

SKRIPSI

PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI DESA KOTO RANAH KECAMATAN KABUN

Skripsi Ini diajukan Untuk Memenuhi Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



SRI ELDAYANTI
NIM: 2339158

**PROGAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
TAHUN 2024**

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul **“PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI DESA KOTO RANAH KECAMATAN KABUN”**

telah disetujui sebagai Skripsi dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diseminarkan.

Pasir pengaraian, September 2024

Pembimbing



Siti Nurkhasanah, M.Keb.
NIDN. 1027038702

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Proposal Skripsi dengan judul **“PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI DESA KOTO RANAH KECAMATAN KABUN”** telah ujikan dan dinyatakan memenuhi syarat untuk diterima.

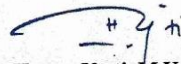
Pasir pengaraian, September 2024

Penguji I



Henry Sepduwinata, M. Kes.
NIDK : 8879250017

Penguji II



Herma Yesti, M.Keb
NIDN : 0605028604

Mengetahui :

Ketua Prodi Sarjana Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian



Andriana, SST., M.Keb.
NIDK: 880807018

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI dengan judul

PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TM III DI DESA KOTO RANAH KECAMATAN KABUN

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

SRI ELDAYANTI
NIM: 2339158

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi
Pada Tanggal
Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

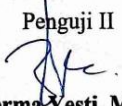
Ketua Penguji


Siti Nurkhasanah, M.Keb.
NIDN. 1027038702

Penguji I


Heny Sepdawiana, M. Kes.
NIDK : 8879250017

Penguji II


Herma Yesti, M.Keb
NIDN :0605028604

Pasir Pengaraian,

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan


Rika Herawati, SST., M.Kes
NIDK. 8878260017

Ketua Program Studi
Sarjana Kebidanan FIK UPP


Andriana, SST., M.Keb
NIDK. 8808070018

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
Skripsi, September 2024

Sri Eldayanti

**Pengaruh pijat *endorphin* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III di
Desa Koto Ranah Kecamatan Kabun**

ABSTRAK

Selama kehamilan terjadi perubahan terhadap anatomi maupun fisiologi pada tubuh ibu hamil. Perubahan-perubahan tersebut sering menimbulkan rasa ketidaknyamanan pada ibu hamil. Ketidaknyamanan yang dirasakan ibu hamil salah satunya adalah nyeri punggung. Sekitar 70 % ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung selama kehamilan trimester III. Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III juga dapat disebabkan perubahan hormonal yang menyebabkan terjadinya perubahan pada jaringan lunak penyangga dan penghubung, sehingga menurunkan elastisitas dan fleksibilitas otot. Penanganan dapat dilakukan dengan cara non farmakologi yaitu salah satunya dengan teknik pijat *endorphin*. Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh pijat *endorphin* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III di Desa Koto Ranah Kecamatan Kabun. Jenis penelitian yang digunakan adalah Pra Eksperimen dengan pendekatan *one group pre test and post test* dengan jumlah sampel 20 orang. Analisis data dilakukan dengan uji statistik *T dependent*. Hasil penelitian diperoleh nyeri punggung pada ibu hamil sebelum dilakukan pijat *endorphin* masuk dalam kategori intensitas nyeri berat dan nyeri sedang, setelah dilakukan pijat *endorphin* menjadi nyeri ringan dan tidak nyeri, dibuktikan dengan perbedaan selisih sebesar 3,700 dengan nilai $p\text{-value} = 0.000$. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pijat *endorphin* terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III di Desa Koto Ranah Kecamatan Kabun

Daftar Pustaka :51 (2020-2023)
Kata Kunci : Pijat *endorphin* ibu hamil TM II, Desa Koto Ranah

GRADUATE MIDWIFERY STUDY PROGRAM
PASIR PENGARAIAN UNIVERSITY
Thesis, August 2024

Sri Eldayanti

The Effect of *Endorphin* Massage on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women in Koto Ranah Village, Kabun District

