

SKRIPSI

**EFEKTIFITAS PIJAT ENDORPHIN DAN KOMPRES
HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KUNTO DARUSSALAM II**



Oleh :

FIDI ASTUTI

NIM : 2239115

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023**

SKRIPSI
EFEKTIFITAS PIJAT ENDORPHIN DAN KOMPRES HANGAT
UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA
IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS
KUNTO DARUSSALAM II

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



Oleh :
FIDI ASTUTI
NIM : 2239115

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2023

HALAMAN PERSETUJUAN

**Skripsi dengan judul " HUBUNGAN PIJAT ENDORPHIN DAN KOMPRES
HANGAT UNTUK MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II TAHUN 2023 "**
Telah di setuju sebagai skripsi dan di nyatakan memenuhi syarat untuk di
seminarkan.

Pasir Pengaraian, Mei 2023

Pembimbing



(Nana Aldriana, SST, M. Kes)

NIDK : 8858930017

HALAMAN PENGESAHAN
EFEKTIFITAS PIJAT ENDORPHIN DAN KOMPRES HANGAT UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II TAHUN 2023

Yang dipersiapkan dan dipertahankan oleh:

FIDI ASTUTI

NIM : 2239115

Telah diuji dan dipertahankan dihadapan Tim Penguji skripsi

Pada tanggal 30 Mei 2023 dan

Dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

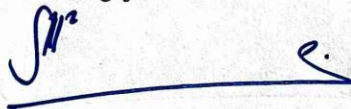
Ketua Penguji



Nana Aldriana, SST, M. Kes

NIDK : 8858930017

Penguji I



Eka Yuli Handayani, SST, M. Kes

NIDN.1024098801

Penguji II



Rika Herawati, SST, M. Kes

NIDK. 8878260017

Pasir Pengaraian, 30 Mei 2023

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Rika Herawati, SST., M.Kes

NIDK. 8878260017

Disetujui Oleh:
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Andriana, SST., M.Keb

NIDK. 880807018

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fidi Astuti

NIM : 2239115

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Efektifitas Pijat Endorphin dan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Puskesmas Kunto Darussalam II.

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alih tulis atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sangsi atas perbuatan sendiri.



Pasir Pengaraian Mei 2023
Yang Membuat Pernyataan

Fidi Astuti

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah Subhanahuwataala, dimana berkat rahmat dan hidayah-Nya peneliti dapat memperoleh kemampuan dalam menyelesaikan skripsi guna memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan pendidikan Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pangaraian. Adapun judul dari skripsi ini adalah “Hubungan Pijat Endorphen dan Kompres Hangat untuk Mengurangi Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II”.

Dalam penyusunan skripsi ini peneliti mendapatkan banyak bantuan dan dukungan dari banyak pihak. Untuk itu peneliti menyampaikan terima kasih dan penghargaan setinggi-tingginya kepada :

1. Dr. Hardianto, M.Pd selaku Rektor Universitas Pasir Pangaraian.
2. Zulkifli, MH, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pangaraian.
3. Hidayat, MM, selaku Wakil Rektor I Universitas Pasir Pangaraian.
4. Rika Herawati, SST., M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian, sekaligus penguji II.
5. Andriana, SST., M.Keb selaku Ketua Prodi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian.
6. Nana Aldriana, SST, M.Kes selaku Pembimbing, yang telah meluangkan waktu, pemikiran, bimbingan, serta arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Eka Yuli Handayani, SST, M. Kes selaku penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing, serta arahan yang sangat bermanfaat bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Kepala Puskesmas Kunto Darussalam II dan Staf yang telah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di Wilayah Kerja Puskesmas Kunto Darussalam II.
9. Seluruh Staf Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan kesempatan dan kemudahan bagi peneliti dalam menyelesaikan pendidikan di kampus ini.

10. Orang tua, dan keluarga besar yang peneliti sayangi, yang telah memberi dorongan dan motivasi, baik moril maupun materil kepada peneliti, sehingga dapat menyelesaikan studi dengan baik.
11. Rekan-rekan seperjuangan Mahasiswi Sarjana Kebidanan di Universitas Pasir Pangaraian yang telah memberikan dukungan dan motivasi pada peneliti untuk menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa proposal skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik serta saran yang sifatnya membangun demi kesempurnaan skripsi penelitian ini.

