

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB ASRI WIDIASTUTI.Amd,Keb**

**Disusun Oleh :
Diah Arundati
B1801435**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG
2021**

KARYA TULIS ILMIAH



**PENERAPAN *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III**

DI PMB ASRI WDIASTUTI.Amd,Keb

**Diajukan Untuk memenuhi Jenjang Pendidikan
Diploma III Kebidanan**

Disusun Oleh :

Diah Arundati

B1801435

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGAM DIPLOMA TIGA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GOMBONG**

2021

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI

PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

DI PMB ASRI WDIASUTI.Amd,Keb

Disusun Oleh :

Nama : Diah Arundati

Nim : B1801435

Telah memenuhi Persyaratan dan persetujuan Untuk Mengikuti Ujian Proposal

KTI

Oleh:

Pembimbing : Sumarni,S.SiT.,M.Keb

Tanggal : 3 Agustus 2021

Tanda tangan :



Mengetahui

Ketua Program Studi Kebidanan Program Diploma Tiga



Eka Novyriana,S.ST.,MPH

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *ENDORPHIN* MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI

PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III

DI PMB ASRI WIDIASTUTI Amd, Keb

Yang dipersiapkan dan disusun oleh

Nama : Diah Arundati

Nim : B1801435

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal

Penguji

1. Kusumastuti, S.SiT, M.Kes

2. Sumarni, S.SiT, M.Keb

Mengetahui

Ketua Program Studi DIII Kebidanan



Eka Novyriana, S.ST., MPH

iii

Universitas Muhammadiyah Gombong

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa penulisan laporan Karya Tulis Ilmiah tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk penelitian lain atau untuk memperoleh gelar keserjanaan pada perguruan tinggi yang lain, dan sepanjang pengetahuan peneliti juga tidak terdapat karya orang lain atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Gombong, 11 juni 2021

Tanda tangan



Diah Arundati

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai Civitas Akademika Universitas Muhammadiyah Gombong, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Diah Arundati
NIM : B1801435
Program Studi : DIII Kebidanan
Jenis Karya : KTI (Karya Tulis Ilmiah)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, ,menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Gombong Hak Bebas Royalti Noneksklusif atas karya ilmiah saya yang berjudul:

PENERAPAN ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PMB ASRI WDIASUTL Amd, Keb

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini. Universitas Muhammadiyah Gombong berhak menyimpan, mengalih media/informatika, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta sebagai pemilik hak cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan seebenarnya.

Dibuat di Gombong
Pada tanggal: 20 September 2021
Yang menyatakan



(Diah Arundati)

KARYA TULIS ILMIAH

PENERAPAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK KEBIDANAN MANDIRI BIDAN ASRI WDIASTUTI.Amd,Keb

Diah Arundati², Sumarni,S.SiT.,M.Keb³

INTISARI

Latar Belakang: Ibu hamil trimester III sering mengalami keluhan nyeri punggung mencapai 70%. Salah satu cara mengatasi nyeri punggung dengan *endorphin massage*, untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit alami dalam tubuh.

Tujuan: Mengetahui penerapan *endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

Metode Penelitian: Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan metode studi kasus. Responden adalah 3 ibu hamil trimester III yang memenuhi kriteria inklusi. Data diperoleh dari wawancara dan observasi. Instrumen yang digunakan adalah skala penilaian numerik.

Hasil: Setelah pijat endorfin. Terjadi penurunan nyeri punggung bawah pada semua responden.

Kesimpulan: Pijat endorfin dapat membantu mengurangi nyeri punggung bawah ibu hamil trimester ketiga.

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

SCIENTIFIC PAPER

APPLICATION OF ENDORPHIN MASSAGE ON THE INTENSITY OF LOWER BACK PAIN OF PREGNANT MOTHERS IN TRIMESTER III AT INDEPENDENT MIDWIFERY CLINIC OF

MIDWIFE ASRI WIDIASTUTI,Amd.Keb

Diah Arundati², Sumarni, S.SiT., M.Keb²

ABSTRACT

Background: Pregnant mothers in their trimester III often suffer frok lower-back pain reaching 70%. To deal with the back pain,endorphin massage can be applied. This massage can help release endorphin functioning as natural pain releivers in the body.

