

**SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI TPMB BIDAN H KOTA BANDUNG**



Disusun Oleh:

**AINUN AJENG ASRI SUGIH**  
**NIM: P20624325091**

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

**SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT *ENDORPHIN* TERHADAP NYERI  
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III  
DI TPMB BIDAN H KOTA BANDUNG**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan Kebidanan



Disusun Oleh:

**AINUN AJENG ASRI SUGIH**  
**NIM: P20624325091**

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

**PENGARUH PIJAT ENDORPHIN TERHADAP NYERI PUNGGUNG  
PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI TPMB BIDAN H KOTA  
BANDUNG**

**Ainun Ajeng Asri Sugih  
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya  
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan**

email: [ajeng.ainun1999@gmail.com](mailto:ajeng.ainun1999@gmail.com)

**ABSTRAK**

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri adalah pijat endorfin. Pijat endorfin bekerja dengan merangsang pelepasan vinalges endorfin yang berperan sebagai vinalgesic alami sehingga dapat membantu menurunkan persepsi nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap skor nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III di TPMB Bidan H Kota Bandung tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain Pre-Experimental dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Populasi dalam penelitian berjumlah 33 ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bawah. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, dengan jumlah sampel yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 18 responden. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Analisis data menggunakan uji Paired T-Test.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri sebelum dilakukan pijat endorfin adalah 2,78 dan menurun menjadi 1,33 setelah dilakukan pijat endorfin. Hasil uji Paired T-Test diperoleh nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya pengaruh pijat endorfin terhadap penurunan skor nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III.

**Kata Kunci:** Pijat Endorfin, Nyeri Punggung, Ibu Hamil Trimester III, NRS.

**THE EFFECT OF ENDORPHIN MASSAGE ON BACK PAIN AMONG  
THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT TPMB MIDWIFE H  
BANDUNG CITY**

**Ainun Ajeng Asri Sugih**  
*Health Polytechnic of the Ministry of Health Tasikmalaya*  
*Applied Bachelor of Midwifery Study Program*

**email: ajeng.ainun1999@gmail.com**

**ABSTRACT**

*Back pain is one of the common complaints experienced by third-trimester pregnant women due to physiological and biomechanical changes during pregnancy. This condition may cause discomfort and interfere with daily activities. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce back pain is endorphin massage. Endorphin massage stimulates the release of endorphins, which function as natural analgesics and help reduce pain perception. This study aimed to determine the effect of endorphin massage on back pain scores among third-trimester pregnant women at TPMB Bidan H, Bandung City, in 2026. This study employed a Pre-Experimental design using a One Group Pretest-Posttest Design approach. The population consisted of 33 third-trimester pregnant women experiencing back pain. The sampling technique used was total sampling, and 18 respondents met the inclusion criteria. Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data were analyzed using the Paired T-Test. The results showed that the mean pain score before the intervention was 2.78 and decreased to 1.33 after endorphin massage. The Paired T-Test analysis yielded a p-value of 0.000 ( $p < 0.05$ ), indicating a significant effect of endorphin massage on reducing back pain scores among third-trimester pregnant women.*

**Keywords:** *Endorphin Massage, Back Pain, Thrid Trimester Pregnant Women, NRS.*

## 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 Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB Bidan H Kota Bandung".

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 dan selaku pembimbing utama dalam penyusunan skripsi ini
3. Dede Gantini, SST, M.Keb selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan dan Profesi Kebidanan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
4. Qanita Wulandara, SST., M.Keb selaku pembimbing pendamping dalam penyusunan skripsi ini
5. Nunung Mulyani, APP.M.Kes selaku Pembimbing Akademik (PA) yang telah memberikan bimbingan, arahan dan motivasi selama penyusunan menyelesaikan skripsi ini

6. Kepada Suamiku Praka Nawang Rumbana, terima kasih karena tidak ada keberhasilan yang diraih sendiri. Dibalik setiap pencapaian selalu ada doa yang mengiringi, cinta yang menguatkan yang tidak pernah lelah mendukung.
7. Kepada Anakku, cintaku, Aulia Mafaza Rumbana terima kasih telah menjadi sumber semangat, dan kebahagiaan bagi penulis.
8. Kepada kedua orang tuaku tersayang Amir dan Henhen Hendani, terima kasih. Jaminan surga untuk semua orang tua yang selalu mengusahakan pendidikan terbaik untuk anak-anaknya.
9. Kepada Nenekku tersayang, Aan Suryani terima kasih atas setiap doa tulus yang dipanjatkan untuk penulis
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

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>PERSETUJUAN PEMBIMBING.....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI ARTIKEL .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Keaslian Penelitian.....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
A. Telaah Pustaka .....	9
B. Kerangka Teori.....	48
C. Kerangka Konsep.....	49
D. Hipotesis Penelitian.....	50
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>52</b>
A. Desain dan Jenis Penelitian.....	52
B. Populasi dan Sampel .....	53
C. Waktu dan Tempat Penelitian .....	55
D. Variabel Penelitian .....	55
E. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	56
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data .....	57
G. Instrumen dan Bahan Penelitian.....	59

H. Uji Validitas Instrumen.....	61
I. Prosedur Penelitian.....	62
J. Manajemen Data .....	64
K. Etika Penelitian .....	68
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>71</b>
A. Hasil .....	71
B. Pembahasan.....	75
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>78</b>
A. Kesimpulan .....	78
B. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>84</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian.....	7
Tabel 3. 1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	56
Tabel 4. 1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di TPMB Bidan H Kota Bandung.....	71
Tabel 4. 2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat pendidikan di TPMB Bidan Kota Bandung .....	72
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan pekerjaan di TPMB Bidan H Kota Bandung.....	72
Tabel 4. 4 Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia kehamilan, di TPMB Bidan H Kota Bandung .....	72
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi responden berdasarkan paritas, di TPMB Bidan H Kota Bandung.....	73
Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Endorphin.....	73
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas Skor Nyeri (Shapiro-Wilk) .....	74

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS).....	32
Gambar 2. 2 Skala Intenitas Nyeri <i>Numerik</i> .....	33
Gambar 2. 3 Verbal Rating Scale (VRS) .....	34
Gambar 2. 4 Face Pain Scale-Resived (FPS-R).....	34
Gambar 2. 5 Kerangka Teori.....	48
Gambar 2. 6 Kerangka Konsep .....	49

## **DAFTAR LAMPIRAN**

- Lampiran 1 Informed Consent
- Lampiran 2 Izin Penelitian
- Lampiran 3 KEPK
- Lampiran 4 Lembar Observasi
- Lampiran 5 SOP
- Lampiran 6 Data Responden
- Lampiran 7 Data SPSS
- Lampiran 8 Dokumentasi
- Lampiran 9 Lembar Bimbingan
- Lampiran 10 Daftar Riwayat Hidup