



**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG
KABUPATEN LANDAK**

PROVINSI KALIMANTAN BARAT

SKRIPSI

Oleh

MAYANG SARI

152201119

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2021



**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG
KABUPATEN LANDAK**

PROVINSI KALIMANTAN BARAT

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana

Oleh

MAYANG SARI

NIM. 15220119

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2021

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG
KABUPATEN LANDAK
PROVINSI KALIMANTAN BARAT**

Disusun oleh :

MAYANG SARI

NIM. 152201119

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA

FAKULTAS KESEHATAN

UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

TAHUN 2022

Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenalkan untuk

Disajikan

Ungaran, Mei 2022



Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes

NIDN. 0606048301

HALAMAN PENGESAHAN
Skripsi Berjudul :

**PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN
SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK
PRATAMA BUNGA BAKUNG KABUPATEN LANDAK
PROVINSI KALIMANTAN BARAT**

Disusun Oleh :
MAYANG SARI

NIM. 152201119

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1
Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, pada

Tanggal :

Tim Penguji : Ketua/Pembimbing

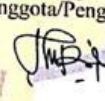


Ari Widyarningsih, S.Si.T.,M.Kes
NIDN : 0606048301

Anggota/Penguji 1



Anggota/Penguji 2



Ninik Christiani, S.Si.T.,M.Kes
NIDN. 0607118001
Ketua Program Studi Kebidanan



Luvi Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes
NIDN. 0627048302

Ari Widyarningsih, S.Si.T.M.Tr.Keb
NIDN. 0630018903
Dekan Fakultas Kesehatan



Eko Sujito, S.Kep. Ns., M.Kep
NIDN. 0627097501

PERNYATAAN ORISINILITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini saya,

Nama : Mayang Sari

Nim : 152201119

Program Sudi/fakultas : Kebidanan Program Sarjana/ Kesehatan

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Skripsi berjudul "PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG KABUPATEN LANDAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT" adalah karya ilmiah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik apapun diperguruan tinggi manapun
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil karya murni saya yang dibimbing dan dibantu oleh pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak membuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebut nama dan judul asli serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apa bila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidak benaran didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lain sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Pembimbing



Ari Andayani, S.Si.T., M.Kes
NID. 0606048301

Ungaran, Mei 2022
Yang Membuat Pernyataan



(Mayang Sari)

KESEDIAAN PUBLIKASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini,

NAMA : Mayang Sari

NIM : 152201119

Program Studi : Kebidanan Program Sarjana

Menyatakan memberikan kewenangan kepada universitas ngudi waluyo untuk menyimpan, mengalih media/formatkan, merawat, mempublikasikan Skripsi saya dengan judul : “PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG KABUPATEN LANDAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT” untuk kepentingan akademik.

Ungaran, Mei 2022

Yang membuat pernyataan



(Mayang Sari)

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

Motto

Raih dan Kenakanlah Baju Sarjana Mu Sebelum Kamu Mengenakan Baju Pengantin Mu

Pesan

Percayalah Bahwa Ide Yang Hebat Adalah Awal Semata Dan Ujungnya Haruslah Berupa Sebuah Buku Yang Terjilid Rapi.

Persembahan

Skripsi ini saya persembahkan untuk orang tua tercinta (Bapak EX Mundus dan Ibu Polina Ina) yang selalu memberikan dukungan moril maupun materi serta doa yang tiada hentinya. Tetes keringat yang tak henti mengalir demi mencukupi kebutuhan kuliah tak dapat terbalaskan hanya dengan beberapa kata cinta dan persembahan yang dituliskan diselembar kertas putih ini. Semoga ini bisa menjadi langkah awal menuju gerbang kesuksesan demi kebahagiaan bapak ibu serta adik- adik ku tercinta.

Universitas Ngudi Waluyo

Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan

Skripsi, Mei 2022

Mayang Sari

152201119

PENGARUH ENDORPHIN MESSAGE TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG

ABSTRAK

Latar Belakang : Nyeri punggung merupakan salah satu gangguan yang paling sering dialami oleh ibu hamil, terutama saat memasuki kehamilan di trimester III. Nyeri punggung pada kehamilan dapat terjadi akibat pertumbuhan uterus yang menyebabkan perubahan postur tubuh dan dapat menekan implus nyeri, pada ibu hamil Di Indonesia mencapai 60-80% orang yang mengalami nyeri punggung pada kehamilannya, dan didapatkan bahwa 68% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas sedang, dan 32% ibu hamil mengalami nyeri punggung dengan intensitas ringan

Tujuan peneliti : ini untuk mengetahui adanya pengaruh Endorphin Massage terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Metode : Desain penelitian yang digunakan adalah Pre eksperimen dengan rancangan one grup pretest posttest. Sampel yang digunakan pada peneliti ini berjumlah 15 responden yang diambil dengan metode purposive sampling, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan SPO dan Lembar Observasi, uji Wilcoxon.

