

SKRIPSI

**PERBANDINGAN PIJAT ENDORFIN MENGGUNAKAN
MINYAK KELAPA DENGAN PIJAT ENDORFIN
MENGGUNAKAN MINYAK KELAPA DAN
KENCUR TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS
CIBEUREUM**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



NUR FITRI FATIHATUL JANNAH
P20624522029

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

SKRIPSI

**PERBANDINGAN PIJAT ENDORFIN MENGGUNAKAN
MINYAK KELAPA DENGAN PIJAT ENDORFIN
MENGGUNAKAN MINYAK KELAPA DAN
KENCUR TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI PUSKESMAS
CIBEUREUM**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Terapan Kebidanan



NUR FITRI FATIHATUL JANNAH
P20624522029

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

**“PERBANDINGAN PIJAT ENDORFIN MENGGUNAKAN MINYAK
KELAPA DENGAN PIJAT ENDORFIN MENGGUNAKAN MINYAK
KELAPA DAN KENCUR TERHADAP INTENSITAS NYERI
PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI
PUSKESMAS CIBEUREUM”**

Nur Fitri Fatihatul Jannah
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya
Email: fatihatul.204@gmail.com

INTISARI

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan muskuloskeletal yang paling sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, dan biomekanik selama kehamilan. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri punggung adalah pijat endorfin. Penggunaan minyak kelapa sebagai media pijat diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan, sedangkan penambahan kencur diperkirakan memberikan efek analgesik dan antiinflamasi melalui kandungan minyak atsirinya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dengan pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan kencur terhadap intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan rancangan two group pretest-posttest design. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya pada bulan Maret–Mei 2026. Sampel penelitian berjumlah 32 ibu hamil trimester III yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing 16 responden, menggunakan teknik purposive sampling. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi pada masing-masing kelompok serta uji Mann-Whitney U Test untuk membandingkan efektivitas kedua kelompok.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada kelompok pijat endorfin menggunakan minyak kelapa, rata-rata intensitas nyeri menurun dari 6,31 menjadi 1,19 dengan hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Pada kelompok pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan kencur, rata-rata intensitas nyeri menurun dari 6,25 menjadi 1,38 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil uji Mann-Whitney U Test menunjukkan nilai $p = 0,741$ ($p > 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua kelompok intervensi.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa pijat endorfin menggunakan minyak kelapa maupun pijat endorfin menggunakan minyak kelapa dan kencur sama-sama efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Namun, tidak terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara kedua media pijat tersebut.

Kata kunci: ibu hamil trimester III, nyeri punggung, pijat endorfin, minyak kelapa, kencur.

***"COMPARISON OF ENDORPHINE MASSAGE USING COCONUT OIL
WITH ENDORPHINE MASSAGE USING COCONUT OIL AND GINGER
ON BACK PAIN INTENSITY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-
TRIMESTER AT THE CIBEUREUM PUBLIC
HEALTH CENTER"***

**Nur Fitri Fatihatul Jannah
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Tasikmalaya
Email: fatihatul.204@gmail.com**

ABSTRACT

*Back pain is one of the most common musculoskeletal complaints experienced by women in the third trimester of pregnancy due to physiological, hormonal, and biomechanical changes. One non-pharmacological intervention to reduce back pain is endorphin massage. Coconut oil is commonly used as a massage medium to improve comfort, while the addition of aromatic ginger (*Kaempferia galanga* L.) is expected to provide analgesic and anti-inflammatory effects through its essential oil content. This study aimed to compare the effectiveness of endorphin massage using coconut oil with endorphin massage using a mixture of coconut oil and aromatic ginger on back pain intensity among third-trimester pregnant women.*

This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest-posttest design. The study was conducted in the working area of Cibeureum Community Health Center, Tasikmalaya City, from March to May 2026. The sample consisted of 32 third-trimester pregnant women selected using a purposive sampling technique and divided into two groups of 16 participants each. Back pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS) before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test to assess changes within each group and the Mann-Whitney U Test to compare the effectiveness between the two intervention groups.

The results showed that the mean back pain score in the coconut oil group decreased from 6.31 to 1.19, with a Wilcoxon test result of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). In the coconut oil and aromatic ginger group, the mean pain score decreased from 6.25 to 1.38, with $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The Mann-Whitney U Test showed a p -value of 0.741 ($p > 0.05$), indicating no statistically significant difference in effectiveness between the two intervention groups.

In conclusion, both endorphin massage using coconut oil and endorphin massage using a mixture of coconut oil and aromatic ginger were effective in reducing back pain intensity among third-trimester pregnant women. However, there was no statistically significant difference in effectiveness between the two massage media.

