PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Proposal Skripsi

Di susun oleh :

Khaerul Indah Susilowati

30902100273

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2022

Edit dengan WPS Office

PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Proposal Skripsi

Di susun oleh :

Khaerul Indah Susilowati

30902100273

PROGAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG

SEMARANG

2022

Edit dengan WPS Office

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan dibawah ini dengan sebenarnya menyatakan bahwa karya tulis ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlalu di Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Semarang, 10 Maret 2023

Mengetahui,
Wakil Dekan I

(Ns. Hj. Sri Wahyuni, M.Kep,Sp.Kep.Mat)

Penulis

(Khaerul Indah Susilowati)

Edit dengan WPS Office

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi berjudul:

PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Khaerul Indah Susilowati

NIM : 30902100273

Telah disahkan dan disetujui oleh Pembimbing pada:

Pembimbing I	Pembimbing II
Tanggal : 06 Maret 2023	Tanggal : 06 Maret 2023
Ns. Hj. Sri Wayuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat.	Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat
NIDN. 06- 0906- 7504	NIDN. 06-2402-7403

Edit dengan WPS Office

Edit dengan WPS Office

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul:

PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Disusun oleh:

Nama : Khaerul Indah Susilowati

NIM : 30902100273

Telah dipertahankan di depan dewan penguji pada tanggal, 06 Maret 2023 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima

Penguji I,

Ns.Apriliani Yulianti Wuriningsih, M.Kep. Sp.Kep.Mat _____

NIDN : 06-1804-8901

Penguji II,

Ns. Hj. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep.Mat _____

NIDN. 06-2402-7403

Penguji III

Ns. Hj. Sri Wayuni, M.Kep., Sp.Kep.Mat. _____

NIDN. 06- 0906- 7504

Mengetahui

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan

Iwan Ardian, SKM., M.Kep

NIDN. 0622087404

Edit dengan WPS Office

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Khaerul Indah Susilowati

NIM : 30902100273

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul :

PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Adalah benar hasil karya Saya dan penuh kesadaran Saya tidak melakukan plagiasi atau mengambil alih seluruh atau sebagian besar karya tulis orang lain tanpa menyebutkan sumbernya. Jika Saya terbukti melakukan tindakan plagiasi, Saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan aturan yang berlaku.

Semarang, Februari 2023

Yang menyatakan

(Khaerul Indah Susiowati)

Edit dengan WPS Office

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama	:	Khaerul Indah Susilowati
NIM	:	30902100273
Program Studi	:	S1 Ilmu Keperawatan
Fakultas	:	Ilmu Keperawatan

Dengan ini menyerahkan karya ilmiah berupa ~~Tugas Akhir~~/Skripsi/~~Tesis~~/~~Disertasi~~* dengan judul:

PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Dan menyetujuinya menjadi hak milik Universitas Islam Sultan Agung Semarang serta memberikan Hak Bebas Royalti Non-ekslusif untuk disimpan, dialihmediakan, dikelola dalam pangkalan data, dan dipublikasikannya di internet atau media lain untuk kepentingan akademis selama tetap mencantumkan nama penulis sebagai pemilik Hak Cipta.

Pernyataan ini Saya buat dengan sungguh-sungguh. Apabila dikemudian hari terbukti ada pelanggaran Hak Cipta/Plagiarisme dalam karya ilmiah ini, maka segala bentuk tuntutan hukum yang timbul akan saya tanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Universitas Islam Sultan Agung Semarang.

Semarang, Februari 2023

Yang menyatakan

Edit dengan WPS Office

(Khaerul Indah Susilowati)

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG

Skripsi, Februari 2023

ABSTRAK

Khaerul Indah Susilowati

PENGARUH ENDHORPHINE MASSAGE DAN AROMA THERAPI LAVENDER TERHADAP NYERI PUNGGUNG PADA IBU HAMIL DI PUSKESMAS KARANGAWEN I

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah adalah nyeri punggung yang terjadi di daerah lumbosakral (Purnamasari, 2021). Nyeri punggung dapat diobati dengan pengobatan farmakologis dan nonfarmakologis. Cara non farmakologi dapat dilakukan melalui kegiatan non obat antara lain rekreasi, relaksasi, aromaterapi, massage, kompres panas. Untuk meningkatkan kekuatan relaksasi pijat kehamilan, penulis tertarik untuk memperluas proses pemijatan dengan menggunakan aromaterapi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh endorphin massage dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Karangawen I.
Metode: Model kuantitatif one-group pre-test-post-test digunakan sebagai metode penelitian, sampel diambil dengan metode probability sampling, jumlah responden 54 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung, dengan tanda Wilcoxon -Rank- tes digunakan.

Hasil: Dari hasil uji endorphin massage dan aromaterapi lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil didapatkan angka signifikansi 0,000<; 0,05 yang berarti endorphin massage dan aromaterapi lavender berpengaruh terhadap nyeri punggung pada ibu hamil.

Simpulan: Hasil penelitian menyimpulkan bahwa ada Pengaruh *endhorphine massage* dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil

Kata kunci: Nyeri punggung ibu hamil, endorphine massage, aroma terapi lavender

Edit dengan WPS Office

Daftar pustaka: 40 (2018-2021)

ABSTRACT

Khaerul Indah Susilowati

EFFECT OF ENDORPHINE MASSAGE AND LAVENDER AROMA THERAPY ON BACK PAIN IN PREGNANT WOMEN AT PUSKESMAS KARANGAWEN I

Background: Low back pain is back pain that occurs in the lumbosacral area (Purnamasari, 2021). Back pain can be treated with pharmacological and non-pharmacological therapy. Non-pharmacological methods can be carried out through activities without drugs, including distraction techniques, relaxation, aromatherapy, massage, hot compresses. To increase the relaxing power generated from pregnancy massage, the writer is interested in adding the use of Aroma Therapy in the massage process. This study aims to determine the effect of Endorphine Massage and Lavender Aroma Therapy on Back Pain in Pregnant Women at the Karangawen I Health Center

Method: The research method used was quantitative using the one group pretest-posttest design. The sample was taken using probability sampling technique, the number of respondents was 54 pregnant women who experienced back pain using the Wilcoxon Signed Ranks Test correlation test

Results: From the results of testing endorphine massage and lavender aroma therapy on back pain in pregnant women, a significance number of 0.000 <0.05 was obtained, which means that there is an effect of endorphine massage and lavender aroma therapy on back pain in pregnant women

Conclusion: The results of the study concluded that there was an effect of endorphine massage and lavender aroma therapy on the back pain of pregnant women

Keywords: Back pain for pregnant women, endorphine massage, lavender aromatherapy

Edit dengan WPS Office

Bibliography:40 (2018-2021)

MOTTO

"Ketahuilah bahwa kemenangan bersama kesabaran, kelapangan bersama kesempitan, dan kesulitan bersama kemudahan."