Hasil : Berdasarkan hasil penelitian diperoleh data perbandingan skor pada responden sebelum diberikan intervensi dan sesudah diberikan intervensi yaitu endorphin massage pada ibu hamil trimester III didapatkan rata-rata skala nyeri punggung sebelum diberikan intervensi yaitu 3,27 sedangkan rata-rata skala nyeri punggung sesudah diberikan intervensi yaitu 2,33. Hasil uji Wilcoxon diperoleh bahwa hasil p-value (Asymp.Sig.(2-tailed)) memiliki nilai 0,000. Sehingga karena nilai p-value = 0,000 < 0,05 , maka dapat disimpulkan bahwa H_a diterima

Simpulan : pengaruh endorphin massage terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III

Saran : Diharapkan ibu hamil terutama ibu hamil trimester III dapat mengetahui atau pun melakukan Endorphin Massage dengan baik dan efektif agar dapat mengurangi nyeri yang dirasakan.

Kata Kunci : Endorphin Massage, Nyeri Punggung, kehamilan

Ngudi Waluyo University

Midwifery Undergraduate Study Program, Faculty Of Health

Thesis, Mei 2022

Mayang Sari

152201119

THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON REDUCING BACK PAIN SCALE OF PREGNANT WOMEN IN TRIMESTER III IN PRIMARY CLINIC OF LILYFLOW

ABSTRACT

Background : Back pain is one of the most common disorders experienced by pregnant women, especially when entering pregnancy in the third trimester. Back pain in pregnancy can occur due to uterine growth which causes changes in body posture and can suppress pain impulses, in pregnant women in Indonesia it reaches 60-80% of people who experience back pain during pregnancy, and it was found that 68% of pregnant women experience back pain with intensity moderate, and 32% of pregnant women experience low-intensity back pain

The purpose of the researcher: this is to determine the effect of Endorphin Massage on reducing the back pain scale of pregnant women in the third trimester.

Methods: The research design used was pre-experimental with a one-group pretest posttest design. The sample used in this study amounted to 15 respondents who were taken by purposive sampling method, data collection was carried out using SPO and Observation Sheets, Wilcoxon test.

Results: Based on the results of the study, it was obtained that the score comparison data on respondents before being given the intervention and after being given the intervention, namely endorphin massage in third trimester pregnant women, the average back pain scale before being given the intervention was 3.27, while the average back pain scale after the intervention was given. ie 2.33. The results of the Wilcoxon test showed that the p-value (Asymp.Sig.(2-tailed)) had a value of 0.000. So because the p-value = 0.000 <0.05, it can be concluded that Ha is accepted

Conclusion: the effect of endorphin massage on reducing the back pain scale of pregnant women in the third trimester

Suggestion: It is expected that pregnant women, especially pregnant women in the third trimester can know or do Endorphin Massage properly and effectively in order to reduce the pain they feel.

Keywords: Endorphin Massage, Back Pain, Pregnancy

PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya serta nikmat sehat sehingga peneliti dapat menyelesaikan sebuah Skripsi untuk merai gelar S.Keb.

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada :

1. Kedua orang tua saya yaitu Bapak Ex Mundus dan Ibu Polina Ina, terimakasih telah membesarkan, mendidik, mendoakan dan melatihku mandiri dengan penuh kasih sayang, selalu memberikan semangat yang tiada batasnya, selalu menyempikan nama ku disetiap doa ibu dan bapak.
2. Pembimbing ibu Ari Andayani, S.Si.T.M.Kes, terimakasih atas bimbingannya selama ini yang selalu sabar membimbing peneliti yang penuh kekurangan hingga terselesaikannya Skripsi ini.
3. Seluruh dosen pengajar di Universitas Ngudi Waluyo, terimakasih banyak atas semua ilmu dan pengalaman yang telah diberikan.
4. Seluruh Staf Universitas Ngudi Waluyo. Terimakasih banyak atas semua bantuannya
5. Rekan-rekan tercinta Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo yang selalu mendukung sehingga terselesaikannya Skripsi ini.
6. Dan untuk keluarga saya Eva Swadara, Budi, Ivan, Onong dan Kekasih Saya Gregorius Suteja.,SE , terimakasih atas doa, dukungan dan bantuannya selama ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas semua berkat dan rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG KABUPATEN LANDAK PROVINSI KALIMANTAN BARAT” sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan S1 Kebidanan di Universitas Ngudi Waluyo.