Objective: Knowing the application of endorphin massage on the intensity of lower-back pain of third trimester pregnant mothers.

Method: This study was conducted by using case study method. The respondents were 3 pregnant mothers in trimester III who met the inclusion criteria. Data were obtained from interview and observation. The instrument was numeric rating scale.

Results: Afther having endorphin massage. There was a decrease in lower-back pain of all respondents.

Conclusion: Endorphin massage can help reduce lower-back pain of pregnant mothers in third trimester.

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

KATA PENGATAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat dan hidayahnya senantiasa sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal pengkajian karya tulis ilmiah yang berjudul “penerapan *Endorphin* massage terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III” sesuai dengan waktu yang telah diberikan.

Selama dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini pihak, penulis banyak mendapat bimbingan, masukan dan dukungan dari beberapa pihak, sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik, untuk itu penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Hj. Herniyatun, M.Kep.Sp.Mat selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Gombong
2. Eka Noryriana, S.ST, M.P.H selaku ketua program studi DIII Kebidanan Universitas Muhammadiyah Gombong.
3. Sumarni, S., SiT, M.Keb selaku pembimbing yang telah banyak membantu dalam memberikan arahan, masukan dan dukungan selama penyusunan dan pengajuan proposal karya tulis ilmiah ini.
4. Asri Widiastuti, Amd.Keb selaku pembimbing lahan yang telah banyak membantu memberi masukan dan support sehingga penulis bisa menyelesaikan proposal karya tulis ilmiah dengan baik.
5. Orang tua dan paman yang telah memberikan dukungan baik materil maupun moril dorongan semangat dan doa yang tiada henti
6. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah banyak membantu dalam penyelesaian proposal karya tulis ilmiah.

Semoga Allah SWT memberi balasan pahala atas 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.

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA TULIS ILMIAH.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI.	vi
ABSTRACT.....	vii
KATA PENGATAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	5
C. Manfaat	6
BAB II TINJAUAN TEORI.....	7
A. Kehamilan	7
B. Nyeri.....	10
C. <i>Endorphin Massage</i> (Pijat <i>Endorphin</i>).....	15
D. Kerangka Teori.....	19
BAB III METODE PENELITIAN	20
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Subjek Studi Kasus	20
C. Fokus Studi Kasus	21
D. Tempat dan Waktu Penelitian	21
E. Definisi Operasional	21
F. Instrumen Penelitian.....	22
G. Metode Pengumpulan Data	23
H. Teknik Analisis Data.....	24

I. Metode Pengolahan Data	25
J. Etika Penelitian.....	25
BAB IV MANAJEMEN KASUS, HASIL, DAN PEMBAHASAN	27
A. Manajemen Kasus	27
B. Hasil.....	34
C. Pembahasan	36
D. Keterbatasan Studi Kasus.....	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	43
A. Kesimpulan.....	43
B. Saran	44
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	22
Tabel 4.1 Manajemen Kasus Pada NY. L Sebelum Intervensi Tanggal 17 Juli 2021	28
Tabel 4.2 Manajemen Kasus Intervensi Tanggal 17 Juli 2021 Ny.L	29
Tabel 4.3 Manajemen Kasus Pada Ny. Y Sebelum Intervensi Tanggal 19 Juli 2021	30
Tabel 4.4 Manajemen Kasus Intervensi Tanggal 19 Juli 2021 Ny.Y	31
Tabel 4.5 Manajemen Kasus Pada Ny. T Sebelum Intervensi Tanggal 21 Juli 2021	32
Tabel 4.6 Manajemen Kasus Intervensi Tanggal 21 Juli 2021 Ny.T	33
Tabel 4.7 Hasil Intervensi Sebelum dan Sesudah diberikan <i>Endorphin Massage</i> ...	34
Tabel 4.8 Hasil Pengisian lembar observasi sebelum intervensi	34
Tabel 4.9 Hasil Pengisian lembar observasi sesudah intervensi	35
Tabel 4.10 Pengaruh Pemberian Intervensi.....	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Sederhana	13
Gambar 2.2 Skala Intensitas Nyeri Numerik	13
Gambar 2.3 Skala Intensitas Nyeri Visual	14
Gambar 2.4 Kerangka Teori.....	19
Gambar 3.1 Skala Intensitas Nyeri.....	2



