

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda, I., Nuryuniarti, N. and Nurdianti, A., 2023. *Pengaruh Endorphine Massage terhadap Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Amir, M., 2022. *Efektivitas Endorphine Massage Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*. Jakarta: Penerbit Akademika.
- Ariani, N., 2024. *Kehamilan dan Perkembangannya*. Medan: CV Citra Medika.
- Aryani, N., 2015. *Asuhan Keperawatan pada Ibu Hamil*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bobak, I.M., Lowdermilk, D.L. and Jensen, M.D., 2015. *Maternity Nursing*. 6th ed. Jakarta: EGC.
- Bull & Archad. (2019). *Nyeri Punggung*. Penerbit Erlangga
- Cahyani, P., 2020. *Endorphine Massage untuk Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Surabaya: Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Diana, R., 2022. *Teknik Endorphine Massage sebagai Terapi Nonfarmakologi Nyeri Ibu Hamil*. Bandung: Pro-Media.
- Dyah, S., 2021. *Efektivitas Pijatan Endorphine dalam Menurunkan Nyeri Punggung Trimester Akhir Kehamilan*. Yogyakarta: Universitas 'Aisyiyah.
- Elisabeth (2020). *Asuhan Kebidanan Pada Kehamilan*. Pustaka Baru Press.
- Elvira, R. and Tulkhair, R., 2017. *Endorphine Massage dan Relaksasi Nyeri*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Fauziah, R., Fazlylawati, N. and Fansari, F., 2025. *Massage Endorphine Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III*.
- Handayani, D., J., Octavariny, R., & Ginting, D. Y. (2021). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil di Klinik Juliana Tanjung Morawa. *Jurnal Kebidanan Kestra (Jkk)*, 3(2), 116-120.
- Hani, dkk., (2018). *Asuhan Kebidanan Pada Kematian Fisiologis*. Salemba Medika.
- Harsono, R., 2018. *Faktor Penyebab Nyeri Punggung pada Ibu Hamil*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Henny & Sulistyawati. (2017). PENGARUH ENDORPHINE MASSAGE TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG IBU

- HAMIL (Studi Di BPM Lia Astari Kec. Mojoagung Kab. Jombang). *Jurnal Kebidanan*.
- Heny Puspasari. (2020). *Pengaruh Endorphin Massage Pada Pengurangan Rasa Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Pmb Cicih Rukaesih*. Jurnal Ilmiah Indonesia, 4.
- Irianti & Bayu, dkk., (2021). *Asuhan Kehamilan Berbasis Bukti*. Sagung Seto.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional – Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1, 297-304.
- Khairunnisa, A., Pratiwi, D. and Siregar, L., 2022. *Prevalensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil di Indonesia*. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 10(2), pp. 45-51.
- Lebang & Erikar. (2015). *YOGA Atasi Back Pain*. Pustaka Bunda.
- Lombogia, C., 2017. *Psikologi Kehamilan Trimester Ketiga*. Manado: Universitas Sam Ratulangi Press.
- Maryati, S., 2018. *Proses Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Miftah, H., 2021. *Pathway Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Jakarta: Referensi Medika.
- Munir, M., 2022. *Keluhan Trimester Akhir pada Kehamilan*. Surabaya: FK Universitas Airlangga.
- Nanda, I., Fitria, R. and Puspita, D., 2022. *Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama.
- Nisman & W., (2021). *Panduan Pintar Ibu Menyusui*. ANDI.
- Niu, F., Romauli, S., Rerey, H. V., & Maay, J. (2019). The Effects of Pretest and Post-Test Endorphin Massage on Reducing Intensity of Lower back pain in Pregnant Woman at Trimester III in Abepura Health Center. In International Journal of Innovation, Cre.Prawirohardjo, S., 2018. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan*. Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Priyambodo, A., 2017. *Pemeriksaan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil*. Surakarta: UNS Press.
- Purnamasari, E., 2019. *Patofisiologi Nyeri Punggung Ibu Hamil*. Jakarta: Kencana Prenada Media.