Skripsi ini dapat terselesaikan atas bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Prof.Dr. Subyantoro,M.Hum, Selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo
2. Eko Susilo, S.Kep.,Ns.,M.Kep, Selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo
3. Luvi Dian Afriyani, S.Si.T.,M.Kes Selaku Kaprodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Ngudi Waluyo
4. Ari Andayani, S.Si.T.,M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam skripsi ini hingga dapat terselesaikan.
5. Ninik Kristiani,S.Si.T.,M.Tr.Kes Selaku penguji 1 yang telah memberikan kritik dan saran
6. Ari Widyaningsih,S.Si.T.,M.Tr.Keb selaku penguji 2 yang telah memberikan kritik dan saran
7. Seluruh dosen dan staf pengajar kebidanan program sarjana kebidanan universitas ngudi waluyo
8. Dan kepada ibu Morni,S.Tr Pemilik Klinik Pratama Bunga Bakung telah bersedia memberikan izin serta informasi sehingga sangat membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi
9. Dan kepada bapak Ex mundus dan ibu Polina ina serta keluarga tercinta yang selau memberikan dukungan, doa dan semangat sehingga skripsi ini terselesaikan.

10. Dan untuk keluarga saya Eva Swadara, Budi, Ivan, Onong dan Kekasih Saya Gregorius Suteja.,SE , terimakasih atas doa, dukungan dan bantuannya selama ini

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa masih banyak kekurangan dalam penyusunan skripsi ini, karena keterbatasan kemampuan dan waktu yang penulis miliki. Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis dan para pembaca

Mei, 2022

Penulis

DAFTAR ISI

HALAM JUDUL	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN ORISINILITAS	iii
KESEDIAAN PUBLIKASI	v
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB 1	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. LATAR BELAKANG	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II	Error! Bookmark not defined.
TINJAUAN PUSAKA	Error! Bookmark not defined.
A. Teori Kehamilan	Error! Bookmark not defined.
B. Konsep Nyeri	Error! Bookmark not defined.
C. Manajemen Nyeri Punggung	Error! Bookmark not defined.
D. Skala Intensitas Nyeri	Error! Bookmark not defined.
E TEORI ENDORPHIN MESSAGE	Error! Bookmark not defined.
F. Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri	Error! Bookmark not defined.

G.KERANGKA KONSEP.....	32
H.HIPOTESIS.....	33
BAB III	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A. Desain Penelitian	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian	Error! Bookmark not defined.
C. Subyek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
E. Pengumpulan Data	Error! Bookmark not defined.
F. Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
G. Etika Penelitian	Error! Bookmark not defined.
H. Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	Error! Bookmark not defined.
HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. GAMBARAN KLINIK PRATAMA BUNGA BAKUNG	Error! Bookmark not defined.
B. HASIL DAN PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
2. ANALISIS BIVARIAT	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB V	Error! Bookmark not defined.
PENUTUP	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Skala nyeri deskriptif sederhana.....	9
Gambar 1.2 Skala intensitas nyeri numeric 0-10.....	25
Gambar 1.3 Skala analog visual.....	26
Gambar 1.4 Skala wajar wong-bakers.....	26
Gambar 2.1 Pijat Endorphin Massage.....	28
Gambar 2.9 Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perubahan pada kehamilan trimester III.....	9
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4 Hasil uji normalitas.....	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Penelitian Dan Pencarian Data

Lampiran 2 Surat Balik Penelitian Dan Pencarian Data

Lampiran 3 Surat Permohonan Menjadi Resfonden

Lampiran 4 Lembar Inform Consent

Lampiran 7 Lembar Kuesioner

Lampiran 10 Evaluasi

Lampiran 13 SOP Endorphin Massage

Lampiran 15 Dokumentasi

