

SKRIPSI

PENGARUH *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NURHIDAYAH KECAMATAN TAMBUSAI

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



ROZA RISWANDA
NIM : 2039019

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2025**

SKRIPSI

PENGARUH *ENDORPHIN* MESSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB NURHIDAYAH KECAMATAN TAMBUSAI

Skripsi ini diajukan untuk memenuhi persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan



ROZA RISWANDA
NIM: 2139019

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Roza Riswanda

NIM : 2139019

Program Studi : Sarjana Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri
Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nurhidayah
Kecamatan Tambusai

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan 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 sanksi atas perbuatan sendiri.

Pasir Pengaraian, April 2025
Yang Membuat Pernyataan


METERAI
TEMPEL Roza Riswanda
558932AMX339365403

HALAMAN PENGESAHAN

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
NURHIDAYAH KECAMATAN TAMBUSAI**

Skripsi

Disusun oleh :

Roza Riswanda

NIM : 2139019

Diujikan Dalam Sidang Skripsi pada Tanggal 23 April 2025

Mengetahui
Ketua Penguji



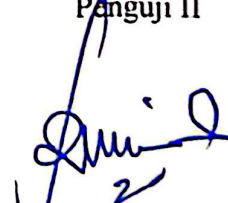
Bdn. Elvira Juhita, SST, M. Kes
NIDN. 8838930017

Penguji I



Bdn. Siti Nurkhasanah, M. Keb
NIDN. 1027038701

Penguji II



Bdn. Ermiza, SiT., M. Biomed
NIDN. 1022047801

Disahkan Oleh :
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan



Ns. Romy Wahyuni, S.Kep., M. Kes
NIDN : 1017068404

Disetujui Oleh :
Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan



Bdn. Andria, SST, M. Biomed
NIDN. 1008058607

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Roza Riswanda

Nim : 213901

Tempat/ Tanggal Lahir : Batas, 17 Januari 2002

Agama : Islam

Suku/Kebangsaan : Melayu

Anak Ke : 3 (Tiga) dari 5 Bersaudara

Alamat Rumah : RT. 01 RW. 01 DUSUN 1, Desa Batas, Kecamatan
Tambusai, Kabupaten Rokan Hulu, Provinsi Riau

No Handphone : 082317231466

Email : riswandaroza@gmail.com

Riwayat Sekolah :

1. TK Sayang Bunda, Lulusan Tahun 2008
2. SDN 002 Tambusai, Lulusan Tahun 2014
3. MTSN 3 Rambah, Lulusan Tahun 2017
4. SMKS Kesehatan Rambah Samo, Lulusan Tahun
2020

Data Orang Tua :

Nama Ayah : Bakri B

Tempat/Tanggal Lahir : Batas, 01 Januari 1969

Pekerjaan : Petani

Nama Ibu : Robaiyah

Tempat/ Tanggal Lahir : Batas, 01 Juni 1973

Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul **”Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nurhidayah Kecamatan Tambusai 2024 ”**.

Penulis menyadari adanya kekurangan dalam penulisan Skripsi ini, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Skripsi. Skripsi ini diajukan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan tugas akhir Program Studi Sarjana Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian. Dalam penyusunan Skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak oleh sebab itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dr. Hardianto, SPd, M,Pd. Selaku Rektor Universitas Pasir Pengaraian.
2. Zulkifli, SH, MH, CLA selaku wakil Rektor I Universitas Pasir Pengaraian.
3. Hidayat, SE, MM selaku wakil Rektor II Universitas Pasir Pengaraian.
4. Ns. Romy Wahyuni, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian.
5. Bdn Andria, SST, Biomed selaku Ka. Prodi S-1 Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pasir Pengaraian
6. Bdn Elvira Junita , SST, M. Kes. selaku Pembimbing Skripsi yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.