- Rahmatullah & Kurniawan. (2019). *Menjalani Kehamilan & Persalinan Yang Sehat*. PT. Gramedia.
- Ratnawati, T., 2017. *Asuhan Keperawatan Kehamilan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Risnanto, R. and Insani, L., 2018. *Teknik Nonfarmakologi Penurunan Nyeri*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Rukiyah & Yeyeh, A. (2019). *Asuhan Kebidanan Kehamilan*. Trans Info Media.
- Safitri, R. and Desmawati, D., 2022. *INTERVENSI NON FARMAKOLOGI UNTUK IBU HAMIL TRIMESTER III DENGAN NYERI PUNGGUNG BAWAH*. Malang: Literasi Nusantara Abadi.
- Saudia, Y., 2018. *Nyeri Punggung Selama Kehamilan*. Jakarta: Gramedia Medika.
- Sari, P., Wulandari, N. and Sari, R., 2020. *Prevalensi Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Indonesia*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 15(1), pp. 12-19.
- Sinclair, M., 2017. *Back Pain in Pregnancy: Identification and Treatment*. London: Maternal Health Journal.
- Siregar, M., 2019. *Manajemen Implementasi Asuhan Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer, S.C. and Bare, B.G., 2016. *Textbook of Medical Surgical Nursing*. 12th ed. Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sukses, A., 2020. *Kehamilan Trimester III dan Persiapan Persalinan*. Jakarta: FKUI Press.
- Sulistyawati, A., 2016. *Anatomi dan Fisiologi Kehamilan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Sulistyo, W., 2017. *Patofisiologi Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta: Mitra Medika.
- Sulisnadewi, I., Fitriani, A. and Utami, R., 2024. *Implementasi Asuhan Keperawatan Maternal*. Bandung: Refika Aditama.
- Tri Wahyuni, D., Saragih, M. and Sembiring, E., 2021. *Buku Ajar Keperawatan Keluarga I*. Jakarta Selatan: Mahakarya Citra Utama.
- Uliyah, M., & Hidayat, A. A. (2020) *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia*. Health Books Publishing.
- Varney, H., 2016. *Varney's Midwifery*. 5th ed. Boston: Jones & Bartlett Learning.
- Widatiningsih, Dewi, S. & Tunga, C. H. (2017). *Asuhan Kehamilan*. Trans Media.
- Yuliana, D., 2018. *Nyeri Punggung pada Ibu Hamil: Penyebab dan Penanganan*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.

LAMPIRAN

Lampiran 1

SURAT IZIN SURVEI



Kementerian Kesehatan
Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan
▲ Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 823.α/2025

Yth. : Kepala Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Survey Awal
Tanggal : 16 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Survey Awal di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dinda Atika Syahfitri Hutasuhut	P07120624024	Penerapan Endorphine Massage dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Dr. Anna Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NID.197703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tte.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 2

SURAT BALASAN SURVEI



PMB HELEN TARIGAN

Jl. Bunga Rinte Gg. Mawar 1 No. 1 SP. Selayang Medan

No. IZIN : 2352 /SIP/DPMTSP/MDN/3.1/V/2021

SURAT KETERANGAN

No :

Lamp :-

Perihal : Izin Survey Awal

Kpd Yth,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Di Tempat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, KLINIK BIDAN HELEN TARIGAN dengan ini menerangkan bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama : Dinda Atiqah Syahfitri Hutasuhut

NIM : P7120624024

Institusi Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Medan

Prodi/Jurusan : Profesi Ners

Telah diizinkan melakukan Survey Awal dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners

Judul : Penerapan Endorphine Massage Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan

Kec. Medan Tuntungan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Mei 2025

Kepala Klinik Bidan Helen Tarigan



(Bd. Helen K. Tarigan, SST)

Lampiran 3

LEMBAR INFORMED CONSENT

Saya yang Bernama Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut, NIM P07120624024 adalah mahasiswa Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Medan. Saat ini saya sedang melakukan penelitian mengenai “Penerapan *Endorphine Massage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan”.