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kehamilan adalah suatu proses yang terjadi antara perpaduan sel sperma dan ovum sehingga terjadi konsepsi sampai lahirnya janin. lamanya kehamilan normal adalah 280 hari atau 40 minggu dihitung dari haid pertama haid terakhir (HPHT) (Handayany et al., 2020).

Kehamilan dapat diartikan sebagai peralihan kehidupan sebelum dan sesudah lahir. Hal ini dianggap sebagai masa menjalani proses persiapan baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi pada masa kehamilan adalah pembesaran lambung, perubahan anatomi dan perubahan hormonal. Dapat berdampak pada nyeri punggung bawah, bengkak, dan kram kaki. Akibat ketidaknyamanan yang terjadi pada ibu hamil tersebut maka dapat menyebabkan gangguan tidur pada ibu dan mempengaruhi janin (Lestari et al., 2020).

Keluhan pada wanita hamil dapat diakibatkan oleh perubahan fisiologis setiap tiga bulan. Ketidaknyamanan trimester III meliputi peningkatan frekuensi buang air kecil, sembelit, wasir, varises, sesak napas, edema tungkai, mulas, kram otot betis, insomnia dan sakit punggung (McCullocht et al., 2018).

Persentase ketidaknyamanan pada trimester I pada kehamilan 2-8 minggu terjadi pada 50-75% ibu hamil dikarenakan mual dan muntah sehingga sering terjadi syok, dan pada trimester II 50% ibu hamil mengalami

telapak tangan merah, pada trimester III 60% terjadi ketidaknyamanan karena sesak nafas. Beberapa ketidaknyamanan trimester III pada Ibu hamil diantaranya sering buang air kecil 50%, keputihan 15 %, konstipasi 40%, perut kembung 30%, bengkak pada kaki 20%, kram pada kaki 10%, sakit kepala 20%, striae gravidarum 50%, hemoroid 60%, sesak nafas 60% dan sakit punggung (Podungge, 2019).

Nyeri punggung bawah sebagai perubahan muskuloskeletal merupakan suatu kondisi yang sering terjadi pada ibu hamil (Sejati et al., 2018). Intensitas nyeri punggung bawah paling sering terjadi pada trimester III kehamilan. Ini sering diperparah oleh sakit punggung dan disebut sebagai nyeri panggul yang lama (Azizi et al., 2019). Nyeri punggung bawah dapat menimbulkan dampak negatif pada kualitas hidup ibu hamil akibat terganggunya fisik sehari-hari (Niu et al., 2019).

Sejumlah besar studi tentang epidemiologi nyeri punggung bawah saat kehamilan berkisar dari 25% hingga 90%, dengan sebagian besar studi memperkirakan bahwa 50% wanita hamil akan menderita nyeri punggung bawah. Sepertiga dari ibu hamil akan menderita sakit parah, yang akan mengurangi kualitas hidup mereka. Mayoritas ibu hamil terkena dampak dari kehamilan pertama mereka. 80% wanita yang menderita nyeri punggung bawah mengklaim bahwa hal itu memengaruhi rutinitas dan harian mereka. 10% dari mereka melaporkan bahwa mereka tidak dapat bekerja, 20% wanita hamil mengalami nyeri pelviks. Sebuah studi tentang nyeri pelviks di Belanda

menunjukkan bahwa 38% wanita masih memiliki gejala pada 3 bulan postpartum dan 13,8% pada 12 bulan postpartum (Gozali et al., 2020).

