

**SKRIPSI**

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI TPMB SUMARIYAH S.Tr. Keb  
CEMOROKANDANG**



**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI, SANIS DAN KESEHATAN  
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
2023**

## SKRIPSI

# **PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB SUMARIYAH S.Tr. Keb CEMOROKANDANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Pendidikan  
Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi, Sains, dan  
Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang



**DISUSUN OLEH :  
LISA NURYANTI  
19.60.12**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN  
INSTITUT TEKNOLOGI SANS DAN KESEHATAN  
RS. dr. SOEPRAOEN MALANG  
2023**

## LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lisa Nuryanti

Tempat/ tanggal lahir : Berau, 08-01-2001

NIM : 19.60.12

Alamat : Jl. Keben 2c blok C No.15&17, RT.8/RW.11  
Bandungrejosari, Sukun, Kota Malang, Provinsi Jawa Timur,  
Indonesia.

Menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul "Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumariyah S. Tr. Keb Cemorokandang" ini merupakan hasil karya sendiri dan meneruskan penelitian peneliti terdahulu dengan responden dan tempat penelitian yang berbeda untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

Jika dikemudian hari saya terbukti melanggar atas pernyataan tersebut di atas, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari almamater.

Malang, Juni 2023  
Yang Menyatakan,



Lisa Nuryanti  
NIM 19.6.012

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

"Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil

Trimester III di TPMB Sumaryah S. Tr. Keb Cemorokandang"



## LEMBAR PENGESAHAN

"Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil  
Trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang"

Disusun Oleh:

Nama : Lisa Nuryanti

NIM : 19.6.012

Telah di Pertahankan dan di Setujui oleh Tim Penguji  
Pada Sidang Skripsi di Program Studi Sarjana Kebidanan  
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs. Dr. Soepraoen

Malang

Tanggal: Agustus 2023

Oleh Tim Penguji :

- |  |           |              |         |
|--|-----------|--------------|---------|
| 1. Dr. Widia Shofa Ilmiah, SST., M.Kes<br>Penguji I          | : (.....) | Tanda Tangan | Tanggal |
| 2. Ina Indriati, SST., M.Kes<br>Penguji II                   | : (.....) | Tanda Tangan | Tanggal |
| 3. Tut Rayani Akschini Wijayanti, SST., M.Keb<br>Penguji III | : (.....) | Tanda Tangan | Tanggal |

Malang, Agustus 2023

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan  
Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Rs. Dr. Soepraoen



Ina Indriati, SST., M.Kes



## MOTTO

Berani memulai, Maka harus berani untuk menyelesaikannya,  
Memulai dengan keyakinan, Menjalankan dengan keikhlasan, Menyelesaikan  
dengan kebahagiaan



## PERSEMBAHAN

Dari hati saya yang teramat dalam, saya persembahkan Skripsi ini untuk orang-orang tersayang dan tercinta saya:

Ayahanda Lukman, Ibunda Nur Sri Dewi, Kakak saya Lina Ernawati, Adik saya Leni Aulia Safitri dan orang special saya Mas Muhammad Alhafis serta keluarga besar saya yang sudah memberi doa yang tiada henti, khususnya Ayahanda tercinta bapak Lukman dan Ibunda tercinta Ibu Nur Sri Dewi yang sangat luar biasa yang sangat sangat berperan dalam hidup saya serta sangat memberi dukungan secara moral, material dan spiritual serta rela mengorbankan segalanya demi masa depan saya, tidak akan bisa terbayar oleh apapun pengorbanan ayahanda dan ibunda tercinta, tetapi dengan ini saya persembahkan skripsi ini agar kalian bangga terhadap saya. Dan pastinya saya mengucapkan banyak-banyak terimakasih kepada dosen pembimbing saya ibu Ina Indriati, SST., M.Kes selaku pembimbing 1 saya, kepada ibu Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST., M.Keb selaku pembimbing 2 saya, kepada Dr. Widia Shofa Ilmiah, SST., M..Kes selaku penguji saya kemudia ibu Rosyidah Alfitri, S. ST., MPH selaku Pembimbing Akademik saya yang sudah berkenan membimbing serta memberi dukungan kepada saya serta seluruh dosen S1 Kebidanan yang sudah memberikan ilmu serta membimbing saya hingga sampai terselesaikannya skripsi saya, dan tak lupa pula kepada ibu Sumariyah, S.Tr. Keb yang telah berkenan meberikan tempat sebagian penelitian saya, tiada kata yang bisa saya sampaikan, hanya berdoa semoga ilmu-ilmu yang seluruh dosen berikan bisa menjadi ilmu jariah kedepannya dan khususnya bermanfaat buat saya.

