



**PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN**

**SKRIPSI**

**OLEH:  
HANIK EKOWATI  
NIM. 157232043**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN  
FAKULTAS KESEHATAN  
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi Berjudul:

### **PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN**



Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing serta telah diperkenankan untuk diujikan.

Ungaran, Februari 2025

Dosen Pembimbing



Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T.,M.Kes

NIDN: 0602108101

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi Berjudul:

### **PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN**

Disusun Oleh:

**HANIK EKOWATI**  
**NIM. 157232043**

Telah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi Program Studi S1 Kebidanan Fakultas  
Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo

Hari : Rabu


Tanggal : 12 Maret 2025

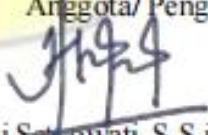
Tim Penguji : Ketua/ Pembimbing

  
Heni Hirawati, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0602108101

Anggota/ Penguji 1

Anggota/ Penguji 2


  
Hapsari Windayanti, S.SiT., M.Keb  
NIDN: 0628018401

  
Heni Setiowati, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0617038002

Ketua Program Studi

Dekan Fakultas Kesehatan

  
Luvian Dian Afriyani, S.SiT., M.Kes  
NIDN: 0627048302

  
Eko Susilo S.Kep., Ns, M.Kep  
NIDN: 0627097501

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini saya,

Nama : HANIK EKOWATI

NIM : 157232043

Program Studi/Fakultas : SI KEBIDANAN

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Skripsi review yang berjudul "PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN " adalah hasil karya ilmiah asli dan belum pernah disajikan untuk mendapatkan gelar akademik apapun di perguruan tinggi manapun.
2. Skripsi ini merupakan ide dan hasil ilmiah murni saya dan dibimbing oleh tim pembimbing dan narasumber.
3. Skripsi ini tidak memuat karya atau pendapat orang lain yang telah dipublikasikan kecuali secara tertulis dicantumkan dalam naskah sebagai acuan dengan menyebutkan nama pengarang dan judul aslinya serta dicantumkan dalam daftar pustaka.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh dan sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Ngudi Waluyo.

Ungaran : Maret 2025

Yang membuat pernyataan



Hanik Ekowati

157232043

## SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo:

Nama : HANIK EKOWATI

NIM : 157232043

Program Studi/Fakultas : S1 KEBIDANAN

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, saya memberikan kepada Perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo Skripsi saya yang berjudul : **"PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN"** beserta perangkat yang diperlukan. Dengan demikian saya memberikan kepada perpustakaan Universitas Ngudi Waluyo hak untuk menyimpan, mengalihkan dalam bentuk media lain, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data, mendistribusikan secara terbatas, dan mempublikasikannya di Internet atau media lain untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya maupun memberikan royalti kepada saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis.

Atas kemajuan teknologi informasi, saya tidak keberatan jika nama, tanda tangan, gambar atau image yang ada dalam karya ilmiah saya terindeks oleh mesin pencari (search engine), misalnya google. Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

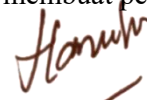
Pembimbing



Heni Hirawati Pranoto., S.SiT., M., Keb

NIDN: 0602108101

Dibuat di Ungaran  
Pada tanggal: Maret 2025  
Yang membuat pernyataan



Hanik Ekowati

NIM: 157232043

## BIODATA PENULIS



Nama : Hanik Ekowati  
Nim : 157232043  
Tempat/Tanggal Lahir : Kab Semarang, 17-08-1984  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Unit Kerja : Puskesmas Bringin  
Instansi : Universitas Ngudi Waluyo  
Alamat : Tempuran RT 2 RW 1 Kec Bringin  
Handphone : 0813-2682-3000  
Email : haniekowati59@gmail.com  
Riwayat Pendidikan :

Tahun Masuk-Tahun Lulus	Sekolah/PT
1991-1997	MI Asyafi' iyah Jatirejo Suruh
1997-2000	SMP N 3 Susukan
2000-2003	SMK PGRI 2 Salatiga
2003-2006	Akademik Kebidanan Ngudi Waluyo Ungaran

Riwayat Pekerjaan :

Tahun	Pekerjaan (Jabatan dan Instansi)
2006-2007	Bidan Rumah Sakit
2007-2009	Wiyata Puskesmas Pabelan
2009-2017	Bidan PTT
2017 - Sekarang	PNS

Ungaran, Maret 2025

(Hanik Ekowati)

Universitas Ngudi Wluyo  
Program Studi Kebidanan Fakultas Kesehatan  
Skripsi, Maret 2025  
Hanik Ekowati

**PENGARUH PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS BRINGIN**

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan postur, peningkatan berat badan, dan pengaruh hormon selama kehamilan. Di wilayah kerja Puskesmas Bringin, banyak ibu hamil bekerja di pabrik dengan aktivitas berulang yang dapat memperparah keluhan nyeri punggung. Salah satu penatalaksanaan non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi keluhan tersebut adalah pijat effleurage.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat effleurage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Bringin.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Jumlah sampel sebanyak 18 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan selama dua minggu, dengan durasi pijat 10–15 menit setiap minggu. Pengukuran intensitas nyeri dilakukan menggunakan Numerical Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Data dianalisis menggunakan uji Paired t-Test.

**Hasil:** Hasil analisis uji Paired t-Test menunjukkan nilai signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat nyeri sebelum dan sesudah diberikan pijat effleurage.

**Kesimpulan:** Pijat effleurage efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat dijadikan sebagai alternatif penatalaksanaan non-farmakologis dalam pelayanan kehamilan.

Kata Kunci: Pijat effleurage, Nyeri punggung, Ibu hamil trimester III

Ngudi Waluyo University  
Midwifery Study Program, Faculty of Health Sciences  
Thesis, March 2025  
Hanik Ekowati

**THE EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON BACK PAIN IN THIRD-TRIMESTER PREGNANT WOMEN IN THE WORKING AREA OF PUSKESMAS BRINGIN**

*ABSTRACT*

**Background:** *Low back pain is a common complaint experienced by pregnant women in the third trimester due to postural changes, weight gain, and hormonal influences during pregnancy. In the working area of Puskesmas Bringin, many pregnant women work in factories with repetitive activities that can worsen back pain. One non-pharmacological intervention to reduce such discomfort is effleurage massage.*

**Objective:** *This study aims to determine the effect of effleurage massage on back pain in third-trimester pregnant women in the working area of Puskesmas Bringin.*

**Method:** *This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 18 third-trimester pregnant women selected through purposive sampling. The intervention was carried out for two weeks, with each massage session lasting 10–15 minutes once a week. Pain intensity was measured using the Numerical Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Paired t-Test.*

**Results:** *The Paired t-Test analysis showed a significant difference in pain intensity before and after the intervention, with a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating that effleurage massage had a significant effect on reducing back pain.*

**Conclusion:** *Effleurage massage is effective in reducing back pain intensity in third-trimester pregnant women and can be considered a non-pharmacological alternative in antenatal care services.*

**Keywords:** *Effleurage massage, Back pain, Third-trimester pregnancy*

## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat dan Hidayah-Nya serta selalu memberikan yang terbaik bagi hamba-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan Skripsi berjudul “Pengaruh Pijat Effleurage Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Wilayah Kerja Puskesmas Bringin”. Laporan Tugas Akhir ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terimakasih pada :

1. Prof. Dr. Subyantoro, M.Hum., selaku Rektor Universitas Ngudi Waluyo.
2. Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo.
3. Luvy Dian Afriyani, S.Si.T., M.Kes., selaku Kaprodi S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
4. Heni Hirawati Pranoto, S.Si.T,M.Kes, selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan serta arahan pada penyusunan Skripsi ini sehingga dapat terselesaikan.
5. Seluruh dosen dan staff pengajar S1 Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo.
6. Kepada suami dan anak-anak saya yang memberikan dukungan yang menjadi semangat dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir.
7. Dan teman teman semua yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penyelesaian penyusunan Laporan Tugas Akhir ini.

Semoga Allah SWT senantiasa melimpahkan kebaikan kepada semua pihak sebagai imbalan atas segala amal kebaikan dan bantuannya. Semoga skripsi ini berguna bagi semua orang.

Ungaran, Januari 2024



Hanik ekowati

## DAFTAR ISI

SAMPUL LUAR .....	i
SASAMPUL DALAM .....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	v
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI .....	vi
BIODATA PENULIS .....	vii
ABSTRAK .....	viii
DAFTAR ISI .....	xi
DAFTAR TABEL .....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR BAGAN .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	9
A. Tinjauan Teori .....	9
B. KERANGKA TEORI .....	35
C. KERANGKA KONSEP .....	36
D. HIPOTESIS .....	36
BAB III TINJAUAN TEORI .....	37
A. Desain Penelitian .....	37
B. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
C. Populasi dan Sampel .....	38
D. Definisi Operasional .....	39

Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	39
E. Pengumpulan Data .....	41
F. Etika Penelitian .....	51
G. Pengolah Data .....	52
H. Analisa Data .....	52
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>56</b>
A. Analisa Univariat .....	56
B. Analisa Bivariat .....	58
A. Kesimpulan .....	65
B. Saran .....	65
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>71</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Desain Penelitian <i>One Group Pretest-Posttest design</i> .....	30
Tabel 3.2	Definisi Operasional.....	32
Tabel 4.1	Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan Pijat Effleurage Di Wilayah Kerja Puskesmas Bringin.....	38
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sesudah Dilakukan Pijat Effleurage Di Wilayah Kerja Puskesmas Bringin.....	38
Tabel 4.3	Pengaruh Pijat Effleurage Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Wilayah Puskesmas Bringin.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numerical Rating Scales (NRS).....	19
Gambar 2.2 Pijat Punggung Atas.....	26
Gambar 2.3 Pijatan punggung bagian bawah.....	26

## DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	28
Bagan 3.2 Kerangka Konsep.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat permohonan penelitian
Lampiran 2	Surat balasan penelitian
Lampiran 3	Surat Uji Etik
Lampiran 4	Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 5	Persetujuan Keikutsertaan Dalam Penelitian
Lampiran 6	SOP <i>Effleurage Masase</i>
Lampiran 7	Kuesioner
Lampiran 8	Data Master
Lampiran 9	Hasil pengolahan data