- HR Tirmidzi

Edit dengan WPS Office

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufiq serta hidayah-nya, sehingga penulis diberikan kesempatan untuk menyelesaikan Skripsi yang berjudul **Pengaruh Endhorphine Massage dan Aroma Therapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Karangawen I**

Terkait penyusunan Skripsi ini, penulis memperoleh saran serta bimbingan yang bermanfaat dari banyak orang, sehingga penyusun mampu menyelesaikan sesuai dengan perencanaan. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Gunarto, SH., M.Hum Rektor Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
2. Iwan Ardian, SKM., M.Kep Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
3. Ns. Indra Tri Astuti, S.kep. M.Kep., Sp.Kep.An Kaprodi S1 Keperawatan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
4. Ns. Sri Wahyuni, M.Kep., Sp.Kep. Mat yang sudah membimbing saya dengan penuh kesabaran dan sangat baik hati sekaligus memberikan saya motivasi untuk kedepannya.
5. Ns. Tutik Rahayu, M.Kep., Sp.Kep. Mat yang sudah membimbing saya sekaligus memberikan saya motivasi untuk kedepannya.
6. Segenap Dosen Pengajar dan Staff Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang yang sudah memberikan ilmu pengetahuan dan pertolongan yang sabar dan tulus selama proses studi.
7. Kepada seluruh keluarga saya terutama Bapak dan Ibu saya yaitu Bapak Masrokan dan Ibu tercinta saya Sholikatun yang tidak pernah lelah mencari nafkah untuk biaya kuliah saya agar cita-cita yang saya

Edit dengan WPS Office

inginkan dapat tercapai dan juga tidak pernah berhenti memberikan do'a yang terbaik. Keluarga besar saya yang memberikan motivasi dan doa

8. Sahabat-sahabatku yang tersayang yaitu Hananam Milla Dunna, Artika Amelia, Nisrina Zulfa, Nindi Fatmasari yang memberikan dukungan sehingga penulis memiliki kekuatan dan tekad untuk menyelesaikan Skripsi ini. Serta sahabat diluar fakultas ku yaitu Nila Sa'adah, Tri Intan Mahati, Amalia Ramadona, Indah Wijayanti, Isna Indi Rizqina bukan hanya memberikan dukungan motivasi tetapi juga materi. Saya ucapkan terima kasih sebanyak –banyakya.
9. Kepada Muhammad Ainur Rokhim yang memberikan motivasi dan juga nasihat kepada saya
10. Teman-teman satu bimbingan dan tidak lupa juga teman-teman seluruh prodi S1 Keperawatan Lintas Jalur Angkatan 2021 yang saya cintai dan saya banggakan yang telah berjuang bersama meraih cita-cita dan untuk menggapai masa depan yang lebih cerah.

Penulis berusaha semaksimal mungkin dalam penyusunan Skripsi ini yang masih jauh dari kata-kata sempurna dan penulis juga menyadari dalam menyusun Skripsi ini masih memerlukan penyempurnaan, maka dari itu penulis berharap saran dan masukan dari pembaca guna untuk memperbaiki dan menyempurnakan dari Skripsi ini.

Wassalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Semarang, 14 Februari 2023

Penyusun

Khaerul Indah Susilowati

Edit dengan WPS Office

Daftar Isi

Edit dengan WPS Office

Edit dengan WPS Office

Daftar Gambar

Edit dengan WPS Office

Daftar Tabel

Edit dengan WPS Office

Daftar Lampiran

Edit dengan WPS Office

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut International Association for the Study of Pain (IASP), low back pain (LBP) adalah perasaan tidak nyaman pada punggung bawah ibu hamil mulai dari vertebra toraks terakhir (T12) hingga vertebra sakral pertama (S1) (Guyton, 2018); dada 2021). Nyeri punggung saat hamil merupakan kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh rahim yang membesar dan berat badan yang bertambah, yang mengakibatkan otot bekerja lebih keras, yg bisa mengakibatkan ketegangan otot & send (Tyastuti, 2019).

Saat ini, fenomena nyeri telah menjadi masalah yang kompleks, yang didefinisikan oleh IASP sebagai "pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang nyata atau potensial". Low back pain adalah nyeri punggung yang terjadi pada daerah lumbosakral (Purnamasari, 2021)

Ketakutan dan kecemasan disebabkan oleh nyeri, Oleh karena itu, bisa menaikkan stres serta perubahan fisiologis yg dramatis selama kehamilan. Rasa sakit dan ketakutan bekerja secara sinergis sekaligus saling menguatkan (Burns et al.,2018). Gejala nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu keluhan ibu hamil sering terlaporkan, berkisar antara 50% sampai 70% di berbagai negara menurut penelitian sebelumnya, dan sampai 8% diantaranya menyebabkan kecacatan yang serius. (Sono & Ketanen, 2019). Namun, ada sedikit bukti bahwa hal ini telah mempengaruhi pengelolaan individu dengan nyeri. Nyeri akut yang tidak dikelola dengan baik meningkatkan risiko nyeri persisten, menurunkan kualitas hidup, dan meningkatkan pemanfaatan layanan perawatan paliatif. (Purwata, 2018).

Di Indonesia ditemukan nyeri pd punggung 68% di ibu hamil

Edit dengan WPS Office

status ringan, 30%, 34% ibu hamil mengalami nyeri punggung sedang, dan 49,2% ibu hamil mengalami punggung nyeri berat(Effendy, 2018).). Terdapat 373.000 ibu hamil di Indonesia, dimana 107.000 orang (28,7%) mengalami nyeri punggung saat melahirkan. Jumlah penduduk Provinsi Jawa Tengah sebanyak 67.976 ibu hamil. Pada saat yang sama, 35.587 orang (52,3%) mengalami nyeri punggung saat hamil (Kusuma, Anidya Ilma, 2019). Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (R. Kemenkes, 2020) Pada tahun 2020, jumlah ibu hamil di Provinsi Jawa Tengah sebanyak 35.437 (Februari 2017). Pada tahun 2020 jumlah ibu hamil sebanyak 145.098, sedangkan jumlah ibu hamil di wilayah Rejosar pada tahun 2020 sebanyak 22.964. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Menurut penelitian Sari (2018), bahkan 60% ibu hamil dengan nyeri punggung 50% mengeluhkan nyeri ringan 20,6%, sedang 15,8% 40,5%. Kedatangan ibu hamil berdasarkan data di Puskesmas Karangawen I Kabupaten Demak. Dari bulan Juni hingga September, sebanyak 200 ibu hamil melaporkan bahwa nyeri punggung pada ibu hamil merupakan salah satu masalah yang paling sering dialami oleh ibu hamil yang telah memantau kehamilannya. Dari 10 ibu hamil yang mengalami nyeri punggung , 7 ibu hamil (50%) dan 3 ibu hamil (20%) tidak mengalami nyeri punggung. Berdasarkan pendataan yang dilakukan pada bulan November hingga Desember 2021 di Puskesmas Karangawen I, sebanyak 45 ibu hamil memeriksakan kehamilannya, dan 45 ibu hamil tersebut terbagi menjadi 15 ibu hamil trimesterI dan 20 ibu hamil trimesterII. pada trimester ketiga dan 10 ibu hamil pada trimester ketiga dari 10 ibu hamil pada trimester ketiga 5 orang dengan nyeri punggung. (Sumartono & Astuti, 2018)

Nyeri punggung bagian bawah biasanya memburuk dengan bertambahnya usia kehamilan karena perubahan Pusat gravitasi dan posisi tubuh wanita akibat berat rahim yang membesar yang jika tidak ditangani menyebabkan tubuh menjadi condong kebelakang. untuk

Edit dengan WPS Office

meningkatkan lordosis. Lengkuan ini lalu meregangkan otot punggung sehingga menimbulkan nyeri (Lestari, 2021). Regangkan otot punggung dan paha Anda. Hal ini dapat meningkatkan risiko nyeri (Nursahidah et al., 2020). Faktorial predisposisi nyeri punggung antara lain pertumbuhan rahim yang menyebabkan gerakan dan dapat menekan impuls nyeri, penambahan berat badan, efek relaksasi hormon pada ligamen, nyeri punggung sebelumnya, paritas dan aktivitas. Tumbuhnya rahim bersamaan dengan perkembangan kehamilan menyebabkan ligamen penyangga mengencang, biasanya dirasakan oleh ibu tusukan semacamnya yang sangat menyakitkan (menekan impuls nyeri) yang disebut arthralgia. Ini menyebabkan sakit punggung. (Ilmu, 2018)

Nyeri saat hamil di punggung diperlukan penanganan mengurangi rasa tidak nyaman tersebut, antara lain dengan obat-obatan dan pengobatan nonmedis. Nyeri punggung dapat diobati dengan pengobatan farmakologis-nonfarmakologis. Sementara pengobatan farmakologi nyeri punggung pada wanita hamil lebih efektif daripada metode non-farmakologi, farmakologi lebih mahal dan dapat memiliki efek samping. Metode farmakologis juga memengaruhi ibu, janin, dan proses persalinan. (Richard, 2019).