7. Bdn. Siti Nurkhasanah ,M. Keb. selaku Penguji I Proposal Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini.
8. Bdn. Ermiza , SST, M.Biomed. selaku Penguji II Proposal Penelitian ini yang telah memberikan bimbingan, pengarahan dan petunjuk selama menyelesaikan Skripsi ini
9. Cinta pertama dan panutanku, Ayahanda Bakri dan Pintu surgaku, Ibunda Robaiyah. Mereka memang tidak sempat merasakan Pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun mereka mampu mendidik penulis, memotivasi, memberikan dukungan hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada kakak saya Rozaini, S.P. abang saya Hery Sahputra dan kedua adik saya Herza Ratnawati dan Rozaq Baihaki. Terimakasih banyak atas dukungan secara moril maupun materi, terimakasih juga atas segala morivasi dan dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
11. Kepada Bidan Nurhidayah , terimakasih banyak atas dukungannya dan ilmu yang telah diberikan kepada penulis serta selalu memberi motivasi sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini.
12. Para dosen Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah memberikan ilmu kepada penulis selama menempuh perkuliahan.

13. Rekan - rekan mahasiswa Universitas Pasir Pengaraian jurusan Kebidanan yang telah banyak memberikan dorongan moral terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penelitian ini masih ada kekurangan baik dari segi materi maupun teknik penulisan, maka untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan penelitian ini. Akhirnya kepada Allah SWT juga penulis berserah diri dengan harapan semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan semoga Allah SWT senantiasa melindungi kita semua, aamiin.

Pasir Pengaraian, April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR BAGAN.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	6
E. Keaslian Penelitian	6

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori	8
B. Kerangka Teori.....	38
C. Kerangka konsep	39
D. Hipotesis.	39

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Dan Rancangan Penelitian.....	40
B. Populasi dan Sampel.....	41
C. Teknik Sampel Penelitian.....	41
D. Ruang Lingkup Penelitian	42
E. Variabel Penelitian.....	43
F. Definisi Operasional	43
G. Alat dan Bahan Penelitian	44
H. Instrumen Penelitian.....	45
I. Teknik dan Analisis Data.....	45
J. Etika Penelitian.....	47

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	49
B. Pembahasan	50

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	56
B. Saran	56

DAFTAR PUSTAKA	58
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN.....	62
----------------------	-----------

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3.1 Desain Rancangan Penelitian.....	41
Tabel 3.2 Defenisi Operasional.....	43
Tabel 4.1 Uji Normalitas Data	49
Tabel 4.2 Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri Punggung Sebelum endorphine Massage	50
Tabel 4.3 Distribusi Rata-Rata Intensitas Nyeri Punggung Setelah endorphine Massage	50
Tabel 4.4 Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> terhadap intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III di PMB Bd Nurhidayah , S. Keb Kecamatan Tambusai	51

DAFTAR SKEMA

Halaman

Skema 2.1 Kerangka Teori.....	38
Skema 2.2 Kerangka Konsep	39

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri	23
Gambar 2.2 Koluma Spinalis	25
Gambar 2.3 Anatomi Vertebra	26
Gambar 2.4 Anatomi Vertebra	26
Gambar 2.5 Nyeri pada Tulang Servikal (leher)	26
Gambar 2.6 Nyeri pada Tulang Thorakal (Punggung Atas)	27
Gambar 2.7 Nyeri pada Tulang Lumbal (Punggung Bawah)	28
Gambar 2.8 Nyeri pada Tulang <i>Sacrum dan Coccygues</i>	28

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden	61
Lampiran 2. Lembar Observasi.....	62
Lampiran 3. Lembar SOP	63
Lampiran 4. Master Tabel	68
Lampiran 5. Output Hasil olah Data melalui SPSS	69
Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian.....	71
Lampiran 7. Lembar Konsultasi.....	73

PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS PASIR PENGARAIAN
SKRIPSI , APRIL 2025
ROZA RISWANDA
2139019

Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intesitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III
Di PMB Nurhidayah Kecamatan Tambusai 2024