Salah satu cara penanganan rasa nyeri pada ibu hamil trimester III adalah dengan memberikan terapi *message* (pemijatan) sekitar punggung atas dan bawah. *Message* merupakan suatu tindakan asuhan sayang ibu sehingga akan meningkatkan rasa amna, meningkatkan kualitas hidup terutama bagi ibu hamil (Darmawan & Waslia, 2019).

Salah satu pijat yang bisa mengurangi sakit punggung pada ibu hamil adalah pijat *Endorphin*. *Endorphin massage* merupakan pilihan pengobatan non farmakologis yang bisa meringankan nyeri punggung ibu hamil trimester III. Metode pijat *Endorphin* merupakan terapi pijat sentuh atau ringan yang cukup penting diberikan pada ibu hamil. Pijat *Endorphin* merupakan terapi sentuhan atau pijat ringan yang cukup penting diberikan kepada ibu hamil hingga akhir persalinan. Hal ini dikarenakan pijatan yang merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *Endorphin* yang merupakan pereda nyeri dan dapat menimbulkan rasa nyaman (Cahyani et al., 2020).

Menurut hasil penelitian Gozali, Astini and Permaidi, (2020) menjelaskan bahwa ada perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah ibu hamil diintervensi *massage* dan hendaknya ibu hamil rutin dilakukan terapi *massage* untuk mengurangi nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Lestari, Widyawati and Budiyo, (2020) menjelaskan bahwa latihan mengguncang panggul dengan menggunakan bola bisa menurunkan panggul otot, mengelola rasa sakit dan meningkatkan kesenangan, sehingga bisa merilekskan tubuh

dan meningkatkan kadar *Endorphin*. Sementara itu menurut Sejati, Indasah and Koesnadi, (2018) Salah satu terapi non farmakologis untuk menurunkan kejadian tersebut adalah dengan pijat kehamilan. Ini karena pijat akan menghasilkan lebih banyak *Endorphin* yang berfungsi memberikan ketenangan, untuk mengatasi stres selama kehamilan. Dari penelitian yang dilakukan oleh Azizi *et al.*, (2019) menjelaskan bahwa pijat punggung tidak hanya berpengaruh pada pereda nyeri tetapi juga benar-benar aman untuk diberikan kepada ibu saat melahirkan pertama kali. Darmawan and Waslia, (2019) menjelaskan bahwa salah satu pengobatan untuk nyeri persalinan adalah dengan teknik non farmakologi yaitu pijat *Endorphin*.

Penelitian yang dilakukan oleh Niu *et al.*, (2019) memaparkan bahwa Hasil pre-test dan post-test pijat *Endorphin* berpengaruh positif terhadap penurunan intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Cahyani *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa pijat *Endorphin* berdampak pada berkurangnya nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Hal ini juga sesuai dengan penelitian (Podungge, 2019) bahwa pijat *Endorphin* berpengaruh terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada kehamilan trimester III. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh (Handayany *et al.*, 2020) menjelaskan bahwa *Endorphin massage* dapat menghambat transisi nyeri melalui stimulasi kulit yang menghentikan impuls nyeri.

Data ibu hamil di PMB ASRI WIDIASTUTI, Amd.Keb pada tahun 2020 Sejumlah 50 ibu hamil dan ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung

selama bulan juli 2021 di PMB Asri Widiastuti,Amd.Keb terdapat 7 orang dan di ambil 3 ibu hamil yang memenuhi kriteria sebagai partisipan.Berdasarkan data diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “PENERAPAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER IIIDI PMB ASRI WIDIASTUTI.Amd,Keb ”.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas penerapan *Endorphin massage* terhadap internsitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

2. Tujuan khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mengetahui skala nyeri sebelum dilakukannya *Endorphin massage* pada ibu hamil trimester III.
- b. Mengetahui skala nyeri sesudah dilakukannya *Endorphin massage* pada ibu hamil trimester III.
- c. Menganalisis efektivitas *Endorphin massage* terhadap intensitas nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III.

C. Manfaat

1. Bagi Pasien

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi intensitas nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

2. Bagi Bidan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan masukan untuk meningkatkan pelayanan asuhan kebidanan pada ibu hamil dalam mengatasi nyeri punggung pada kehamilan trimester III.