Pada saat yang sama, metode non farmakologis dapat diimplementasikan melalui aktivitas non obat antara lain rekreasi, relaksasi, aromaterapi, massage, hot pack. Menurut hasil penelitian (Aini, 2021), kompres panas merupakan salah satu obat pereda nyeri non medis yang memiliki keunggulan yaitu dapat meredakan nyeri punggung pada ibu hamil dan juga memberikan rasa hangat pada beberapa daerah. Kebutuhan akan kenyamanan dan mengurangi atau mencegah kejang otot. Selain itu, metode nonfarmakologi lebih murah,sederhana,efektif tanpa efek samping. Salah satu cara untuk mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil adalah dengan menawarkan terapi pijat di sekitar punggung atas dan bawah untuk memberikan

Edit dengan WPS Office

kenyamanan dan mengurangi intensitas nyeri. Endorphin massage merupakan terapi sentuhan atau massage ringan yang cukup penting diberikan pada kehamilan menjelang persalinan. Pijatan dapat merangsang tubuh untuk melepaskan endorfin, yang dapat menghilangkan rasa sakit, meningkatkan kesehatan(Lestari, 2021).

Untuk meningkatkan kekuatan relaksasi pijat kehamilan, penulis tertarik untuk memperluas proses pemijatan dengan menggunakan aromaterapi. Aromaterapi adalah cabang alternatif obat yang menggunakan tumbuhan cair yang mudah menguap yang dikenal sebagai minyak esensial dan senyawa aromatik lainnya untuk memengaruhi mental, emosional, kognitif, dan kesehatan seseorang. Maria (2018). (Vitrianingsih, 2019) memiliki kelemahan yaitu endorphin massage tidak ditambahkan. Terdapat ketertarikan dari penulis dalam menawarkan terapi pijat endorphin dan aromaterapi lavender pada ibu-ibu yang hamil di Puskesmas Karangawen I untuk menurunkan intensitas nyeri. Minyak esensial bunga lavender digunakan sebagai aromaterapi, yang memberikan efek relaksasi, neurodepresan, dan sedatif bagi orang yang menderita insomnia, memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan vitalitas. Senyawa polifenol yang terkandung dalam bunga lavender berpotensi sebagai antioksidan yang mencegah aktivitas radikal bebas, mencegah luka bakar, bersifat antivirus, anti kanker dan penyakit jantung, dengan konsentrasi tertinggi adalah linalyl acetate dan linalool yang dapat memberikan efek relaksasi (Hamalik, 2019).

B. Perumusan Masalah

Nyeri punggung saat hamil merupakan kondisi tidak nyaman yang disebabkan oleh rahim yang membesar dan berat badan yang bertambah, yang menyebabkan bekerja lebih kerasnya otot, yang dapat menyebabkan ketegangan otot sertasendi (Tyastuti, 2019).

Edit dengan WPS Office

Nyeri menyebabkan kecemasan dan stres, yang dapat meningkatkan stres dan perubahan fisiologis yang drastis selama kehamilan. Rasa sakit dan ketakutan bekerja secara sinergis dan saling menguatkan (Burns et al., 2018).

Ibu hamil di Kabupaten Demak pada tahun 2020 sebanyak 145.098 sedangkan jumlah ibu hamil di Rejosari sebanyak 22.964 pada tahun 2020. (Kemenkes RI, 2020) menurut penelitian oleh (Sari Lestari., 2014). Sebanyak 60% ibu hamil menderita nyeri punggung 50% mengeluh nyeri ringan 20,6%, sedang berat 15,8% 40,5%. Data kunjungan ibu hamil di Puskesmas Karangawen I Kabupaten Demak. Tidak kurang dari 200 ibu hamil dari bulan Juni hingga September mengatakan bahwa nyeripunggung ibu hamil menjadi keluhan yang sering dialami bumil dalam memantau kehamilannya ke Puskesmas Karangawen I.

Pada saat yang sama, metode nonfarmakologis diimplementasikan melalui aktivitas nonobat, hiburan, relaksasi, aromaterapi, pijat, kompres panas. Untuk meningkatkan kekuatan relaksasi pijat kehamilan, penulis tertarik untuk memperluas proses pemijatan dengan menggunakan aromaterapi.

Berdasarkan uraian data pada latar belakang dan identifikasi masalah, maka penelitian dapat dirumuskan adalah **"Bagaimana pengaruh pengaruh Endhorphine Massage dan Aroma Therapi Lavender Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil di Puskesmas Karangawen I?"**

C. Tujuan Penelitian

1. Umum

Mengetahui pengaruh end horphine massage dan aroma therapi terhadap nyeri punggung pada ibu hamil Di Puskesmas Karangawen I

Edit dengan WPS Office

2. **Khusus**

a. Mengindentifikasi karakteristik ibu hamil yang mengalami nyeri punggung,meliputi usia,paritas,pendidikan,dan pekerjaan.

b. Mengindentifikasi tingkat nyeri ibu hamil dipunggung sebelum diberikan terapi lavender

c. Mengidentifikasi tingkat nyeri punggung ibu hamil sesudah diberikan terapi enhorphine massage dan aroma therapi lavender

d. Menganalisa Perbedaan tingkat nyeri ibu hamil dipunggung sebelum dan sesudah diberikan terapi endhorphine massage dan aroma therapi lavender

e. Bagaimana pengaruh endhorphine massage dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil dipuskesmas karangawen I?

D. Manfaat Penelitian

1. **Bagi Pasien**

Memberikan solusi yang terbaik dalam mengontrol berkurangnya rasa nyeri pada ibu hamil

2. **Bagi Rumah sakit**

Jika nyeri ibu hamil berhasil diturunkan melalui therapy endhorphine massage, perawatan menjadi lebih efektif dan efisien. Kondisi tersebut didukung oleh meningkatnya ibu hamil untuk sembuh.

3. **Bagi Institusi Pendidikan**

Memberikan informasi serta referensi bagi institusi pendidikan dalam rangka mengembangkan ilmu dan memajukan kualitas asuhan keperawatan maternitas oleh tenaga kesehatan khususnya perawat

Edit dengan WPS Office

Edit dengan WPS Office

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Teori

1. Pengertian Kehamilan

Kehamilan adalah dimana masa dari sebuah konsepsi sampai lahirnya bayi, dan masa kehamilan normal adalah kurang lebih duaratus delapanpuluh hari (40 atau 9 bulan 7 hari) terhitung sejak hari pertama haid terakhir. Trimester ketiga adalah kehamilan yang terjadi antara minggu keduapuluh dan keempat puluh (bulan ke-7 hingga ke-9). (Rimang, 2018)

2. Perubahan Fisiologis

a. Payudara(*Breast)*

Usia tigapuluh dua minggu kehamilan,keputihan cukup putih, seperti susu yang sangat encer. Dari minggu ke 32 kehamilan hingga kelahiran bayi, cairan-cairan yang keluar terlihat lebih kental, kekuningan dan banyak mengandung lemak,ini disebut kolostrum. (Nikmatur, 2019)

b. Serviks Uteri

Disaat masa kehamilan telah mendekati tahap akhir, kadar kolagen terus menurun . (Nikmatur, 2019)

c. Vagina dan Vulva

Pada posisi vagina memungkinkan terjadi banyak-banyak rubahan dalam persiapan meregang saat melahirkan karena lapisannya menebal, jaringan ikat mengendur dan sel otot polos bergerak.ini menyebabkan pemanjangan dinding vagina. (Fajrin, O., Yovi, I & Burhanuddin, 2015).

d. Ovarium

Berhentinya fungsi Korpus Luteum karena plasenta telah terbentuk di tempatnya . (Fajrin, O., Yovi, I & Burhanuddin, 2015).