72 Halaman, 6 Tabel, 2 Skema, 8 Gambar, 7 Lampiran

ABSTRAK

Ketidaknyamanan nyeri punggung sangat tinggi pada wanita hamil pada trimester ketiga yang disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain pembesaran rahim, lordosis, dan peningkatan mobilitas pada sendi akroiliaka, sakral, dan genital, yang dipengaruhi oleh perubahan hormon. Nyeri punggung dapat diatasi dengan metode non farmakologi salah satunya *endorphin massage*. Tujuan dilakukan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh *Endorphin Massage* terhadap intensitas nyeripunggung ibu hamil trimester III Di PMB Nurhidayah Kecamatan Tambusai. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, menggunakan metode penelitian eksperimen dengan jenis *pre-eksperimental* dengan desain *paired t test*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang dan sampel berjumlah 10 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Analisis data menggunakan uji *wilcoxon*. Hasil analisis didapatkan rata-rata skala nyeri responden sebelum dilakukan *Endorphin Massage* adalah 2.50 dengan standar deviasi 0.527 dan skala nyeri terendah 2 dan skala nyeri tertinggi adalah 3 dan setelah dilakukan *Endorphin Massage* adalah 1.30 dengan standar deviasi 0.483 dan skala Nyeri terendah 1 dan skala nyeri tertinggi adalah 2. Dengan hasil uji *wilcoxon* diperoleh $p\text{ value} = 0.003 < 0.05$, hal ini berarti $p\text{ value} < 0.05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Nurhidayah Kecamatan Tambusai. Diharapkan setelah dilakukan penelitian responden dapat melakukan *endorphine massage* dirumah untuk membantu meredakan nyeri punggung yang dialami ibu hamil sehingga ibu tidak mengalami nyeri punggung yang berlebihan.

Kata Kunci : Ibu hamil, Nyeri Punggung, *Endorphin Massage*.

Referensi : 2014-2024

BACHELOR OF MIDWIFERY STUDY PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF PASIR PENGARAIAAN
THESIS, APRIL 2025
ROZA RISWANDA
2139019

**The Effect of *Endorphin Massage* on the Intensity of Back Pain in Pregnant Women in the
Third Trimester at PMB Nurhidayah Tambusai District 2024**

72 Pages, 6 Tables, 2 Scheme, 8 Figure, 7 Appendices

ABSTRACT

The discomfort of back pain is very high in pregnant women in the third trimester caused by several factors, including uterine enlargement, lordosis, and increased mobility in the acroiliac, sacral, and genital joints, which are influenced by hormonal changes . Back pain can be overcome by non-pharmacological methods, one of which is *endorphin massage* . The purpose of this study was to determine the effect of *Endorphin Massage* on the intensity of back pain in pregnant women in the third trimester at PMB Nurhidayah Tambusai District. This type of research is quantitative research, using experimental research methods with *pre-experimental types* with *paired t test*. The population in this study amounted to 10 people and the sample amounted to 10 people. Sampling using *Purposive Sampling technique* . Data analysis using the *Wilcoxon test*. The results of the analysis obtained the average pain scale of respondents before *Endorphin Massage* was 2.50 with a standard deviation of 0.527 and the lowest pain scale was 2 and the highest pain scale was 3 and after *Endorphin Massage* was 1.30 with a standard deviation of 0.483 and the lowest pain scale was 1 and the highest pain scale was 2. With the results of the *Wilcoxon test* obtained $p\text{ value} = 0.003 < 0.05$, this means $p\text{ value} < 0.05$. So it can be concluded that there is an Effect of *Endorphin Massage* on the Intensity of Back Pain in Pregnant Women in Trimester III at PMB Nurhidayah, Tambusai District . It is hoped that after the research is conducted, respondents can do *endorphin massage* at home to help relieve back pain experienced by pregnant women so that mothers do not experience excessive back pain.

Keywords: Pregnant women, Back pain, *Endorphin massage* .
Reference : 2014-2024