

KARYA ILMIAH AKHIR
PENERAPAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG



OLEH
ANGELINTAN KONDA NAMU
PO.5303211241478

KEMENTERIAN KESEHATAN REBUPLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI PROFESI NERS

2025

HALAMAN JUDUL

**PENERAPAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN
INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III
DI PUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG**

**Karya Ilmiah Akhir Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Menyelesaikan
Program Profesi Ners Pada Prodi Pendidikan Profesi Ners
Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang**



OLEH

ANGELINTAN KONDA NAMU

PO.5303211241478

**KEMENTERIAN KESEHATAN REBUPLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
PRODI PROFESI NERS**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Angelintan Konda Namu
NIM : PO5303211241478
Program Studi : Profesi Ners
Perguruan : Poltekkes Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah Akhir yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti atau dibuktikan bahwa skripsi ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 30 Juli 2025

Pembuat pernyataan



Angelintan Konda Namu

Mengetahui :

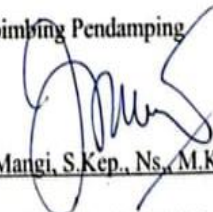
Pembimbing Utama



Yuliana Dafroyati., S.Kep.,Ns. M.Sc

NIP. 19720218199703200001

Pembimbing Pendamping



Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 196901111994032002

PERSETUJUAN PEMBIMBING

“Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang”

Disusun Oleh:

Angelintan Konda Namu

PO5303211241478

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diuji/diseminarkan pada tanggal :

Kupang, 30 Juli 2025

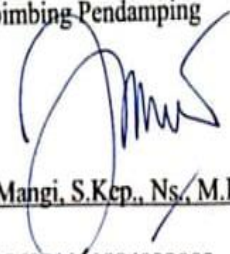
Menyetujui

Pembimbing Utama


Yuliana Dafroyati., S.Kep.,Ns. M.Sc

NIP. 19720218199703200001

Pembimbing Pendamping


Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19690111994032002

Kupang, 30 Juli 2025

Ketua Jurusan Keperawatan


Dr.Florentianus Tat.,SKp.,M.Kes

NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi


Dr. Aemilianus Mau, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP.197205271998031001

LEMBAR PENGESAHAN

**“Penerapan *Endorphin Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung
Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang”**

Disusun Oleh:

Angelintan Konda Namu

PO5303211241478

Telah di pertahankan dalam seminar di depan dewan penguji

Pada tanggal : 30 Juli 2025

Mengesahkan,

Penguji ketua <u>Kori Limbang, S. Kep., Ns., M. Kep</u> NIP. 197802022002122001	
Penguji II <u>Jane Leo Mangi, S. Kep., Ns., M. Kep</u> NIP. 1969011119940320002	
Penguji III <u>Yuliana Dofroyati, S. Kep., Ns., M. Kep</u> NIP. 19720218199703200001	

Mengetahui

Ketua Jurusan/Keperawatan


Dr. Florentianus Tat, SKp., M. Kes
NIP. 196911281993031005

Ketua Program Studi


Dr. Aemilianus Mau, S. Kep., Ns., M. Kep
NIP. 197205271998031001

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Data pribadi

Nama : Angelintan Konda Namu
Tempat Tanggal Lahir : Umamanu,16-10-2001
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Pekerjaan : Mahasiswa
Status Perkawinan : Belum Menikah
Alamat : Jl. Piet A.Tallo,gang 1 Akper, Blok C No.13, liliba
Nomor Hp : 082266021724
Email : angelintankondanamu@gmail.com

Riwayat pendidikan

TK angkasa : Tahun 2006
SDN Matawai iwi : Tahun 2013
SMP Negeri Matawai iwi : Tahun 2017
SMA Negeri 3 Waingapu : Tahun 2020
Kuliah di Jurusan Keperawatan Program Studi Pendidikan Profesi Ners Kemenkes Poltekkes Kupang (sejak tahun 2020 – sekarang)

MOTTO

**“ Mintalah, maka akan diberikan kepadamu; carilah, maka kamu akan mendapat;
ketuklah, maka pintu akan dibukakan bagimu.”**

(Matius 7: 7)

ABSTRAK

PENERAPAN *ENDORPHIN MASSAGE* TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III DI PUSKESMAS OEPOI KOTA KUPANG

Angelintan Konda Namu¹ Yuliana Dafroyati., S.Kep.,Ns. M.Sc²

Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep³ Kori Limbang, S.Kep, Ns., M.Kep⁴

Kementrian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang, Jurusan keperawatan,