3. Bagi Penulis

Dapat mengaplikasikan teori dan ketrampilan yang diperoleh dari bangku kuliah secara langsung dan informasi untuk penelitian berikutnya yang sejenis.

4. Bagi Institusi

Hasil dari laporan ini dapat dijadikan sebagai tambahan pustaka dan referensi bagi Stikes Muhammadiyah Gombong.

DAFTAR PUSTAKA

Azizi, M., Yosefzadeh, S., Rakhshandeh, H., Behnam, H. R., & Mirteymouri, M. (2019). The Effect of Back Massage with and without Ginger Oil on the Pain Intensity in the Active Phase of Labor in Primiparous Women. *Journal of Universitas Muhammadiyah Gombong*

Midwifery & Reproductive Health, 8(1), 2033–2040.
<https://doi.org/10.22038/jmrh.2019.37166.1408>

Cahyani, I. A., Winarsih, S., & Arfiana. (2020). The Effect of Endorphin Massage towards Decreasing Low Back Pain In Third Trimester Pregnant Women. *Midwifery and Nursing Reseachr*, 2(01), 41–45.

Da Luz Junior, M. A., De Almeida, O., Santos, R. S., Civile, V. T., & Costa, L. O. P. (2019). Effectiveness of Kinesio Taping in Patients With Chornic Nonspecific Low Back Pain. *Journal Spine*, 44(1), 68–78.
<https://doi.org/10.1097/BRS.0000000000002756>

Darmawan, F. H., & Waslia, D. (2019). Endorphin Massage and Effleurage Massage as a Management of Labour Pain on The Active First Stage of Primigravida at Independent Midwife Practice in Cimahi. *Third International Seminar on Global Health*, 3(1), 45–51.

Fatimah, & Nuryaningsih. (2020). *Asuhan Kebidanan Kehamilan* (2nd ed.).
Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universita Muhammdiyah Jakarta.

Ghozali, I. (2016). *Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program Spss* (8th ed.).
Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Gozali, W., Astini, N. A. D., & Permaidi, M. R. (2020). Intervensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Desa Pengelatan. *International Journal of Natural Science And Engineering*, 4(October), 134–139.

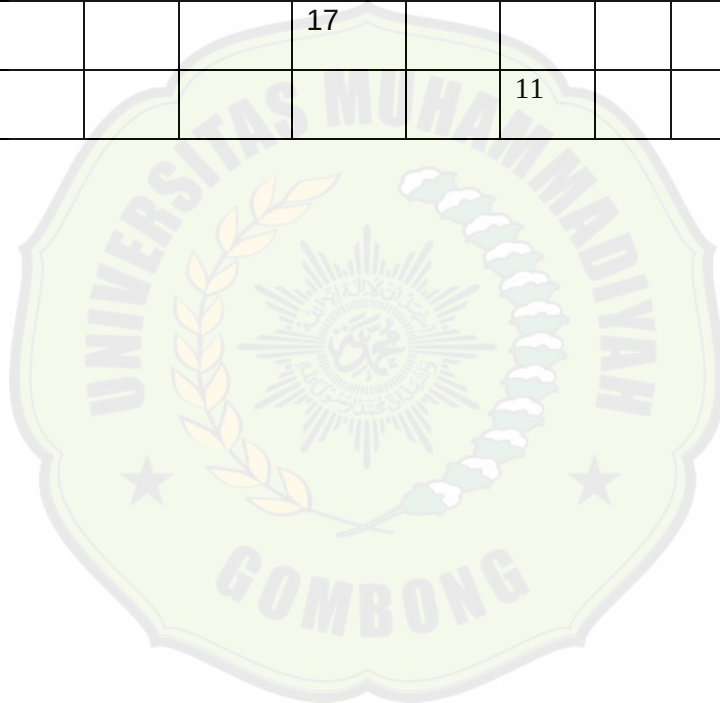
- Handayani, D., Juliana, Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Jalinatanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra*, 3(2), 116--120. <https://doi.org/10.35451/jkk.v3i2.644>
- Handayany, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(1), 12–23.
- Hartati, R., Oktora, A., Rahayu, S., Tanberika, F. S., & Permata, A. (2019). Increasing the Comfortable Feel for Pregnant Women Through the Endorphin Massage. *Journal of Physics: Conference Series*, 1351, 1–6. <https://doi.org/10.1088/1742-6596/1351/1/012091>
- Iit, K., & Limoy, M. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Tanda Bahaya Kehamilan Dengan Kepatuhan Kunjungan Kehamilan Di Puskesmas Banjar Serasan Kota Pontianak Tahun 2019. *Jurnal Kebidanan*, 10(1), 464–472.
- Khasanah, N. ., & Sulistyawati, W. (2020). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Journal For Quality in Women's Health*, 3(1), 15–21. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.43>
- Lestari, E., Widyawati, M. N., & Budiyo. (2020). The Effectiveness of Pelvic Rocking Exercise (PRE) Movement with Breathing Ball on B - Endorphin Levels in III Trisemester Pregnant Women. *Internasional Journal Of Nursing And Health Services*, 3(2), 326–332. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v3i2.336>
- Malfliet, A., Ickmans, K., Huysmans, E., Coppieters, I., Willaert, W., Van Bogaert, W., Rheel, E., Bilterys, T., Wilgen, P. Van, & Njis, J. (2019). Best Evidence Rehabilitation for Chronic Pain Part 3 : Low Back Pain. *Journal of Clinical Medicine*, 8(1063), 1–24.