Edit dengan WPS Office

3. **Kebutuhan di saat Ibu Hamil**

a. Kebutuhan yang bersifat Fisik

1) Nutrisi

Zat-zat gizi diperlukan saat kehamilan:

a) Kalori

Selama hamil, kebutuhan akan kalori adalah 70.000-80.000 kkal dan kenaikan berat badan sekitar 12,5 kg. Untuk ini, dibutuhkan 285-300 kkal setiap hari. .

b) Protein

Kebutuhan protein meningkat sebesar 68% dimana 12%per hari samadengan 75-100gram ada pada daging non lemak,ikan,telur, susu dan produknya.

c) Piridoksin/VitaminB6

Bagi serang ibu sebuah angka kecakupan B6 yang mengalami kehamilan adalah sekitar 2,2 mg sehari.

d) *Tiamin*(Vitamin B1), *Riboflavin*(B2),dan *Niasin*(B3)

Garis vitamin membantu enzim untuk mengatur metabolisme sistem pernapasan dan energi. Ibu dianjurkan untuk mengonsumsi tiamin 1,2 mg per hari, riboflavin sekitar 1,2 mg per hari, dan niasin 11,0 mg per hari. Ketiga vitamin B ini masih terdapat pada keju, susu, kacang-kacangan, hati, dan telur.

e) Zink

Suplementasi zat besi 30-60 gr per hari disaat hamil dan enam minggu pasca melahirkan untukcegah anemia pascapersalinan.

f) Asam Folat (FE)

FE berperan dalam metabolisme normal makanan menjadi energi, pematangan seldarah merah, sintesis DNA, pertumbuhan seldan pembentukan darah. Ragi,hati,brokoli,sayuran berdaun hijau (bayam,asparagus)

Edit dengan WPS Office

merupakan makanan yang mengandung folat termasuk demikian polong-polongan (kacang kering, kedelai),ikan,daging,buah jeruk, dantelur (Anisa Debora Marbun, 2017).

g) Air

Lebih baik konsumsi delapan sampai duabelas gelas air sehari, jus buah dan buah juga bisa membantu. Untuk mencegah kenaikan berat badan yang berlebihan, kurangi minuman manis seperti sirup dan soda . (Anisa Debora Marbun, 2017).

2) Oksigen

Pemenuhan maksimal kebutuhan oksigen, sebaiknya ibu hamil melakukan senam pernapasan, olahraga, tidur di bantal yang lebih tinggi, tidak makan terlalu banyak, mengurangi atau berhenti merokok, berkonsultasi dengan dokter mengenai gangguan pernapasan atau penyakit seperti asma. dll. (Anisa Debora Marbun, 2017).

3) Pakaian

Anda sebaiknya mengenakan pakaian longgar lega dan *simpel* saat dikenakan serta bahan yang menyerap keringat . (Anisa Debora Marbun, 2019).

4) Personal hygiene

Minimal dua kali sehari dibasuh, kusus bersihkan lipatan kulit (ketiak, bawah kulit, bawah payudara,area genital) dengan air dan keringkan, jaga kebersihan gigi dan mulut dengan menyikat gigi minimal dua kali sehari. .

5) Eliminasi

Peningkatan frekuensi dalam melakukan BAK karenakan turunnya kepala ke PAP. (Triwibowo, 2015).

6) Aktivitas Seksual

Minat berkurang lagi, libido bisa turun lagi, perasaan

Edit dengan WPS Office

sejahtera berkurang drastis. Namun jika Anda termasuk yang tidak mengalami penurunan libido di trimester ketiga, hal ini wajar saja.

7) Endhorphine Massage. (Triwibowo, 2015).

b. Kebutuhan Psikologi(Faizal, 2007).

1) *Support* Keluarga

Seorang wanita ada rasa tenang karena dukungan perhatian dari orang dekat(Faizal, 2007).

2) *Support* Tenaga Kesehatan

Nakes dapat menawarkan peran aktifnya terutama dalam ANC,dan dukungan pasif pemberian konseling bagi bumil yang mengalami kesulitan. (Faizal, 2007).

3) Kenyamanan selama hamil

Komitmen dan dukungan sang suami selama kehamilan memperkuat hubungan ayah dan anak. Sehingga bumil *rileks* selama masa kehamilan . (Prawitasari, 2009).

Masalah-masalah yang Terjadi pada Ibu Hamil :

1) Mengalami Perdarahan
2) *Vertigo*.
3) Kabur penglihatan
4) Oedema tangan serta wajah.
5) Cairan-cairan pervaginam keluar.
6) Tidak adanya rasa pergerakan janin dan perut mengalami nyeri hebat.

c. Konsep Antenatal Care

Program yang dirancang untuk ibu hamil dalam bentuk observasi,edukasi dan perawatan diperlukan untuk mencapai kehamilan yang aman dan memuaskan serta persiapan persalinan. . (Arini, 2019).

4. Tujuan Antenatal Care

a. Pantau perkembangan masa hamil untuk kesehatan ibu serta

Edit dengan WPS Office

perkembangan bayi.

b. Meningkatkan,memelihara kesehatan fisik,mental, sosial ibu dan bayi.
c. Deteksi kelainan atau komplikasi yang timbul selama kehamilan, historis kesehatan, persalinan dan.pembedahan.
d. Persiapkan persalinan cukup, persalinan normal, trauma minimal pada ibu-bayi.
e. Persiapan pasca persalinan dan asupan ASI Ekslusif.
f. Persiapan tumbuh kembang bayi.

Basic layanan ANC bawaan terdiri dari standar layanan 10T yang meliputi:

a. Penimbangan berat badan serta tinggi badan
b. Pengukuran tensi
c. Mengukur tingginya fundus uteri
d. Suplai tablet penambah darah (Tablet Fe)
e. Imunisasi TT
f. Pemeriksaan Hb darah
g. memeriksa bagian protein urine
h. Sampel darah dalam rangka pemeriksaan VDRL
i. periksa urine reduksi
j. Konseling dan sosialisasi. (Rukiyah dan Yulianti, 2015)

B. Konsep Dasar Nyeri Punggung

1. Definisi Nyeri

Rasa sakit adalah apa pun yang dikatakan seseorang tentang rasa sakit dan terjadi setiap kali seseorang mengatakan bahwa mereka kesakitan. Nyeri adalah sensasi tidak nyaman yang terletak di bagian tubuh manapun. Nyeri sering digambarkan sebagai proses yang merusak jaringan seperti menyengat, terbakar, memutar, gelisah, mual dan mabuk perjalanan. (Rukiyah dan Yulianti, 2015).

Edit dengan WPS Office

2. **Jenis-jenis nyeri**

Nyeri diklasifikasikan berdasarkan lokasi atau sumber, antara lain:

a. Nyeri Somatik Superfisial (kulit)

Berasal dari struktur-struktur supervisial kulit dan jaringan-jaringan subkutis.

b. Nyeri Somatik Dalam

Nyeri somatik yang mengacu pada nyeri yang berasal dari otot tendon, tulang, sendi, ligamentum dan arteri.

c. Nyeri Visera

Nyeri yang berasal dari organ-organ tubuh

d. Nyeri Alih

Nyeri berasal dari salah satu daerah di tubuh tetapi dirasakan terletak di daerah lain.

e. Nyeri Neuropati

Sistem saraf secara normal menyalurkan rangsangan yang merugikan dari sistem saraf tepi (SST) ke sistem saraf pusat (SSP) yang menimbulkan perasaan nyeri. (Sari Lestari., 2014).

