

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHINE MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS I  
DENPASAR SELATAN**



**Kemenkes  
Poltekkes Denpasar**

**OLEH:**

**NI MADE AYU SUKMA JAYANTI  
P07120325076**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
DENPASAR 2026**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHINE MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS I  
DENPASAR SELATAN**

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

**Oleh:**  
**NI MADE AYU SUKMA JAYANTI**  
**P07120325076**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR  
JURUSAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
DENPASAR 2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHINE MASSAGE* PADA  
IBU HAMIL TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS I  
DENPASAR SELATAN

Diajukan Oleh:

NI MADE AYU SUKMA JAYANTI

P07120325076

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Ni Nyoman Hartati., S. Kep., Ns., M. Biomed  
NIP. 196211081982122001

Pembimbing Pendamping



Suratiah., S. Kep., Ners., M. Biomed  
NIP. 197112281994022001

MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Kemenkes  
UPD DENPASAR

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

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

Diajukan Oleh:


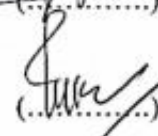
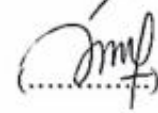
**NI MADE AYU SUKMA JAYANTI**  
P07120325076

**TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI**

**PADA HARI : KAMIS**

**TANGGAL : 21 MEI 2026**

**TIM PENGUJI**

- |  |                 |   |
|--|-----------------|---|
| 1. <u>Dra. I. D. A. Ketut Surinati., S. Kep., Ns., M. Kes</u><br>NIP. 196412311985032010 | (Ketua Penguji) |  |
| 2. <u>Nengah Runiari., S. Kp., S. Pd., M. Kep., Sp. Mat</u><br>NIP.197202191994012001    | (Anggota I)     |  |
| 3. <u>Ni Luh Ketut Suardani., S. Kep., Ns., M. Kes</u><br>NIP. 197602262001122003        | (Anggota II)    |  |

**MENGETAHUI  
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN  
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**

  
Kemenkes  
DENPASAR

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

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi *Endorphine Massage* Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan“. Tepat pada waktunya.

Karya ilmiah ini dapat diselesaikan bukanlah semata – mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Sri Rahayu, S.Tr Keb., S.Kep., Ners., M.Kes selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh program studi Sarjana Terapan Keperawatan.
2. I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
3. Nengah Runiari, S.Kp., S.Pd., M.Kep., Sp.Mat selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar.
4. Ni Nyoman Hartati., S.Kep., Ns., M.Biomed selaku dosen pembimbing utama yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan, dukungan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan laporan karya ilmiah akhir ners.
5. Suratiah., S. Kep., Ners., M. Biomed selaku dosen pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan, bimbingan, dukungan serta mengarahkan penulis dalam menyelesaikan laporan karya ilmiah akhir ners.

6. Bapak dan Ibu dosen yang mengajar di Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Denpasar yang telah memberikan arahan, bimbingan serta ilmu yang bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Kepala UPTD Puskesmas I Denpsar Selatan serta staff yang telah memberikan izin penelitian dan membantu dalam memberikan data.
8. Orang Tua tercinta I Ketut Adnyana dan Ni Nyoman Sunarti, saudara saya I Putu Nama Suvita dan Kadek Arik Dwijayanti serta seluruh keluarga besar saya yang telah memberikan dukungan penuh, dorongan, dan motivasi sehingga saya bisa menyelesaikan karya ilmiah akhir ners ini.
9. Teman – teman seperjuangan saya, Rahayuni dan Dwi Pradnyasari. Teman – teman seangkatan saya serta semua pihak yang turut membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu oleh penulis.

Penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ners ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan dan penyempurnaan karya ilmiah akhir ners ini kedepannya.

Denpasar, Mei 2026

Penulis.

## SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Ayu Sukma Jayanti

NIM : P07120325076

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025-2026

Alamat : Jl. Kerta Dalem Sari IV. Blok. F No. 10

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners dengan judul Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi *Endorphine Massage* Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners ini **bukan** karya 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, Mei 2026  
Yang Membuat Pernyataan



Ni Made Ayu Sukma Jayanti  
P07120325076

**ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN RASA NYAMAN  
DENGAN INTERVENSI *ENDORPHINE MASSAGE* PADA IBU HAMIL  
TRIMESTER III DI UPTD PUSKESMAS I DENPASAR SELATAN  
TAHUN 2026**

**Ni Made Ayu Sukma Jayanti**

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email: [ayusukmajayanti2@gmail.com](mailto:ayusukmajayanti2@gmail.com)

**ABSTRAK**

Kehamilan trimester III sering disertai nyeri punggung bagian bawah akibat perubahan fisiologis dan muskuloskeletal yang menimbulkan gangguan rasa nyaman pada ibu hamil. Salah satu intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi keluhan tersebut adalah endorfin massage yang dapat merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga meningkatkan relaksasi dan kenyamanan. Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini bertujuan mengetahui asuhan keperawatan gangguan rasa nyaman dengan intervensi endorfin massage pada ibu hamil trimester III di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan Tahun 2026. Penelitian menggunakan metode studi kasus pada dua ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung bagian bawah. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi rekam medis, dan buku KIA. Intervensi berupa endorfin massage diberikan sebanyak tiga kali pertemuan selama 60 menit. Evaluasi dilakukan berdasarkan tingkat kenyamanan, intensitas nyeri, kualitas tidur, dan kondisi umum pasien. Hasil menunjukkan kedua responden mengalami peningkatan kenyamanan dan penurunan nyeri. Ny. RI mengalami penurunan skala nyeri menjadi 2 (kategori nyeri ringan), sedangkan Ny. YA menjadi 32 (kategori nyeri ringan). Kedua pasien juga merasa lebih rileks, nyaman, dan tidur lebih nyenyak. Endorfin massage efektif meningkatkan kenyamanan dan menurunkan nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III.

**Kata kunci: ibu hamil trimester III, gangguan rasa nyaman, nyeri punggung bagian bawah, *endorphin massage*.**

**NURSING CARE FOR DISCOMFORT DISORDERS  
USING ENDORPHINE MASSAGE INTERVENTION FOR THIRD  
TRIMESTER PREGNANT WOMEN AT THE SOUTH DENPASAR  
COMMUNITY HEALTH CENTER I IN 2026**

**ABSTRACT**

*Third trimester pregnancy is often accompanied by back pain due to physiological and musculoskeletal changes that cause discomfort in pregnant women. One non-pharmacological intervention to reduce these complaints is endorphin massage which can stimulate the release of endorphin hormones thereby increasing relaxation and comfort. This Final Scientific Paper for Nurses (KIAN) aims to determine nursing care for discomfort disorders with endorphin massage interventions in third trimester pregnant women at UPTD Puskesmas I South Denpasar in 2026. The study used a case study method on two third trimester pregnant women who experienced back pain. Data collection was carried out through interviews, observations, physical examinations, medical record documentation, and KIA books. The intervention in the form of endorphin massage was given in three meetings for 60 minutes. Evaluation was carried out based on the level of comfort, pain intensity, sleep quality, and the patient's general condition. The results showed that both respondents experienced an increase in comfort and a decrease in pain. Mrs. RI experienced a decrease in the pain scale to 2, while Mrs. YA experienced a decrease in the pain scale to 3. Both patients also felt more relaxed, comfortable, and slept better. Endorphin massage is effective in increasing comfort and reducing back pain in pregnant women in the third trimester.*

**Keywords:** *third trimester pregnant women, impaired comfort, back pain, endorphin massage.*

## RINGKASAN PENELITIAN

Oleh: Ni Made Ayu Sukma Jayanti

Kehamilan merupakan proses fisiologis yang dimulai dari konsepsi hingga lahirnya janin dengan masa normal sekitar 280 hari atau 40 minggu. Memasuki trimester III, yakni usia kehamilan 27 hingga 40 minggu, ibu hamil kerap mengalami berbagai perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Salah satu keluhan yang paling sering muncul adalah ketidaknyamanan berupa nyeri punggung bagian bawah di area lumbosakral akibat beban kehamilan yang meningkat. Untuk mengatasi hal tersebut, *endorphin massage* hadir sebagai terapi non-farmakologis berupa sentuhan atau pijatan ringan yang dirancang khusus untuk merangsang tubuh melepaskan hormon endorfin alami. Hormon ini berperan sebagai pereda nyeri alami (analgesik) dan pengatur ketenangan, sehingga mampu meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta memberikan rasa nyaman yang mendalam bagi ibu hamil.