Pasir Pangaraian, Mei 2023

Peneliti



Fidi Astuti

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
ABSTRAK	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Telaah Pustaka.....	7
B. Kerangka Teori.....	26
C. Kerangka Konsep.....	27
D. Hipotesis.....	27
BAB III METODE PENELITIAN.....	28
A. Jenis dan Rencana Penelitian.....	28
B. Populasi dan Sampel.....	28
C. Ruang Lingkup Penelitian.....	30
D. Variabel Penelitian.....	30
E. Definisi Operasional.....	30

F. Jenis Data.....	32
G. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Instrumen Penelitian.....	34
I. Pengolahan data.....	35
J. Analisis Data.....	36
K. Etika Penulisan.....	36
 BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	36
A. Hasil	36
B. Pembahasan	37
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	41
A. Kesimpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

	Halaman
3.1 Sampel Penelitian.....	29
3.2 Definisi Operasional.....	30
4.1. Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden.....	36
4.2. gambaran nyeri punggung responden sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat endorphan dan kompres hangat.....	37
4.3. Hasil analisis nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan intervensi pada ibu hamil	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
2.1 Kerangka Teori.....	26
2.2 Kerangka Konsep.....	27

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Contoh *Informed Consent*
- Lampiran 2. Contoh SOP Pijat *Endorphin Massage*
- Lampiran 3. Contoh SOP Kompres Hangat
- Lampiran 4. Contoh Lembar Observasi Skala Nyeri
- Lampiran 5. Contoh Lembar Observasi
- Lampiran 6. Surat Permohonan Ijin Studi Pendahuluan dan Penelitian
- Lampiran 7. Surat Balasan Permohonan Ijin Penelitian
- Lampiran 8. Lembar Konsultasi Skripsi Pembimbing Akademik
- Lampiran 9. Contoh *Frequencies*
- Lampiran 10. Hasil SPSS
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

**PROGRAM STUDI
SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN**

FIDI ASTUTI

**EFEKTIFITAS PIJAT ENDORPHIN DAN KOMPRES HANGAT UNTUK
MENGURANGI NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II TAHUN 2023**

Xiii + 49 Halaman, 5 Tabel, 11 Lampiran

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan gangguan yang sering dialami oleh ibu hamil pada trimester III, Nyeri punggung merupakan keluhan yang paling banyak dijumpai dengan angka prevalensi mencapai 49%. Data kunjungan ANC dari bulan januari sampai desember 2022 di Puskesmas Kunto Darussalam II dari 289 ibu hamil trimester III, hampir 70 % mengeluhkan nyeri pada punggung bagian belakang, belum mempunyai upaya non farmakologi untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Pijat endorphen dan kompres air hangan adalah salah satu penatalaksanaan nyeri secara non farmakologi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intensitas nyeri sebelum dan sesudah pemberian pijat endorphen dan kompres hangat. Metode penelitian ini menggunakan jenis Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen dengan one group pretest-posttest yang dilakukan pada 35 responden ibu hamil Trimester III di wilayah kerja Puskesmas Kunto Darussalam II. yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen lembar pengkajian/biodata dan NRS dengan menggunakan data primer dan data sekunder. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sesudah diberikan Pijat endorphen dan kompres hangat jumlah ibu hamil yang mengalami nyeri punggung ringan 24 orang (68,6%), dan yang mengalami nyeri punggung sedang menjadi 11 orang (31,4%) dari sebelumnya 16 orang (45,7 %) mengalami nyeri berat terkontrol . Kesimpulan ada pengaruh pijat Endorphen dan kompres hangat terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Sebagai saran bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan penelitian lebih lanjut diharapkan menggunakan kelompok kontrol untuk menganalisa keefektifan intervensi.

Daftar Pustaka : 32 (2010-2021)

Kata kunci :Pijat Endorphine,Nyeri Punggung, Kompres hangat

**GRADUATE PROGRAM OF MIDWIFERY
FACULTY OF HEALTH SCIENCES**

UNIVERSITY OF SAND PENGARAAN

FIDI ASTUTI

**EFFECTIVENESS OF ENDORPHIN MASSAGE AND WARM COMPRESS
TO REDUCE BACK PAIN IN TRIMESTER III PREGNANT WOMEN AT
PUSKESMAS KUNTO DARUSSALAM II, 2023**

XIII + 49 Pages, 5 Tables, 11 Appendices

ABSTRACT

Back pain is a disorder that is often experienced by pregnant women in the third trimester. Back pain is the most common complaint with a prevalence rate of 49%. Data on ANC visits from January to December 2022 at the Kunto Darussalam II Health Center out of 289 third trimester pregnant women, almost 70% complained of pain in the back, did not yet have non-pharmacological efforts to reduce back pain in pregnant women. Endorphin massage and warm water compresses are one of the non-pharmacological pain management. This study aims to determine the effect of pain intensity before and after giving endorphin massage and warm compresses. This research method uses a type of quantitative research with a quasi-experimental design with one group pretest-posttest conducted on 35 respondents in the third trimester of pregnant women in the working area of the Kunto Darussalam II Health Center. selected using purposive sampling method. This research uses assessment sheets/biodata and NRS instruments using primary data and secondary data. Based on the results of this study it showed that after being given endorphin massage and warm compresses the number of pregnant women who experienced mild back pain was 24 people (68.6%), and those who experienced moderate back pain became 11 people (31.4%) from the previous 16 people (45,7 %) experienced controlled severe pain . The conclusion is that there is an effect of Endorphin massage and warm compresses on reducing the intensity of back pain in pregnant women.

Bibliography : 32 (2010-2021)

Keywords: Endorphine Massage, Back Pain, warm Compresses