3. **Faktor yang mempengaruhi nyeri**

Beberapa faktor yang mempengaruhi nyeri

a. Usia
b. Jenis kelamin
c. Kebudayaan
d. Makna nyeri
e. Perhatian
f. Ansietas
g. Keletihan
h. Pengalaman sebelumnya
g. Gaya Koping
h. Dukungan keluarga dan sosial. (Sari Lestari., 2014)

4. **Skala atau pengukuran nyeri**

Berbagai cara cara dalam melakukan pengukuran skala nyeri,

Edit dengan WPS Office

mis. (Sari Lestari., 2014).

5. **Skala nyeri dengan "observasi perilaku"**

Tabel 2.1 Skala Nyeri dengan "Observasi Perilaku"

Kategori	Skor	Ekspresi
Muka	0: 1: 2: 	Tidak ada ekspresi atau pasti tersenyum, tidak pencari perhatian menyendiri ,Wajah menyeringai dahi terlihat berkerut, rahang menegang dagu gemetar Sering dahi tidak konstan,
Kaki	0: 1: 2	Tidak ada posisi atau relaks Gelisah resah, dan menegang Menendang atau kaki disiapkan
Aktivitas	0: 1: 2:	Mudah bergerak,berbaring, posisi normal, Menggeliat, menaikkan punggung dan maju, menegang Menekuk, kaku, atau menghentak

Edit dengan WPS Office

Menangis	0: 1: 2:	Tidak menangis (saat bangun maupun saat tidur) kadang-kadang mengeluh, merintih atau merengek, Berpekik, menangis keras, atau sedu sedan, sering mengeluh
Hiburan	0: 1: 2: Total : 0-10	Isi, santai Terkadang hati terhibur dengan menyentuh, memeluk, berbicara menyelesaikan kesulitan untuk menghibur atau kenyamanan

(Yohana et al., 2020)

6. **Skala Intensitas Nyeri Numerik**

Gambar 2.1 Skala Intensitas Nyeri Numerik

7. **Definisi Nyeri Punggung**

Nyeri yang terjadi di daerah lumbosakral. Sakit punggung adalah kondisi umum dan wanita hamil mungkin pernah mengalami sakit punggung di masa lalu. Kemungkinan lain adalah nyeri

Edit dengan WPS Office

punggung dapat terjadi pertama kali selama kehamilan. Nyeri punggung sangat umum terjadi selama kehamilan, oleh karena itu dikatakan sebagai salah satu masalah kehamilan yang paling tidak mengganggu. Wanita hamil bersandar pada perutnya, sehingga kelengkungan punggung bawah meningkat sehingga menimbulkan rasa sakit. (Rukiyah dan Yulianti, 2015).

6. *Etiologi*

Nyeri punggung pada bumil disebabkan beberapa faktor yaitu perubahan posisi selama hamil yang berhubungan dengan kenaikan berat badan secara bertahap selama kehamilan, akibathormon pada struktur ligamen, berpindahnya pusat gravitasi tubuh dari belakang ke depan dan perut lemah yang berhubungan dengan ketegangan otot, sering menyebabkan melemahnya tulang belakang lumbar, aktivitas pada kehamilan juga merupakan Faktor terjadinya sakit punggung pada ibu hamil, banyak tugas rumah tangga seperti menyetrika atau memasak bisa dilakukan dengan duduk, bukan berdiri, melainkan berdiri dalam waktu yang lama, walaupun ibu hamil harus mengangkat benda berat, ketegangan pada otot panggul, setiap gerakan memutar yang berhubungan dengan mengangkat (Yohana et al., 2020), dan bertambahnya ukuran payudara membuat payudara memberat dan menyebabkan rasa nyeri bagian atas punggung. Hal ini mempengaruhi aktivitas serta rehat ibu. Masalahnya diperparah ketika otot perut wanita ditemukan lemah dan tidak mampu menopang rahim, menyebabkan lengkungan punggung memanjang. (Salakory, 2019).

8. **Dasar anatomi dan fisiologi nyeri punggung**

a. Kelengkungan dan gulungan lumbosakral yang meningkat saat rahim tumbuh.
b. Kejang otot karena tekanan pada akar saraf.
c. peningkatan ukuran payudara.

Edit dengan WPS Office

d. Peningkatan kadar hormon menyebabkan tulang rawan pada persendian besar melemah.
e. Kelelahan
f. Mekanika tubuh yang buruk yaitu meregangkan punggung bukan paha saat mengangkat benda dengan cara membungkuk bukan jongkok.

9. Dampak nyeri punggung

Nyeri punggung saat hamil mempengaruhi gangguan tidur ibu menyebabkan kelelahan dan mudah tersinggung serta tidak nyaman dalam beraktivitas. Hal ini menimbulkan kecemasan janin pada janin, kondisi ibu sangat erat kaitannya dengan kondisi janin dalam kandungannya yaitu terhambatnya mobilitas, memiliki anak, membuat pengasuhan menjadi lebih sulit, rasa sakit juga berpengaruh terhadap kinerja ibu dan jika dia tidak dapat berganti pekerjaan, dia mungkin harus berlibur. lahir lebih awal dari yang diperkirakan (Yohana et al., 2020).

10. Cara mengatasi nyeri punggung

Dilakukan ada saat ANC terjadi punggung terasa nyeri adalah:

a. Tidur miring terjadi secara bergantian di sisi kiri dan kanan.
b. Latih kelenturan pinggang dengan melatih gerakan peregangan.
c. Pijatan (Yohana et al., 2020).

Mandi air panas dan berendam untuk meredakan nyeri otot. Jika Anda mengalami rasa sakit yang parah dan tak tertahankan, Anda harus memeriksakan diri ke dokter . (Kemenkes RI., 2017).

Jika sakit punggung terjadi saat melahirkan, hal berikut harus dilakukan:

a. Tidur menyamping terjadi bergantian di sisi kiri dan kanan.
b. Latih kelenturan pinggang dengan melatih gerakan peregangan.
c. Lakukan pijatan.

Mandi air panas dan berendam untuk meredakan nyeri otot.

Edit dengan WPS Office

Jika Anda mengalami rasa sakit yang parah dan tak tertahankan, Anda harus memeriksakan diri ke dokter. (Kemenkes RI., 2017).

C. Konsep Dasar Endhorphine Massage

1. Definisi Endhorphine Massage

Penelitian (Rukiyah dan Yulianti, 2015). Catatan Pijat endorphin adalah teknik sentuhan ringan yang pertama kali dikembangkan oleh Constance Palinsky dan digunakan untuk mengobati rasa sakit. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa teknik ini meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin, yang mengurangi rasa sakit(Linda Dwi Novial, 2019). Endorfin adalah perawatan sentuhan / pijatan ringan yang cukup penting untuk diberikan kepada wanita yang kesakitan .

a.Manfaat

Mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks; Kelola rasa sakit yang terus-menerus; berurusan dengan perasaan stres; Memperkuat sistem kekebalan tubuh (Putri & Jember, 2014)

b.Teknik

Teknik pemijatan tenang, berirama, dengan tekanan lembut ke bawah, untuk meningkatkan aliran darah, memberikan tekanan dan menghangatkan otot, meningkatkan relaksasi, merangsang serat kulit, membuat nyaman karena rangsangan sentuhan dan rasa sakit. Bersama dengan perasaan sentuhan, mereka melakukan perjalanan ke otak dan meningkatkan jumlah endorfin, mengurangi intensitas rasa sakit. (Mulyati, 2018).

Teknik sentuhan ringan ini juga sangat efektif jika dilakukan di bagian punggung.

Caranya :

1) diawali ambil posisi berbaring miring ataupun duduk.
2) Bidan mulai dengan pijatan lembut dan ringan pada leher dalam

Edit dengan WPS Office

bentuk V terbalik ke arah dada.

3) Terus lakukan pijatan-pijatan ringan ini hingga ke tubuh ibu bagian bawah belakang.

