

PENGARUH ENDORPHIN
MASSAGE TERHADAP NYERI
PUNGGUNG IBU HAMIL
TRIMESTER III DI TPMB ANISA
MAULIDDINA SLEMAN
YOGYAKARTA

by Hasniati 222207139

Submission date: 17-Sep-2024 01:53PM (UTC+0700)

Submission ID: 2456706624

File name: Turnitin_Hasni_Pasca_Sidang_2.docx (159.36K)

Word count: 8142

Character count: 47663

**PENGARUH ⁶⁸ENDORPHIN ⁴MASSAGE ²⁷TERHADAP NYERI
PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB ANISA
MAULIDDINA SLEMAN YOGYAKARTA
TAHUN 2024**

¹SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
Program Studi Kebidanan (S-1) Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta



DISUSUN OLEH

**HASNIATI
222207139**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN (S-1)
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI YOGYAKARTA
2024**

BABI

PENDAHULUAN

18 **A. Latar Belakang**

Kehamilan merupakan proses alami yang terjadi dalam tubuh secara fisiologis, setiap perempuan dengan fungsi reproduksi yang normal, yang sudah pernah mengalami menstruasi, dan berhubungan seks dengan pria yang sehat memiliki peluang besar untuk hamil. Masa kehamilan dimulai dari saat pembuahan hingga saat bayi lahir, yang biasanya berlangsung selama 280 hari atau 40 minggu sejak hari pertama menstruasi terakhir (HPHT). Kehamilan ini terbagi menjadi tiga trimester, yaitu dimulai dari trimester pertama dari pembuahan hingga tiga bulan, trimester kedua dari empat hingga enam bulan, dan trimester ketiga dari tujuh hingga sembilan bulan (Nugrawati and Amriani, 2021).

Selama kehamilan, ibu hamil mengalami perubahan psikis dan fisik. Janin yang berusia kurang dari enam bulan memiliki ukuran yang tidak terlalu besar untuk tidak mengganggu kegiatan ibu. Tapi sesudah enam bulan atau lebih, ukuran janin akan bertambah sehingga mempengaruhi kemampuan ibu untuk bergerak. Bertambahnya usia kehamilan menyebabkan tulang belakang semakin besar sudutnya yang disebut dengan *backswing*, dan panggul bergerak ke depan sehingga menyebabkan jaringan penghubung sendi menjadi mengencang. Jika postur tubuh yang salah dipertahankan untuk waktu yang lama dapat menyebabkan tarikan atau tekanan terhadap jaringan ikat, sendi, dan otot yang menyebabkan kelelahan, dan rasa sakit. Banyak wanita mengalami nyeri punggung pada saat kehamilan, seringkali pada trimester ketiga (Ayu Handayani, Mulyani and Nurlinawati, 2020).

Cakupan pemeriksaan ibu hamil K4 tahun 2022 sebesar 86,2% hampir mencapai target RPJMN sebesar 90%. Sedangkan cakupan pemeriksaan ibu hamil K6 tahun 2022 di Indonesia sebesar 70,9%, sehingga capaian tahun 2022 ini sudah memenuhi target RPJMN sebesar 60% (Profil Kesehatan

Indonesia, 2022). Berdasarkan data tahun 2020 kunjungan ibu hamil K4 di Kabupaten Sleman sebesar 92,6% (Dinas Kesehatan Sleman, 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, prevalensi nyeri pinggang selama kehamilan di Australia adalah 70%. Di Malaysia, untuk ibu hamil dengan kehamilan 21 minggu atau lebih, prevalensi nyeri pinggang sebanyak 36,5% mengalami nyeri pinggang ringan, 46% mengalami nyeri pinggang sedang, dan 17,5% mengalami nyeri pinggang berat (Elkhapi, 2023). Di berbagai daerah di Indonesia, prevalensi nyeri pinggang terhadap ibu hamil berkisar antara 60-80%. Sebanyak 70% ibu hamil mengalami nyeri punggung karena ada perubahan terhadap otot tulang belakang yang disebabkan oleh tarikan atau ketegangan di area tersebut. Selain itu, 30% ibu hamil juga akan mengalami nyeri pinggang karena perubahan postur tubuh dan bertambahnya berat janin menyebabkan postur tubuh ibu hamil menjadi melengkung, postur tubuh ini dapat menyebabkan nyeri punggung (Anggraini, Ni'amah and Suwiji, 2023).

Faktor-faktor penyebab nyeri punggung terhadap ibu hamil meliputi perkembangan uterus yang mengubah postur tubuh, berat badan yang meningkat, pengaruh hormon relaksin pada ligamen, riwayat nyeri punggung sebelumnya, jumlah kehamilan sebelumnya, serta tingkat aktivitas fisik. Nyeri pada ligamen, yang sering dialami oleh ibu hamil, terasa tajam dan sangat menyakitkan, disebabkan oleh pertumbuhan uterus seiring perkembangan kehamilan. Kondisi ini menjadi salah satu pemicu utama nyeri punggung. Penambahan berat badan juga menyebabkan postur tubuh, dan pergeseran pusat gravitasi ke depan. Regangan otot perut menyebabkan otot punggung menjadi lebih pendek, yang mengganggu keseimbangan otot-otot di sekitarnya. Akibatnya, ligamen di sekitar punggung menjadi tegang (Septiana, 2023).

Upaya pemerintah dalam penatalaksanaan ibu hamil yang mengalami keluhan nyeri punggung, yaitu masuk pada program ANC (*Antenatal Care*) terpadu yang salah satu program yaitu pemberian KIE pada ibu hamil yang masuk pada setiap kunjungan ANC (Profil Kesehatan

Indonesia, 2022).

Upaya penurunan nyeri dapat menggunakan metode farmakologi dan non-farmakologi. Dokter menganjurkan pengobatan farmakologis pada ibu hamil yaitu pemberian anti analgesik, pengobatan non-farmakologi bisa dilakukan oleh tim medis atau anggota keluarga pasien, seperti dengan melakukan pijat yang menghasilkan hormon *endorphin*.

Endorphin massage adalah salah satu bentuk pijatan atau sentuhan ringan sangatlah penting dilakukan oleh ibu hamil menjelang persalinan. Pijat *endorphin* mendorong tubuh untuk mengeluarkan senyawa *endorfin*, bisa mengurangi rasa nyeri dan memberikan perasaan nyaman. Salah satu manfaat pijat *endorfin* adalah kemampuannya dalam mengatur produksi hormon pertumbuhan, seks, serta membantu mengurangi rasa nyeri, dan nyeri kronis (Septiana, 2023).

Menurut penelitian Diana (2019) menunjukkan bahwa sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung sedang sebelum menerima pijat *endorphin*, yaitu 12 orang (60%). Namun, sebagian besar ibu mengalami nyeri punggung yang lebih ringan setelah menerima pijat *endorphin*, sebanyak 14 orang (70%) dari total responden menunjukkan hasil tersebut. Menurut analisis uji *wilcoxon*, nilai $p = 0,000$ menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, yakni 0,05.

Endorphin massage dilakukan dengan sentuhan ringan mulai dari kepala, leher, lengan, punggung, pinggang, perut, dan paha. Ibu disarankan untuk duduk atau berbaring dalam keadaan rileks saat pijat dilakukan selama 15 menit (Diana, 2019). Teknik ini membantu merilekskan tubuh, dan mengurangi persepsi nyeri dengan cara memperbaiki sirkulasi darah ke area yang sakit, merangsang reseptor sensorik di kulit dan otak, serta mempengaruhi suasana hati secara keseluruhan yang berkaitan dengan kesejahteraan manusia, keintiman, peningkatan peredaran darah di area lokal, merangsang pelepasan *endorfin*, mengurangi stimulasi katekolamin endogen pada serat eferen, sehingga menghalangi rangsangan yang menyakitkan (Ayu Handayani, Mulyani and Nurlinawati, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilaksanakan pada 30 April 2024, peneliti melakukan wawancara langsung dengan bidan. Pada bulan April-Mei 2024 jumlah kunjungan ibu hamil K4 Trimester III sebanyak 40. Dari hasil wawancara 7 ibu hamil menunjukkan bahwa pada kunjungan pertama sebanyak 3 ibu hamil, dan pada kunjungan kedua sebanyak 4 ibu hamil. Dari temuan tersebut, diketahui bahwa 5 (71,4%) ibu hamil menyatakan nyeri punggung. Penatalaksanaan ibu hamil yang mengalami nyeri punggung bidan memberikan penyuluhan dan informasi kesehatan (KIE) bagi ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, seperti tidur dengan posisi miring atau menggunakan bantal di punggung saat duduk, istirahat yang cukup, dan pemberian vitamin B6. Asuhan yang diberikan bidan di TPMB Anisa Mauliddina kepada ibu hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung masih terbatas.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut “apakah ada pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Diketahuinya pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahuinya karakteristik responden penelitian.
- b. Diketahuinya intensitas nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III sebelum diberikan *endorphin massage*.
- c. Diketahuinya intensitas nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III setelah diberikan *endorphin massage*.
- d. Diketahuinya pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III.