- McCullocht, J. E. M., Liddle, S. D., Close, C., & Sinclair, M. (2018). Complementary Therapies in Clinical Practice Reflexology : A randomised controlled trial investigating the effects on beta-endorphin , cortisol and pregnancy related stress *. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 31, 76–84. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2018.01.018>
- Moodley, J., Pillay, P. S., Buchmann, E., & Pattinson, R. C. (2020). Hypertensive disorders in pregnancy : 2019 National guideline. *Guideline SAMJ*, 109(9), 1–15.
- Niu, F., Romauli, S., Rerey, H. V., & Maay, J. (2019). The Effects of Pre-test and Post-Test Endorphin Massage on Reducing Intensity of Lower back pain in Pregnant Woman at Trimester III in Abepura Health Center. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 7(7), 149–160.
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (3rd ed.). Medika Salemba.
- Podungge, Y. (2019). Endhorpin Massage and Pregnancy Exercise as a Method to Relieve Lower Back Pain in Trimester III Pregnant Women. *Health Nations*, 3(4), 166–172.
- Sari, N., Soejoenoes, A., Wahyuni, S., Setiani, O., & Anwar, C. (2018). The Effectiveness Of Combination Of Oxytocin And Endorphin Massage On Uterine Involution In Primiparous Mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 569–576.
- Sejati, P. E., Indasah, & Koesnadi. (2018). Effectiveness of Acuyoga (Accupresure and Yoga) Antenatal and Pregnancy Massage Against Intensity of back pain and sleep disturbance in Third Trimester Pregnant Woman in dr.Aisyatul Mukminah Sp.OG (K)’s Practice in Tulungagung. *Journal For Quality in Public Health*, 1(1), 77–89.

- Sitinjak, K. (2018). *Hubungan Back Massage Dengan Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Asni Kecamatan Namorambe Deli Serdang Tahun 2018*.
- Sukei, N. (2020). The Influence of Endorphine Massage on Anxiety in Mothers During Their 3rd Trimester Pregnancy. *Health Notions*, 4(5), 148–152.
- Sulastri, A., & Casnuri. (2020). The Effect Of Endorphine Massage Against Decrease In Pregnant Womans Back Pain In Varastri Salon Day Spa Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 7(September), 192–194.
- Sulistyawati, H. (2018). Pengaruh Endorphen Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil (Studi di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang). *Journal of STIKes Insan Cendekia Medika Jombang*, 16(1), 9–14.
- Urits, I., Burshtein, A., & Sharma, M. (2019). *Low Back Pain, a Comprehensive Review: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment*. 03(27), 2–4. <https://doi.org/10.1007/s11916-019-0757-1>