4) Sang suami hendaknya dapat melakukan penguatan efek pijatan lembut dan ringan ini dengan kata-kata yang menentramkan ibu. Misalnya, sambil memijat lembut, perkataan suami,

"Saat aku membelai lenganmu, biarkan tubuhmu menjadi lemas dan santai," atau

"Saat kamu merasakan belaianku, bayangkan endhorpin-endhorpin yang menghilangkan rasa sakit dilepaskan dan mengalir ke seluruh tubuhmu". Bisa dengan puisi cinta.

5) Setelah melakukan pijat endorphin sebaiknya pasangan langsung memeluk istrinya, sehingga tercipta suasana yang benar-benar menenangkan.(Rilla et al., 2019).

D. AROMATERAPI LAVENDER

1. Pengertian Aromaterapi

Asal Kata Aromaterapi yaitu asal kata aroma punya arti wangi, dan therapy yang dapat diartikan sebagai suatu jenis pengobatan atau penyembuhan. Jadi, aromaterapi dapat diartikan sebagai "cara merawat tubuh dan/atau menyembuhkan penyakit dengan minyak esensial (essential oil)" (Jaelani, 2019).

Aromaterapi secara harfiah adalah interpretasi modern dari teknik penyembuhan kuno menggunakan sari tanaman aromatik murni. Tujuannya adalah untuk mempromosikan kesehatan dan kesejahteraan tubuh, pikiran dan jiwa (Primadiati, 2018). Dalam pengertian lain *Aromatherapy* merupakan bentuk perawatan komplementer yang menggunakan minyak atsiri tanaman wangi untuk mengurangi gangguan kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup. (Bangun, 2019) .

Edit dengan WPS Office

Gambar. 2.4.1 Primadiati (2018)

Minyak atsiri adalah minyak yang diekstrak dari sari tanaman aromatik, sering disebut minyak atsiri. Minyak atsiri ini adalah hormon atau kekuatan hidup tanaman, biasanya diperoleh dengan cara ekstraksi. Minyak atsiri memiliki efek antibakteri dan antivirus, selain itu juga merangsang daya tahan tubuh terhadap infeksi. Minyak atsiri adalah konsentrat yang biasanya disuling dari bunga, buah, semak dan pohon (Primadiati, 2018).

Edit dengan WPS Office

2 Kebermanfaatan Aromatherapi

Otak manusia dapat terengaruh langsung melalui bau, samadengan obat-obatan. Kemampuan hidung untuk membedakan lebih dari 100.000 bau berbeda yang mengenainya, dan melakukannya tanpa disadari. Bau ini memengaruhi bagian otak yang berhubungan dengan suasana hati, emosi, pembelajaran, dan memori. Menghirup aroma lavender meningkatkan gelombang alfa di otak, dan gelombang ini membantu menciptakan keadaan rileks. (Astuti, 2020).

Aromaterapi bermanfaat karena aroma yang segar dan harum dapat merangsang reseptor sensorik dan pada akhirnya memengaruhi organ lain dengan cara yang sangat memengaruhi emosi. Reseptor hidung mengambil aroma, yang memberikan informasi tambahan ke otak sebagai fungsi kontrol emosi dan ingatan, dan juga mengirimkan informasi menuju hipotalamus, yang mengatur sistem internal tubuh, termasuk sistem seksual, suhu tubuh, dan respons stres. . (Anwar et al., 2018). .

Manfaat Aromaterapi (Rohmana Haqiqi, 2018).

a. Aromaterapi merupakan salah satu bentuk pengobatan yang cocok dan efektif untuk menjaga kesehatan tubuh.
b. Aromaterapi banyak digunakan dalam pengobatan terutama untuk penyembuhan berbagai penyakit, meskipun lebih ditujukan sebagai terapi suportif.
c. Aromaterapi membantu meningkatkan stamina dan gairah seseorang, meskipun sebelumnya gairah dan kegembiraan hidup kurang atau hilang.
d. Aromaterapi dapat meningkatkan rasa tenang pada tubuh, pikiran dan jiwa (calming the mind, body and spirit).
e. Aromaterapi dapat menghadirkan kepercayaan diri, kewibawaan,

Edit dengan WPS Office

keberanian, keintiman, kegembiraan, kedamaian, dan romantisme.

f. Aromaterapi itu analgesik,antiseptik, dan antibakteri alami yang dapat memperpanjang umur atau mikroorganisme.

3 Minyak atsiri Efek medis dan fisiologis dari minyak atsiri

Minyak atsiri memegang peranan yang sangat penting dalam perkembangan kesehatan saat ini, terutama melalui metode aromaterapi sebagai sumber obat alami yang aman dan terjangkau. Ini sangat masuk akal, karena minyak atsiri mengandung bahan kimia yang memiliki khasiat dan efek cepat dalam penyembuhan penyakit. Bahan aktif minyak atsiri ini juga merupakan sediaan kosmetik yang efektif dan praktis. (Rohmana Haqiqi, 2018).

Aktivitas kimia bahan aktif tersebut dalam minyak atsiri dapat dijelaskan melalui mekanisme (Sanjaya et al., 2020). sebagai berikut:

a. Butir-butir dan diserap melalui peredaran darah dengan mudah menuju kapiler darah melalui jaringan tubuh. Bahan aktif yang terkandung di minyak atsiri kemudian didistribusikan ke jaringan tubuh sehingga selalu mudah menjangkau area target yang akan dirawat.

b. Minyak atsiri juga melekat sebuah sifat larut dalam lemak, sehingga mudah diserap ke dalam lapisan kulit dan di bawah kulit (secara subkutan) saat dioleskan atau dipijat.

c. inyak atsiri dapat meredakan ketegangan pada otot yang lelah karena terlalu sering digunakan.

d. Secara internal, jika diminum, aksi obat dapat bekerja langsung pada lapisan dinding usus, selaput lendir dan otot-otot dinding usus di sekitarnya.

Edit dengan WPS Office

e. Minyak atsiri dapat mempengaruhi impuls dan refleks saraf yang diterima oleh reseptor saraf pada lapisan luar kulit di bawah epidermis. Minyak atsiri memengaruhi fungsi otak melalui sistem saraf yang terkait erat dengan indera penciuman. Respon ini dapat merangsang peningkatan produksi bahan penghantar saraf (neurotransmiter) di otak, yang berhubungan dengan pemulihan keadaan psikologis (seperti perasaan, emosi, pikiran dan keinginan).

f. Efek penyembuhan dari minyak esensial juga dapat mempengaruhi kelenjar getah bening. Dalam hal ini, efektivitas bahan aktif dapat meningkatkan produksi prostaglandin, memiliki peranan penting dalam pengaturan tensi, pengendalian nyeri, dan keseimbangan hormon.

g. Minyak atsiri juga membantu aktivitas enzim termasuk enzim pencernaan yang merangsang nafsu makan, asam klorida, pepsin, musin dan zat lain di perut.

4. Bentuk-bentuk Aromaterapi

Bentuk aromaterapi yang paling umum adalah aromaterapi dalam bentuk lilin dan dupa (dupa dan dupa). Mereka juga ada dalam bentuk minyak atsiri, tetapi biasanya tidak murni, hanya beberapa persen menurut mereka (Sanjaya et al., 2020). sebagai berikut :

a. Dupa

Terbuat dari bubuk akar selanjutnya dicampur dengan minyak esensial Kelas III, digunakan dengan cara dibakar .

b. Lilin

Lilin aromaterapi biasanya berbau sama, misalnya kayu cendana dan lavender. Ini karena banyak minyak esensial tertentu membuat lilin sulit dibekukan. Beberapa tetes minyak esensial Kelas

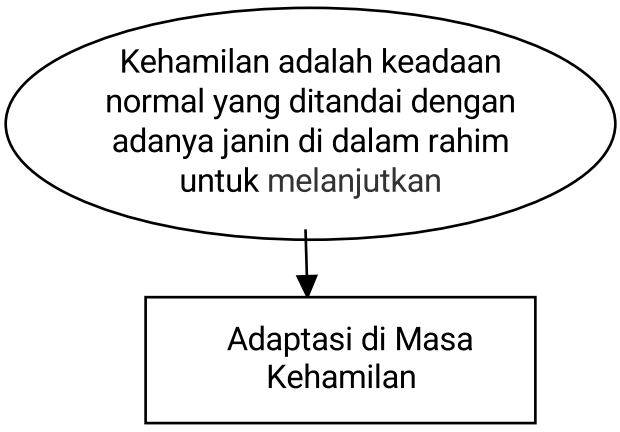
Edit dengan WPS Office

III kemudian dicampur dengan bahan baku lilin. Kualitas lilin di pasaran bervariasi. Cara mudah mengetahuinya adalah dengan menyalakannya terlebih dahulu, lilin yang bagus tidak mudah meleleh dan asapnya tidak hitam. .