Untuk keperluan tersebut saya mengharapkan kesediaan saudara untuk turut serta tanpa ada paksaan dalam penelitian saya, dimana penelitian ini tidak akan memberi dampak yang membahayakan. Jika bersedia silahkan menandatangani lembar persetujuan ini sebagai bukti kesediaan saudara.

Keikutsertaan saudara dalam penelitian ini bersifat sukarela, sehingga berhak untuk membebaskan diri setiap saat tanpa ada sanksi apapun. Identitas pribadi dan semua informasi yang didapatkan dirahasiakan, hanya digunakan untuk keperluan penelitian ini. Terimakasih atas kesediaan Saudara dalam penelitian ini.

Medan, 2025

Responden

()

Lampiran 4

SURAT IZIN PENELITIAN



Kementerian Kesehatan

Direktorat Sumber Daya Manusia Kesehatan
Poltekkes Medan

▲ Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
☎ (061) 8368633
🌐 <https://poltekkes-medan.ac.id>

NOTA DINAS

NOMOR : KH.03.01/F.XXII.11/ 912.c/2025

Yth. : Kepala Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan
Dari : Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan
Hal : Izin Penelitian
Tanggal : 28 Mei 2025

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan Program pembelajaran Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes medan bahwa Mahasiswa Prodi Profesi Ners TA. 2024 – 2025 diwajibkan menyusun KIAN di bidang keperawatan, maka untuk keperluan hal tersebut kami mohon Izin Penelitian di instansi anda pimpin untuk Mahasiswa tersebut di bawah ini :

No.	Nama	NIM	Judul
1.	Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut	P07120624024	Penerapan Endorphine Massage dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan

Demikian disampaikan pada bapak/ibu pimpinan, atas perhatian dan kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.



Ketua Jurusan Keperawatan

Dr. Amy Permata Sari Tarigan, S.Kep,Ns, M.Kes
NIP. 77703162002122001

Kementerian Kesehatan tidak menerima suap dan/atau gratifikasi dalam bentuk apapun. Jika terdapat potensi suap atau gratifikasi silakan laporkan melalui HALO KEMENKES 1500567 dan <https://whs.kemkes.go.id>. Untuk verifikasi keaslian tanda tangan elektronik, silakan unggah dokumen pada laman <https://tts.keminfo.go.id/verifyPDF>.



Lampiran 5

SURAT BALASAN IZIN PENELITIAN



PMB HELEN TARIGAN

Jl. Bunga Rinte Gg. Mawar 1 No. 1 SP, Selayang Medan

No. IZIN : 2352 /SIP/DPMTSP/MDN/3.1/V/2021

SURAT KETERANGAN

No :

Lamp : -

Perihal : Izin Penelitian

Kpd Yth,

Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Medan

Di Tempat,

Yang bertanda tangan dibawah ini, KLINIK BIDAN HELEN TARIGAN dengan ini menerangkan bahwa mahasiswi dibawah ini :

Nama : Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhat

NIM : P7120624024

Institusi Pendidikan : Poltekkes Kemenkes Medan

Prodi/Jurusan : Profesi Ners

Telah diizinkan melakukan penelitian dalam rangka penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners

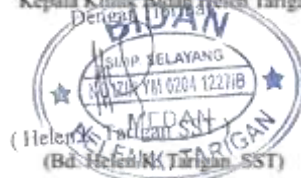
Judul : Penerapan Endorphine *Massage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Taringan Kec. Medan Tuntungan

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Medan, Mei 2025

Kepala Klinik Bidan Helen Tarigan

Dengan Tanda Tangan



(Helen K. Taringan SST)
(Bd. Helen K. Taringan SST)