D. Manfaat Peneliti

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan¹² bisa menambah pustaka dan pengembangan ilmu pengetahuan untuk penelitian selanjutnya agar menjadi lebih baik.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Untuk memberikan tambahan referensi dalam bidang pendidikan kesehatan, serta bisa digunakan sebagai bahan bacaan di perpustakaan dalam penelitian berikutnya.⁷⁵

b. Bagi Tempat Penelitian

Hasil penelitian ini kiranya bisa menjadi informasi dan masukan bagi TPMB Anisa Mauliddina terkait dengan pengaruh *endorphin massage*⁴⁴ terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III, sehingga pasien yang mengalami nyeri punggung bisa mendapatkan pelayanan kebidanan dengan baik dan pasien nyeri punggung yang datang di TPMB Anisa Mauliddina mendapatkan pengetahuan tentang cara mengatasi nyeri punggung dengan baik.

c. Bagi Responden

Penelitian ini bisa memberi edukasi mengenai manfaat *endorphin massage*⁵⁶ dan sebagai informasi tambahan bagi ibu hamil mengenai cara mengurangi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.

d. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini bisa menerapkan teori yang diperoleh selama perkuliahan untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman, terutama dalam mengatasi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.⁷

4 E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Peneliti	Judul	Metode dan Analisa Data	Hasil Peneliti	Perbedaan
1.	Aprima Yona Amir, Fafelia Rozyka Meysetri, Febby Herayono, Dewi Fransisca, Hartati Deri Manila (2022)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Setia Padang Pariaman.	Penelitian ini kuantitatif menggunakan metode <i>pra-eksperimen</i> dengan pendekatan <i>one grup pretest-26 ttest design</i> . Analisis univariat dan bivariat dengan uji <i>wilcoxon sign rank test</i> .	Berdasarkan hasil $\alpha=0,05$ menunjukkan $p=0,000$ sehingga $p<0,05$ artinya ada pengaruh Endorphin massage terhadap penurunan intensitas nyeri punggung	Pada penelitian ini mengguna 12 metode penelitian <i>quasi-eksperimen</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i> dan teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i> , lokasi dan waktu penelitian. Sedangkan peneliti terdahulu menggunakan satu kelompok.
2.	Miftahul Mumir, Dwi Kumia Purnama Sari, Aris Puji Utami, Ina Sholikhatin (2022)	Pengaruh <i>Endorphin Massage</i> Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III	Penelitian ini menggunakan metode <i>true eksperimental design</i> dengan rancangan <i>Pretest-Posttest Control Group design</i> . uji <i>Mann-Whitney</i> .	Hasil analisa dengan menggunakan Hasil perhitungan z adalah -4,237 dengan p-value 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga hipotesis disetujui, sehingga kesimpulan yang dapat ditarik yaitu endorphin massage efektif nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	Perbedaan penelitian ini terdapat 12 menggunakan metode <i>quasi-eksperimen</i> dengan <i>nonequivalent control group design</i> teknik pengambilan sampel yaitu <i>purposive sampling</i>
3.	Kurniyati, Derison Marsinova Bakara (2021)	Pijat <i>Endorfin</i> Terhadap Nyeri Punggung Bawah dan Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III Di Kabupaten Rejang Lebong	Penelitian ini menggunakan metode <i>pre-eksperimantal one grup pretest-posttest</i> . Pengambilan sampel dengan cara <i>consecutive sampling</i>	Berdasarkan uji statistik diperoleh nilai $p=0,001$ dimana α 5% mengalami perubahan skala nyeri yang lebih	Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian <i>quasi-eksperimen</i> dengan <i>nonequivalent control</i>

No	Peneliti	Judul	Metode dan Analisa Data	Hasil Penelitian	Perbedaan
11				signifikan sebelum dan sesudah <i>endorphin massage</i> .	<i>group design</i> dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah <i>purposive sampling</i> . Peneliti sebelumnya menggunakan satu kelompok.

UNIVERSITAS JENDERAL ACHMAD YANI
YOGYAKARTA

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan desain *quasi eksperiment* menggunakan metode *nonequivalent control group design*, yang melibatkan dua kelompok penelitian, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (Prof. Dr Sugiyono, 2020). Pada kelompok pertama yaitu kelompok eksperimen, responden diberikan *pretest-posttest* serta memperoleh intervensi *endorphin massage*. Kemudian pada kelompok kedua sebagai kelompok kontrol yang hanya diberikan penilaian *pretest-posttest* tanpa diberikan perlakuan intervensi *endorphin massage*.

Tabel 3.1 Rancangan Penelitian

Pretest	Perlakuan	Posttest
O ₁	X	O ₂
O ₃		O ₄

Ket:

O₁ : *Pretest* eksperimen

O₂ : *Posttest* eksperimen

X : Memberikan perlakuan *endorphin massage*

O₃ : *Pretest* kontrol

O₄ : *Posttest* kontrol

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi

Penelitian ini telah dilaksanakan di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta.

2. Waktu

Penelitian ini telah dilaksanakan pada 24 Juni - 18 Juli 2024.

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi yang diteliti yaitu ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta. Populasi pada penelitian ini diambil dari bulan April-Mei 2024 dengan jumlah 40 ibu hamil trimester III.

2. Sampel Penelitian

Sampel yaitu bagian dari seluruh populasi yang akan diteliti dan dianggap bisa mewakili keseluruhan populasi (Prof. Dr Sugiyono, 2020). Penelitian ini menerapkan teknik *purposive sampling*, ini berarti bahwa anggota sampel dipilih berdasarkan pertimbangan tertentu (Prof. Dr Sugiyono, 2020).

3. Teknik Pengambilan Sampel

a. Kriteria Inklusi

- 1) Ibu hamil trimester III yang setuju untuk menjadi responden penelitian dengan menandatangani persetujuan tertulis (*informed consent*).
- 2) Ibu hamil trimester III yang mengeluh nyeri punggung.

b. Kriteria Eksklusi

- 1) Ibu hamil trimester III yang memiliki luka terhadap area yang akan dipijat atau memiliki gangguan penyakit kulit.
- 2) Ibu hamil dengan riwayat alergi terhadap bahan-bahan yang digunakan dalam *endorphin massage*.

4. Besaran Sampel

Jumlah sampel dalam penelitian ini dihitung menggunakan rumus slovin, karena jumlah populasi (N) telah diketahui.

$$\frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Ket:

n : Jumlah sampel

N: Jumlah populasi

e : Tingkat kesalahan standar sebesar 10% (0,1)

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

$$n = \frac{40}{1 + 40(0,1)^2}$$

$$n = \frac{40}{1 + 40(0,01)}$$

$$n = \frac{40}{1 + 0,4}$$

$$n = \frac{40}{1,4}$$

n = 28,5 dibulatkan 28

Dalam penelitian ini, jumlah sampel yang digunakan ialah 28. Untuk mengantisipasi kemungkinan *drop out*, maka sampel ditambahkan 10%, yang berarti ditambah 2 ibu hamil trimester III sebagai responden. Sehingga jumlah sampel akan diambil 15 responden untuk kelompok intervensi, dan 15 responden untuk kelompok kontrol. Sehingga total sampel akhir yaitu 30 ibu hamil trimester III.

D. Variabel Penelitian

Menurut Prof. Dr Sugiyono, (2020), dalam penelitian, variabel merujuk kepada karakteristik, sifat, nilai seseorang, objek, organisasi, atau kegiatan yang mengalami variasi tertentu digunakan untuk menganalisis dan membuat kesimpulan. Oleh karena itu, variabel yang ditentukan oleh peneliti yaitu:

1. Variabel Bebas

Variabel independen adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan atau munculnya variabel dependen (terikat) (Prof. Dr Sugiyono, 2020). Variabel independen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *endorphin massage*.

2. Variabel Terikat

Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Prof. Dr Sugiyono, 2020). Variabel dependen dalam penelitian ini yaitu nyeri punggung ibu hamil

30 pada trimester III.

3. Variabel *Confounding*

Variabel perancu adalah variabel yang mengganggu terhadap hubungan antara variabel independen dan variabel dependen (Notoatmodjo, 2018). Variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu, Usia, usia kehamilan, gravida, pendidikan, pekerjaan dan aktivitas.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional mengidentifikasi apa yang diukur dari suatu konsep atau batasan sistem yang dimaksud.

48
Tabel 3.2 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<i>Endorphin Massage</i>	Sebuah terapi dengan sentuhan atau pijatan ringan mulai dari kepala, leher, lengan, punggung, pinggang, perut, dan paha. Dengan durasi 15 menit selama 5 hari.	Dengan memijat punggung	SOP <i>endorphin massage</i> pada ibu hamil	Dilakukan <i>endorphin massage</i>	
Nyeri Punggung	Sakit atau nyeri yang dirasakan ibu pada daerah punggung	Dengan melakukan observasi	Kuesioner NRS	1. Tidak nyeri (0) 2. Nyeri ringan (1-3) 3. Nyeri sedang (4-6) 4. Nyeri berat 7-9) 5. Nyri berat tidak terkontrol (10)	Ordinal

61

F. Alat dan Bahan Penelitian

Salah satu alat yang digunakan dalam penelitian untuk mengukur

tingkat nyeri punggung terhadap ibu hamil antara lain:

1. SOP (*Standar Operational Prosedur*) pemberian *endorphin massage*.
2. Kuesioner NRS (*Numeric Rating Scale*).
3. Lembar observasi untuk memantau pemberian intervensi
4. *Baby oil*

G. Pelaksanaan Penelitian

1. Persiapan Penelitian

- a. Peneliti melakukan literatur *review* jurnal.
- b. Peneliti mengajukan judul kepada dosen pembimbing pada tanggal 5 Desember 2023.
- c. Setelah judul di acc, peneliti mengajukan permohonan izin untuk melaksanakan pengambilan data awal atau studi pendahuluan dengan Nomor KTI/213/Keb-S1/V/2024.
- d. Peneliti melakukan studi pendahuluan dengan Nomor KTI/213/Keb-S1/V/2024 pada tanggal 30 April 2024.
- e. Peneliti mendapatkan surat balasan studi pendahuluan dengan Nomor 120/PMB-AM/V-2024.
- f. Menyusun proposal penelitian dimulai dari latar belakang, tinjauan teori, dan metode penelitian.
- g. Peneliti mengkonsultasikan tiap-tiap BAB kepada dosen pembimbing.
- h. Peneliti melakukan perbaikan proposal dan bimbingan kepada dosen pembimbing.
- i. Peneliti meminta izin kepada ⁴ Program Studi Kebidanan (S1) Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta untuk melaksanakan penelitian di TPMB Anisa Mauliddina, dengan nomor surat KTI/266/Keb-S1/VI/2024. Peneliti meminta persetujuan dari TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta dengan mengajukan surat permohonan izin untuk menjadikan tempat tersebut sebagai lokasi penelitian.
- j. Peneliti mendapatkan surat izin dari TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta dengan Nomor 009/PMB-AM/VIII-2024 untuk melakukan