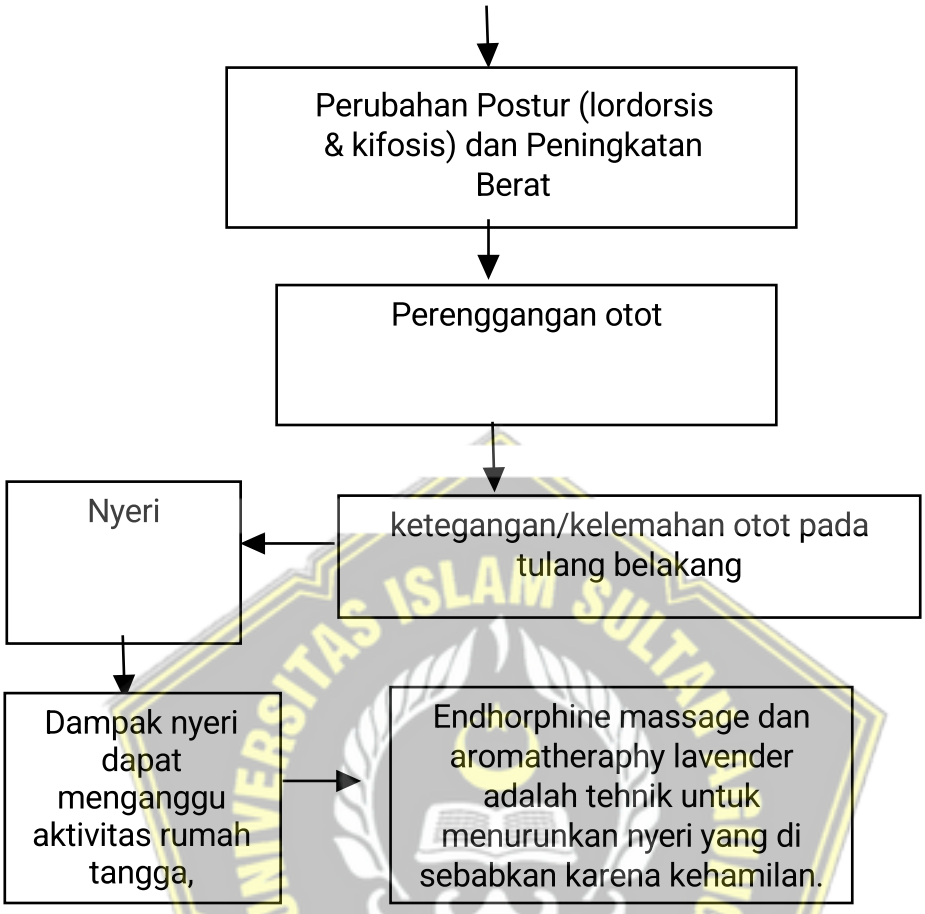
1. Minyak atsiri terkonsentrasi atau esensia, biasanya hasil dari sebuah penyulingan bunga, buah, semak dan pohon .(Yani et al., 2019).

UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
UNISSULA

E. Kerangka Teori



Edit dengan WPS Office



(Sumber: Kemenkes, 2019; Kartika Sari dan Isma 2018)

Edit dengan WPS Office

H_0: Ada hubungan pengaruh endhorphine massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil

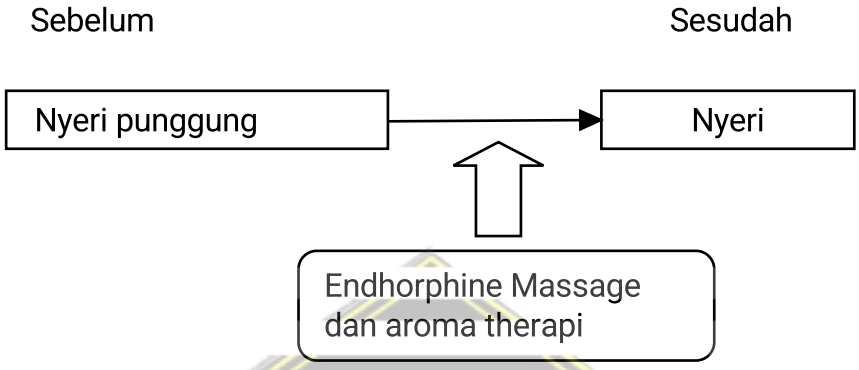
H_1: Tidak ada hubungan aromatheraphy theraphy lavender terhadap nyeri punggung pada ibu hamil

Edit dengan WPS Office

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Kerangka Konsep



Gambar 3.1 Kerangka Konsep

B. Variabel Penelitian

Atribut, sifat atau nilai yang diperoleh dari objek dan fungsi yang memiliki varian tertentu. Dimana ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu endorphin massage dan aromaterapi lavender, dan variabel terikat dalam riset ini yaitu nyeri punggung pada ibu hamil. . (Widiyono et al., 2020).

C. Rancangan Penelitian

Riset pra eksperimen dipergunakan dalam penelitian tersebut dengan desain single group pretest-posttest design. Tipikal tersebut ditandai dengan ditemukannya kausalitas yang melibatkan sekelompok subjek. Kelompok sasaran diamati sebelum intervensi dan sekali lagi setelah intervensi . (Mulyati, 2018)

Edit dengan WPS Office

Tabel 4.1 Rancangan Penelitian Pengaruh Endhorphine Massase dan Aroma Therapi Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimerster III

Subjek	Pra	Perlakuan	Pasca-tes
K	O1 Waktu 1	X Waktu 2	O2 Waktu 3

Keterangan:

K : Subjek

O1: Observasi nyeri punggung sebelum endhorphine massase dan aroma therapi

X : Intervensi

O2: Observasi nyeri pungung sesudah endhorphine massase dan aroma therapi

D. Waktu dan Lokasi Penelitian

1. Waktu penelitian

Riset ini dijadwalkan mulai penulisan proposal penelitian hingga laporan akhir pada 16 Januari 2023 hingga 06 Februari 2023, dan endorphin massage akan dilakukan tiga kali dalam seminggu.

2. Lokasi Penelitian

Riset ini di laksanakan di Puskesmas Karangawen I di kelas ibu hamil

E. Populasi, Sampel, dan Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian adalah subyek penelitian (misalnya orang, klien) yang sesuai dan memenuhi kriteria yang telah ditentukan. Populasi meliputi seluruh ibu hamil dengan nyeri

Edit dengan WPS Office

punggung di Puskesmas Karangawen I sebanyak 56 ibu hamil trimester III. . (D & Mulyati, 2014).

2. **Sampel**

Subjek penelitian adalah sampel acak mewakili seluruh populasi. (Saud, 2013). Sampel penelitian ini adalah bumil, sebanyak 49 ibu hamil di Puskesmas Karangawen I kriteria penelitiannya terenuhi.