Keywords: *third-trimester pregnant women, back pain, endorphin massage, coconut oil, aromatic ginger.*

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat, karunia, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Perbandingan Pijat Endorfin Menggunakan Minyak Kelapa dengan Pijat Endorfin Menggunakan Minyak Kelapa dan Kencur terhadap Intensitas Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III." Penyusunan skripsi ini dilakukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan Kebidanan pada Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bimbingan, arahan, dukungan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Dini Maryani, S.Kep., Ners., M.Kep., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Dr. Yati Budiarti, SST., M.Keb., selaku Ketua Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya sekaligus dosen pembimbing utama yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, serta saran dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dede Gantini, SST., M.Keb., selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya.
4. Qanita Wulandara, SST., M.Keb., selaku dosen pembimbing pendamping yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
5. Euis Nurhayati, S.SiT., Bd., M.Kes., selaku Kepala Puskesmas Cibeureum Kota Tasikmalaya yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
6. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Kebidanan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Tasikmalaya yang telah memberikan ilmu, pengalaman, dan dukungan selama proses perkuliahan.
7. Seluruh bidan, kader kesehatan, serta ibu hamil trimester III yang telah bersedia menjadi responden dan membantu kelancaran penelitian ini.
8. Kedua orang tua, keluarga, serta seluruh pihak yang telah memberikan doa, dukungan, semangat, kasih sayang, serta bantuan baik moral maupun material kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kebidanan, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Tasikmalaya 10 Februari 2026

Nur Fitri Fatihatul Jannah

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iii
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
INTISARI	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Ruang Lingkup.....	6
E. Manfaat Peneliti	8
F. Keaslian penelitian.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Telaah Pustaka	12
B. Kerangka Teori	36
C. Kerangka Konsep.....	37
D. Hipotesis	37
BAB III METODE PENELITIAN	39
A. Jenis dan Desain Penlitian	39
B. Populasi dan Sempel.....	39
C. Waktu dan Tempat.....	42
D. Aspek - Aspek yang Diteliti.....	42

E. Definisi Oprasional	43
F. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	43
G. Alat Ukur/Instrumen dan Bahan Penelitian	45
H. Uji Validitas Instrumen	48
I. Prosedur Penelitian	50
J. Manajemen Data	55
K. Etika Peneliti	57
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	61
A. Hasil Penelitian	61
B. Pembahasan.....	68
C. Keterbatasan Penelitian.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	78
A. Kesimpulan	78
B. Saran	79
DAFTAR PUSTAKA	82
LAMPIRAN.....	87

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....	9
Tabel 2.1 Numeric Rating Scale (NRS).....	21
Tabel 3.1 Definisi Oprsional.....	43
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	61
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Paritas.....	62
Tabel 4.3 Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Pijat Endorfin dengan Minyak Kelapa (Kelompok A).....	63
Tabel 4.4 Intensitas Nyeri Punggung Sebelum dan Sesudah Pijat Endorfin dengan Minyak Kelapa dan Kencur (Kelompok B).....	64
Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas Data Penurunan Nyeri (<i>Shapiro-Wilk</i>).....	65
Tabel 4.6 Hasil Uji Wilcoxon Signed Rank Test Perubahan Intensitas Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi	66
Tabel 4.7 Hasil Uji Mann-Whitney U Test Perbandingan Penurunan Nyeri antara Kedua Kelompok.....	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.2 Kerangka konsep	37
Gambar 2.3 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS)	46

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	87
Lampiran 2 Lembar Penjelasan Penelitian.....	91
Lampiran 3 Standar Operasional Prosedur (SOP) Pijat Endorfin.....	93
Lampiran 4 SOP Pembuatan Dan Penggunaan Minyak Kelapa Dan Kencur.....	95
Lampiran 5 Instrumen Pengukuran Intensitas Nyeri	97
Lampiran 6 Lembar Observasi / Checklist.....	98
Lampiran 7 Kuesioner Karakteristik Responden	100
Lampiran 8 Surat Pernyataan Peneliti.....	101
Lampiran 9 KEPK.....	102
Lampiran 10 Keterangan Layak Etik	103
Lampiran 11 Izin Permintaan Data Awal Dinkes	104
Lampiran 12 Permohonan Izin Data Awal Puskesmas Cibereum	105
Lampiran 13 Permohonan Izin Penelitian Di Puskesmas	106
Lampiran 14 Hasl Penelitian.....	107
Lampiran 15 Pengolahan Data	108
Lampiran 16 CV peneliti.....	111
Lampiran 17 Dokumentasi.....	112