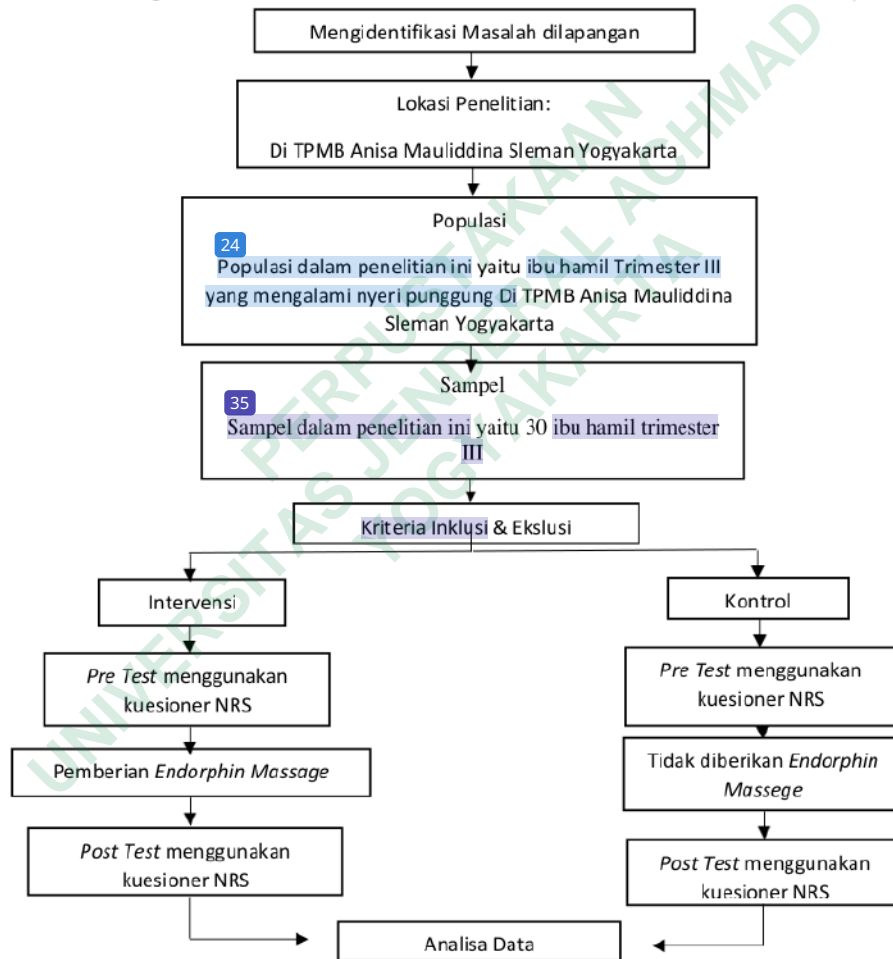
penelitian di tempat tersebut.

- k. Melakukan ujian proposal penelitian yang telah mendapatkan persetujuan ditandatangani oleh dosen pembimbing.
 - l. Melakukan perbaikan atau revisi proposal penelitian sesuai petunjuk dari pembimbing dan penguji.
2. Pelaksanaan Penelitian
- a. Peneliti menghadiri kegiatan USG yang diselenggarakan oleh TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta.
 - b. Mengumpulkan data ibu hamil trimester ketiga yang mengeluh nyeri punggung.
 - c. Peneliti bersama bidan menginformasikan kepada ibu hamil yang mengalami nyeri punggung untuk menuju tempat yang telah disediakan setelah selesai melaksanakan USG.
 - d. Peneliti memberikan penjelasan kepada calon responden mengenai berbagai informasi terkait penelitian, termasuk jenis terapi yang akan digunakan, cara pemberian terapi, durasi waktu terapi, dan manfaat yang dapat diperoleh. Apabila responden menyetujui, peneliti akan membagikan *inform consent* bersama kuesioner *Numerical Rating Scale* kepada calon responden.
 - e. Kuesioner disebarakan kepada 30 responden, yang terdiri dari 15 responden di kelompok intervensi dan 15 responden di kelompok kontrol.
 - f. Setelah ibu hamil mengisi *inform consent* dan kuesioner, peneliti melakukan kontrak waktu dengan ibu hamil untuk dilakukan *endorphin massage*.
 - g. Peneliti melakukan kunjungan rumah selama 5 hari berturut-turut pada tanggal 24-28 Juni 2024. *Endorphin massage* diberikan selama 15 menit sesuai dengan standar operasional prosedur (SOP) selama 5 hari. Pemberian *endorphin massage* di bagi menjadi 2 tahap, pertama 8 orang akan diberikan pijat selama 5 hari berturut-turut, dimulai dari hari Senin, Selasa, Rabu, Kamis, dan Jumat. Kemudian dalam tahap

kedua, 7 orang terakhir selama 5 hari berturut-turut, mulai dari hari Sabtu, Minggu, Senin, Selasa, sampai Rabu.

- h. Peneliti memantau pemberian *endorphin massage* melalui lembar observasi yang diisi oleh responden setelah diberikan *endorphin massage*.
- i. Setelah dilakukan *endorphin massage* selama 5 hari berturut-turut, kemudian, *posttest* dilakukan dengan mengisi kuesioner oleh kelompok intervensi dan kontrol.

3. Bagan Alur Penelitian



Gambar 3.1 Bagan Alur Penelitian

4. Penyusunan Laporan Penelitian

Langkah terakhir dari penelitian ini yaitu membuat laporan, dan pengolahan serta analisis data dengan menggunakan perangkat lunak komputer. Tindakan selanjutnya akan dilakukan oleh peneliti adalah:

- a. Setelah data terkumpul, data akan mengalami proses *editing*, *coding*, *entry* data dan tabulasi.
- b. Menyusun laporan hasil penelitian.
- c. Melakukan konsultasi ke dosen pembimbing.
- d. Melakukan seminar hasil ujian skripsi.
- e. Penjilidan.

H. Metode Pengolahan dan Analisis Data

1. Metode Pengolahan Data

- a. *Editing*, yaitu memperbaiki dan memeriksa kuesioner, termasuk kelengkapan isian, kejelasan pertanyaan dan jawaban, kesesuaian jawaban dengan pertanyaan, serta konsistensi jawaban dengan pertanyaan lainnya.
- b. *Coding*, yaitu proses mengonversi data yang berupa teks, kalimat, atau huruf menjadi kode atau angka yang dapat diolah lebih lanjut.

Tabel 3.3 Koding Karakteristik Responden

No	Unit data	Kriteria	Kode
1.	Usia	a. < 20 Tahun	1
		b. 20-35 Tahun	2
		c. > 35 Tahun	3
2.	Usia kehamilan	a. 28-31 Minggu	1
		b. 32-35 Minggu	2
		c. 36-40 Minggu	3
3.	Pendidikan	a. Tidak Sekolah	1
		b. SD	2
		c. SMP	3
		d. SMA	4
		e. Perguruan Tinggi	5
4.	Pekerjaan	a. IRT	1
		b. Buruh	2

No	Unit data	Kriteria	Kode
		c. Wiraswasta	3
		d. PNS	4
5.	Gravida	a. Primigravida	1
		b. Multigravida	2
		c. Grande Multigravida	3
6.	Aktivitas Olahraga	a. Ya	1
		b. Tidak	2

- c. *Entri*, yaitu proses memasukan data yang telah dikodekan kedalam perangkat lunak tertentu untuk dilakukan perhitungan atau analisis lebih lanjut.
- d. *Cleaning*, yaitu proses membersihkan data dengan memeriksa variabel yang telah digunakan untuk memastikan kebenaran data tersebut.
- e. *Tabulating*, yaitu proses mengorganisir data berdasarkan kriteria tertentu untuk menghasilkan frekuensi dari setiap item. Tujuan tabulasi adalah untuk memfasilitasi analisis data dan uji hipotesis.

2. Analisis Data

a. Analisa Univariat

Data mengenai karakteristik responden dan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga dalam kelompok intervensi disajikan dalam bentuk tabel distribusi, frekuensi dan persentase menggunakan program SPSS.

b. Analisa Bivariat

Analisis *bivariat* digunakan untuk menjelaskan antara dua variabel yang diduga saling berhubungan. Dalam penelitian ini, variabel yang dijelaskan, adalah nyeri punggung sebagai variabel *independen*, sementara *endorphin massage* sebagai variabel *dependen*.

Analisis bivariat yang digunakan untuk menentukan adanya perbedaan rata-rata data sebelum dan sesudah diberikan perlakuan

menggunakan uji *statistic Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* adalah uji *non parametris*.

Dalam proses analisis menggunakan program komputer SPSS dengan tingkat signifikansi 0,05, kesimpulannya adalah:

- 1) Apabila nilai $p < \alpha$ 0,05, maka hipotesis alternatif (H_a) dapat diterima, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara variabel independen, dan variabel dependen.