Lampiran 6

ETHICAL CLEARANCE



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Medan
Komisi Etik Penelitian Kesehatan

Jalan Jamin Ginting KM. 13,5
Medan, Sumatera Utara 20137
(061) 8368633
<https://poltekkes-medan.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.01.26.2349/KEPK/POLTEKKES KEMENKES MEDAN 2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : DINDA ATIQA SYAHFITRI
HUTASUHUT

Principal In Investigator

Nama Institusi : POLTEKKES KEMENKES MEDAN
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

**"PENERAPAN ENDORPHINE MESSAGE DALAM PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU
HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN HELEN TARIGAN KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN"**

*"THE APPLICATION OF ENDORPHINE MESSAGE IN REDUCING BACK PAIN INTENSITY IN PREGNANT WOMEN IN
THE THIRD TRIMESTER AT THE HELEN TARIGAN MIDWIFE CLINIC, MEDAN TUNGUNGAN DISTRICT"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 10 Oktober 2025 sampai dengan tanggal 10 Oktober 2026.

This declaration of ethics applies during the period October 10, 2025 until October 10, 2026.
October 10, 2025
Chairperson,



Dr. Lestari Rahmah, MKT

Lampiran 7

STANDAR OPERASIONAL ENDORPHINE MESSAGE

	STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) ENDORPHINE MESSAGE
Pengertian	<i>Endorphin massage</i> adalah sebuah teknik sentuhan dan pemijatan ringan yang dapat menormalkan denyut jantung dan tekanan darah, mengurangi nyeri punggung serta meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu hamil dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit.
Tujuan	Tindakan pemberian endorphin massage ini ditujukan untuk ibu hamil trimester III guna mengurangi masalah nyeri punggung.
Persiapan	A. Persiapan Alat dan Bahan 1. Bantal 2. Selimut/handuk besar 3. Baby oil B. Persiapan Pasien 1. Pasien diminta untuk berada dalam posisi duduk atau berbaring
Prosedur Kerja	A. Prainteraksi 1. Mencuci tangan 2. Siapkan alat dan bahan

	B. Tahap Orientasi 1. Beri salam terapeutik dan panggil pasien dengan Namanya dan memperkenalkan diri 2. Menanyakan keluhan pasien 3. Jelaskan tujuan, prosedur, dan lamanya tindakan pada pasien 4. Beri kesempatan pasien untuk bertanya 5. Menanyakan persetujuan dan kesiapan pasien C. Tahap Kerja 1. Jaga privasi klien 2. Anjurkan pasien untuk mengambil posisi nyaman mungkin, bisa dilakukan dengan duduk, atau berbaring miring 3. Anjurkan pasien untuk bernafas dalam sambil memejamkan mata dengan lembut untuk beberapa saat. Setelah itu, mulai mengelus permukaan bagian luar lengannya, Belaian ini sangat lembut dan dilakukan dengan jari-jemari atau ujung-ujung jari. 4. Setelah kira-kira 5 menit, berpindah ke lengan yang lain. Walaupun sentuhan ringan ini dilakukan di kedua lengannya, pasien merasakan dampaknya sangat menenangkan di sekujur tubuhnya. Teknik ini juga bisa diterapkan di bagian tubuh yang lain termasuk telapak tangan, leher, bahu, dan paha. 5. Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung.
--	---

	Caranya: Anjurkan pasien untuk berbaring miring atau duduk. Dimulai dari leher, dipijat ringan membentuk huruf V ke arah luar menuju sisi tulang rusuk pasien. Pijatan-pijatan ini terus turun ke bawah dan ke belakang. yaitu pada thorakal 10 sampai lumbal 1. Tindakan dilakukan selama 5 menit dan Anjurkan pasien untuk rileks dan merasakan sensasinya. D. Terminasi 1. Evaluasi hasil kegiatan 2. Berikan umpan balik positif 3. Kontrak waktu pertemuan selanjutnya 4. Salam terapeutik untuk mengakhiri intervensi 5. Mencuci tangan E. Dokumentasi Catat hasil kegiatan di dalam catatan keperawatan
--	--