Dan tak lupa pula untuk mas muhamad alhafis yang sudah menemani saya sampai di titik ini serta memeberikan dukungan penuh kepada saya dan sahabat-sahabat saya juga yang luar biasa, terimakasih sudah menemani saya

memberikan bantuan kepada saya serta kata semangat yang tiada hentinya, hingga kita dapat menyelesaikan skripsi ini dengan sama-sama, Teman-teman seperjuangan dari S1 Kebidanan Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang semoga kita kedepannya semua akan sukses bareng aamiin.





## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Lisa Nuryanti  
Tempat Tanggal Lahir : Berau, 08-01-2001  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/banjar  
Agama : Islam  
Status perkawinan : Belum Kawin  
Alamat : Jl. Mojo Labanan Makmur  
Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau,  
Kalimantan Timur

Pendidikan :

- 1) SDN Labanan Makmur 001 (Lulus tahun ajaran 2011)
- 2) MTs Labanan Makmur (Lulus tahun ajaran 2015)
- 3) SMAN 6 BERAU (Lulus tahun ajaran 2018)

Nama Keluarga

a. Ayah

Nama : Lukman  
Tempat Tanggal Lahir : pinrang, 27- 08 -1966  
Jenis Kelamin : Laki-laki  
Kebangsaan/Suku : Indonesia / bugis  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Swasta  
Alamat : Jl. Mojo Labanan Makmur  
Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau

b. Ibu

Nama : Nur Sri dewi  
Tempat Tanggal Lahir : batu putih, 08-10-1977  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Banjar  
Agama : Islam  
Pekerjaan : IRT (Ibu Rumah Tangga)  
Alamat : Jl. Mojo Labanan Makmur  
Kecamatan Teluk Bayur Kabupaten Berau

c. Adik

Nama : Leni Aulia Safitri  
Tempat Tanggal Lahir : Berau, 09-09-2011  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Kebangsaan/Suku : Indonesia/Bugis  
Agama : Islam  
Pekerjaan : Pelajar

Demikian Daftar Riwayat Hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Lisa Nuryanti

NIM 19.6.012

## KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas segala rahmat dan karunia-Nya, peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul "Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang". sebagai persyaratan tugas akhir dalam menyelesaikan program pendidikan di Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang Program Studi Sarjana Kebidanan. Juga sebagai referensi dalam bacaan di perpustakaan kampus dan dapat dipakai sebagai perbandingan dalam pembuatan skripsi yang lain maupun penelitian karya ilmiah bagi teman sejawat.

Peneliti mengakui bahwa keberhasilan penyelesaian Skripsi ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu peneliti mengucapkan banyak terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Arief Efendi, S.Kes., S.H., S.Kep.Ners., MM, selaku Rektor Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr. Soepraoen Malang.
2. Dr. Ardhiles Wahyu Kurnia, S.Kep. Ners.,M.Kep selaku dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
3. Ina Indriati, SST., M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan selaku pembimbing I dan sekaligus sebagai penguji II saya yang telah banyak memberikan arahan serta bimbingan kepada penulis.
4. Tut Rayani Aksohini Wijayanti, SST., M.Keb selaku pembimbing II dan sekaligus sebagai penguji III saya yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.
5. Dr. Widia Shofa Ilmiah, SST., M.Kes selaku penguji I yang telah banyak memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis.
6. Rosyidah Alfitri, S. ST., MPH selaku Pembimbing Akademik saya yang sudah

berkenan membimbing serta memberi dukungan kepada saya.

7. Sumariyah, S.Tr. Keb selaku pemilik TPMB terimakasih sudah memebrikan waktu dan tempat untuk saya melakukan penelitian.
8. Dan yang pastinya kepada Kedua orang tua saya Bapak Lukman dan Ibu Nur Sri Dewi yang sangat saya sayangi terimakasih atas segala doa, dan dukungannya.
9. Kepada keluarga saya serta orang special saya terimakasih atas doa' dan dukungannya.
10. Kepada rekan-rekan saya yang telah membantu berjalannya skripsi saya.
11. Dan semua pihak yang telah banyak membantu sehingga penelitian ini selesai.