Program Studi Profesi Ners

angelintankondanamu@gmail.com

Latar Belakang: Nyeri punggung adalah rasa seperti ditusuk-tusuk yang terjadi pada sendi dan otot bagian tulang panggul dan punggung bagian bawah. Nyeri ini terjadi akibat punggung yang bertugas untuk menopang tubuh mengalami penambahan berat badan. Salah satu cara untuk mengurangi nyeri punggung adalah pijat endorfin yang mampu melepas endorfin yang dikenal sebagai pereda rasa sakit. **Tujuan Penelitian:** Untuk menerapkan intervensi keperawatan terapi endorphin massage terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Puskesmas Oepoi Kota Kupang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan metode rancangan studi kasus dengan design penelitian deskriptif. Dengan sampel 2 responden ibu hamil trimester III. **Hasil Penelitian:** Adanya penurunan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah di lakukan terapi endorphin massage untuk menurunkan intensitas nyeri punggung. **Kesimpulan :** Adanya pengaruh dalam penerapan terapi endorphin massage terhadap tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di puskesmas Oepoi Kota Kupang, terapi endorphin massage membawa rasa rileks dan nyaman pada ibu hamil.

Kata Kunci : Nyeri Punggung, Ibu hamil trimester III, *Endorphin Massage*

ABSTRACT

THE APPLICATION OF ENDORPHIN MASSAGE TO REDUCE BACK PAIN INTENSITY IN PREGNANT WOMEN IN THE THIRTY-TRIMESTER AT THE OEPOI PUBLIC HEALTH CENTER IN KUPANG CITY

Angelintan Konda Namu¹ Yuliana Dafroyati., S.Kep.,Ns. M.Sc²

Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep³ Kori Limbang, S.Kep, Ns., M.Kep⁴

*Departemen Of Nursing Professional Education Study Program, Health Polytecnic,
Ministry Of Health, Kupang*

Background: Back pain is a stabbing sensation that occurs in the joints and muscles of the pelvic bones and lower back. This pain occurs due to the weight gain of the back, which supports the body. One way to reduce back pain is endorphin massage, which releases endorphins, known as pain relievers. **Research Objective:** To apply endorphin massage therapy to back pain levels in third-trimester pregnant women at the Oepoi Community Health Center in Kupang City. **Research Method:** This study used a case study with a descriptive research design. Two respondents were selected as respondents in the third trimester. **Research Results:** There was a decrease in back pain levels in third-trimester pregnant women after endorphin massage therapy to reduce back pain intensity. **Conclusion:** Endorphin massage therapy has an effect on back pain levels in third-trimester pregnant women at the Oepoi Community Health Center in Kupang City. Endorphin massage therapy brings a sense of relaxation and comfort to pregnant women.

Keywords: Back Pain, Third-Trimmer Pregnant Women, Endorphin Massage

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas hikmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini yang berjudul “Penerapan *Endorphi Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Oepoi Kota Kupang” dapat diselesaikan dengan baik.

Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh sidang KIA ini berguna untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Profesi ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.

Dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini, penulis telah mendapat banyak bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns., M.Sc, selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini dan terima kasih kepada Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan arahan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini dan ucapan terima kasih kepada ibu Kori Limbang, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku penguji yang telah meluangkan waktu untuk menguji dan memberi masukan demi penyempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis juga mendapat banyak bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Irfan, SKM. M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang
2. Bapak Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes, selaku ketua Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang
3. Bapak Dr. Aemilianus Mau, S.Kep.Ns.,M.Kep, selaku Ketua Program Profesi Ners Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang.
4. Kepada Puskesmas Oepoi Kota Kupang, yang telah mengijinkan penulis untuk mengambil data awal penelitian di wilayah kerja Puskesmas Oepoi Kota Kupang.

5. Ibu Antonia Hamu, S.Kep.,Ns.,M.Kep, selaku pembimbing akademik yang selalu mendukung, memotivasi penulis untuk senantiasa tetap semangat dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
6. Kedua Orang Tua dan keluarga tercinta, Bapak Abner Mareu Konda Namu dan Mama Marlin Dembi Tamar, Tante Katrin dan Om Yusuf, kakak Aldi, adik Vicky, adik Dicky, adik Risdi, adik Ambu, dan adik Jevan yang selalu memberikan bantuan berupa dukungan, motivasi dan doa yang tulus kepada penulis dalam menyelesaikan penyusunan Karya Ilmiah Akhir.
7. Kepada teman terdekat saya Opian Meha Rangga, yang telah bersama mendukung Saya dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini.
8. Seluruh Dosen Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan yang telah memberikan ilmu, bimbingan, motivasi, dan arahan selama proses perkuliahan.
9. Seluruh tenaga pendidik yang selalu memfasilitasi proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini.