(Sumber: Safitri dan Desmawati, 2022)

Lampiran 8

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* DALAM PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

PETUNJUK PENGISIAN

Nama Responden :

Tanggal Observasi :

Tanda-tanda Vital : a. Tekanan Darah :

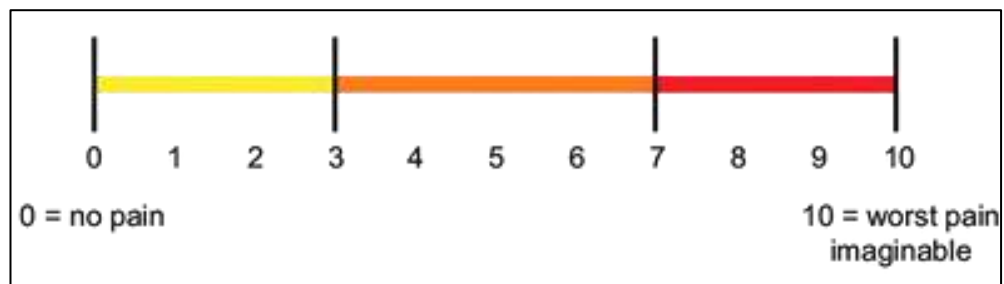
a. Nadi :

b. Pernafasan :

c. Suhu :

Pasien hanya menunjuk angka berdasarkan skala nyeri 0-10, berdasarkan Skala Penilaian Numerik (*Numerical Rating Scale*, NRS) yang menggambarkan tingkat nyeri yang di rasakan saat ini.

a. Sebelum dilakukan *Endorphine Massage*



b. Sesudah dilakukan *Endorphine Massage*



Keterangan :

- 0 : Tidak ada nyeri
- 1 – 3 : Nyeri ringan, di mana klien belum mengeluh nyeri, atau masih dapat ditolerir karna masih dibawah ambang rangsang. Secara objektif klien dapat berkomunikasi dengan baik.
- 4 – 6 : Nyeri sedang, dimana klien mulai merintih dan mengeluh, ada yang sambil menekan pada bagian yang nyeri. Secara objektif klien mendesis, menyeringai, dapat menunjukkan lokasi nyeri, dapat mendeskripsikannya, dan dapat mengikuti perintah dengan baik.
- 7 – 9 : Termasuk nyeri berat, klien mungkin mengeluh sakit sekali dan klien tidak mampu melakukan kegiatan biasa. Secara objektif klien terkadang tidak dapat mengikuti perintah tapi masih respon terhadap tindakan dapat menunjukkan Lokasi nyeri, tidak dapat mendeskripsikannya, serta tidak dapat diatasi dengan alih posisi napas Panjang, dan distraksi.
- 10 : Termasuk nyeri yang sangat, pada tingkat ini klien tidak lagi mengenali dirinya. Klien sudah tidak mampu lagi berkomunikasi atau memukul.

Penilaian nyeri yang dirasakan klien jika dinilai tiap skala yaitu :

Skala 0 : Tidak ada rasa sakit. Merasa normal

Skala 1 : Sangat ringan, seperti gigitan nyamuk. Sebagian besar waktu klien tidak pernah berpikir tentang rasa sakit

Skala 2 : Nyeri ringan, seperti cubitan ringan pada kulit

Skala 3 : Nyeri sangat terasa, seperti pukulan ke hidung menyebabkan hidung berdarah, atau suntikan oleh dokter

Skala 4 : Kuat, nyeri yang dalam, seperti sakit gigi atau rasa sakit dari sengatan lebah

