this study is to determine how endorphin massage affects the sleep quality of pregnant women in their third trimester at Puskesmas Tembuku 2.

The study design used was a one-group pretest-posttest design. The population in this study was all third-trimester pregnant women, numbering 30 people at Puskesmas Tembuku 2. Univariate data analysis with frequency distribution Bivariate analysis was a non-parametric test using the Wilcoxon Sign Rank Test with a significance level of $95\% = (0.05)$.

Third trimester pregnant women before being implemented endorphin massage obtained that most pregnant women had poor sleep quality as many as 25 mothers (83.3%), after being implemented endorphin massage it was obtained that almost all pregnant women had light sleep quality as many as 22 mothers (73.3%) and moderate sleep quality for 8 mothers (26.7%). The Wilcoxon different test showed a significant decrease in sleep quality towards a better one with a value of $p = 0.001$ (significant if $p < 0.05$). There is a significant decrease in the quality of sleep after being implemented a relaxation endorphin massage treatment.

*Keywords: Endorphin Massage, Quality of Sleep for Third Trimester Pregnant Women
Bibliography : 19 (2013-2021)*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat-Nyalah penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul “**Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tembuku 2**” tepat pada waktunya.

Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata karena usaha sendiri, melainkan berkat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu melalui pengantar ini penulis mengucapkan terimakasih 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. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb selaku Ketua Program Studi S1 Kebidanan STIKES Bina Usaha Bali dan dosen pembimbing II saya yang telah memberikan waktu luang kepada penulis dengan penuh kesabaran untuk membimbing, memberikan pengetahuan, dan motivasi dalam menyelesaikan Skripsi ini.
3. dr. I Gusti Gede Mayun Surya Darma ,S.Ked.,SpOG.,M.Biomed selaku penguji utama yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. 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.

5. Suami tercinta dan anak – anak tersayang yang telah dengan setia mendukung selama proses penyusunan skripsi ini.
6. Kedua orang tua, mertua, dan semua keluarga yang sudah ikut andil memberikan dukungan baik moril maupun material selama proses penyusunan Skripsi ini.
7. Teman-teman dimanapun berada yang senantiasa memberikan semangat dan motivasi untuk menyelesaikan Skripsi ini.
8. Kepada seluruh pihak yang turut serta membantu dalam penyusunan skripsi ini, peneli mengucapkan terimakasih.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam penyusunan Skripsi ini oleh karena itu penulis membuka diri untuk menerima segala kritik dan saran yang membangun. Akhir kata penulis berharap penelitian ini mampu menjadi sumber tambahan dalam meningkatkan kualitas ilmu kebidanan profesional. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi semua pihak. Terima Kasih.

Badung, Januari 2023

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....	ii
HALAMA PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATAPENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR SKEMA	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
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>	20
D. Kajian Empiris	24
E. Kerangka Teori	26
BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	27
A. Kerangka Konseptual	27
B. Hipotesis	28
C. Definisi Operasional	28
BAB IV METODE PENELITIAN	30
A. Rancangan Penelitian	30
B. Populasi dan Sampel Penelitian.....	31
C. Etika Penelitian.....	32
D. Alat Pengumpulan Data	35
E. Prosedur Pengumpulan Data	36
F. Pengolahan Data	38
G. Analisis Data	39

BAB V	HASIL PENELITIAN.....	41
	A. Tempat dan Waktu Penelitian	41
	B. Hasil Penelitian.....	42
BAB VI	PEMBAHASAN	47
	A. Interpretasi Penelitian	47
	B. Keterbatasan Penelitian	56
	C. Implikasi Penelitian	57
BAB VII	PENUTUP	58
	A. Simpulan.....	58
	B. Saran	59

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Definisi operasional Pengaruh <i>Endorphin massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tembuku 2	28
Tabel 2. Rancangan <i>One Group Pretest Posttest</i>	30
Tabel 3. Karakteristik Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Tembuku 2	43
Tabel 4. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Sebelum diberikan <i>Endorphin Massage</i> di Puskesmas Tembuku 2.....	44
Tabel 5. Gambaran Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Setelah diberikan <i>Endorphin Massage</i> di Puskesmas Tembuku 2.....	45
Tabel 6. Distribusi Kualitas Tidur dan Uj Beda Wilcoxon Pemeriksaan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test Endorphin Massage</i> di Puskesmas Tembuku 2	46

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka teori Pengaruh <i>Endorphin massage</i> Terhadap Kualitas Tidur Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Tembuku 2	26

DAFTAR SKEMA

	Halaman
Skema 1. Kerangka Konsep	27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian

Lampiran 2. Surat ijin studi pendahuluan

Lampiran 3. Surat balasan studi pendahuluan

Lampiran 4. Surat permohonan menjadi responden

Lampiran 5. Surat persetujuan menjadi responden

Lampiran 6. Kuesioner Kualitas Tidur PSQI

Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) *Endorphin Massage*

Lampiran 8. Lembar bimbingan Skripsi

Lampiran 9. SK EA

Lampiran 10. Surat Izin Penelitian

Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian

Lampiran 12. SPSS

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.