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan utama untuk mengetahui dan mendeskripsikan asuhan keperawatan pada ibu hamil trimester III yang mengalami gangguan rasa nyaman melalui intervensi *endorphin massage*. Secara lebih mendetail, penelitian ini diarahkan untuk melakukan pengkajian mendalam, menegakkan diagnosis keperawatan yang akurat, serta menyusun perencanaan asuhan yang sistematis. Selain itu, fokus penelitian mencakup pelaksanaan implementasi tindakan pijat secara langsung dan mengevaluasi efektivitasnya dalam menurunkan intensitas nyeri. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat menjadi standar dalam meningkatkan status kenyamanan pasien, khususnya di wilayah kerja UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.

Dalam pelaksanaannya, penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan melibatkan responden ibu hamil trimester III yang memiliki usia kandungan antara 28 hingga 40 minggu. Pengumpulan data dilakukan secara komprehensif, di mana data primer diperoleh melalui teknik wawancara dan observasi langsung, sementara data sekunder diambil dari rekam medis serta buku KIA. Instrumen utama yang digunakan dalam studi ini mencakup lembar dokumentasi proses keperawatan dan Standar Operasional Prosedur (SOP) *endorphin massage*. Tahapan penelitian ini mengikuti alur proses keperawatan formal yang dimulai dari

pengkajian hingga perencanaan menggunakan panduan standar SDKI, SIKI, dan SLKI.

Proses intervensi dilakukan dengan memberikan pijatan selama kurang lebih 5 menit pada area punggung, spesifiknya pada area thorakal 10 sampai lumbal 1. Berdasarkan laporan kasus terhadap dua responden, yaitu Ny. RI dan Ny. YA, keduanya awalnya mengeluh nyeri punggung bagian bawah dengan skala nyeri masing-masing 4 dan 5. Namun, setelah diberikan intervensi *endorphin massage*, hasil menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan serta perbaikan pada kualitas tidur responden. Temuan ini juga didukung oleh berbagai literatur statistik yang menegaskan bahwa pemberian pijatan secara rutin efektif dalam mengurangi keluhan muskuloskeletal, membuat ibu hamil merasa lebih rileks, tenang, dan mampu beristirahat dengan posisi yang lebih nyaman.

Melalui hasil tersebut, penelitian ini menyimpulkan bahwa pemberian *endorphin massage* secara signifikan berpengaruh terhadap penurunan rasa nyeri punggung bagian bawah dan peningkatan status kenyamanan pada ibu hamil trimester III. Teknik ini terbukti menjadi metode non-farmakologis yang sangat aman karena mampu memicu pelepasan hormon endorfin dan oksitosin tanpa risiko efek samping obat bagi janin. Dengan pelaksanaan asuhan keperawatan yang tepat dan terukur, keluhan fisik seperti nyeri lumbosakral serta gangguan psikologis seperti kecemasan dapat diminimalisir secara efektif. Hal ini pada akhirnya akan membantu ibu hamil untuk lebih siap secara fisik dan mental dalam menghadapi proses persalinan dengan kondisi yang lebih stabil dan rileks.

Sebagai saran tindak lanjut, petugas kesehatan di puskesmas diharapkan dapat mengintegrasikan *endorphin massage* ke dalam program perawatan rutin bagi ibu hamil guna meningkatkan standar pelayanan kenyamanan pasien. Keluarga dan masyarakat juga didorong untuk mempelajari serta mempraktikkan teknik pijat ringan ini di rumah agar dapat membantu ibu hamil mengatasi ketidaknyamanan secara mandiri dan berkelanjutan. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, direkomendasikan untuk mengembangkan studi ini dengan metode yang lebih luas, seperti metode *case control*. Langkah ini penting untuk memperkuat bukti ilmiah mengenai besarnya pengaruh pijatan ini terhadap gangguan kenyamanan serta aspek psikologis lainnya secara lebih mendalam dan general.

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUNG.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	vii
ABSTRAK .....	viii
ABSTRACT .....	ix
RINGKASAN PENELITIAN.....	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penulisan.....	7
1. Tujuan umum .....	7
2. Tujuan khusus .....	7
D. Manfaat Penulisan.....	8
1. Manfaat teoritis .....	8
2. Manfaat praktis.....	8
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah.....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	10
A. Konsep Kehamilan Trimester III .....	10
1. Definisi.....	10
2. Perubahan fisiologis kehamilan trimester III.....	10
3. Perubahan psikologis kehamilan trimester III .....	15
4. Tanda bahaya kehamilan trimester III.....	15
B. Konsep dasar nyeri punggung bagian bawah Pada Ibu Hamil Trimester III	16
1. Definisi .....	16
2. Faktor-faktor penyebab nyeri punggung bagian bawah pada ibu hamil trimester III .....	17

3.	Patofisiologis nyeri punggung bagian bawah kehamilan trimester III .....	17
4.	Faktor-faktor yang mempengaruhi nyeri punggung bagian bawah .....	19
5.	Pengukuran skala nyeri.....	23
6.	Penatalaksanaan nyeri punggung bagian bawah .....	25
C.	Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman pada Ibu Hamil Trimester III.....	27
1.	Pengkajian keperawatan .....	29
2.	Diagnosis keperawatan.....	36
3.	Perencanaan keperawatan .....	38
4.	Implementasi keperawatan .....	43
5.	Evaluasi keperawatan .....	44
D.	Konsep Dasar <i>Endorphin Massage</i> .....	45
1.	Definisi .....	45
2.	Patofisiologi <i>endorphin massage</i> .....	46
3.	Manfaat <i>endorphine massage</i> .....	48
4.	Indikasi dan kontraindikasi <i>endorphin massage</i> .....	48
5.	Cara melakukan <i>endorphin massage</i> .....	49
	BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA .....	45
A.	Pengkajian Keperawatan .....	45
B.	Diagnosis Keperawatan.....	53
C.	Rencana Keperawatan .....	56
D.	Implementasi Keperawatan.....	63
E.	Evaluasi Keperawatan .....	78
	BAB IV PEMBAHASAN.....	88
A.	Analisis Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman dengan <i>Endorphine Massage</i> pada Ibu Hamil Trimester III .....	88
1.	Pengkajian keperawatan .....	88
2.	Diagnosis keperawatan .....	90
3.	Perencanaan keperawatan.....	92
4.	Implementasi keperawatan .....	93
5.	Evaluasi keperawatan .....	97
B.	Analisis Intervensi <i>Endorphine Massage</i> pada Masalah Keperawatan .....	98
	Gangguan rasa nyaman dengan konsep <i>Evidence Based Practice</i> .....	98
	BAB V PENUTUP.....	101
A.	Kesimpulan .....	101
B.	Saran .....	103

DAFTAR PUSTAKA .....	104
LAMPIRAN.....	107

## DAFTAR TABEL

Tabel 1 Analisis data asuhan keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan .....	37
Tabel 2 Rencana Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman.....	39
Tabel 3 Pengkajian Keperawatan Ny. RI dan Ny. YA Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan .....	45
Tabel 4 Analisis Data Ny. RI dan Ny. YA Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.....	53
Tabel 5 Rencana Keperawatan Ny. RI dan Ny. YA Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan .....	56
Tabel 6 Implementasi Keperawatan Ny. RI Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.....	63
Tabel 7 Implementasi Keperawatan Ny. YA Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan.....	70
Tabel 8 Evaluasi Keperawatan Ny. RI dan Ny. YA Asuhan Keperawatan Gangguan Rasa Nyaman Dengan Intervensi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Trimester III Di UPTD Puskesmas I Denpasar Selatan .....	78

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Visual Analog Scale (VAS) .....	23
Gambar 2 Numeric Rating Scale (NRS) .....	24
Gambar 3 Verbal Rating Scale (VRS) .....	24
Gambar 4 Wong Baker Face Pain Rating Scale.....	25
Gambar 5 Alur endorphine massage pada Ibu hamil.....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	107
Lampiran 2 Rancangan Anggaran Biaya .....	108
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden .....	109
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i> .....	110
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur .....	111
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian .....	116
Lampiran 7 Hasil Bimbingan SIAK.....	118
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi.....	119
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	120
Lampiran 10 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository.....	123
Lampiran 11 Dokumentasi.....	124