Skala 5 : Kuat, dalam, nyeri yang menusuk, seperti pergelangan kaki terkilir

Skala 6 : Kuat, dalam, nyeri yang menusuk begitu kuat sehingga tampaknya sebagian memengaruhi sebagian indra klien, menyebabkan tidak fokus, komunikasi terganggu

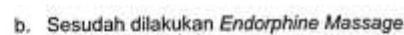
Skala 7 : Sama seperti 6 kecuali bahwa rasa sakit benar-benar mendominasi indra klien menyebabkan tidak dapat berkomunikasi dengan baik dan tak mampu melakukan perawatan diri

- Skala 8 : Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak lagi dapat berpikir jernih, dan sering mengalami perubahan kepribadian yang parah jika sakit datang dan berlangsung lama
- Skala 9 : Nyeri begitu kuat sehingga klien tidak bisa mentolerirnya dan sampai-sampai menuntut untuk segera menghilangkan rasa sakit apapun caranya, tidak peduli apa efek samping atau risikonya
- Skala 10 : Nyeri begitu kuat tak sadarkan diri. Kebanyakan orang tidak pernah mengalami skala rasa sakit ini. Karena sudah mengalami pingsan seperti kecelakaan parah, tangan hancur, dan kesadaran akan hilang sebagai akibat dari rasa sakit yang luar biasa parah.

LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN *ENDORPHINE* MASSAGE DALAM PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

Nama Responden : Ny. F
Tanggal Observasi : Rabu, 04 Juni 2025
Tanda-tanda Vital : a. Tekanan Darah : 110/80 mmHg
a. Nadi : 85 x/menit
b. Pernafasan : 21 x/menit
c. Suhu : 35,7 °C

a. Sebelum dilakukan *Endorphine Massage*



Lampiran 8

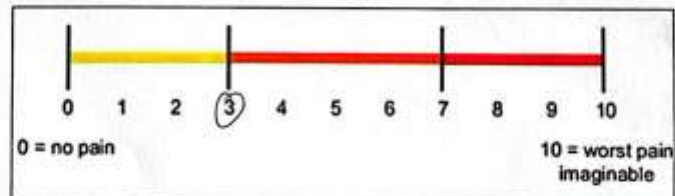
LEMBAR OBSERVASI
PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* DALAM PENURUNAN INTENSITAS
NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

PETUNJUK PENGISIAN

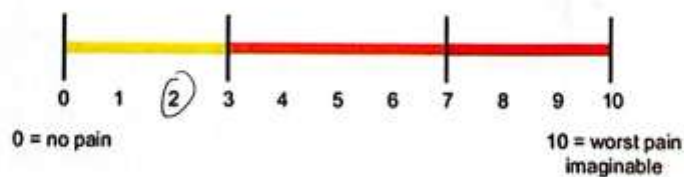
Nama Responden : Ny. P
Tanggal Observasi : Kamis, 05 Juli 2025
Tanda-tanda Vital : a. Tekanan Darah : 120/80 mmHg
a. Nadi : 83 x/menit
b. Pernafasan : 20 x/menit
c. Suhu : 36 °C

Pasien hanya menunjuk angka berdasarkan skala nyeri 0-10, berdasarkan Skala Penilaian Numerik (*Numerical Rating Scale, NRS*) yang menggambarkan tingkat nyeri yang di rasakan saat ini.

a. Sebelum dilakukan *Endorphine Massage*

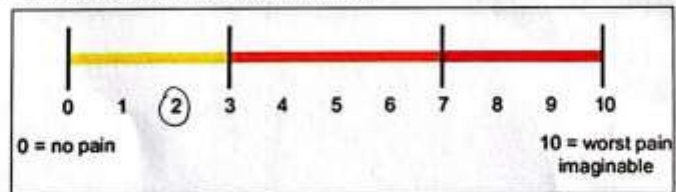


b. Sesudah dilakukan *Endorphine Massage*



Nama Responden : Nya E
Tanggal Observasi : Jumat, 06 Juni 2025
Tanda-tanda Vital : a. Tekanan Darah : 120/80 mmHg
a. Nadi : 80 x/menit
b. Pernafasan : 20 x/menit
c. Suhu : 35,8°C