Peneliti menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, serta tidak luput dari segala kekurangan dan keterbatasan, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun sangat peneliti harapkan guna penyusunan berikutnya. Semoga Skripsi ini memberikan banyak manfaat bagi kita semua.

Malang, Agustus 2023

Peneliti

## ABSTRAK

Nuryanti, Lisa. 2023. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumariyah S, Tr. Keb Cemorokandang. Skripsi. Program Studi Sarjana Kebidanan. Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS. dr. Soepraoen Malang. Pembimbing I Ina Indriati, S.ST., M.Kes. Pembimbing II Tut Rayani Aksohini Wijayanti.,SST.,M.Keb

Nyeri punggung adalah salah satu ketidaknyamanan pada kehamilan mengganggu aktifitas. adapun penanganan nyeri punggung secara farmakologi ataupun secara non farmakologi, penanganan non farmakologi melakukan *EndorphinMassage*, *EndorphinMassage* melepaskan senyawa endorfin yang ada pada dalam tubuh dan keluar secara alami sehingga dapat mengurangi nyeri punggung. **Tujuan** penelitian mengetahui adakah pengaruh *EndorphinMassage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang. **Metode** Jenis penelitian *pra-eksperimental* dengan *one-group pretest post-test-design*. Populasi sejumlah 33 responden dan Sampel sejumlah 18 responden diambil dengan menggunakan *consecutive sampling*. Variable independent *EndorphinMassage* dan variable dependent nyeri punggung ibu hamil TM III. Instrumen menggunakan kuesioner dan lembar SOP lembar penilaian skala *FPS-R (FacePainScale-Revised)* dan analisa data *Uji Wilcoxon Match Paired Test*. **Hasil** sebelum dilakukan *EndorphinMassage* data terbesarnya 10(55.6) skala lebih nyeri dan data terkecil 2(11.1) skala sangat nyeri dan setelah dilakukan data terbesarnya 9(50.0%) skala tidak nyeri, dan data terkecilnya 4(22.2%) skala sedikit nyeri. *Uji statistic Wilcoxon Match Paired Test* menunjukkan  $\square$ -value=0.00< $\alpha$ (0.05) sehingga H1 diterima. **Kesimpulan** terdapat pengaruh *EndorphinMassage* terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.

**Kata Kunci :** *EndorphinMassage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III



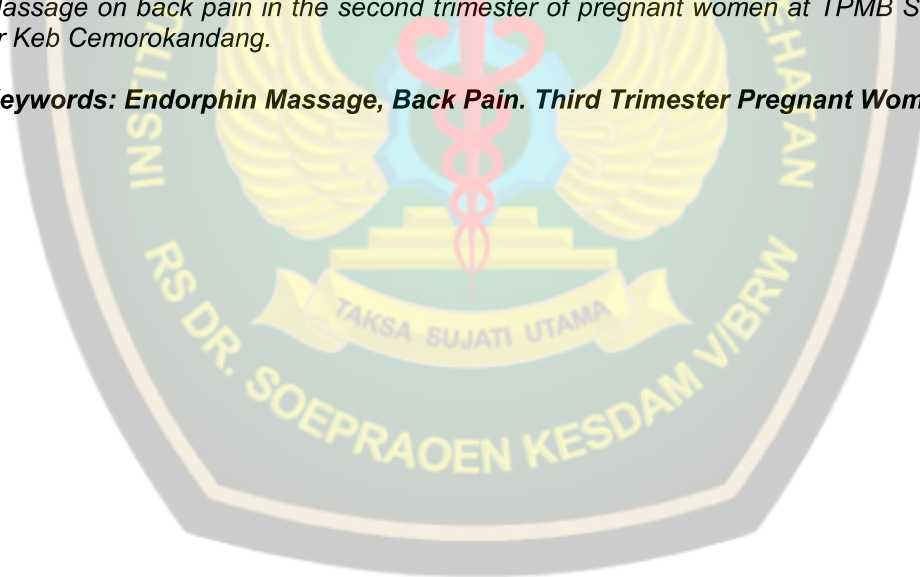


## ABSTRACT

**Nuryanti, Lisa. 2023. The Effect of Endorphin Massage on Back Pain in First Trimester Pregnant Women at TPMB Sumarivah S, Tr. Keb Cemorokandang. Thesis, Midwifery Sarjana Study Program. Hospital Science and Health Technology Institute, dr. Soepraoen Malang. Advisor I Ina Indriati, S.ST., M.Kes. Supervisor II Tut Rayani Aksohini Wijayanti S.ST.M.Keb**

