

**PENGARUH *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI BPS ISMI FATIMAH, S.ST DESA PAMBON  
KECAMATAN BRONDONG KABUPATEN LAMONGAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**RIF'ATUN NURHASANAH**  
**NIM: 1302021579**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2016**

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU  
HAMIL TRIMESTER III DI BPM ISMI FATIMAH, S.ST DESA PAMBON  
KECAMATAN BRONDONG KABUPATEN LAMONGAN**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**Diajukan Kepada Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah  
Lamongan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh  
Gelar Ahli Madya Kebidanan**

**RIF'ATUN NURHASANAH  
NIM: 1302021579**

**PROGRAM STUDI D III KEBIDANAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN  
2016**

## SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

NAMA : RIF'ATUN NURHASANAH  
NIM : 13.02.02.1579  
TEMPAT, TANGGAL LAHIR : LAMONGAN, 11 AGUSTUS 1994  
INSTITUSI : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
(STIKES) MUHAMMADIYAH  
LAMONGAN

Menyatakan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul: “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Ismi Fatimah, SST Desa Pambon Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Tahun 2016” adalah bukan Karya Tulis Ilmiah orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumbernya.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya bersedia mendapat sanksi akademik.

Lamongan, Agustus 2016

Yang menyatakan

**RIF'ATUN NURHASANAH**  
**NIM.13.02.02.1579**

## LEMBAR PERSETUJUAN

KTI oleh : RIF'ATUN NURHASANAH  
NIM : 13.02.02.1579  
Judul : PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI BPS  
ISMI FATIMAH, SST DESA PAMBON KECAMATAN  
BRONDONG KABUPATEN LAMONGAN TAHUN 2016

Telah disetujui dan diujikan dihadapan Dewan Penguji Karya Tulis Ilmiah  
pada tanggal: 10 Agustus 2016

### Mengetahui

**Pembimbing I**



Faizatul Ummah, SSiT, M.Kes.  
NIK. 197710152005011

**Pembimbing II**



Siti Sholihah, S.Kep, Ns, M.Kes  
NIK. 197903062006018

## LEMBAR PENGESAHAN

Telah Diuji dan Disetujui Oleh Tim Penguji Pada Ujian Sidang KTI Di Program  
Studi D-III Kebidanan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah  
Lamongan

Tanggal : Agustus 2016

### PANITIA PENGUJI

Ketua : Lilin Turlina S.SiT., M.Kes

Tanda tangan



Anggota : 1. Faizatul Ummah, SSiT.,M.Kes.



2. Hj.Siti Sholihah, S.Kep., Ns, M.Kes



Mengetahui

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

Muhammadiyah Lamongan



**Drs. H. Budi Utomo Amd.Kep., M.Kes**  
NIK. 195408182005001

## ***CURICULUM VITAE***

Nama : RIF'ATUN NURHASANAH

Tempat Tgl.Lahir : Lamongan, 11 Agustus 1994

Alamat Rumah : Desa Sendangharjo Kecamatan Brondong Kabupaten  
Lamongan

Pekerjaan : Mahasiswa

### Riwayat Pendidikan

1. MIM 07 SENDANGHARJO (2001-2007)
2. SMP MUHAMMADIYAH SENDANGAGUNG (2007-2010)
3. MA AL-ISHLAH SENDANGAGUNG PACIRAN (2010-2013)
4. Prodi D III Kebidanan STIKES Muhammadiyah Lamongan mulai 2013  
sampai sekarang.

## MOTTO

**“There Is Nothing Impossible” segala sesuatu yang ada didunia bisa dicapai dengan kemauan, kerja keras, dan doa.**

**Dan yang terpenting dari segala yang ada di dunia adalah menjadi seseorang yang bermanfaat bagi orang lain**

**(Khoirun Naasi ‘Anfauhum Linnaasi)**

**Kupersembahkan karya tulis ini kepada:**

- 1. Seseorang yang dalam setiap doanya adalah namaku yaitu ibuku tercinta**
- 2. Kakak tersayang yang sekaligus menjadi sahabat terbaikku**
- 3. Dan semua sahabat yang telah mengulurkan tangan serta merangkulku ketika dalam senang maupun susah**

## ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan ketidaknyamanan ibu hamil yang sering kali dirasakan seiring bertambahnya usia kehamilankarena pembesaran uterus dan kerusakan lumbal sakrum yang semakin lordosis. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan menggunakan *Endorphin Massage*. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Desain penelitian menggunakan *Pre Eksperimen one group pretest posttest*. Metode sampling adalah *Simple random sampling*. Sampel sebanyak 20 ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan. Data penelitian diambil menggunakan lembar observasi skala nyeri VAS (*Visual Analog Scale*). Setelah ditabulasi data dianalisis dengan menggunakan uji *Paired t-test* dengan tingkat kemaknaan 0.05.

Hasil penelitian menunjukkan rerata skala nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan *Endorphin Massage* adalah 5.93 dan setelah dilakukan *Endorphin Massage* adalah 4.58, sehingga rerata penurunan skala nyeri punggung ibu hamil adalah 1.35. Hasil uji Paired T-test diperoleh  $t = 5.190$  dan  $P = 0.000$  ( $P < 0.05$ ), sehingga dapat disimpulkan yaitu ada pengaruh *Endorphin Massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

Melihat hasil penelitian ini diharapkan petugas kesehatan (bidan) dapat memberikan pendidikan kesehatan kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung untuk melakukan *Endorphin Massage*

***Kata Kunci : Nyeri Punggung Ibu Hamil, Endorphin Massage***



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena dengan berkat rahmat dan hidayahNya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Yang berjudul “Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan Tahun 2016” sesuai waktu yang ditentukan.

Karya tulis ini penulis susun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Kebidanan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.

Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat Bapak/Ibu:

1. Drs. H. Budi Utomo, Amd. Kep., M.Kes, selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Lamongan.
2. Ismi Fatimah, SST, selaku pemilik BPM Mutiara Fatimah di Desa Pambon Kecamatan Brondong yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian.
3. Faizatul Ummah, SST, M.Kes, selaku dosen pembimbing I yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan, moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah Ini.

4. Siti Sholihah, S.Kep,Ns, M.Kes, selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dorongan, moril selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Seluruh responden yang telah bersedia memberikan informasi dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas semua amal kebaikan yang diberikan. Penulis menyadari Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak kekurangan, untuk itu segala kritik dan saran yang bersifat membangun sangat penulis harapkan, akhirnya penulis berharap semoga Karya Tulis Ilmiah ini bermanfaat bagi penulis pada khususnya dan bagi semua pembaca pada umumnya.

Lamongan, Agustus 2016

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>COVER LUAR</b>	
<b>COVER DALAM</b> .....	i
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	ii
<b>LEMBAR PERSETUJUAN</b> .....	iii
<b>LEMBAR PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>CURICULUM VITAE</b> .....	v
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	vi
<b>ABSTRAK</b> .....	vii
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	viii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	x
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xiii
<b>DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN</b> .....	xiv
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xv
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</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 .....	5
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Dasar Nyeri Punggung .....	7
2.1.1 Pengertian .....	7
2.1.2 Klasifikasi .....	8
2.1.3 Skala Pengukuran Nyeri .....	10
2.1.4 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Punggung Selama Kehamilan.....	10
2.1.5 Cara untuk mengatasi nyeri punggung selama kehamilan .....	12
2.2 Konsep <i>Endorphin Massage</i> .....	13
2.2.1 Pengertian .....	13