a. Sebelum dilakukan *Endorphine Massage*



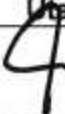
0 = no pain

10 = worst pain imaginable

Lampiran 9

LEMBAR KEGIATAN PEMBIMBING

Nama : Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut
 NIM : P07120624024
 Judul : "Penerapan *Endorphine Massage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan 2025".
 Pembimbing Utama : Maria M Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
 Pembimbing Pendamping : Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes

No	Hari/Tgl	Materi Bimbingan	Paraf		
			Mahasiswa	Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
1	Jum'at/18 April 2025	Pengajuan Judul KIAN			
2	Senin/21 April 2025	ACC Judul KIAN			
3	Selasa/22 April 2025	Konsultasi Telaah Jurnal			
4	Rabu/23 April 2025	Konsultasi BAB I			
5	Senin/19 Mei 2025	Konsultasi Hasil Perbaikan BAB I dan Konsultasi BAB II			
6	Selasa/20 Mei 2025	ACC BAB I, Konsultasi perbaikan BAB II, Konsultasi BAB III			
7	Jum'at/23 Mei 2025	ACC BAB II Konsultasi Perbaikan BAB III			

8	Senin/26 Mei 2025	ACC BAB III dan Konsultasi BAB IV	24	4	1
9	Rabu/28 Mei 2025	Perbaikan BAB IV dan Konsultasi BAB V	24	4	1
10	kamis/29 Mei 2025	ACC BAB IV dan BAB V	24	4	1
11	Jum'at/30 Mei 2025	Seminar Hasil KIAN	24	4	1
12	Rabu/11 Juni 2025	Seminar Hasil KIAN	24	4	1
13	Kamis/12 Juni 2025	Bimbingan Hasil Revisi KIAN	24	4	1
14	Jum'at/13 Juni 2025	Revisi KIAN	24	4	1
15	Senin/16 Juni 2025	ACC KIAN	24	4	1

Medan, 11 Juni 2025

Ka. Prodi Profesi Ners

Lestari, S.Kep., Ners, M.Kep

NIP. 198008292002122002

DOKUMENTASI



CV PENELITI



DINDA ATIQA SYAHFITRI HUTASUHUT

Mobile phone : 081372734238

Email : dindahutasuhut123@gmail.com

DATA PRIBADI

- | | |
|-------------------------|--|
| 1. Nama | : Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut |
| 2. NIM | : P07120624024 |
| 3. Pekerjaan | : Mahasiswa |
| 4. Program Studi | : Profesi Ners |
| 5. Institusi | : Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan |
| 6. Tempat/Tanggal Lahir | : Rantau Prapat/19 Desember 2001 |
| 7. Jenis Kelamin | : Perempuan |
| 8. Anak Ke | : 1 dari 1 bersaudara |
| 9. Agama | : Islam |
| 10. Alamat | : Jl. Lintas Babussalam Rokan, Kec. Pujud, Kab.
Rokan Hilir, Prov. Riau |
| 11. Alamat E-mail | : dindahutasuhut123@gmail.com |
| 12. No. Telp/Hp | : 081372734238 |
| 13. Ayah | : Alm. Ramli Hutasuhut |
| 14. Ibu | : Mayenti Br Harahap |

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. 2006 – 2008 : TK. Al – Ikhlas Rantauprapat
2. 2008 – 2014 : SD Negeri 115532 Rantauprapat
3. 2014 – 2017 : SMP Negeri 2 Pujud
4. 2017 – 2020 : SMA Negeri 1 Pujud
5. 2020 – 2024 : Sarjana Terapan Keperawatan Politeknik
Kesehatan Medan