Back pain is one of the inconveniences during pregnancy that interferes with activities, while the treatment of back pain is pharmacological or non-pharmacological, non-pharmacological treatment is doing Endorphin Massage, endorphin massage releases endorphin compounds that are in the body and released naturally so as to reduce back pain. Effect of Endochin Massage on back pain in second trimester pregnant women at JPMB Sumarivah S. Tr. Keb Cemorokandang. Method. Type of research.ra-experimental with one-group.pretest post-test-design. A population of 33 respondents and a sample of 18, respondents were taken using consecutive sampling, independent Variable Endorphin Massage and dependent variable back pain in pregnant women TM III. The instrument used a questionnaire and an SOP assessment sheet for the FPS-R (Face Pain Scale-Revised) scale and data analysis from the Wilcoxon Match Paired Test. The results before Endorphin Massage, the largest data was 10 (55.6) on a more painful scale and the smallest data was 2 (11.1) on an intense pain scale and after the data was carried out, the largest data was 9 (50.0%) on a painless scale, and the smallest data was 4 (22.2%) on a slight pain scale. The Wilcoxon Match Paired Test statistical test shows  $D\text{-value} = 0.00 < \alpha (0.05)$  so that  $H_1$  is accepted. The conclusion is that there is an effect of Endombin Massage on back pain in the second trimester of pregnant women at TPMB Sumarivah S Tr Keb Cemorokandang.

**Keywords: Endorphin Massage, Back Pain. Third Trimester Pregnant Women**



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN .....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
MOTTO .....	v
PERSEMBAHAN .....	vi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
ABSTRAK.....	xii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiii
DAFTAR ISI .....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xviii
DAFTAR TABEL.....	xix
DAFTAR LAMPIRAN.....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	6
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	6
1.4.2 Manfaat praktis .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Konsep Dasar Kehamilan .....	8
2.1.1 Konsep Kehamilan .....	8

2.1. Gejala Dan Tanda Kehamilan .....	8
2.1.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kehamilan .....	10
2.1.4 Konsep Kehamilan Trimester III .....	13
2.1.5 Perubahan Pada Ibu Hamil Trimester III.....	13
2.1.6 Ketidaknyamanan Pada Kehamilan Trimester I - III.....	16
2.2 Konsep Nyeri Punggung .....	18
2.2.1 Definisi Nyeri Punggung .....	18
2.2.2 Faktor-Faktor Penyebab Nyeri Punggung.....	18
2.2.3 Etiologi Nyeri Punggung .....	19
2.2.4 Dampak Nyeri Punggung .....	19
2.2.5 Skala atau Pengukuran Nyeri .....	20
2.2.6 Penatalaksanaan Nyeri .....	22
2.3 Konsep <i>Endorphin Massage</i> .....	24
2.3.1 Konsep <i>Endorphin Massage</i> .....	24
2.3.2 Manfaat <i>Endorphin Massage</i> .....	24
2.3.3 Persiapan <i>Endorphin Massage</i> .....	25
2.3.4 Teknik <i>Endorphin Massage</i> .....	25
2.3.5 Patofisiologi <i>Endorphin Massage</i> .....	27
2.4 Penelitian Relevan .....	28
2.4.1 Kerangka Konseptual .....	31
2.5 Hipotesis Penelitian .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
3.1 Desain Atau Jenis Penelitian .....	33
3.2 Kerangka Kerja.....	34
3.3 Populasi, Sampel, Dan Sampling .....	35
3.3.1 Populasi .....	35
3.3.2 Sampel .....	35

3.4 Identifikasi Variabel .....	36
3.5 Definisi Operasional .....	36
3.6 Pengumpulan Dan Analisis Data.....	37
3.6.1 Bahan dan Alat.....	37
3.6.2 Instrumen Penelitian.....	37
3.6.3 Prosedur Penelitian .....	37
3.6.4 Cara Analisa Data .....	39
3.6.5 Analisis Data .....	41
3.7 Rencana Penelitian .....	42
3.8 Etika Penelitian.....	42
3.8.1 Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent).....	42
3.8.2 Tanpa Nama (Anonymity).....	42
3.8.3 Kerahasiaan (Confidentiality).....	43
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
4.2 Data Umum .....	45
4.2.1 Karakteristik responden berdasarkan Usia, Hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan Usia .....	45
4.2.2 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir, Hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan pendidikan terakhir.....	45
4.2.3 Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan, Hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan pekerjaan .....	46
4.2.4 Karakteristik responden berdasarkan Usia Kehamilan, Hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan Usia kehamilan.....	46
4.2.5 Karakteristik responden berdasarkan paritas, Hasil ulasan karakteristik responden berdasarkan paritas adalah sebagai berikut : .....	47
4.3 Data Khusus.....	47