I. Etik Penelitian

Penelitian ini telah disetujui etik penelitian oleh Komite Etik Unjaya dengan Nomor: Skep/329/KEP/VI/2024. Etik penelitian yang dilaksanakan dalam penelitian ini yaitu:

1. Menghormati dan Menghargai Individu

Peneliti harus mempertimbangkan beberapa hal untuk menghormati dan menghargai subjek:

- a. Mengevaluasi kemungkinan risiko dan potensi penyalahgunaan dari penelitian yang akan dilaksanakan.
- b. Melindungi kelompok rentan dari potensi resiko yang mungkin timbul selama proses penelitian berlangsung.

2. Manfaat (*Beneficence*)

Diharapkan bahwa penelitian yang dilakukan akan memberikan manfaat maksimal, dan mengurangi kemungkinan kesalahan, kelalaian, dan cedera.

3. Tidak merugikan subjek penelitian (*Non Maleficience*)

Peneliti harus mempertimbangkan perlindungan subjek terhadap risiko, dan cedera yang mungkin terjadi selama penelitian.

4. Keadilan (*Justice*)

Konsep yang menekankan hak setiap individu untuk memperoleh apa yang adil dan menciptakan keseimbangan antara individu. Kelompok tertentu tidak boleh menerima kesetimbangan. Penting bagi peneliti untuk mempertimbangkan risiko, kompensasi, dan imbalan yang akan diberikan kepada setiap subjek penelitian.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Praktik Mandiri Bidan Anisa Mauliddina terletak di Jalan Kurahan, Candran, Sidoarum, Kec. Godean, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewah Yogyakarta. Jenis pelayanan kesehatan yang tersedia di TPMB Anisa Mauliddina yaitu pemeriksaan kesehatan ibu hamil secara rutin (ANC), USG, persalinan 24 jam, nifas, pelayanan KB (keluarga berencana), imunisasi, senam ibu hamil, pijat bayi, baby Spa. Di TPMB Anisa Mauliddina, terdapat tenaga kesehatan yang terdiri dari Dokter, Bidan senior sebagai pemilik TPMB, dan 4 Bidan yang selalu siap memberikan pelayanan kesehatan. Pemeriksaan USG dilakukan setiap hari senin-sabtu kegiatan yang di hadiri oleh ibu hamil. TPMB memiliki 6 fasilitas ruangan yang meliputi, 1 ruangan untuk melakukan pendaftaran dan ruang tunggu, 1 ruangan pemeriksaan kehamilan, 1 ruangan USG, dan 3 ruangan nifas.

Lokasi TPMB Anisa Mauliddina sangat strategis dan berlokasi dekat dengan pusat kota, dan memudahkan akses bagi masyarakat untuk melakukan pemeriksaan. Pelayanan tenaga kesehatan di TPMB Anisa Mauliddina yang sangat ramah dan peduli terhadap kebutuhan serta keinginan ibu hamil sehingga TPMB ini selalu mendapatkan kepercayaan tinggi oleh masyarakat. Hal ini terbukti bahwa banyaknya jumlah kunjungan yang terus meningkat dan menunjukkan bahwa TPMB Anisa Mauliddina menjadi pilihan utama bagi ibu hamil untuk mendapatkan perawatan kesehatan terbaik selama kehamilan.

2. Karakteristik Responden

Karakteristik responden pada penelitian ini mencakup ibu hamil trimester ketiga, yang mengalami nyeri punggung di TPMB Anisa Mauliddina. Total responden berjumlah 30 ibu hamil, yang dibagi

menjadi dua kelompok, yaitu kelompok yang terlibat dalam intervensi, dan kelompok kontrol. Setiap kelompok terdiri dari 15 orang.

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, karakteristik responden mencakup usia, usia kehamilan, tingkat pendidikan, pekerjaan, gravidarum, dan aktivitas olahraga. Selanjutnya data tersebut dilakukan analisis *univariat* dan hasilnya disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4.1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok			
	Intervensi (f)		Kontrol (f)	
	n	%	n	%
Usia				
<20 Tahun	0	0	0	0
20-35 Tahun	12	80	14	93,3
>35 Tahun	3	20	1	6,7
Jumlah	15	100	15	100
Usia Kehamilan				
28-31 Minggu	4	26,7	7	46,7
32-35 Minggu	3	20	1	6,7
36-40 Minggu	8	53,3	7	46,7
Jumlah	15	100	15	100
Pendidikan				
Tidak Sekolah	0	0	0	0
SD	0	0	0	0
SMP	3	20	1	6,7
SMA	9	60	9	60
Perguruan Tinggi	3	20	5	33,3
Jumlah	15	100	15	100
Pekerjaan				
T	15	100	6	40
Buruh	0	0	0	0
Wiraswasta	0	0	7	46,7
PNS	0	0	2	13,3
Jumlah	15	100	15	100
Gravida				
Primigravida	8	53,3	9	60
Multigravida	7	46,7	6	40
Grande Multigravida	0	0	0	0
Jumlah	15	100	15	100
Aktivitas Olahraga				
Ya	15	100	15	100
Tidak	0	0	0	0
Jumlah	15	100	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas maka diketahui hasil data usia kelompok intervensi sebanyak 12 (80%) berusia 20-35 tahun, dan 3 (20%) dengan usia >35 tahun. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 14 (93,3%) usia 20-35 tahun dan 1 (6,7%) berusia >35 tahun.

Data usia kehamilan 28-31 minggu pada kelompok intervensi sebanyak 4 (26,7%), usia kehamilan 32-35 minggu sebanyak 3 (20%), dan sisanya usia kehamilan 36-40 minggu sebanyak 8 (53,3%). Usia kehamilan 28-31 minggu pada kelompok kontrol sebanyak 7 (46,7%), usia kehamilan 32-35 minggu sebanyak 1 (6,7%), dan usia kehamilan 36-40 minggu sebanyak 7 (46,7%).

Data pendidikan menunjukkan kelompok intervensi sebanyak 3 (20%) berpendidikan SMP, 9 (60%) berpendidikan SMA, 3 (20%) dengan Perguruan Tinggi. Sedangkan pada kelompok kontrol sebanyak 1 (6,7%) berpendidikan SMP, 9 (60%) berpendidikan SMA, dan 5 (33,3%) dengan Perguruan Tinggi.

Data pekerjaan menunjukkan pada kelompok intervensi sebanyak 15 (100%) bekerja sebagai IRT. Sedangkan data pada kelompok kontrol menunjukkan 6 (40%) bekerja sebagai ibu rumah tangga, 7 (46,7%) bekerja sebagai wiraswasta, dan 2 (13,3%) bekerja sebagai PNS.

Data gravida atau riwayat kehamilan menunjukkan pada kelompok intervensi primigravida atau kehamilan pertama yaitu sebanyak 8 (53,3%) primigravida, dan 7 (46,7%) dengan multigravida yaitu kehamilan kedua atau ketiga. Sedangkan data pada kelompok kontrol primigravida sebanyak 9 (60%), dan 6 (40%) dengan multigravida.

Data aktivitas olahraga menunjukkan bahwa terdapat 30 responden yang terbagi menjadi 15 kelompok intervensi, dan 15 kelompok kontrol. Semua responden 30 (100%) melakukan aktivitas olahraga.

7
3. Skala Nyeri Punggung Sebelum Dan Sesudah Pemberian *Endorphin*
Massage

20
Tabel 4.2 Skala Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III
Sebelum Dan Sesudah Diberikan *Endorphin Massage*

Nyeri Punggung	Kelompok				
	Intervensi (f)		Kontrol (f)		
		n	%	n	%
Pre	Ringan	4	26,7	3	20
	Sedang	10	66,7	12	80
	Berat	1	6,7	0	0
Post	Tidak Nyeri	4	26,7	0	0
	Ringan	10	66,7	3	20
	Sedang	1	6,7	12	80

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan hasil kategorisasi data mengenai nyeri punggung terhadap 15 ibu hamil trimester ketiga di kelompok intervensi sebelum mendapatkan *endorphin massage*, diperoleh hasil yaitu 4 (26,7%) responden nyeri punggung ringan, 10 (66,7%) responden nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) responden nyeri punggung berat. Sedangkan hasil kategorisasi data mengenai nyeri punggung terhadap 15 ibu hamil trimester ketiga kelompok intervensi setelah diberikan *endorphin massage*, di dapatkan hasil 4(26,7%) responden tidak nyeri punggung, 10 (66,7%) responden nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) responden nyeri punggung sedang.

4. Crosstab Karakteristik Dan Nyeri Punggung

Tabel 4.3 Crosstabulation Karakteristik Responden Kelompok Intervensi

Karakteristik	Nyeri Punggung (Pretest)						Jumlah		Nyeri Punggung (Posttest)						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	Tidak Nyeri		Ringan		Sedang		n	%
	n	%	n	%	n	%			n	%	n	%	n	%		
Usia																
20-35 Tahun	4	26,7	7	46,7	1	6,7	12	80	4	26,7	7	46,7	1	6,7	12	80
> 35 Tahun	0	0	3	20	0	0	3	20	0	0	3	20	0	0	3	20
Total	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Usia Kehamilan																
28-31 Minggu	1	6,7	3	20	0	0	4	26,7	1	6,7	3	20	0	0	4	26,7
32-35 Minggu	0	0	3	20	0	0	3	20	0	0	3	20	0	0	3	20
36-40 Minggu	3	20	4	26,7	1	6,7	8	53,3	3	20	4	26,7	1	6,7	8	53,3
Total	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Pendidikan																
Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SMP	1	6,7	2	13,3	0	0	3	20	1	6,7	2	13,3	0	0	3	20
SMA	3	20	5	33,3	1	6,7	9	60	3	20	5	33,3	1	6,7	9	60
Perguruan Tinggi	0	0	3	20	0	0	3	20	0	0	3	20	0	0	3	20
Total	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Pekerjaan																
IRT	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Buruh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wiraswasta	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PNS	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Gravida																
Primigravida	4	26,7	4	26,7	0	0	8	53,3	4	26,7	4	26,7	0	0	8	53,3
Multigravida	0	0	6	40	1	6,7	7	46,7	0	0	6	40	1	6,7	7	46,7
Total	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Aktivitas Olahraga																
Ya	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100
Tidak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100	4	26,7	10	66,7	1	6,7	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan data crosstabulation usia ibu pada kelompok intervensi, pada usia 20-35 tahun sebelum diberikan *endorphin massage* diperoleh data bahwa 4 (26,7%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 7 (46,7%) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) nyeri punggung berat, sedangkan usia >35 tahun terdapat 3 (20%) responden nyeri sedang. Setelah dilakukan *endorphin*

massage pada usia 20-35 tahun terdapat penurunan 4 (26,7%) responden tidak nyeri punggung, 7 (46,7%) nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) nyeri punggung sedang, sedangkan pada usia >35 tahun terdapat penurunan 3 (20%) nyeri punggung sedang.