ABSTRACT

During pregnancy, the anatomy and physiology of a woman's body undergo changes that often cause discomfort. One common discomfort experienced by pregnant women is back pain, affecting around 70% of expectant mothers. Third-trimester back pain in pregnant women can be attributed to hormonal changes that affect the soft tissues supporting and connecting the muscles, reducing elasticity and flexibility. Non-pharmacological treatment options, such as *endorphin* massage techniques, can be helpful. This study aimed to investigate the impact of *endorphin* massage on back pain in third-trimester pregnant women in Koto Ranah Village, Kabun District. The research employed a pre-experimental design with a one-group pre-test and post-test approach, involving a sample size of 20 participants. The data analysis utilized the T-dependent statistical test. The study findings revealed that before *endorphin* massage, pregnant women experienced severe and moderate back pain. However, after receiving an *endorphin* massage, the pain level decreased to mild and disappeared entirely. This was supported by a significant difference of 3,700 with a p-value of 0.000. The study concludes that *endorphin* massage reduces back pain intensity in third-trimester pregnant women in Koto Ranah Village, Kabun District.

Bibliography : 51 (2020-2023)

Keywords : *Endorphin* massage, pregnant women, Koto Ranah Village

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Skripsi penelitian yang berjudul “Pengaruh pijat *endorphin* terhadap nyeri punggung ibu hamil TM III” ini akhirnya dapat diselesaikan dengan baik. Peneliti menyadari adanya kekurangan dalam Skripsi penelitian ini, oleh sebab itu peneliti mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi ini.

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan program Studi Sarjana Kebidanan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Skripsi penelitian ini peneliti banyak mendapatkan bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu peneliti mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Rika Herawati, SST, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
5. Andriana, SST., M. Keb selaku Kaprodi Program Studi Sarjana Kebidanan
6. Siti Nurkhasanah, M.Keb selaku Pembimbing yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama pembuatan Skripsi.
7. Heny Sepduwinata, M. Kes selaku penguji I dan Herma Yesti, M. Keb selaku Penguji II Skripsi penelitian.
8. Seluruh Dosen dan Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.
9. Orang Tua tercinta, yang selalu memberikan doa dan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

10. Rekan-rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian Prodi Studi Sarjana Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini.

Akhirnya kepada Allah SWT jugalah penulis berserah diri dengan harapan dan doa semoga Skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua. Amin.

Pasir Pengaraian, September 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

Halaman judul	i
Halaman Persetujuan Pembimbing	ii
Halaman Pengesahan	iii
Surat pernyataan keaslian Tulisan.....	iv
Abstrak	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi.....	ix
Daftar Tabel	xi
Daftar Bagan	xii
Daftar Gambar.....	xiii
Daftar Lampiran	xiv
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	6
E. Keaslian Penelitian.....	7
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	 9
A. Tinjauan Teori.....	9
B. Kerangka Teori.....	32
C. Kerangka Konsep	33
D. Hipotesa.....	33
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	 35
A. Jenis dan Desain Penelitian	35
B. Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian	36
C. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	36
D. Definisi Operasional.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	39
F. Metode Pengumpulan Data	39
G. Metode Pengolahan dan Analisis Data	39
H. Etika Penelitian	41
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 42

A. Hasil penelitian	42
1. Analisis Univariat	42
2. Analisis Bivariat	43
B. Pembahasan	43
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	49
A. Kesimpulan.....	49
B. Saran.....	49
DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1	Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebelum dilakukan intervensi pijat <i>endorphin</i>	42
Tabel 4.2	Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III setelah dilakukan intervensi pijat <i>endorphin</i>	43
Tabel 4.3	Intensitas nyeri punggung pada ibu hamil TM III sebelum dan sesudah dilakukan pijat <i>endorphin</i>	44

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1	Kerangka Teori penelitian.....	32
Bagan 2.2	Kerangka Konsep penelitian	33
Bagan 3.1	Rancangan penelitian	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Verbal Rating Scale	18
Gambar 2.2 Numeric Rating Scale	19
Gambar 2.3 Visual Analog Scale	21
Gambar 2.4 Baker Faces Pain Scale	21
Gambar 2.5 Perubahan postur tubuh selama hamil.....	24
Gambar 2.6 Perubahan otot rectus abdominus	25
Gambar 2.7 Alur Pijat <i>Endorphin</i>	27
Gambar 2.8 Teknik Pijat <i>Endorphin</i>	29

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Penelitian	55
Lampiran 2	Lembar persetujuan Responden	56
Lampiran 2	Kuesioner Penelitian	58
Lampiran 3	Lembar Konsultasi	64
Lampiran 4	Master Tabel.....	66
Lampiran 5	Hasil uji statistik dengan SPSS	71