4.3.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Endorphin Massage Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang pada Tanggal 07-20 juni 2023 .....	47
4.3.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Punggung Setelah dilakukan Endorphin Massage Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang pada tanggal 07-20 juni 2023.....	48
4.3.3 Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III.....	49
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>51</b>
5.1 Pembahasan .....	51
5.1.1 Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, sebelum di lakukan Endorphin Massage di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang .....	51
5.1.2 Mengidentifikasi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III, setelah di lakukan Endorphin Massage di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang.....	53
5.1.3 Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di TPMB Sumariyah S.Tr.Keb Cemorokandang.....	54
<b>BAB VI PENUTUP .....</b>	<b>58</b>
6.1 Kesimpulan .....	58
6.2 Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>



## DAFTAR GAMBAR

---

Gambar 2. 1 <i>Visual Analog Scale (VAS)</i> .....	20
Gambar 2. 2 Skala intensitas <i>Nyeri Numerik</i> .....	21
Gambar 2. 3 <i>Verbal Rating Scale (VRS)</i> .....	21
Gambar 2. 4 <i>FacesPainScale – Revised (FPS-R)</i> .....	22
Gambar 2. 5 Teknik pijat <i>Endorphin Massage</i> .....	26
Gambar 2. 6 Teknik sentuhan ringan .....	27
Gambar 2. 7 Kerangka Konseptual tentang Pengaruh <i>Endorphin Massag</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimerster III.....	31
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Tpmc Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.....	34



