

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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



**DINDA ATIQA SYAHFITRI HUTASUHUT
P07120624024**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

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

Sebagai Syarat Menyelesaikan Pendidikan Program Studi
Profesi Ners



**DINDA ATIQA SYAHFITRI HUTASUHUT
P07120624024**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
TAHUN 2025**

LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut

NIM : P07120624024

Jurusan : Profesi Ners/Keperawatan

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini saya yang berjudul "**PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* DALAM PENURUNAN INTENSITAS NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN HELEN TARIGAN KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN**" ini benar-benar karya saya sendiri, kecuali dalam pengutipan substansi disebutkan sumbernya dan bukan karya jiplakan. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan kaidah ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya tanpa ada tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapatkan sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Medan, 11 Juni 2025

Penulis



1000
3000
METERAI
TEMPEL
B28ANX053792291

Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut

NIM : P07120624024

LEMBAR PERSETUJUAN

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

NAMA : DINDA ATIQA SYAHFITRI HUTASUHUT

NIM : P07120624024

Telah Diterima dan Disetujui Untuk Diuji Dihadapan Penguji
Medan, 11 Juni 2025

Menyetujui

Pembimbing Utama

Maria M Saragi R, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.Mat
NIP. 197410292010012003

Pembimbing Pendamping

Nani Zulfikar, S.Kep.,Ns.,M.Kes
NIP. 197204131997032002

Ketua Jurusan Keperawatan
Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

LEMBAR PENGESAHAN

JUDUL : PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* DALAM PENURUNAN
INTENSITAS NYERIP PUNGGUNG PADA IBU HAMIL
TRIMESTER III DI KLINIK BIDAN HELEN TARIGAN
KECAMATAN MEDAN TUNTUNGAN

NAMA : DINDA ATIQA SYAHFITRI HUTASUHUT

NIM : P07120624024

Karya Ilmiah Akhir Ners ini telah diuji pada sidang ujian akhir Program Studi Profesi
Ners Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Politeknik Kesehatan Medan
Medan, **11** Juni 2025

Menyetujui

Penguji I



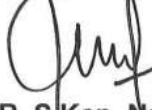
Tiurlan Doloksaribu, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197701062002122003

Penguji II



Yufdel, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 196406251990032002

Ketua Penguji



Maria M Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIP. 197410292010012003

Ketua Jurusan Keperawatan

Kemenkes RI Politeknik Kesehatan Medan



Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes
NIP. 197703162002122001

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KARYA ILMIAH AKHIR NERS
MEDAN, 11 JUNI 2025

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

V BAB + 92 Halaman + 4 Tabel + 6 Gambar + 11 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil trimester III akibat perubahan fisiologis, hormonal, serta pembesaran rahim yang memengaruhi postur tubuh. Kondisi ini menimbulkan ketidaknyamanan dan dapat mengganggu aktivitas sehari-hari apabila tidak ditangani dengan baik. Penatalaksanaan nonfarmakologis seperti *Endorphine Massage* dapat menjadi alternatif karena mampu merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan *Endorphine Massage* dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Klinik Bidan Helen Tarigan Kecamatan Medan Tuntungan. **Metode:** Penelitian menggunakan pendekatan studi kasus dengan tahapan asuhan keperawatan, meliputi pengkajian, diagnosis, intervensi, dan catatan perkembangan. Intervensi berupa *Endorphine Massage* dilakukan selama tiga hari berturut-turut, masing-masing 15–20 menit, dan penilaian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). **Hasil:** Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari, hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III yang signifikan, dari skala 4 (nyeri sedang) pada hari pertama menjadi skala 3 (nyeri ringan) pada hari kedua menjadi skala 2 (nyeri ringan), dan menurun lagi menjadi skala 1 (nyeri ringan) pada hari ketiga. **Kesimpulan:** *Endorphine Massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Terapi ini dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan dapat diajarkan kepada tenaga kesehatan maupun keluarga untuk membantu meningkatkan kenyamanan ibu hamil.

Kata Kunci : *Endorphine Massage*, Nyeri Punggung, Ibu Hamil
Trimester III
Daftar Bacaan : 49 (2015 - 2025)

**MEDAN HEALTH POLYTECHNIC OF MINISTRY OF HEALTH
NURSING DEPARTMENT
NURSE PROFESSIONAL STUDY PROGRAM
FINAL PROJECT REPORT**

MEDAN, JUNE 11th, 2025

**DINDA ATIQA SYAHFITRI HUTASUHUT
P07120624024**

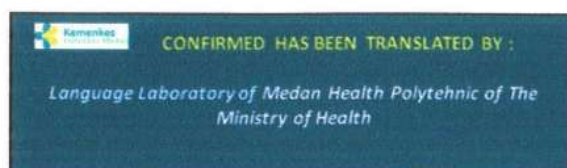
**THE APPLICATION OF ENDORPHINE MASSAGE IN REDUCING THE
INTENSITY OF BACK PAIN IN THIRD TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT
HELEN TARIGAN MIDWIFE CLINIC, MEDAN TUNTUNGAN SUB-DISTRICT**

v Chapters + 92 Pages + 4 Tables + 6 Figures + 11 Appendices

ABSTRACT

Background: Back pain is one of the most common complaints experienced by third trimester pregnant women due to physiological and hormonal changes, as well as uterine enlargement which affects posture. This condition causes discomfort and can interfere with daily activities if not properly managed. Non-pharmacological management such as Endorphine Massage can be an alternative because it can stimulate the release of endorphins, which function as a natural analgesic. **Objective:** This study aims to determine the application of Endorphine Massage in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women at Helen Tarigan Midwife Clinic, Medan Tuntungan Sub-district. **Method:** The study used a case study approach with nursing care stages, including assessment, diagnosis, intervention, and progress notes. The intervention, in the form of Endorphine Massage, was performed for three consecutive days, 15–20 minutes each time, and pain was assessed using the Numeric Rating Scale (NRS). **Results:** After the intervention was carried out for three days, the evaluation results showed a significant reduction in the intensity of back pain in the third trimester pregnant woman, from a scale of 4 (moderate pain) on the first day to a scale of 3 (mild pain) on the second day, and further decreasing to a scale of 2 (mild pain), and then to a scale of 1 (mild pain) on the third day. **Conclusion:** Endorphine Massage is effective in reducing the intensity of back pain in third trimester pregnant women. This therapy can be recommended as a simple, safe non-pharmacological intervention that can be taught to health workers and families to help improve the comfort of pregnant women.