Responden berdasarkan usia kehamilan 28-31 minggu pada kelompok intervensi sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 1 (6,7%) responden mengalami nyeri punggung ringan, dan 3 (20%) nyeri punggung sedang. Usia kehamilan 32-35 minggu, terdapat 3 (20%) responden nyeri punggung sedang. Usia kehamilan 36-40 minggu terdapat 3 (20%) responden nyeri punggung ringan, 4 (26,7%) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) nyeri punggung berat. Setelah diberikan *endorphin massage* pada responden usia kehamilan 28-31 minggu terdapat 1 (6,7%) tidak nyeri punggung, 3 (20%) nyeri punggung ringan. Pada responden usia kehamilan 32-35 minggu terdapat 3 (20%) responden nyeri punggung ringan, responden usia kehamilan 36-40 minggu terdapat 3 (20%) responden tidak nyeri punggung, 4 (26,7%) nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) nyeri punggung sedang.

Berdasarkan data pendidikan menunjukkan kelompok intervensi berpendidikan SMP sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 1 (6,7%) responden nyeri punggung ringan, 2 (13,3%) nyeri punggung sedang, responden berpendidikan SMA terdapat 3 (20%) responden nyeri punggung ringan, 5 (33,3) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) nyeri punggung berat, responden dengan pendidikan perguruan tinggi terdapat 3 (20%) responden nyeri punggung sedang. Setelah diberikan *endorphin massage* dengan pendidikan SMP terdapat 1 (6,7%) tidak nyeri punggung, 2 (13,3%) nyeri punggung ringan, responden berpendidikan SMA terdapat 3 (20%) responden tidak nyeri punggung, 5 (33,3%) nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) nyeri punggung sedang, responden berpendidikan perguruan tinggi terdapat 3 (20%) responden mengalami nyeri

punggung ringan.

Responden dengan pekerjaan IRT sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 10 (66,7%) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) nyeri punggung berat. Setelah diberikan *endorphin massage*, pekerja sebagai IRT terdapat 4 (26,7%) responden tidak nyeri punggung, 10 (66,7%) responden nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) nyeri punggung sedang.

Responden berdasarkan kehamilan, responden primigravida sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) responden nyeri punggung ringan, dan 4 (26,7%) nyeri punggung sedang, responden multigravida terdapat 6 (40%) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) responden nyeri punggung berat. Sedangkan responden primigravida setelah diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) responden tidak nyeri punggung, dan 4 (26,7%) nyeri punggung ringan, sedangkan pada responden multigravida terdapat 6 (40%) responden nyeri punggung ringan, 1 (6,7%) nyeri punggung sedang.

Responden berdasarkan aktivitas olahraga sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 10 (66,7%) nyeri punggung sedang, dan 1 (6,7%) nyeri punggung berat. Setelah diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) responden tidak nyeri, 10 (66,7%) nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) nyeri sedang.

Tabel 4.4 Crosstabulation Karakteristik Responden Kelompok Kontrol

Karakteristik	Nyeri Punggung (Pretest)						Jumlah		Nyeri Punggung (Posttest)						Jumlah	
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	Ringan		Sedang		Berat		n	%
	n	%	n	%	n	%			n	%	n	%	n	%		
Usia																
20-35 Tahun	3	20	11	73,3	0	0	14	93,3	3	20	11	73,3	0	0	14	93,3
> 35 Tahun	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7
Total	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100
Usia Kehamilan																
28-31 Minggu	1	6,7	6	40	0	0	7	46,7	1	6,7	6	40	0	0	7	46,7
32-35 Minggu	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7
36-40 Minggu	2	13,3	5	33,3	0	0	7	46,7	2	13,3	5	33,3	0	0	7	46,7
Total	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100
Pendidikan																
Tidak Sekolah	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SD	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
SMP	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7	0	0	1	6,7
SMA	2	13,3	7	46,7	0	0	9	60	2	13,3	7	46,7	0	0	9	60
Perguruan Tinggi	1	6,7	4	26,7	0	0	5	33,3	1	6,7	4	26,7	0	0	5	33,3
Total	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100
Pekerjaan																
IRT	1	6,7	5	33,3	0	0	6	40	1	6,7	5	33,3	0	0	6	40
Buruh	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Wiraswasta	1	6,7	6	40	0	0	7	46,7	1	6,7	6	40	0	0	7	46,7
PNS	1	6,7	1	6,7	0	0	2	13,3	1	6,7	1	6,7	0	0	2	13,3
Total	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100
Gravida																
Primigravida	1	6,7	8	53,3	0	0	9	60	1	6,7	8	53,3	0	0	9	60
Multigravida	2	13,3	4	26,7	0	0	6	40	2	13,3	4	26,7	0	0	6	40
Total	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100
Aktivitas Olahraga																
Ya	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100
Tidak	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Total	3	20	12	80	0	0	15	100	3	20	12	80	0	0	15	100

Sumber : Data Primer, 2024

Berdasarkan data *crosstabulation* usia ibu pada kelompok kontrol, pada usia 20-35 tahun diperoleh data bahwa 3 (20%) responden nyeri punggung ringan, 11 (73,3%) nyeri punggung sedang, sedangkan usia >35 tahun diperoleh 1 (6,7%) responden nyeri punggung sedang.

Responden berdasarkan usia kehamilan 28-31 minggu pada kelompok kontrol diperoleh 1 (6,7%) responden mengalami nyeri punggung ringan, dan 6 (40%) nyeri punggung sedang. Usia kehamilan 32-35 minggu, diperoleh 1

(6,7%) responden nyeri punggung sedang. ¹³ Usia kehamilan 36-40 minggu terdapat 2 (13,3%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 5 (33,3%) nyeri punggung sedang,

Berdasarkan data pendidikan menunjukkan kelompok kontrol berpendidikan SMP terdapat 1 (6,7%) responden mengalami nyeri punggung sedang, responden berpendidikan SMA terdapat 2 (13,3%) responden nyeri punggung ringan, 7 (46,7%) nyeri punggung sedang, responden dengan pendidikan perguruan tinggi diperoleh 1 (6,7%) responden nyeri punggung ringan, dan 4 (26,7%) nyeri punggung sedang.

Responden dengan pekerjaan IRT diperoleh 1 (6,7%) responden mengalami nyeri punggung ringan, 5 (33,3%) nyeri punggung sedang. Responden dengan pekerjaan wiraswasta diperoleh 1 (6,7%) responden nyeri punggung ringan, 6 (40%) nyeri sedang, responden dengan pekerjaan PNS terdapat 1 (6,7%) responden nyeri punggung ringan, dan 1 (6,7%) nyeri punggung sedang.

Responden berdasarkan kehamilan, responden primigravida terdapat 1 (6,7%) responden nyeri punggung ringan, dan ⁸ 8 (53,3%) nyeri punggung sedang, responden multigravida terdapat 2 (13,3%) responden ⁹ nyeri ringan, dan 4 (26,7%) nyeri punggung sedang.

Responden berdasarkan aktivitas olahraga terdapat responden ⁹ 3 (20%) ¹⁵ responden mengalami nyeri punggung ringan, dan 12 (80%) nyeri punggung sedang.

5. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta

Tabel 4.5 Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III

Nyeri Punggung		Kelompok		P Valeu
		Intervensi	Kontrol	
Pre	Mean (SD)	4.13 (1.457)	4.33 (1.175)	0,001
	Median (Range)	4.00 (1-7)	5.00 (2-6)	
Post	Mean (SD)	1.73 (1.280)	4.33 (1.175)	
	Median (Range)	2.00 (0-4)	5.00 (2-6)	
% Penurunan Nyeri		33,33%	-	

Sumber : Data Primer, 2024

Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya nilai signifikan dalam kelompok intervensi sebelum dan sesudah perlakuan, dengan nilai p value = 0,001 < 0,05. Menunjukkan bahwa *endorphin massage* berkontribusi mengurangi nyeri punggung ibu hamil di trimester ketiga. Nilai rata-rata sebelum perlakuan yaitu 4.13 (1.457) dan berkisar antara 1-7 setelah diberikan *endorphin massage*, menurun menjadi 1.73 (1.280) dengan rantang 0-4. Pada kelompok kontrol, nilai signifikan ditemukan dengan p value = 1.000 > 0,05 saat diberikan *pretest endorphin massage* dengan nilai rata-rata 4.33 (1.175) dengan rentang 2-6 dan setelah 5 hari dibiarkan rata-rata menjadi 4.33 (1.175) dengan rentang 2-6, menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga kelompok kontrol. Menurut hasil uji coba mengenai % penurunan nyeri, data menunjukkan bahwa pemberian *endorphin massage* pada kelompok intervensi lebih efektif dalam menurunkan nyeri hingga 33,33%.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Yang Mengalami Nyeri Punggung

Responden dalam penelitian ini diklasifikasikan menjadi enam karakteristik yaitu, usia, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan aktivitas olahraga. Hasil menunjukkan bahwa semua responden 30 ibu hamil (15 dalam kelompok intervensi, dan 15 dalam kelompok kontrol) mengalami nyeri punggung. Diketahui bahwa presentase ibu hamil pada kelompok intervensi yang mengalami nyeri punggung yaitu 12 (80%) responden yang berusia 20-35 tahun dan 3 (20%) responden berusia >35 tahun. Usia sangat memengaruhi pengetahuan, keterampilan, dan sikap seseorang dalam menghadapi suatu masalah, terutama saat mengalami kehamilan.

