



SKRIPSI

**Pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres Hangat
Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah
Pada Ibu Hamil Trimester III
Di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil**

**RANI NURAENI
NIM: P20620520030**

**Program Studi Terapan Keperawatan Dan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
2024**



PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan proposal skripsi ini. Penulisan proposal skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Keperawatan pada Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya. Proposal skripsi ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Dini Mariani, Ns., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
2. Dudi Hartono, S.Kep, Ns., M.Kep, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Ns., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Program Studi Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Sofia Februanti, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan proposal skripsi ini.
5. Syaukia Adini, S.ST, M. Tr.Kep., selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan serta kritik dan sarannya dalam penyusunan proposal skripsi ini.

6. Orang tua dan adik tercinta yang telah memberikan kasih sayang, dukungan, motivasi dan menjadi penyemangat saya untuk terus mencapai cita-cita. Terima kasih selalu berjuang untuk kehidupan saya. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi.
7. Kepada A.M.R dengan NIM 21170013 Terima kasih telah menemani, mensupport, meluangkan waktunya untuk ikut membantu, mengingatkan untuk jaga kesehatan dan selalu mendukung segala hal yang menjadi impian saya.
8. Teruntuk Mantu Idaman (Elena, Diva, Kai, Dila) terima kasih telah membersamai saya saat suka dan duka selama perkuliahan, dan kepada Raihana dan Istianah terima kasih selalu mau saya repotkan, semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan.
9. Rekan-rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa proposal skripsi ini masih mempunyai kekurangan, sehingga peneliti menerima kritik dan saran membangun untuk proposal skripsi ini. Akhir kata, peneliti berharap kepada Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Tasikmalaya, 01 Februari 2024

Penulis

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEPERAWATAN TASIKMALAYA
SKRIPSI, 2024
RANI NURAENI
P2.06.20.5.20.030

**PENGARUH *ENDORPHINE MASSAGE* DAN KOMPRES HANGAT TERHADAP
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG BAWAH
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS PEMBANTU KARIKIL
ABSTRAK**

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu hamil, terutama pada trimester III. Di Indonesia, sekitar 70% ibu hamil mengalami ketidaknyamanan ini, yang berdampak negatif pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. *Endorphine massage* dan kompres hangat merupakan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi masalah nyeri punggung bawah. *Endorphine massage* adalah teknik sentuhan ringan yang merangsang pelepasan hormon *endorfin* sebagai analgetik alami tubuh, sedangkan kompres hangat adalah stimulasi kulit dan jaringan dengan suhu hangat untuk mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *Endorphine massage* dan kompres hangat terhadap intensitas nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Desain penelitian ini menggunakan *quasy experiment* dengan pendekatan kuantitatif menggunakan rancangan *one group pre-test post-test* yaitu kelompok perlakuan *endorphine massage* dan kompres hangat tanpa ada kelompok kontrol (pembandingan). Teknik *sampling* yang digunakan *non probability sampling* dengan Teknik *purposive sampling*, populasi penelitian 51 orang dengan jumlah sampel 15 orang ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Evaluasi penelitian dilakukan pada hari pertama dan ketiga. Instrumen menggunakan lembar observasi *Numerik Rating Scale (NRS)*. Hasil rerata intensitas nyeri punggung bawah sebelum adalah 5.40 dan setelah tindakan 1.60. Berdasarkan hasil uji *Paired sample T-Test* diperoleh *p-value* 0.000 ($p\text{-value} \leq 0.05$) yang berarti ada Pengaruh *Endorphine Massage* dan Kompres hangat Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Pembantu Karikil.

Kata Kunci : *Endorphine Massage*, Ibu Hamil Trimester III, Kompres Hangat, Nyeri Punggung Bawah

POLYTECHNIC OF HEALTH MINISTRY OF HEALTH TASIKMALAYA

BACHELOR OF APPLIED NURSING TASIKMALAYA

THESIS, 2024

RANI NURAENI

P2.06.20.5.20.030

**THE EFFECT OF *ENDORPHINE MASSAGE* AND *WARM COMPRESSES* ON
THE INTENSITY OF *LOW BACK PAIN*
IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN
IN THE WORKING AREA OF THE KARIKIL COMMUNITY HEALTH CENTER**

ABSTRACT

Low back pain is a common complaint experienced by pregnant women, especially in the third trimester. In Indonesia, about 70% of pregnant women experience this discomfort, which has a negative impact on quality of life and daily activities. *Endorphine massage* and *warm compresses* are efforts that can be made to overcome the problem of *low back pain*. *Endorphine massage* is a light touch technique that stimulates the release of *endorphin* hormones as the body's natural analgesic, while *warm compresses* are skin and tissue stimulation with warm temperatures to reduce pain and increase comfort. The purpose of this study was to determine the effect of *Endorphine massage* and *warm compresses* on the intensity of *low back pain* in third trimester pregnant women. This research design was a quasy experiment with a quantitative approach using a *one group pre-test post-test* design, namely the *endorphine massage* treatment group and *warm compresses* without a control group (comparison). The sampling technique used *non-probability sampling* with purposive sampling technique, the research population was 51 people with a total sample of 15 third trimester pregnant women who experienced *low back pain* meeting the inclusion criteria and exclusion criteria. The research evaluation was carried out on the first and third days. The instrument used the *Numeric Rating Scale (NRS)* observation sheet. The average result of *low back pain* intensity before was 5.40 and after the action was 1.60. Based on the results of the *Paired sample T-Test* test, the p-value is 0.000 ($p\text{-value} \leq 0.05$), which means that there is an Effect of *Endorphine Massage* and *Warm Compress* on *Lower Back Pain* Intensity in Trimester III Pregnant Women in the Karikil Community Health Center Work Area.

Keywords: *Endorphine Massage*, *Low Back Pain*, Trimester III Pregnant Women, *Warm Compress*

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	
Error! Bookmark not defined.	
PRAKATA.....	2
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	9
DAFTAR BAGAN	10
DAFTAR LAMPIRAN	11
DAFTAR SINGKATAN	12
BAB I PENDAHULUAN	E
rror! Bookmark not defined.	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.3.1 Tujuan Umum	7
1.3.2 Tujuan Khusus	7
1.4 Manfaat Penelitian	8
1.4.1 Manfaat Untuk Pengetahuan	8
1.4.2 Manfaat Untuk Masyarakat	8
1.4.3 Manfaat Untuk Penelitian	8
1.5 Keaslian Penelitian	9

BAB	II	TINJAUAN	PUSTAKA
			Err
or! Bookmark not defined.			
2.1	Tinjauan Pustaka		15
2.1.1	Kehamilan		15
2.1.2	Nyeri Punggung Bawah		22
2.1.3	<i>Endorphine Massage</i>		34
2.1.4	Kompres Hangat		39
2.2	Kerangka Teori		42
2.3	Hipotesis		43
BAB	III	METODE	PENELITIAN
			Err
or! Bookmark not defined.			
3.1	Desain Penelitian		44
3.2	Populasi, Sampel dan Sampling		45
3.2.1	Populasi		45
3.2.2	Sampel dan Sampling Penelitian		45
3.3	Variabel Penelitian		48
3.3.1	Variabel Penelitian Independen		48
3.3.2	Variabel Penelitian Dependen		48
3.3.3	Variabel Perancu (<i>Confounding</i>)		49
3.4	Definisi Operasional		49
3.5	Tempat Penelitian		52
3.6	Waktu Penelitian		52
3.7	Instrumen Penelitian		52
3.8	Prosedur Pengumpulan Data		53
3.9	Analisa Data		56
3.10	Etika Penelitian		59
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN		61
4.1	Hasil Penelitian		61
4.2	Pembahasan		66

4.3 Keterbatasan Penelitian	75
4.4 Implikasi Keperawatan	77
BAB V PENUTUP	78
5.1 Kesimpulan	78
5.2 Saran	79

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 3.2 Definisi Operasional	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 4.1 Karakteristik responden berdasarkan usia	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 4.2 Karakteristik responden berdasarkan paritas	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 4.3 Karakteristik responden berdasarkan aktivitas	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas Data	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 4.5 Hasil uji normalitas data	Err
or! Bookmark not defined.	
Tabel 4.6 Rata-rata nilai intensitas nyeri punggung bawah	Err
or! Bookmark not defined.	

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 <i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	Err
..... or! Bookmark not defined.	
Gambar 2.2 <i>Verbal Rating Scale</i>	Err
..... or! Bookmark not defined.	
Gambar 2.3 <i>Faces Rating Scale</i>	Err
..... or! Bookmark not defined.	
Gambar 2.4 <i>Numeric Rating Scale (NRS)</i>	Err
..... or! Bookmark not defined.	

Gambar 2.5 <i>Endorphine Massage</i>	Err
.....	
Error! Bookmark not defined.	
Gambar 2.6 Kompres Hangat	Err
.....	
Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2.1 Kerangka Teori.....	40
Bagan 3.1 Kerangka Konseptual	
Error! Bookmark not defined.	

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Dinas Kesehatan	Err
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 2. Surat Keterangan Selesai Penelitian	
Error! Bookmark not defined.	

Lampiran 3. Surat Persetujuan Enumerator	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 4. Permohonan Menjadi Responden	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 5. <i>Informed Consent</i>	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 6. Observasi responden <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i>	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 7. Standar Operasional Prosedur (SOP) Kompres Hangat	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 8. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Endorphine Massage</i>	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 10. Turnitin	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 11. KEPK	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	
Lampiran 12. Analisis Statistik	Err
.....	
or! Bookmark not defined.	

DAFTAR SINGKATAN

<i>HCG</i>	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
<i>USG</i>	: <i>Ultrasonografi</i>
<i>HPA</i>	: <i>Hipotalamus Pituitary Adrenal</i>