## DAFTAR TABEL

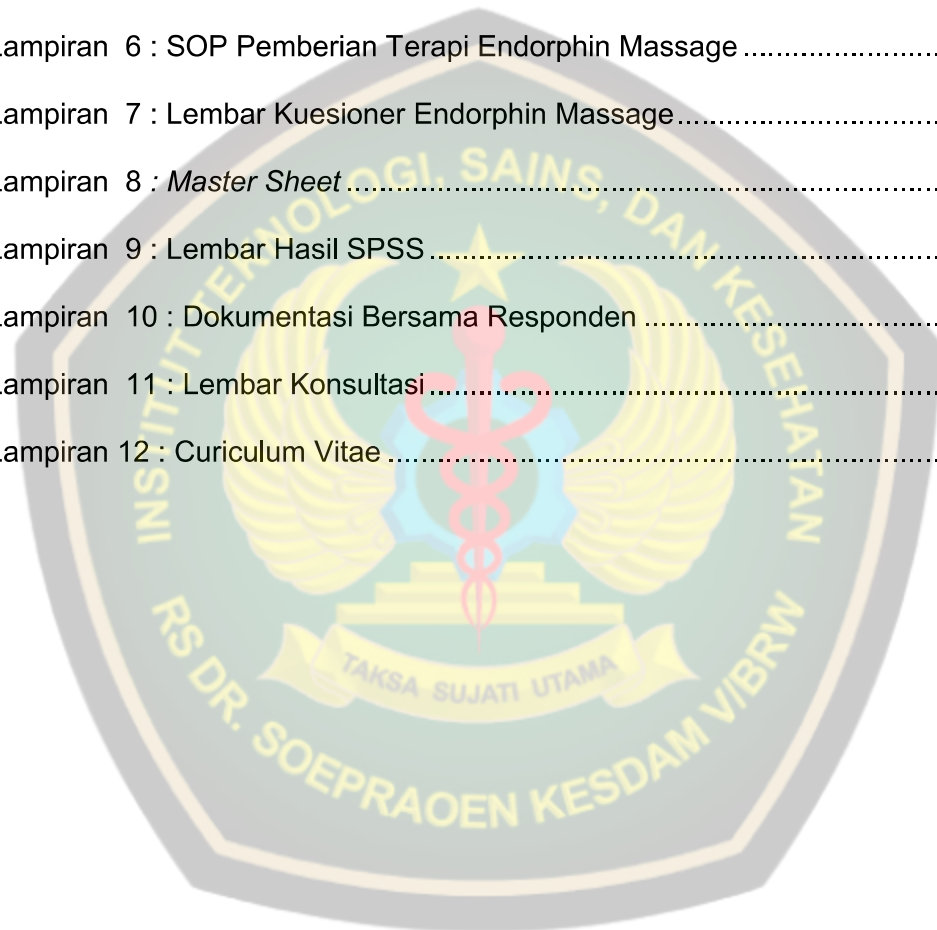
---

Tabel 2. 1 Tinggi Fundus Uteri per tiga jari.....	14
Tabel 2. 2 Penelitian Relavan.....	28
Tabel 3. 1 <i>One group pre test-post test design</i> .....	33
Tabel 3. 2 Definisi Operasional Pengaruh <i>Prenatal Massage</i> terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III.....	36
Tabel 4. 1 Distribusi karakteristik frekuensi responden berdasarkan usia di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang.....	45
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pendidikan terakhir Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang. ....	45
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III .....	46
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan Ibu Trimester III.....	46
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pareitas Ibu Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang .....	47
Tabel 4. 6 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Punggung Sebelum dilakukan Endorphin Massage Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang pada tanggal 07-20 juni 2023.....	48
Tabel 4. 7 Karakteristik Responden Berdasarkan Kategori Nyeri Punggung Setelah dilakukan Endorphin Massage Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang pada tanggal 07-20 juni 2023.....	48
Tabel 4. 8 Tabulasi Silang Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Sumariyah S.Tr. Keb Cemorokandang pada tanggal 07-20 juni 2023.....	49

## DAFTAR LAMPIRAN

---

Lampiran 1 : Jadwal Penyusunan Skripsi.....	62
Lampiran 2 : Surat Ijin Studi Pendahuluan .....	.63
Lampiran 3 : Surat Balasan Ijin Penelitian .....	.64
Lampiran 4 : Surat Ijin Etik .....	68
Lampiran 5 : Informed Consent .....	.66
Lampiran 6 : SOP Pemberian Terapi Endorphin Massage .....	69
Lampiran 7 : Lembar Kuesioner Endorphin Massage.....	72
Lampiran 8 : <i>Master Sheet</i> .....	76
Lampiran 9 : Lembar Hasil SPSS .....	80
Lampiran 10 : Dokumentasi Bersama Responden .....	82
Lampiran 11 : Lembar Konsultasi .....	84
Lampiran 12 : Curriculum Vitae .....	86



## DAFTAR SINGKATAN

---

Lambang	Arti lambang
%	: Presentase
=	: Sama dengan
.	: Titik
,	: Koma
“	: Tanda petik
/	: Atau
?	: Tanda tanya
(...)	: Kurung buka dan tutup
-	: Sampai
>	: Lebih Dari
Singkatan	Arti Singkatan
ASI	: Air Susu Ibu
BAK	: Buang Air Kecil
BAB	: Buang Air Besar
DKK	: Dan Kawan-kawan
<i>FPS-R</i>	: <i>FacePainScale-Revised</i>
HPHT	: Hari Pertama Haid Terakhir
<i>HIV</i>	: <i>Human Immunodeficiency</i>
Kaprodi	: Ketua Program Studi
KEMENKES RI	: Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
LILA	: Lingkar Lengan Atas
Letkol	: Letnan Kolonel
M.Keb	: Magister Kebidanan

M.Kes	: Magister Kesehatan
MM	: Magister Manajemen
NIM	: Nomor Induk Mahasiswa
No	: Nomor
PX	: <i>Prosesus Xiphoideus</i>
S.H	: Sarjana Hukum
S.Kep	: Sarjana Keperawatan
S.SiT	: Sarjana Sains Terapan
S.ST	: Sarjana Sains Terapan
SD	: Sekolah Dasar
SMA	: Sekolah Menengah Atas
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SPO	: Standar Prosedur Operational
SOP	: Standar Operasional Prosedur
TTP	: Taksiran Tanggal Persalinan
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
TM	: Trimester
TPMB	: Tempat Praktek Mandiri Bidan
USG	: <i>Ultrasonografi</i>
UK	: Usia Kehamilan
WHO	: <i>World Health Organization</i>
Yth	: Yang Terhormat