

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
SRI LEJARINGTIYAS, KLAYATAN GANG III, KOTA MALANG**



**OLEH:
MAYANG SARI
NIM:16.2.074**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2019**

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB
SRI LEJARINGTIYAS, KLAYATAN GANG III, KOTA MALANG**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan
Pendidikan Program Studi D-III Kebidanan
Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang



**OLEH:
MAYANG SARI
NIM:16.2.074**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN RS dr. SOEPRAOEN
MALANG
2019**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Mayang Sari

Tempat, tanggal Lahir : Menjalin, 17 Mei 1998

NIM : 16.20.74

Alamat : Menjalin Hilir RT 01 RW 01

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah dengan judul "PENGARUH *ENDORPHIN* *MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI LEJARINGTIYAS, KLAYATAN GANG III, KOTA MALANG" merupakan hasil karya sendiri untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di perguruan tinggi manapun.

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

Malang, 2019

Yang menyatakan



Mayang Sari

NIM: 16.2.074

LEMBAR PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI
LEJARINGTIYAS, KLAYATAN GANG III, KOTA MALANG**

OLEH :

Nama : Mayang Sari

NIM : 16.20.74

Telah disetujui untuk diujikan di depan Tim Penguji

Tanggal : MEI 2019

OLEH :

Pembimbing I



Rani Safitri, SST, M. Keb

Pembimbing II



Reny Retnaningsih, S.ST., M.Keb

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**"PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUNAN SKALA
NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PMB SRI
LEJARINGTIYAS, KLAYATAN GANG III KOTA MALANG"**

Oleh :

Nama : Mayang Sari

NIM : 16.20.74

Telah dipertahankan dan disetujui oleh Tim Penguji Pada

Sidang Karya Tulis Ilmiah di Program Studi Kebidanan

Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Malang

Tanggal :

OLEH TIM PENGUJI :


1. Ismiatun, S.ST, MM

: (.....)

2. Rani Safitri, SST, M. Keb

: (.....)

3. Reny Retnaningsih, S.ST.,M.Keb

: (.....)

Malang, MEI 2019

Mengetahui,

Ketua Program Studi Kebidanan



Politeknik Kesehatan RS dr. Soepraoen

Rani Safitri, S.ST., M.Keb



Scanned with
CamScanner

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Mayang Sari
Tempat, Tanggal Lahir : Menjalin, 17-05-1998
Jenis kelamin : Perempuan
Kebangsaan/suku : Indonesia / Dayak
Agama : Katolik
Status perkawinan : Belum Kawin
Alamat : Menjalin, Kecamatan menjalin, Kabupaten Landak
Pendidikan : 1. SD Negeri 01 Menjalin
2. SMP Negeri 01 Menjalin
3. SMA Negeri 01 Menjalin

Biodata orang tua

Ayah :
Nama : Ex Mundus
Tempat, tanggal lahir : 02-03-1973
Jenis kelamin : Laki-laki
Kebangsaan / suku : Indonesia / Dayak
Agama : Katolik
Pekerjaan : Swasta
Alamat : Menjalin, Kecamatan Menjalin, Kabupaten Landak

Ibu

Nama : Polina Ina
Tempat, tanggal lahir : Semade, 06-08-1971
Jenis kelamin : Perempuan
Kebangsaan / suku : Indonesia / Dayak
Agama : Katolik
Pekerjaan : IRT
Alamat : Menjalin, Kecamatan Menjalin, Kabupaten Landak

Biodata Saudara Kandung

1. Nama : Stevanus Kerdi Ivan Hera

Tempat, tanggal lahir : Menjalin, 02-03-1992

Jenis Kelamin : Laki-Laki

Pekerjaan : swasta

2. Nama : Estevha Eva

Tempat, tanggal lahir : Menjalin, 10-09-1995

Jenis Kelamin : Perempuan

Pekerjaan : Swasta

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat dengan sebenar-benarnya,

Hormat saya,

Malang, 2019

Mayang Sari

NIM: 16.20.74

KATA PENGANTAR

Puji syukur Dan syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha ESA, atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Yang berjudul “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di PMB Sri LejaringTiyas, Klayatan Gang III”.