2.2.2	Kegunaan <i>endorphin massage</i> atau manfaat <i>endorphin massage</i> .....	15
2.2.3	Cara Melakukan <i>Endorphin Massage</i> .....	16
2.2.4	Kontra Indikasi .....	17
2.3	Kerangka Konsep.....	18
2.4	Hipotesis .....	19
<b>BAB 3 METODELOGI PENELITIAN</b>		
3.1	Desain Penelitian .....	20
3.2	Waktu Dan Tempat Penelitian .....	21
3.3	Kerangka Kerja Penelitian .....	22
3.4	<i>Sampling Desain</i> .....	23
3.4.1	Populasi Penelitian.....	23
3.4.2	Sampel Penelitian .....	23
3.4.3	Sampling Penelitian .....	24
3.5	Identifikasi Variabel .....	25
3.5.1	Variabel Penelitian .....	25
3.6	Definisi Operasional .....	26
3.7	Pengumpulan dan Analisa Data.....	27
3.7.1	Instrumen atau Alat Ukur .....	27
3.7.2	Pengumpulan Data.....	27
3.7.3	Analisa Data.....	28
3.8	Etika Penelitian.....	30
3.8.1	<i>Informed Consent</i> (Lembar Persetujuan) .....	30
3.8.2	<i>Confidentiality</i> (Kerahasiaan).....	31
3.8.3	<i>Anonimity</i> (Tanpa Nama).....	31
<b>BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Hasil Penelitian .....	32
4.2	Pembahasan .....	36
<b>BAB 5 PENUTUP</b>		
5.1	Kesimpulan .....	39
5.2	Saran .....	39
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>		
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Design Penelitian Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPM Ismi Fatimah Kecamatan Brondong Kabupaten Lamongan .....	20
Table 3.2 Definisi Perasional Penelitian Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di BPS Ismi Fatimah, SST tahun 2016 .....	26
Tabel 4.1 Distribusi frekuensi Usia Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon pada bulan Juni- Juli 2016 .....	33
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pendidikan Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon pada bulan Juni- Juli 2016.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Pekerjaan Ibu Hamil Trimester III Yang Mengalami Nyeri Punggung di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon pada bulan Juni- Juli 2016.....	34
Tabel 4.4 Hasil Uji Statistik Rerata Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dan Sesudah <i>Endorphin Massage</i> Di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon Pada Bulan Juni- Juli 2016.....	35
Tabel 4.5 Hasil Uji Statistik Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon Pada Bulan Juni- Juli 2016.....	36

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 <i>Skala Visual Analog (VAS)</i> .....	10
Gambar 2.2 Kerangka Konsep Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPS Ismi Fatimah, S.ST .....	19
Gambar 3.1 Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di BPS Ismi Fatimah, S.ST tahun 2016 .....	22
Gambar 4.1 Perbandingan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Sebelum Dilakukan <i>Endorphin Massage</i> Dan Setelah Dilakukan <i>Endorphin Massage</i> Di BPS Ismi Fatimah, S.ST Desa Pambon Pada Bulan Juni- Juli 2016.	34

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 : Surat Izin Melakukan Penelitian Dari Ketua Sekolah tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Muhammadiyah Lamongan.
- Lampiran 3 : Surat Balasan Melakukan Penelitian Dari BPS Ismi Fatimah, SST Desa Pambon Kecamatan Brondong.
- Lampiran 4 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 : Lembar Observasi
- Lampiran 7 : Lembar Perlakuan *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III
- Lampiran 8 : Rekapitulasi Data Nyeri Punggung Pre Dan Post *Endorphin Massage*
- Lampiran 9 : Daftar Responden Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii Di Bps Ismi Fatimah, S.ST
- Lampiran 10 : Hasil SPSS Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimestre III
- Lampiran 11 : Lembar Konsultasi

## DAFTAR SIMBOL DAN SINGKATAN

%	: Persentase
-	: Sampai
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
≤	: Kurang dari sama dengan
&	: Dan
=	: Sama dengan
×	: Kali
BPS	: Bidan Praktik Swasta
UHH	: Usia Harapan Hidup
VAS	: <i>Visual Analog Scale</i>
H1	: Terdapat Hubungan yang signifikan
H0	: Tidak Terdapat Hubungan yang signifikan
$\sum S_m$	: Jumlah Skor Tertinggi
$\sum S_p$	: Jumlah Skor yang didapat
N	: Prosentase Nilai
TK	: Taman Kanak-Kanak
SD	: Sekolah Dasar
SMP	: Sekolah Menengah Pertama
SMA	: Sekolah Menengah Atas
M.Kes	: Magister Kesehatan
NIK	: Nomer Induk Kepegawaian
NIM	: Nomer Induk Mahasiswa
No	: Nomer
Ns	: Nurse



Kaprodi : Kepala Program Studi  
Amd. Kep : Ahli Madya Keperawatan  
S.Kep : Sarjana Keperawatan  
SPSS : *Statistical Product and Service Solution*  
S.Si.T : Sarjana Sains Terapan  
STIKES : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan