

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN OLEH SUAMI TERHADAP
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS MANONJAYA
KABUPATEN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**



AULIA SALSA SEPTI MAHARANI
P2.06.24.3.25.008

**PRODI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN
REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

SKRIPSI

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN OLEH SUAMI TERHADAP
NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI WILAYAH PUSKESMAS MANONJAYA
KABUPATEN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Terapan Kebidanan



AULIA SALSA SEPTI MAHARANI
P20624325008

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN KEBIDANAN
JURUSAN KEBIDANAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN
KESEHATAN TASIKMALAYA
TAHUN 2026**

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN OLEH SUAMI TERHADAP NYERI
PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS MANONJAYA KABUPATEN
TASIKMALAYA TAHUN 2026**

Aulia Salsa Septi Maharani
Politeknik Kesehatan Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan
Email : auliaaslsm@gmail.com

ABSTRAK

Nyeri punggung bawah merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh, peningkatan berat badan, dan peregangan otot selama kehamilan. Keluhan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari serta kualitas istirahat ibu hamil. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri punggung bawah yaitu pijat endorfin oleh suami. Pijat endorfin dapat membantu meningkatkan rasa nyaman, relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon endorfin yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin oleh suami terhadap nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Manonjaya Kabupaten Tasikmalaya Tahun 2026.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain pre experimental one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah dengan teknik purposive sampling. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorfin oleh suami. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan pijat endorfin berada pada kategori nyeri sedang, sedangkan setelah dilakukan pijat endorfin mengalami penurunan menjadi nyeri ringan. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat pengaruh pijat endorfin oleh suami terhadap penurunan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III dengan nilai p-value < 0,05.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat endorfin oleh suami efektif dalam menurunkan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. Disarankan agar pijat endorfin dapat diterapkan sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan selama kehamilan.

Kata kunci: Ibu Hamil Trimester III, Nyeri Punggung Bawah, Pijat Endorfin, Suami, Terapi Nonfarmakologis

**THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE BY HUSBANDS ON LOWER
BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN
AT MANONJAYA PUBLIC HEALTH CENTER
TASIKMALAYA REGENCY, 2026**

Aulia Salsa Septi Maharani
Tasikmalaya Health Polytechnic
Applied Bachelor of Midwifery Study Program
Email : auliaaslsm@gmail.com

ABSTRACT

Lower back pain is one of the common complaints experienced by pregnant women in the third trimester due to changes in body posture, weight gain, and muscle stretching during pregnancy. This condition can interfere with daily activities and the quality of rest of pregnant women. One of the non-pharmacological efforts that can be used to reduce lower back pain is endorphin massage performed by the husband. Endorphin massage can help increase comfort, relaxation, and stimulate the release of endorphin hormones that function as natural pain relievers. This study aimed to determine the effect of endorphin massage by husbands on lower back pain in third trimester pregnant women at Manonjaya Public Health Center, Tasikmalaya Regency, in 2026.

This study used a quantitative method with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 third trimester pregnant women experiencing lower back pain selected using purposive sampling technique. Pain measurement was conducted using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after endorphin massage by the husband. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed that the average pain scale before the endorphin massage was in the moderate pain category, while after the massage it decreased to mild pain. Statistical test results showed that there was an effect of endorphin massage by husbands on reducing lower back pain in third trimester pregnant women with a p-value < 0.05.

The conclusion of this study indicates that endorphin massage by husbands is effective in reducing lower back pain in third trimester pregnant women. It is recommended that endorphin massage be applied as one of the non-pharmacological therapies to help reduce discomfort during pregnancy.

Keywords: Third trimester pregnant women, lower back pain, endorphin massage, husband, non-pharmacological therapy

KATA PENGANTAR

Puji serta syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian skripsi dengan judul "*Pengaruh Pijat Endorphin Oleh Suami Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III di wilayah Puskesmas Manonjaya*".

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini, banyak mendapat bimbingan, bantuan, dan semangat dari berbagai pihak Penulis mengucapkan terimakasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb, selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya,
4. Dr. Meti Megawati, SST., M.PH, selaku Pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
5. Ir Ir Khairiyah, SST., M.Keb, selaku Pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan Skripsi ini.
6. Seluruh Staf dan Dosen Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.
7. Kepada Cinta Pertamaku Almarhum Papah Wawan Kuswanda,yang penulis sangat rindukan,terimakasih atas segala pengorbanan,kasih sayang,serta segala bentuk tanggung jawab yang telah diberikan semasa hidup,terimakasih telah menjadi alasan untuk aku meraih gelar sarjana sesuai amanah yang papah sampaikan dulu,semoga papah bangga dengan usaha dan perjuanganku selama ini.
8. Kepada Pintu Surgaku, Mamah Titing Suryati S.Pd, terimakasih telah mengorbankan banyak waktu,tenaga,kasih sayang dan doa untuk kehidupan

anak-anaknya,terimakasih telah merawat dan membesarkan ku hingga saat ini,semoga jaminan surga untuk kedua orangtua ku.terimakasih telah mengantarkan penulis menyelesaikan studi dan meraih gelar sarjana.

9. Kepada Kedua Kakak ku Sandy Suryadi K, S.I.P dan Tria Lestari S.Pd. Terimakasih atas segala dukungan dari kalian untuk penulis dalam perkuliahan hingga saat ini.

10. Seluruh rekan-rekan Prodi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Tasikmalaya

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan Skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis memohon kritik dan saran yang membangun untuk menjadi lebih baik kedepannya.

Tasikmalaya, Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYAAATAN ORSINALITAS	iii
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan	4
D. Ruang Lingkup	5
E. Manfaat	5
F. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Uraian Teori	9
B. Kerangka Teori	25
C. Kerangka Konsep	25
D. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Desain Penelitian	28
B. Populasi dan Sampel	28
C. Waktu dan Tempat	29
D. Variabel Penelitian	30
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	31
G. Alat Ukur & Instrumen Penelitian	31
H. Uji Validitas Instrumen	32

I.	Prosedur Penelitian.....	32
J.	Manajemen Data	35
K.	Etika Penelitian	37
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....		39
A.	Hasil Penelitian	39
B.	Pembahasan.....	43
BAB V PENUTUP.....		47
A.	Kesimpulan	47
B.	Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....		49

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Numeric Rating Scale (NRS)	16
Gambar 2 Tahapan Pijat Endorphin	21
Gambar 3 Kerangka Teori.....	25
Gambar 4 Kerangka Konsep	26

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Keaslian Penelitian	6
Tabel 2	Definisi Operasional Variabel Penelitian	30
Tabel 3	Alat Ukur & Instrumen Penelitian	31
Tabel 4.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Usia	41
Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan umur kehamilan	41
Tabel 6.	Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden berdasarkan Paritas	41
Tabel 7	Distribusi Tingkat Nyeri Sebelum dan Sesudah Dilakukan Pijat Endorphin	41
Tabel 8	Analisis Pengaruh Pijat Endorphin oleh Suami terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III	42
Tabel 9	Analisis Bivariat Pengaruh Pijat Endorphin oleh Suami terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Ibu Hamil Trimester III	42