

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
KLUNGKUNG I**



**OLEH :  
NI NYOMAN ELISA JAYANTI  
NIM. P07120324058**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
DENPASAR  
2025**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
KLUNGKUNG I**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners  
Jurusan Keperawatan**

**OLEH :  
NI NYOMAN ELISA JAYANTI  
NIM. P07120324058**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
DENPASAR  
2025**

## LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
KLUNGKUNG I

Diajukan oleh :

NI NYOMAN ELISA JAYANTI  
NIM. P07120324058

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :

Pembimbing Pendamping



Dra. I D.A. Ketut Surinati., S.Kep., Ners M.Kes  
NIP. 196412311985032010

Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep.Ners.M.Kes  
NIP.197602262001122003

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep  
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN**  
**KARYA TULIS ILMIAH AKHIR NERS**  
**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN**  
**DENGAN INTERVENSI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA**  
**IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS**  
**KLUNGKUNG I**

Diajukan oleh :

**NI NYOMAN ELISA JAYANTI**  
**NIM. P07120324058**

**TELAH DIUJI DIHADAPAN TIM PENGUJI**  
**PADA HARI : KAMIS**  
**TANGGAL : 15 MEI 2025**

**TIM PENGUJI**

- |   |           |         |
|---|-----------|---------|
| 1. <u>Nengah Runiari, S.Kp. S.Pd. M.Kep. Sp.Mat</u><br>NIP.197202191994012001 | (Ketua)   | (.....) |
| 2. <u>Dr. Drs. I DM. Ruspawan, S.Kp.,M.Biomed</u><br>NIP.196005151982121001   | (Anggota) | (.....) |
| 3. <u>Suratih, S.Kep. Ners. M.Biomed</u><br>NIP. 197112281994022001           | (Anggota) | (.....) |



MENGETAHUI :  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POETERKES KEMENKES DENPASAR



I Made Sri Karja, S.Kep.,Ners.,M.Kep  
NIP. 196812311992031020

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ni Nyoman Elisa Jayanti

NIM : P07120324058

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2024/2025

Alamat : Banjar Sangging, Desa Kamasan, Klungkung

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi *Endorphin Massage* Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di UPTD Puskesmas Klungkung I Tahun 2025 adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 5 Mei 2025

Yang membuat pernyataan



Ni Nyoman Elisa Jayanti

NIM. P07120324058

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHIN MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS  
KLUNGKUNG I**

**Ni Nyoman Elisa Jayanti**

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : [elisajayanti15@gmail.com](mailto:elisajayanti15@gmail.com)

**ABSTRAK**

Ibu hamil mengalami beberapa gejala fisiologis dan psikologis secara signifikan yang menyebabkan ketidaknyamanan pada ibu hamil, ketidaknyamanan meningkat saat memasuki trimester III usia kehamilan 28 hingga 40 minggu. Nyeri punggung merupakan salah satu gejala ketidaknyamanan bagi ibu hamil trimester III, apabila tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan ibu hamil kesulitan untuk beraktivitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester III yang mengalami nyeri punggung di UPTD Puskesmas Klungkung I. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif, menggunakan dua responden ibu hamil trimester III. Hasil pengkajian diperoleh bahwa ibu hamil mengeluh tidak nyaman karena nyeri punggung, tampak gelisah, pola eliminasi meningkat dan postur tubuh tampak lordosis. Diagnosis keperawatan yaitu gangguan rasa nyaman dengan rencana keperawatan meliputi intervensi terapi pijatan dengan inovasi (*endorphin massage*) dan perawatan kehamilan trimester kedua dan ketiga, dengan luaran yang diharapkan adalah status kenyamanan meningkat. Implementasi keperawatan dilakukan sesuai intervensi keperawatan yang sudah direncanakan yaitu tiga kali pertemuan selama 30 menit. Evaluasi keperawatan menunjukkan tujuan tercapai, yaitu status kenyamanan meningkat dibuktikan dengan tercapainya seluruh luaran yang sudah ditetapkan. Kesimpulan dari hasil penelitian pemberian *endorphin massage* sebagai intervensi yang dapat meningkatkan kenyamanan pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman.

**Kata kunci : ibu hamil, rasa nyaman, *endorphin massage*.**

***NURSING CARE FOR DISORDERED SENSE OF COMFORT WITH  
ENDORPHIN MASSAGE INTERVENTION IN THIRD TRIMESTER  
PREGNANT WOMEN AT UPTD PUSKESMAS KLUNGKUNG I***

**Ni Nyoman Elisa Jayanti**

*Nursing Profession Study Program Poltekkes Kemenkes Denpasar*

*Email: [elisajayanti15@gmail.com](mailto:elisajayanti15@gmail.com)*

***ABSTRACT***

*Pregnant women experience several physiological and psychological symptoms significantly that cause discomfort in pregnant women, discomfort increases when entering the third trimester of gestational age 28 to 40 weeks. Back pain is one of the symptoms of discomfort for third trimester pregnant women, if not handled properly it can cause pregnant women to have difficulty doing activities. This study aims to determine the Nursing Care of Comfort Disorders in Third Trimester Pregnant Women who experience back pain at UPTD Puskesmas Klungkung I. The research method used is descriptive, using two respondents of third trimester pregnant women. The results of the assessment obtained that pregnant women complain of discomfort due to back pain, appear restless, increased elimination patterns and posture appear lordosis. The nursing diagnosis is a sense of comfort disorder with a nursing plan including massage therapy interventions with endorphin massage innovation) and second and third trimester pregnancy care, with the expected outcome being increased comfort status. Nursing implementation is carried out according to planned nursing interventions, namely three meetings for 30 minutes. Nursing evaluation shows that the goal is achieved, namely increased comfort status as evidenced by the achievement of all outcomes that have been set. The conclusion from the results of the study is the provision of endorphin massage as an intervention that can increase comfort in third trimester pregnant women who experience discomfort.*

***Keywords: pregnant women, discomfort disorders, endorphin massage.***

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena atas berkat asung kerta wara nugraha-Nya, penulis dapat menyusun dan menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners yang berjudul **“Asuhan Keperawatan Gngguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi *Endorphin Massage* Pada Ibu Hamil Trimestr III di UPTD Puskesmas Klungkung I”** tepat pada waktunya dan sesuai harapan. Pada kesempatan ini, peneliti ingin menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan sehingga karya ilmiah akhir ners ini ini dapat selesai tepat waktu dan berjalan lancar. Ucapan terima kasih ini penulis tujukan kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr, Keb, S.Kep, Ners, M. Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan dalam menempuh Pendidikan Sarjana Terapan Keperawatan di Poltekkes Kemenkes Denpasar Jurusan Keperawatan.
2. Kepala Puskesmas dan pemegang program KIA di Puskesmas Klungkung I yang telah memberikan data studi pendahuluan.
3. I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan.
4. Nengah Runiari.,S,Kp.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan bimbingan selama pendidikan Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.

5. Dra. I D.A.Ketut Surinati., S.Kep.,Ns M.Kes selaku pembimbing utama yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
6. Ni Ketut Suardani, S.Kep.,Ners, M.Kes selaku pembimbing kedua yang telah memberikan pengetahuan, bimbingan, dan masukan dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
7. Seluruh dosen serta staf yang telah banyak memberikan ilmu pengetahuan dan bimbingan selama mengikuti pendidikan.
8. I Made Sudiantara, S.KM dan Ibu Ni Luh Made Atika Sari selaku orang tua peneliti yang telah memberikan dukungan moral maupun material, bimbingan dan semangat kepada peneliti sehingga dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini dengan baik.
9. Keluarga, sahabat dan pacar peneliti yang telah memberikan dorongan, dukungan, bantuan dan inspirasi dalam proses mengerjakan karya ilmiah akhir ners ini.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan karya ilmiah akhir ners ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dan semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat memberikan manfaat baik bagi pembaca dan penulis selanjutnya.

Denpasar, Mei 2025

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT .....</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>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penulisan .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penulisan .....	5
1. Manfaat teoritis.....	5
2. Manfaat Praktis.....	5
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Kehamilan Trimester III .....	7
1. Definisi .....	7
2. Perubahan Fisiologis Kehamilan Trimester III.....	7
3. Perubahan Psikologis Kehamilan Trimester III.....	12
4. Masalah Gangguan Rasa Nyaman pada Kehamilan Trimester III .	12
B. Masalah Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III .....	15
1. Definisi .....	15

2.	Penyebab Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III.....	16
3.	Patofisiologi Nyeri Punggung Pada Kehamilan Trimester III.....	17
4.	Faktor – Faktor yang Berpengaruh pada Nyeri Punggung Ibu Hamil .....	18
5.	Manajemen Nyeri Punggung.....	19
C.	Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Pada Ibu Hamil Trimester III.....	21
1.	Pengkajian Keperawatan .....	21
2.	Diagnosis Keperawatan.....	29
3.	Rencana Keperawatan .....	31
4.	Implementasi keperawatan .....	35
5.	Evaluasi Keperawatan .....	35
D.	Konsep Dasar Intervensi <i>Endorphin Massage</i> .....	35
1.	Definisi .....	35
2.	Manfaat <i>Endorphin Massage</i> .....	36
3.	Cara Kerja <i>Endorphin Massage</i> .....	37
4.	Cara Pelaksanaan <i>Endorphin Massage</i> .....	37
5.	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Endorphin Massage</i> .....	38
<b>BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA .....</b>		<b>39</b>
A.	Pengkajian Keperawatan .....	39
B.	Diagnosa Keperawatan .....	47
C.	Rencana Keperawatan .....	49
D.	Implementasi Keperawatan .....	52
E.	Evaluasi Keperawatan .....	63
<b>BAB IV PEMBAHASAN.....</b>		<b>65</b>
A.	Analisis Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III.....	65
1.	Pengkajian keperawatan.....	65
2.	Diagnosa keperawatan .....	67
3.	Perencanaan keperawatan.....	69
4.	Implementasi keperawatan.....	70
5.	Evaluasi keperawatan .....	72

B. Analisa Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Masalah Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan Konsep <i>Evidence Based Practice</i> .....	73
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>76</b>
A. Simpulan.....	76
B. Saran .....	78
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>79</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gejala dan Tanda Gangguan Rasa Nyaman .....	30
Tabel 2	Rencana Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman .....	32
Tabel 3	Pengkajian Keperawatan Subjek 1 dan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2025.....	39
Tabel 4	Analisa Data Subjek 1 dan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2025 .....	47
Tabel 5	Rencana Keperawatan Subjek 1 dan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2025 ..	50
Tabel 6	Implementasi Keperawatan Subjek 1 Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2025 .....	52
Tabel 7	Implementasi Keperawatan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2025 .....	58
Tabel 8	Evaluasi Keperawatan Subjek 1 dan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III di UPTD Puskesmas Klungkung I tahun 2025.....	64

**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 1. *Numeric Rating Scale* (NRS) .....24

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Kegiatan Penelitian .....	83
Lampiran 2. Realisasi Anggaran Biaya Penelitian .....	84
Lampiran 3. SOP Pemberian Endorphin Massage .....	85
Lampiran 4 Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	87
Lampiran 5 Lembar informed Consent .....	88
Lampiran 6 Surat Ijin Pengambilan Data.....	90
Lampiran 7 Validasi Bimbingan SIAK .....	92
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi .....	93
Lampiran 9 Hasil Cek Turnitin .....	94
Lampiran 10 Dokumentasi .....	95