Keywords: Endorphine Massage, Back Pain, Third Trimester Pregnant Women
References: 49 (2015-2025)



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya ini dengan judul “Penerapan *Endorphine Massage* Dalam Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di Klinik Bidan Helen Tarigan”. Penulis meneliti Karya Ilmiah Akhir Ners ini dalam rangka memenuhi syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners di Kemenkes Poltekkes Medan. Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, sangat sulit bagi penulis menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Plt. Direktur Kementerian Kesehatan Poltekkes Medan.
2. Dr. Amira Permata Sari Tarigan, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
3. Bapak Solihuddin Harahap, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Sekretaris Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
4. Ibu Lestari, S.Kep., Ners., M.Kep selaku Ketua Prodi Profesi Ners Jurusan Keperawatan Kemenkes Poltekkes Medan.
5. Ibu Maria M Saragi R, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.Mat selaku Pembimbing Utama dan Ibu Nani Zulfikar, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Pembimbing Pendamping yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dengan penuh kesabaran kepada penulis.
6. Ibu Tiurlan M Doloksaribu, S. Kep., Ns., M.Kep selaku Penguji I dan IbuYufdel, S.Kep., Ns., M.Kes selaku Penguji II.
7. Ibu Masnila Siregar, S.Pd., S.Kep., Ns., M.Pd selaku dosen Pembimbing Akademik.
8. Seluruh dosen dan staff pegawai Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan Jurusan Keperawatan yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan yang bermanfaat dan membantu penulis selama mengikuti pendidikan.
9. Terima kasih kepada kedua orang tua terkasih, Papa Alm. Ramli Hutasuhut dan Mama Mayenti Br Harahap yang telah membesarkan, mendidik, tidak pernah lelah dalam memberi dukungan dan materi, dan yang mengajarkan

penulis arti sebuah kesabaran dan kejujuran dalam hidup. Kelak cita-cita ini akan menjadi persembahan yang paling mulia untuk kalian, dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan Rahmat-Nya kepada Papa (Alm.) dan Mama.

10. Terima kasih kepada teman seperjuangan yang telah mendoakan dan memberi motivasi kepada peneliti.

Penulis menyadari bahwa penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini masih kurang sempurna baik secara penyajian dan isi. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca.

Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih dan harapan penulis semoga penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 11 Juni 2025

Penulis

Dinda Atiqa Syahfitri Hutasuhut

NIM : P07120624024

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN ORSINALITAS	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN LITERATUR	6
A. Konsep Teori Penyakit	6
1. Definisi	6
2. Anatomi Fisiologi	6
3. Etiologi	9
4. Manifestasi Klinis	11
5. <i>Pathway</i>	15
6. Patofisiologi	16
7. Klasifikasi	16
8. Pemeriksaan Diagnostik	18
9. Penatalaksanaan	19
10. Komplikasi	22
B. Konsep Teori Inovasi Penerapan <i>Endorphine Massage</i>	33
C. Konsep Teori Asuhan Keperawatan	36
1. Pengkajian	36
2. Diagnosis Keperawatan	41
3. Intervensi Keperawatan	41
4. Implementasi Keperawatan	53

5. Evaluasi Keperawatan	54
BAB III GAMBARAN KASUS	55
A. Pengkajian	55
B. Diagnosis Keperawatan	63
C. Prioritas Masalah	63
D. Intervensi Keperawatan.....	64
E. Catatan Perkembangan	68
BAB IV PEMBAHASAN	88
A. Analisis dan Diskusi Hasil	88
B. Keterbatasan Penulis	95
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	96
A. Kesimpulan	96
B. Saran	97
DAFTAR PUSTAKA	98
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan	411
Tabel 3. 1 Analisa Data	61
Tabel 3. 2 Intervensi Keperawatan	64
Tabel 3. 3 Catatan Perkembangan	688

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 <i>Pathway</i>	15
Gambar 2. 2 <i>Verbal Rating Scale</i> (VRS)	29
Gambar 2. 3 <i>Visual Analog Scale</i> (VAS)	30
Gambar 2. 4 <i>Numeric Rating Scale</i> (NRS).....	31
Gambar 2. 5 Wong Baker <i>FACES Pain Rating Scale</i>	31
Gambar 2. 6 Teknik <i>Endorphine Massage</i>	36

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Izin Survei
Lampiran 2	Surat Balasan Izin Survei
Lampiran 3	Lembar <i>Informed Consent</i>
Lampiran 4	Surat Izin Penelitian
Lampiran 5	Surat Balasan Izin Penelitian
Lampiran 6	<i>Ethical Clearance</i>
Lampiran 7	SOP <i>Endorphine Massage</i>
Lampiran 8	Lembar Observasi Skala Nyeri
Lampiran 9	Lembar Kegiatan Pembimbing
Lampiran 10	Dokumentasi Pelaksanaan
Lampiran 11	Riwayat Hidup Penulis