Karya Tulis Ilmiah ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Program Diploma III Kebidanan di Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang

1. Letkol Ckm Arief Efendi, SMPH., SH., S. Kep, Ners., MM., selaku Direktur Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang
2. Ismiatun, S.ST, MM selaku penguji I dalam sidang Karya Tulis Ilmiah
3. Rani Safitri, S.ST., M. Keb., selaku. Ketua Program Studi Kebidanan Poltekkes RS dr. Soepraoen Malang dan selaku pembimbing I dan penguji II yang telah membimbing penelitian dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Reny Retnaningsih, S.ST.,M.Keb selaku pembimbing II dan penguji III yang telah penelitian dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua orang tua yang selaku mendoakan dan memberi semangat sepanjang waktu. Peneliti menyadari bahwa Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan adanya kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini. Peneliti berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi pembaca

Malang, 2019

Penelitian

Daftar Pustaka

Cover	i
Lembar Pernyataan	ii
Lembar Persetujuan	iii
Lembar Pengesahan.....	iv
Daftar Riwayat Hidup.....	v
Kata Pengantar	vii
Daftar Isi	viii
Daftar Tabel.....	x
Daftar Gambar.....	xi
Daftar Lampiran	xii
Daftar Arti Lambang Dan Singkatan.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Pendidikan	3
1.4.2 Bagi Responden	3
1.4.3 Bagi Peneliti	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Teori Kehamilan.....	4
2.1.1 Pengertian Kehamilan.....	4
2.1.2 Tanda dan Gejala Kehamilan.....	4

2.1.3 Kehamilan trimester III	6
2.1.4 Perubahan Fisiologi dan Psikologi	7
2.1.5 Masalah Fisiologi Trimester III	10
2.1.6 Konsep Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil	12
2.1.7 Etiologi	12
2.1.8 Cara Mengatasi Nyeri Punggung	13
2.2 Konsep Nyeri	14
2.2.1 Pengertian Nyeri	14
2.2.2 Fisiologi Nyeri	14
2.2.3 Stimulasi Nyeri	14
2.2.4 Klasifikasi Nyeri.....	14
2.2.5 Faktor Nyeri	15
2.2.6 Faktor Nyeri pada Kehamilan	16
2.3 Manajemen Nyeri Punggu.....	17
2.4 Skala Intensitas Nyeri	18
2.5 Teori <i>ENDORPIN MASSAGE</i>	19
2.5.1 Definisi	19
2.5.2 Pengertian <i>ENDORPIN MASSAGE</i>	20
2.5.3 Manfaat <i>ENDORPIN MASSAGE</i>	20
2.5.4 Waktu Pijat <i>ENDORPIN MASSAGE</i>	20
2.5.5 Cara Melakukan Pijat <i>ENDORPIN</i>	20
2.6 Pengaruh <i>ENDORPIN MASSAGE</i>	22
2.7 Kerangka Konsep	23
2.8 Hipotesis.....	24

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian.....	23
3.1.1 Pengertian Desain Penelitian	23
3.2 Kerangka Konsep	24
3.3 Responden Penelitian.....	25
3.3.1 Populasi.....	25
3.3.2 Sampel.....	25
3.3.3 <i>Teknik Sampling</i>	25
3.4 Identifikasi Variabel.....	25
3.5 Definisi Operasional.....	26
3.6 Teknik Pengumpulan Data dan Analisa Data	27
3.6.1 Teknik Pengumpulan Data	27
3.6.2 Instrumen Pengumpulan Data.....	27
3.6.3 Teknik pengolahan Data	27
3.6.4 Teknik Analisa Data	29
3.7 Rencana Penelitian.....	29
3.8 Etika Penelitian	30

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Gambar Lokasi Penelitian.....	33
4.2 Data umum.....	33
4.3 Data Khusus.....	36
4.4 Hasil Uji Paired T-test.....	40

BAB V PEMBAHASAN

5.1 Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Diberikan <i>Endorphin Massage</i>	41
5.2 Intensitas Nyeri Punggung Sesudah Diberikan <i>Endorphin Massage</i>	42
5.4 Keterbatasan Penelitian.....	44

BAB VI PENUTUP

6.1 Kesimpulan.....	46
6.2 Saran.....	46

DAFTAR TABEL

No	Daftar Tabel	Halaman
	Tabel 3.2 Definisi Operasional	26
	Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia.....	49
	Tabel 4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Pekerjaan.....	50
	Table 4.3 Mengidentifikasi Intensitas Nyeri Punggung Sebelum Diberikan.....	50
	Tabel 4.3.2 Intesnitas Nyeri Punggung Sesudah Diberikan.....	51
	Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Karakteristik Resfonden Sesudah Diberikan.....	51

DAFTAR GAMBAR

No	Daftar Gambar	Halaman
	Gambar 2.1 Skala Nyeri.....	18
	Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Numeric	18
	Gambar 2.3 Skala Analog Visual	19
	Gambar 2.4 Skala WajarWong	19
	Gambar 2.4 Pijatan Endorphin Massage	20
	Gambar 2.9 Kerangka Konsep.....	23
	Gambar 3.1 Pengaruh Endorphin Massage	24