Usia adalah faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi kesehatan ibu. Ibu yang sedang hamil memiliki risiko yang tinggi jika usia <20 tahun atau >35 tahun. Cara seseorang merespon terhadap nyeri akan dipengaruhi oleh perkembangan yang berbeda. Perkembangan tersebut melibatkan ketidakmatangan fisik, dan organ tubuh di bawah usia 20 tahun yang belum siap untuk melakukan fungsi reproduksi, dan belum matang secara psikis. Orang yang berusia muda, terutama di bawah 20 tahun, mungkin akan kesulitan dalam mengatasi rasa sakit (Tanjung and Antoni, 2019).

Berdasarkan temuan dari penelitian yang dilakukan, usia 20-35 tahun dianggap ideal untuk reproduksi, terutama saat hamil. Karena kehamilan di bawah usia 20 tahun atau di atas 35 tahun dianggap kurang ideal karena tubuh masih dalam tahap perkembangan dan tidak optimal. Sementara itu, wanita di atas 35 tahun cenderung memiliki jumlah ovum atau sel telur yang kurang baik, sehingga jumlah ovum semakin cenderung menurun seiring bertambahnya usia.

Berdasarkan hasil penelitian, usia kehamilan responden adalah antara 28-39 minggu. Pada usia kehamilan yang sudah tua, kebanyakan ibu hamil

akan sering merasakan nyeri di bagian punggung. Hal ini sering membuat ibu hamil menarik pundak dan punggung ke belakang saat berjalan agar bisa mengurangi rasa nyeri tersebut. Ini terjadi karena perut yang membesar membuat pusat gravitasi tubuh menjadi lebih maju, menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu untuk mempertahankan keseimbangan tubuh. Pelengkungan pada bagian bawah punggung menyebabkan tulang belakang terlalu melengkung ke dalam, yang disebut sebagai lordosis, dan menyebabkan otot bekerja keras dapat menyebabkan nyeri pada bagian punggung (Ayu Handayani *et al.*, 2020). Peneliti berasumsi bahwa seiring bertambahnya usia kehamilan dapat memberikan tekanan lebih besar pada punggung dan menyebabkan rasa sakit.

Status pendidikan pada responden kelompok intervensi paling banyak berpendidikan SMA. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin baik juga pengetahuannya, dibandingkan dengan orang yang memiliki pendidikan rendah. Oleh karena itu, kurangnya pengetahuan dalam menangani dan menyelesaikan masalah (Ayu Handayani *et al.*, 2020). Maka dari itu, semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin tinggi juga harapan terhadap kualitas kesehatannya.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan pada kelompok intervensi adalah bekerja sebagai ibu rumah tangga. Sejalan dengan penelitian (Ayu Handayani *et al.*, 2020) yang menyebut bahwa ibu yang bekerja cenderung mengalami kelelahan fisik yang secara tidak langsung akan memperburuk persepsi nyeri ibu hamil. Menurut asumsi peneliti ibu rumah tangga memiliki tugas utama mengurus rumah tangga, yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari seperti membersihkan rumah, memasak, mencuci, menyetrika, dan mengurus anak. Aktivitas fisik secara berlebihan atau berat bisa memberikan tekanan pada tulang belakang dan membuat otot menjadi tegang.

Status gravida ibu dalam penelitian ini yaitu pada kelompok intervensi adalah 8 (53,3%) merupakan primigravida dan 7 (46,7%) sebagai

multigravida. Pada kelompok kontrol adalah 9 (60%) merupakan primigravida dan 6 (40%) sebagai multigravida. Penelitian (Septiana, 2023) menyebut bahwa semakin banyak serta seringnya seorang wanita hamil dan melahirkan memiliki resiko nyeri punggung yang lebih besar dari pada wanita primipara karena terjadi trauma dan melemahnya tonus otot akibat kehamilan sebelumnya. Peneliti berasumsi bahwa ibu primigravida mengalami nyeri punggung karena tubuh mereka mengalami perubahan fisik serta hormonal selama kehamilan.

2. Skala Nyeri Punggung Yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III

Sebelum Diberikan *Endorphin Massage*

Berdasarkan hasil analisis peneliti untuk mengetahui skala nyeri punggung yang dialami oleh 15 responden sebelum diberikan *endorphin massage*, menggunakan skala nyeri NRS hasilnya menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil mengalami nyeri punggung ringan 4 (26,7%), nyeri punggung sedang 10 (66,7%), dan nyeri punggung berat 1 (6,7%). Pada trimester ketiga kehamilan, tubuh perempuan mengalami perubahan postur untuk menopang beban rahim yang terus berkembang. Semakin usia kehamilan bertambah, semakin terasa nyeri punggungnya (Natalia & Handayani, 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Diana, (2019) bahwa dari 20 responden 12 (60%) mengalami nyeri punggung sedang. Ketegangan di punggung ibu hamil disebabkan oleh beban yang meningkat di rahim karena pertumbuhan janin yang semakin besar.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Septiana (2023), salah satu penyebab nyeri punggung adalah kenaikan berat badan. Penambahan berat badan selama kehamilan akan mengubah postur tubuh dan menggerakkan pusat gravitasi ke depan. Jika otot diregang, otot punggung akan memendek, yang dapat menyebabkan tegangan di atas ligamen dan ketidakseimbangan di sekitar panggul. Saat memasuki trimester ketiga kehamilan, banyak ibu hamil mengalami keluhan utama berupa nyeri punggung. Ini terjadi karena beberapa

hal yang dapat meningkatkan tekanan pada ⁷³ tulang belakang dan otot-otot di sekitarnya. Selain itu, ketegangan otot, peningkatan pada tulang belakang, dan ketidaknyamanan secara keseluruhan dapat disebabkan oleh pelepasan hormon relaksin, yang berfungsi untuk melonggarkan sendi-sendi panggul. Selama trimester ketiga kehamilan, nyeri punggung seringkali mengganggu tidur dan aktivitas sehari-hari ibu. Karena itu, penting bagi ibu hamil untuk mengendalikan nyeri dengan baik agar kualitas hidupnya lebih baik (Badriyah *et al*, 2024).

Menurut (Diana, 2019) pada trimester ketiga kehamilan, tidak jarang ibu hamil merasakan ketidaknyamanan pada bagian punggung bawah yang disebut daerah lumbosakral. Ini terjadi karena adanya perubahan struktural khusus pada wanita yang sedang hamil. Selama trimester ketiga, pertumbuhan janin yang cepat akan meningkatkan tekanan pada area ini, yang akan menyebabkan sebagian besar keluhan punggung di daerah lumbosakral. Hal ini umumnya terjadi saat tubuh mengalami perubahan postur akibat penambahan berat badan, dan perubahan pusat gravitasi tubuh, yang secara alamiah bergeser ke depan. Jika tidak segera diobati, nyeri pada bagian punggung dapat berakibat ³⁷ nyeri punggung jangka panjang, meningkatkan risiko nyeri punggung pasca persalinan, dan menyebabkan nyeri punggung kronis yang sulit diobati atau disembuhkan (Puspasari, 2019).

⁶ 3. Skala Nyeri Punggung Yang Dialami Oleh Ibu Hamil Trimester III Setelah Diberikan *Endorphin Massage*

Berdasarkan hasil analisis peneliti menggunakan kuesioner *Numerical Rating Scale* (NRS) untuk mengetahui tingkat nyeri punggung pada 15 responden kelompok intervensi didapatkan hasil ⁹ sebanyak 4 (26,7%) responden tidak merasakan nyeri punggung, 10 (66,7%) responden ⁹ nyeri ringan, dan 1 (6,7%) responden ³⁴ nyeri sedang. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *endorphin massage* memiliki pengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Pijat *endorphin* yang diberikan 5 hari berturut-turut selama 15 menit terbukti efektif dalam mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga. Hal ini sejalan dengan penelitian Diana (2019), yang menunjukkan bahwa sebagian besar dari 12 ibu yang mengalami nyeri punggung sedang (60%) sebelum dibrikan pijat *endorphin*. Setelah mendapatkan pijat *endorphin*, sebagian besar ibu mengalami nyeri ringan, yaitu 14 dari 20 orang (70%). Menurut Kurniyati dan Marsinova (2021), pijat *endorphin* adalah metode pengurangan rasa sakit non-farmakologi yang telah terbukti efektif dalam mengurangi nyeri.