LAMPIRAN

No	Kegiatan	Tahun 2021											
		Jan	Feb	Maret	April	Mei	Juni	Juli	Ags	Sep	Okt	Nov	D es
1	Penyusunan Proposal	31											
2	Acc proposal				17								
3	Ujian						11						



Lampiran 1.jadwal penelitian

	proposal												
4	Revisi proposal						11-24						
5	Acc proposal						24						
6	Penerapan							17-21					
7	Penyusunan kti bab IV-V							22-29					
8	Acc KTI								3				
9	Ujian hasil								4				

Lampiran 2. Surat Keterangan Uji Etik



KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG
STIKES MUHAMMADIYAH GOMBONG

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.604.6/II.3.AU/F/KEPK/VII/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama
Principal In Investigator

Diah Arundati

Nama Institusi
Name of the Institution

STIKES Muhammadiyah Gombong

" PENERAPAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PMB HENI WINARTI, AMD. KEB "

'APPLICATION OF *ENDORPHIN MASSAGE* ON THE
INTENSITY OF LOWER BACK PAIN IN PREGNANT MOTHERS
TRIMESTER III AT PMB HENI WINARTI, AMD. KEB'

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 7 Juli 2021 sampai dengan tanggal 7 Oktober 2021.

This declaration of ethics applies during the period July 07, 2021 until October 07, 2021.

July 07, 2021
Professor and Chairperson,



DYAH PUJI ASTUTI, S.SiT.M.P.H

Lampiran 3. *Informed Consent*

**INFORMED CONSENT MENJADI
RESPONDEN**



Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

Alamat :

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian dengan judul “Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III” dari peneliti. Maka saya bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Demikian pernyataan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kota, Tanggal 2021.

Responden

Peneliti

(.....)

(.....)

SOP Endorphin Massage

	SOP <i>Endorphin Massage</i>
PENGERTIAN	<i>Endorphin Massage</i> adalah salah satu terapi <i>non farmakologi</i> untuk mengurangi atau meringankan rasa sakit, dan sentuhan ringan untuk membantu memberikan rasa tenang dan nyaman
TUJUAN	Mengendalikan rasa sakit yang <i>persisten</i> atau menetap
INDIKASI	Bagi ibu hamil yang memasuki usia kehamilan minggu ke 36 dan mempunyai keluhan nyeri punggung. Dilakukan selama 2 minggu, 1 minggu dilakukan 2 kali penelitian dan berdurasi 20 menit. Pemijatan dan dilakukan oleh peneliti.
KEBIJAKAN	Prosedur ini dilakukan oleh peneliti dalam pemberian terapi yang digunakan kepada ibu hamil dengan umur kehamilan 36 atau lebih dan memiliki keluhan nyeri punggung.
PERSIAPAN PASIEN	<i>Inform consent</i> kepada ibu
PERSIAPAN ALAT	a. Bantal b. Buku tulis c. <i>Ballpoint</i> d. Lembar skala nyeri
CARA KERJA	1. Kaji tingkat nyeri ibu hamil 2. Catat tingkat nyeri dan tekanan darah klien 3. Anjurkan ibu hamil untuk senyaman mungkin, bisa sambil duduk atau berbaring miring. 4. Anjurkan ibu hamil untuk bernafas dalam. a. Biarkan peneliti mulai memberikan sentuhan ringan permukaan bagian lengan ibu hamil, mulai dari tangan hingga lengan bawah. b. Setelah kira-kira 5 menit lakukan pada lengan yang satunya.