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul lampiran
Lampiran 1	Jadwal Penyusunan Proposal
Lampiran 2	Surat Pengantar Ijin Penelitian
Lampiran 3	Surat Balasan Ijin Penelitian
Lampiran 4	Lembar Permohonan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 5	Lembar Persetujuan Menjadi Responden Penelitian
Lampiran 6	Lembar Kuesioner
Lampiran 7	Lembar Observasi
Lampiran 8	Lembar SPO
Lampiran 9	Evaluasi Tindakan
Lampiran 10	<i>Master Sheet</i>
Lampiran 11	Lembar Dokumentasi

DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN

Arti Lambang dan Singkatan

Arti Lambang

%	: presntasi
$\sqrt{\quad}$: akar
=	: sama dengan
-.	: kurang
+	: lebih kurang
.	: titik
'	: tanda petik
/	: atau
?	: tanda Tanya
()	: kurang buka dan tutup
-.	: sampai

Arti lambing :

Amd. Keb	: ahli madya kebidanan
Dr	: dokter
Kaprodi	: kepala program study
M. keb	: magister kebidanan
M.kes	: magister kesehatan
M.M	: Magister Manajemen
MPM	: Magister public Health
NIM	: nomor induk mahasiswa
No	: nomor
Poltekkes	: politeknik keshatan

ABSTRAK

Mayang Sari 2018. PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN SKALA NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III. KARYA TULIS ILMIAH POLTEKKES RS dr. Soepraoen Malang Prodi DIII KEBIDANAN. Pembimbing I: RANI SAFITRI, SST, M. Keb Pembimbing II: Reni Retnaningsih, S.ST.,M.Keb

Nyeri punggung adalah digambarkan sebagian sensasi tidak menyenangkan yang terjadi akibat membungkuk berlebihan, *Endorphin Massage* adalah tindakan massage yang dilakukan pada bagian punggung dengan pijatan ringan yang merupakan pereda rasa sakit. Tujuan peneliti ini untuk mengetahui adanya pengaruh *Endorphin Massage* terhadap penurunan skala nyeri punggung ibu hamil trimester III. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre eksperimen dengan rancangan one grup pretest posttest. Sampel yang digunakan pada peneliti ini berjumlah 15 responden yang diambil dengan metode purposive sampling, pengambilan data dilakukan dengan menggunakan SPO dan Lembar Observasi, uji analisis data Paired T-test. Hasil penelitian didapatkan sebagian besar mengalami penurunan intensitas nyeri ringan sebanyak 10 responden (66,7%) dan sebagian kecil yang tidak mengalami penurunan intensitas nyeri sebanyak 1 responden (6,7%). Hasil analisis dengan uji Paired T-test nilai t sebesar 14,000 dengan derajat kemaknaan 0,05 yang artinya Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III. Diharapkan ibu hamil terutama ibu hamil trimester III dapat mengatasi nyeri punggung dengan teknik *Endorphin Massage*.

Kata Kunci : *Endorphin Massage*, Nyeri Punggung, kehamilan

ABSTRACT

Mayang Sari 2018. EFFECT OF *ENDORPHIN MASSAGE* ON DECREASING THE SCALE OF BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN TRIMESTER III. WRITING WORKS SCIENTIFIC POLTEKKES RS dr. Soepraoen Malang Study Program DIII KEBIDANAN. Advisor I: RANI SAFITRI, SST, M. Keb Advisor II: Reni Retnaningsih, S.ST., M.Keb

Back pain is described as part of an unpleasant sensation that occurs due to excessive bending, *Endorphin Massage* is an act of massage performed on the back with a light massage which is a pain reliever. The aim of this study was to determine the effect of endorphin massage on decreasing the scale of back pain in third trimester pregnant women. The research design used was the Pre experiment with the design of the one group pretest posttest. The sample used in this researcher amounted to 15 respondents taken by purposive sampling method, data collection was done using SPO and Observation Sheet, Paired T-test data analysis test. The results of the study showed that most experienced reduction in pain intensity as many as 10 respondents (66.7%) and a small proportion who did not experience a decrease in pain intensity as much as 1 respondent (6.7%). significance level of 0.05 which means the effect of endorphin massage on decreasing the scale of back pain in trimester III pregnant women. It is hoped that pregnant women, especially third trimester pregnant women, can overcome back pain with *Endorphin Massage* techniques.

Keywords: *Endorphin Massage*, Back Pain, pregnancy