Penulis menyadari adanya kekurangan di dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Maka dari itu besar harapan penulis akan saran dan kritik yang bersifat membangun untuk kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir ini. Akhir kata penulis berharap agar Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu, dan semoga Karya Ilmiah Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan bagi pembaca sekalian.

Kupang, 30 Juli 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	vi
ABSTRAK.....	vii
<i>ABSTRACT</i>	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1 Tujuan umum.....	3
1.3.2 Tujuan khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	4
1.4.2 Manfaat Praktis.....	4
1.5 Keaslian Penelitian.....	5

BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Konsep Kehamilan	7
2.1. 1 Pengertian Kehamilan.....	7
2.1. 2 Klasifikasi Kehamilan	7
2.1. 3 Faktor Penyebab Perubahan Psikologi Ibu Hamil	8
2.1. 4 Manifestasi Klinis Kehamilan	8
2.1. 5 Perubahan psikologis pada trimester 3	9
2.1. 6 Ketidaknyamanan pada ibu hamil trimester 3	10
2.2 Konsep Nyeri Punggung Ibu Hamil	13
2.2.1 Definisi nyeri punggung	13
2.2.2 Faktor penyebab nyeri punggung	13
2.2.3 Intensitas nyeri punggung.....	14
2.2.4 Patofisiologi nyeri.....	17
2.2.5 Cara mengatasi nyeri punggung	17
2.3 Konsep Asuhan Keperawatan Nyeri Punggung	18
2.3.1 Pengkajian	18
2.3.2 Diagnosa	20
2.3.3 Intervensi	20
2.3.4 Implementasi	21
2.3.5 Evaluasi	21
2.4 Konsep <i>Endorphin Massage</i>	22
2.3.1 Pengertian <i>endorphin massage</i>	22
2.3.2 Manfaat <i>endorphin massage</i>	22
2.3.3 Kontraindikasi <i>endorphin massage</i>	23
2.3.4 Teknik melakukan <i>endorphin massage</i>	23

BAB 3 METODE PENELITIAN	25
3.1 Rancangan Studi Kasus.....	25
3.2 Subjek Studi Kasus.....	25
3.3 Fokus Studi Kasus.....	26
3.4 Definisi Operasional.....	26
3.5 Instrumen Studi Kasus	26
3.6 Metode Pengambilan data	27
3.7 Tempat dan Waktu Pengambilan Data.....	27
3.8 Penyajian Data.....	27
3.9 Etika Studi Kasus	28
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	30
4.1. Hasil Studi Kasus	30
4.1.1 Gambaran lokasi studi kasus	30
4.1.2 Mengidentifikasi gambaran asuhan keperawatan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III	31
4.1.3 Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan intervensi Endorphin Massage	36
4.1.4 Tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan intervensi Endorphin Massage	37
4.2 . Pembahasan.....	37
4.2.1. Mengidentifikasi asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung	37
4.2.2. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III sebelum diberikan terapi endorphin massage	41
4.2.3. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung pada ibu hamil trimester III setelah diberikan terapi endorphin massage	42

4.3. Keterbatasan Studi Kasus.....	43
BAB 5 PENUTUP	44
5.1 Kesimpulan.....	44
5.2 Saran.....	44
DAFTAR PUSTAKA	45

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1.1 Keaslian Penelitian</u>	5
<u>Tabel 2.1 Intervensi</u>	20
<u>Tabel 3.1 Definisi Operasional</u>	26

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Numeric Rating Scale	16
Gambar 2.2 Visual Analog Scale.....	16
Gambar 2.3 <i>Endorphin Massage</i>	24
<u>Gambar 4.1 Tingkat nyeri sebelum diberikan <i>endorphin massage</i></u>	<u>36</u>
<u>Gambar 4.2 Tingkat nyeri setelah diberikan <i>endorphin massage</i>.....</u>	<u>37</u>

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Lembar persetujuan menjadi responden</u>	48
<u>Lampiran 2. Lembar Observasi</u>	50
<u>Lampiran 3. Standar Operasional Prosedur</u>	52
<u>Lampiran 4. Surat Permohonan Penelitian</u>	54
<u>Lampiran 5. Surat Ijin Penelitian</u>	55
<u>Lampiran 7. Lembar ACC Judul</u>	56
<u>Lampiran 8. Lembar Konsultasi</u>	57
<u>Lampiran 9. Dokumentasi</u>	59