	5. Teknik sentuhan ringan ini sangat efektif jika dilakukan dibagian punggung, caranya yaitu: K. Anjurkan ibu hamil untuk miring atau duduk, dimulai dari leher pijat ringan membentuk huruf “V” kearah luar menuju sisi tulang rusuk ibu hamil. L. Anjurkan ibu hamil untuk rileks dan merasakan sensasinya, saat melakukan sentuhan tersebut anjurkan suami untuk M. menyentuh perut ibu dari belakang untuk beberapa menit minimal 10 menit. 6. Peneliti dapat memperkuat efek pijatan lembut dan ringan dengan kata-kata yang menentramkan Anda. Misalnya “Saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi rileks dan santai” 7. Setelah melakukan <i>Endorphin Massage</i> peluk ibu hamil agar tercipta suasana yang menenangkan.
--	---

Sari et al., (2018)

Lampiran 4. Evaluasi Tindakan

EVALUASI TINDAKAN

Nama

Hari/Tanggal :

Umur :

Alamat :

E. Sebelum dilakukan
intervensi Keluhan Ibu :

Skala Intensitas Nyeri

F. Sesudah dilakukan
intervensi Hasilnya :
Skala Intensitas Nyeri

Lampiran 6. *Informed Co nsent* yang telah ditandatangani responden

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Yuli Sari

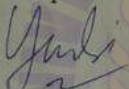
Umur : 24 tahun

Alamat : Rejowinangun 02/03, Kemiri, Purworejo

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian dengan judul “Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III” dari peneliti. Maka saya bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Demikian pernyataan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gombong,..... 2021.

Responden


(.....
Yuli Sari.....)

Peneliti


(.....
Pihah A.....)

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Lestari
Umur : 25 tahun
Alamat : Kigowinangun 02/02 . Kemiri - Purwarajo

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian dengan judul "Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III" dari peneliti. Maka saya bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Demikian pernyataan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gombong,..... 2021.

Responden


(..... Lestari)

Peneliti


(..... Dinda)

LAMPIRAN

INFORMED CONSENT MENJADI RESPONDEN

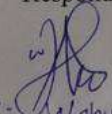
Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ny. Tri Wahyuni
Umur : 29 th
Alamat : Rejowinangun Rt 03/Rw 04, Kemiri, Purwarejo

Setelah mendapatkan penjelasan mengenai penelitian dengan judul "Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III" dari peneliti. Maka saya bersedia untuk memberikan informasi yang dibutuhkan. Demikian pernyataan ini kami buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Gombong, 2021.

Responden


(.....Tri Wahyuni.....)

Peneliti


(.....Diah A.....)



PROGRAM STUDY KEBIDANAN
PROGRAM DIPLOMA III

LEMBAR KONSULTASI
BIMBINGAN KARYA TULIS ILMIAH

NAMA : DIAH ARUNDATI

NIM : B1801435

NAMA PEMBIMBING : SUMARNI,S.SIT.,M.Keb

NO	TANGGAL	REKOMENDASI PEMBIMBING	PARAF PEMBIMBING
1	Minggu,31 Januari 2021	Konsul judul KTI	
2	Senin,1 Februari 2021	Acc judul,Perbedaan Efektivitas prenatal yoga dan akupresur terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester 3	
3	Sabtu,6 Februari 2021	Revisi judul KTI	
4	Senin,8 Februari 2021	Acc judul,PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III	
5	Jum'at,12 Februari 2021	Konsul bab 1	
6	Kamis,18 Februari 2021	Revisi bab 1	
7	minggu,28 Februari 2021	konsul bab 2	
8	Kamis,18 Maret 2021	Revisi bab 2	

Lampiran 7. Lembar Konsultasi Bimbingan

9	Sabtu, 27 Maret 2021	Revisi bab 2 Konsul bab 3	
10	Sabtu, 10 April 2021	Revisi bab 3	
11	Jum'at, 16 April 2021	Konsul revisi bab 3	
12	sabtu, 17 april 2021	Acc bab 3	
13	jumat, 11 juni 2021	ujian proposal	
14	kamis, 24 juni 2021	Acc revisi proposal	
15	kamis, 29 juli 2021	konsul bab 4-5	
16	jum'at, 30 juli 2021	revisi bab 4-5	
17	Senin, 2 Agustus 2021	konsul revisi bab 4-5	
18	Selasa 3 Agustus 2021	ACC bab 1-5 Siapkan untuk ujian	