Endorphin massage adalah salah satu bentuk terapi sentuhan atau pijatan ringan yang sangat penting bagi ibu hamil menjelang persalinan. Pijatan ini bisa merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa *endorfin*, dapat mengurangi nyeri, dan memberikan perasaan nyaman (Septiana, 2023). Menurut penelitian (Badriyah *et al*, 2024) pijat *endorphin* bermanfaat untuk membantu ibu hamil mengurangi rasa nyeri dan ketegangan menjelang persalinan dengan menggunakan sentuhan lembut yang merangsang tubuh untuk mengeluarkan *endorphin* sebagai responsnya. Ini membantu tubuh merasa nyaman dan menstimulasi sensori kulit dan otak, yang menghasilkan pelepasan *endorphin*, yang mengurangi kadar katekolamin alami, dan memberikan rangsangan yang dapat mengurangi rasa sakit dan ketegangan (Suarniti *et al.*, 2019; Aprilia, 2017).

Setelah ibu hamil menjalani pijat *endorphin*, terjadi peningkatan pelepasan hormon alami pengurang nyeri dan penenang yang disebut *endorphin* dalam tubuh. Pijatan ini bisa mengurangi kekakuan otot, meningkatkan aliran darah di area yang sakit, dan menurunkan tekanan pada tulang belakang. Akibatnya, rasa nyeri ibu hamil berkurang secara signifikan. Sebaliknya, pijat *endorphin* dapat membantu ibu hamil trimester ketiga mengurangi nyeri punggung dengan cara non-farmakologis. Ini karena pijat

endorphin juga dapat meningkatkan rasa nyaman secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas tidur mereka. Memberi opsi yang nyaman dan aman untuk meningkatkan kenyamanan selama kehamilan.

4. Pengaruh *Endorphin Massage* Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil

Trimester III

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon rank test*, menunjukkan bahwa nilai signifikan $p \text{ value} = 0,001 < 0,05$, yang berarti *endorphin massage* secara signifikan mempengaruhi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III. Pijat *endorphin* efektif menurunkan tingkat nyeri sebesar 33,33%. *Endorphin massage* dilakukan 5 hari berturut-turut selama 15 menit memberikan sensasi yang menyenangkan bagi ibu hamil, sehingga dapat merasakan manfaatnya secara maksimal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Juwita (2020), melakukan pijat *endorfin* selama lima hari, dengan frekuensi 1 sampai 2 kali per hari, secara empiris mampu menciptakan perasaan tenang serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan bagi ibu hamil.

Endorphin massage adalah suatu bentuk terapi pijat yang ringan bertujuan untuk merilekskan tubuh sehingga tubuh merespon dengan melepaskan zat *endorphin*. Pijat ini bermanfaat untuk meredakan dan membuat ibu hamil merasa nyaman, sehingga mengurangi rasa sakit (Badriyah *et al.*, 2024). *Constance Palinsky* dari Michigan menggunakan pijatan *endorphin* untuk mengurangi rasa sakit selama proses persalinan. Dicipkanlah pijat *endorphin* yang mampu mengatur denyut jantung, tekanan darah, dan meningkatkan keadaan rileks (Ni'amah, S., & Sulistyaningsih, 2022).

Endorphi massage adalah suatu metode yang melibatkan tekanan atau sentuhan ringan pada punggung untuk mengurangi rasa nyeri (Khasanah & Sulistyawati, 2022). Metode ini didasarkan pada sintesis senyawa *endorphin*, yang berfungsi untuk menenangkan dan membuat perasaan nyaman. Reseptor

sensori di kulit dan otak diaktifkan oleh pijat *endorphin*. Ini menghasilkan pelepasan *endorphin*, yang mengurangi kadar katekolamin alami dan menghasilkan stimulus yang mengurangi rasa sakit pada sistem saraf eferan (Aprilia, 2017; Handayani *et al.*, 2021). Karena itu, pijatan *endorphin* bisa mengurangi nyeri punggung wanita hamil di trimester ketiga. Menurut penelitian lain, 45% ibu hamil mengalami nyeri punggung yang berat. Setelah mendapatkan pijat *endorphin*, tidak ada lagi ibu hamil yang menderita nyeri punggung berat. Hasil penelitian yang dilakukan di Klinik Juliana Tanjung Morawa menunjukkan hal ini, dengan nilai $p \text{ value} = 0,000 < 0,05$. Maka, bisa dikatakan bahwa ada pengaruh *endorphin massage* terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester ketiga.

Untuk mengurangi nyeri punggung terhadap ibu hamil yang sudah masuk ke trimester ketiga, teknik non-farmakologi yang disebut *endorphin massage*. Saat ini, banyak ibu hamil merasa tidak nyaman karena mengalami perubahan fisik, seperti penambahan berat badan, dan perubahan postur tubuh. Dalam tubuh, serotonin adalah senyawa alami yang dapat mengurangi nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman, sehingga dapat membantu mengurangi ketidaknyamanan punggung yang sering dirasakan ibu hamil.

Pijat *endorphin* tidak hanya merangsang pelepasan *endorphin*, tetapi juga dapat meredakan ketegangan otot dan meningkatkan aliran darah. Selama trimester ketiga kehamilan, berat badan janin seringkali menempatkan tekanan tambahan pada otot-otot tulang belakang dan punggung, yang dilakukan dengan cara yang lembut, terarah, bisa membantu mengendurkan otot-otot yang tegang, dan mengurangi tekanan pada otot-otot tulang belakang, sehingga nyeri punggung yang dialami ibu hamil menjadi ringan. Pijat *endorphin* tidak hanya memiliki manfaat fisik, tetapi juga membantu ibu hamil dalam trimester ketiga kehamilan dengan menghasilkan suasana hati yang lebih baik, yang membantu merasa lebih nyaman selama kehamilan dan persalinan (Badriyah *et al.*, 2024).

5. Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, keterbatasan yang dihadapi peneliti meliputi:

- a. Salah satu kendala dalam penelitian ini yaitu mengumpulkan responden karena banyak dari responden yang tidak bersedia untuk mengikuti perlakuan atau tindakan yang direncanakan.
- b. Peneliti ini tidak mengobservasi lebih lanjut terkait dengan kegiatan yang dilakukan oleh responden selain diluar pemberian terapi *endorphin massage*, sehingga tidak diketahui faktor-faktor lain yang bisa mempengaruhi nyeri punggung pada responden.
- c. Belum melakukan monitoring intervensi pada seluruh responden secara langsung, monitoring dibantu oleh enumerator.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dalam penelitian ini bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden yang diteliti yaitu usia, usia kehamilan, pendidikan, pekerjaan, gravida, dan aktivitas olahraga. Rata-rata usia ibu yaitu 20 - >35 tahun, usia kehamilan 28-40 minggu, pendidikan ibu sebagian besar SMA, pekerjaan ibu sebagian besar yaitu IRT, sebagian besar ibu memiliki gravida primigravida, dan rata-rata ibu hamil melakukan aktivitas olahraga.
2. Tingkat nyeri punggung yang dialami oleh ibu hamil trimester III sebelum diberikan *endorphin massage* terdapat 4 (26,7%) ibu hamil nyeri ringan, 10 (66,7%) ibu hamil nyeri sedang, dan 1 (6,7%) ibu hamil nyeri berat.
3. Tingkat nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III setelah diberikan *endorphin massage* didapatkan hasil 4 (26,7%) ibu hamil tidak nyeri, 10 (66,7%) ibu hamil nyeri ringan, dan 1 (6,7%) ibu hamil nyeri sedang.
4. Ada pengaruh *endorphin massage* terhadap nyeri punggung ibu hamil trimester III di TPMB Anisa Mauliddina Sleman Yogyakarta dengan nilai signifikan p value = $0,001 < 0,05$.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan bisa meningkatkan dan mengembangkan terapi non farmakologi khususnya *endorphin massage* untuk menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III.

2. Bagi TPMB Anisa Mauliddina

Setelah melakukan penelitian di TPMB Anisa Mauliddina, peneliti berharap bidan dapat mempertimbangkan untuk menambahkan terapi

nonfarmakologi sebagai terapi pendamping dalam mengenai nyeri punggung terhadap ibu hamil dengan menggunakan terapi *endorphin massage*, penelitian ini menunjukkan bahwa *endorphin massage* ini bisa memberikan manfaat tambahan dalam menangani keluhan yang di alami ibu hamil trimester III. Sehingga TPMB Anisa Mauliddina bisa terus meningkatkan kualitas pelayanan dan menyesuaikan dengan kebutuhan pasien dengan demikian ibu hamil dapat merasakan kenyamanan selama proses kehamilan.

3. Bagi Responden

Bagi ibu hamil diharapkan dapat mencoba pengobatan non farmakologi yaitu *endorphin massage* untuk menangani ketidaknyamanan yang sering dirasakan akibat perubahan-perubahan yang terjadi selama kehamilan, salah satunya nyeri punggung, mengingat adanya efek samping akibat dari penggunaan obat-obatan selama kehamilan.

4. Bagi Peneliti

Diharapkan bisa mengaplikasikan teori yang diperoleh selama mengikuti perkuliahan untuk menambah ilmu pengetahuan, dan pengalaman. Terutama dalam hal mengatasi nyeri punggung terhadap ibu hamil trimester III.

PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB ANISA MAULIDDINA SLEMAN YOGYAKARTA

ORIGINALITY REPORT

23%

SIMILARITY INDEX

21%

INTERNET SOURCES

15%

PUBLICATIONS

10%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia II Student Paper	1%
2	journal.um-surabaya.ac.id Internet Source	1%
3	123dok.com Internet Source	1%
4	repository.unjaya.ac.id Internet Source	1%
5	www.scribd.com Internet Source	1%
6	Submitted to Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan Student Paper	1%
7	jurnal.unimus.ac.id Internet Source	1%

8	Shindy Winengku Taurustian, Ari Sapti Mei Leni. "Pengaruh metode isometric exercise dan electrotherapy terhadap nyeri osteoarthritis lutut pada lansia", Journal Physical Therapy UNISA, 2023 Publication	1 %
9	digilib.unisayogya.ac.id Internet Source	1 %
10	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	1 %
11	text-id.123dok.com Internet Source	<1 %
12	core.ac.uk Internet Source	<1 %
13	ejournalmalahayati.ac.id Internet Source	<1 %
14	repository2.unw.ac.id Internet Source	<1 %
15	www.jurnal.syntaxliterate.co.id Internet Source	<1 %
16	Submitted to University of Muhammadiyah Malang Student Paper	<1 %
17	es.scribd.com Internet Source	<1 %

18	docplayer.info Internet Source	<1 %
19	repository.ibisa.ac.id Internet Source	<1 %
20	Diah Ayu Handayany, Sri Mulyani, Nurlinawati Nurlinawati. "PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH IBU HAMIL TRIMESTER III", Jurnal Ilmiah Ners Indonesia, 2020 Publication	<1 %
21	repositori.usu.ac.id Internet Source	<1 %
22	www.ojsstikesbanyuwangi.com Internet Source	<1 %
23	Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta Student Paper	<1 %
24	e-jurnal.universitalirsyad.ac.id Internet Source	<1 %
25	siakad.stikesdhb.ac.id Internet Source	<1 %
26	www.researchgate.net Internet Source	<1 %
27	repositori.uin-alauddin.ac.id Internet Source	<1 %

28	Submitted to Universitas Brawijaya Student Paper	<1 %
29	ejournal.binausadabali.ac.id Internet Source	<1 %
30	eprints.poltekkesjogja.ac.id Internet Source	<1 %
31	dspace.umkt.ac.id Internet Source	<1 %
32	Submitted to Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang Student Paper	<1 %
33	ejurnal.stikeseub.ac.id Internet Source	<1 %
34	jonedu.org Internet Source	<1 %
35	jurnal.syedzasaintika.ac.id Internet Source	<1 %
36	repository.umy.ac.id Internet Source	<1 %
37	Submitted to Universitas Pendidikan Ganesha Student Paper	<1 %
38	docobook.com Internet Source	<1 %
39	digilibadmin.unismuh.ac.id	

<1 %

40

Kadek Novi Marlinawati, Syajaratuddur Faiqah, Rita Sopiatur, Baiq Yuni Fitri Hamidiyanti. "Pengaruh Pelayanan Reproduksi Terpadu terhadap Skrining Kanker Payudara pada Akseptor KB Hormonal", Indonesian Health Issue, 2024

Publication

<1 %

41

Kuswati Kuswati, Tri Wahyuni, Triwik Sri Mulati. "THE EFFECT OF YOGA ON THE REDUCTION OF BACK PAIN IN PREGNANT WOMENS TRIMESTER II AND III", Jurnal Doppler, 2022

Publication

<1 %

42

Submitted to Universitas Jember

Student Paper

<1 %

43

adew2011.student.umm.ac.id

Internet Source

<1 %

44

stikesyahoedsmg.ac.id

Internet Source

<1 %

45

Lidia Widia, Evy Kasanova, Ivana Devitasari, Rena Oki Alestari. "PENGARUH PRENATAL MASSAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III", Jambura Journal of Health Sciences and Research, 2023

<1 %

46

Submitted to ioconsortium-2

Student Paper

<1 %

47

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

48

id.scribd.com

Internet Source

<1 %

49

lontar.ui.ac.id

Internet Source

<1 %

50

repository.uinjkt.ac.id

Internet Source

<1 %

51

Pande Putu Novi Ekajayanti, Pande Putu Indah Purnamayanthi, Ni Made Egar Adhiestiani. "Program Kelas Edukasi Massage Endorphin Guna Meningkatkan Kesiapan Psikologis Ibu Hamil di RB Bunda Setia, Denpasar Timur, Bali", Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 2023

Publication

<1 %

52

Submitted to Udayana University

Student Paper

<1 %

53

eprints.ukmc.ac.id

Internet Source

<1 %

54

eprints.upj.ac.id

Internet Source

<1 %

55	jurnal.unar.ac.id Internet Source	<1 %
56	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	<1 %
57	repository.poltekkes-kaltim.ac.id Internet Source	<1 %
58	repository.ub.ac.id Internet Source	<1 %
59	Murdiningsih Murdiningsih, Juwita Suryani, Sari Wahyuni. "Integrasi Endorphin Massage sebagai Holistic Care dalam Penurunan Kecemasan Kehamilan Trimester III", Jurnal Kesehatan Komunitas, 2022 Publication	<1 %
60	eprints.ukh.ac.id Internet Source	<1 %
61	faperta.unmul.ac.id Internet Source	<1 %
62	repository.poltekkes-tjk.ac.id Internet Source	<1 %
63	Putu Dyah Pramesti Cahyani, Ni Gusti Kompiang Sriasih, Made Widhi Gunapria Darmapatni. "Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III yang	<1 %

Melakukan Prenatal Yoga", Jurnal Sehat Mandiri, 2020

Publication

64

journal.umtas.ac.id

Internet Source

<1 %

65

journal2.unusa.ac.id

Internet Source

<1 %

66

media.neliti.com

Internet Source

<1 %

67

www.bajangjournal.com

Internet Source

<1 %

68

www.cncca.co.uk

Internet Source

<1 %

69

Haifa Wahyu, Liza Fitri Lina. "Terapi Kompres Hangat dengan Aroma Jasmine Essential Oil terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea", Journal of Telenursing (JOTING), 2019

Publication

<1 %

70

Muhammad Akhyar, Evy Marlinda, Zainab Zainab, Bisepta Prayogi. "PENGARUH TEKNIK DISTRAKSI VISUAL TERHADAP TINGKAT NYERI ANAK SAAT PEMASANGAN INFUS DI RUANG IGD RSUD RATU ZALEHA MARTAPURA", JURNAL CITRA KEPERAWATAN, 2021

Publication

<1 %

71 Shinta Novita, Amalia Indah P. "Pengaruh Pemberian Infused Water Kurma dan Lemon Terhadap Kenaikan Kadar Hemoglobin pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Rawajitu Timur", Malahayati Nursing Journal, 2024
Publication <1 %

72 Submitted to Universitas Sumatera Utara
Student Paper <1 %

73 hobikusport.com
Internet Source <1 %

74 lib.uin-malang.ac.id
Internet Source <1 %

75 repository.poltekkesbengkulu.ac.id
Internet Source <1 %

76 Neneng Siti Lathifah, Zarma H, Nurul Isnaini. "PENINGKATAN KADAR HEMOGLOBIN (Hb) PADA IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DENGAN KONSUMSI JUS JAMBU BIJI (PSIDIUM GUAJAVA. L)", Jurnal Kebidanan Malahayati, 2021
Publication <1 %

77 id.123dok.com
Internet Source <1 %

78 id.berita.yahoo.com
Internet Source <1 %

79	journal.amikveteran.ac.id Internet Source	<1 %
80	jurnal.jomparnd.com Internet Source	<1 %
81	mitrasehatjurnal.com Internet Source	<1 %
82	panduanlengkapuntukibuhamil.blogspot.com Internet Source	<1 %
83	repo.undiksha.ac.id Internet Source	<1 %
84	repository.helvetia.ac.id Internet Source	<1 %
85	repository.ump.ac.id Internet Source	<1 %
86	repository.unusa.ac.id Internet Source	<1 %
87	repository.upi.edu Internet Source	<1 %
88	Baiq Dhiya Salsabila, Baiq Yuni Fitrihamidiyanti, Mutiara Rahmawati Suseno. "PERBEDAAN TINGKAT NYERI DISMENORE PADA PEMBERIAN "SEMETON" (SENAM DISMENORE TOLAK NYERI) DAN KOMPRES HANGAT DENGAN HEAT PAD PADA REMAJA PUTRI DI LINGKUNGAN SEMBALUN TANJUNG	<1 %

KARANG", Jurnal Midwifery Update (MU),
2024

Publication

89

Erica Alya Hendri. "PENGARUH ENDORPHIN MASSAGE TERHADAP PENURUUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III", Open Science Framework, 2023

Publication

<1 %

90

Linda Andri Mustofa. "Prenatal Gentle Yoga untuk Mengurangi Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil", Faletahan Health Journal, 2023

Publication

<1 %

91

jurnal.unw.ac.id

Internet Source

<1 %

92

Dewi Puspitasari, Rindu Rindu. "Pengukuran Faktor yang Berpengaruh terhadap Keluhan Nyeri Punggung Bawah pada Bidan", Jurnal Ilmiah Kesehatan, 2017

Publication

<1 %

93

Dian Alfianti, Iis Tri Utami, Dara Yupita, Susan Febrica. "PENERAPAN SENAM HAMIL TERHADAP PENURUNAN NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III", Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako), 2024

Publication

<1 %

94

Dwi Nur Octaviani Katili. "PENGARUH DEEP BACK MASSAGE TERHADAP NYERI PERSALINAN KALA I FASE AKTIF DI RUANG BERSALIN RSUD Dr. M.M DUNDA LIMBOTO", INA-Rxiv, 2018

Publication

<1 %

95

Entin Jubaedah. "Keberlanjutan Pengaruh Dodol Jahe Terhadap Penurunan Nyeri Dismenore Primerpada Siswi Kelas 8 Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Almultazam Kabupaten Kuningan Tahun 2017", Jurnal Kesehatan, 2019

Publication

<1 %

96

Ni Luh Kade Suarniti, Putu Iakustini Cahyaningrum, Ida Bagus Wiryanatha. "TERAPI PIJAT IBU HAMIL UNTUK MENGURANGI SPASME OTOT PADA MASA TRIMESTER AKHIR KEHAMILAN", Widya Kesehatan, 2019

Publication

<1 %

97

qdoc.tips
Internet Source

<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off