Rumus *Slovin* digunakan dlm penentuan jumlah sampel menggunakan*:*

$$N = \frac{N}{1 + N\,(d2)}$$

$$N = \frac{56}{1 + 56\,(0{,}0025)}$$

$$N = \frac{56}{1+0{,}115}$$

n= 49,1228070175 = 49

Keterangan:

N = Besar Sampel

N = Besar Populasi

D = Derajat eror (5% = 0,05). (Widiyono et al., 2020).

Drop out: $n1 = \frac{n}{} = \frac{49}{} = \frac{49}{} = 54$

Edit dengan WPS Office

(1-f) (1-0,1) 0,9

Kriteria inklusi dan kriteria eksklusi merupakan kriteria-kriteria dalam pengambilan sampel, kriteria ini menentukan apakah bisa digunakan atau tidak (Widiyono et al., 2020) sebagai berikut :

KI adalah karakteristik yang harus dipenuhi setiap anggota-anggota populasi sampel tersebut . (Aisah, S., Ngaisyah, R. D. and Rahmuniyati, 2019). Kriteria ini sebagai berikut :

1) bumil mengalami keluhan nyeri punggung yang hadir di kelas ibu hamil
2) bumil mengalami keluhan nyeri punngung yang hadir di kelas ibu hamil dan bersedia menjadi responden
3) bumil dengan keluhan nyeri punggung dan tidak alergi terhadap aroma theraphy lavender

Kriteria eksklusi adalah karakteristik atau populasi yang tidak dapat diuji . (Widiyono et al., 2020) . Kriteria ini sebagai berikut:

1) Pada saat dilakukan penelitian ada ketidak hadiran Ibu hamil.
2) Para respo yang mengalami sakit.
3) Para responden dengan riwayat alergi aroma theraphy

3. Sampling

Proses memilih sebagian dari populasi

dapat mewakili populasi. Teknik ambil sampel adalah cara pengambilan sambil berusaha mendapatkan sampel benar-benar sesuai dengan keseluruhan tema

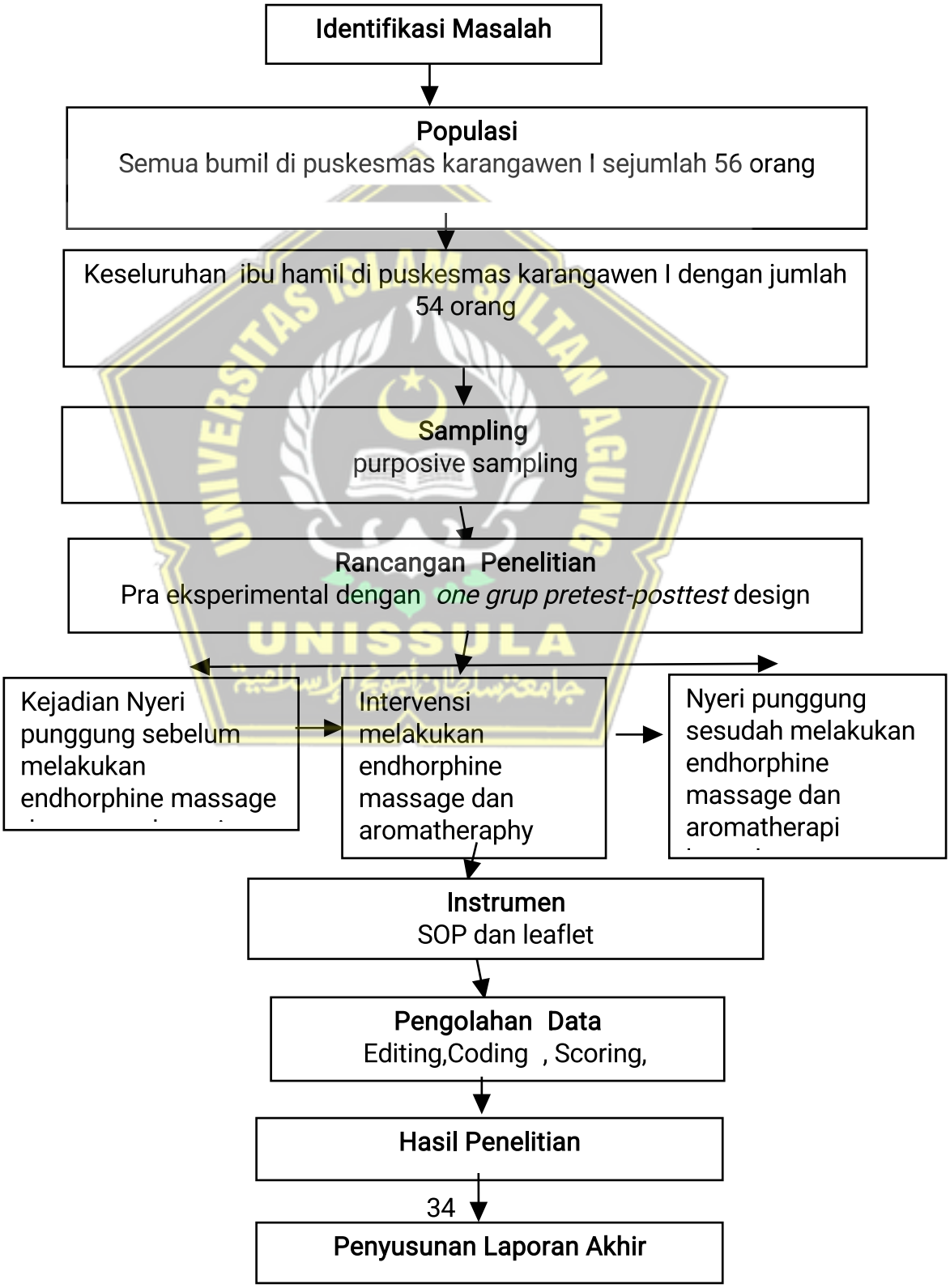
Dalam penelitian ini teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Purposive sampling adalah teknik pengambilan sampel yang ditargetkan berdasarkan penalaran tertentu yang dilakukan oleh peneliti sendiri berdasarkan ciri-ciri atau ciri-ciri populasi telah diketahui sebelumnya. (Masitoh, 2022).

Edit dengan WPS Office

F. Kerangka Kerja

Langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian berupa kerangka acuan dan analisis data . (Masitoh, 2022).

Ruang lingkup penelitian ini dirinci dalam grafik di bawah ini.



Edit dengan WPS Office

Gambar 4.1Kerangka Kerja Penelitian Pengaruh Endhorphine Massage dan Aroma Therapi di Puskesmas Karangawen I

G. Identifikasi Variabel

Variabel adalah perilaku atau properti yang membuat sesuatu (objek, orang, dll.) (Masitoh, 2022) antara lain yang digunakan :

1. Variabel independen (bebas)

Dimana nilai variabel tersebut ditentukan oleh variabel lain(Ismail, 2018). Sedangkan variabel bebas dalam risetini adalach pijat endorfin dan aromaterapi lavender .

2. Variabel dependen

Nilai-nilai variabel telah ditentukan oleh variabel lain (Ismail, 2018).. Berkurangnya nyeri punggung pada ibu hamil merupakan variabel dependen dalam penelitian

H. Definisi Operasional

Definisi fungsional adalah pemahaman yang dijelaskan untuk didefinisikan dalam hal sifat-sifat yang diamati. Properti yang dapat diamati (dapat diukur) adalah kunci untuk mendefinisikan fungsi . (Ismail, 2018).

Tabel 4.2 Pengaruh Pijat terhadap nyeri punggung pada ibu hamil di Puskesmas Karangawen I

Variabel	Defenisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur	Alat Ukur
Pijat endorphin	Pijat endorphin adalah pijatan	-	-	-	-

Edit dengan WPS Office

	ringan menggunakan ujung-ujung jari yang dapat mengeluarkan hormon endorphin.				
Intensitas nyeri	Tingkat nyeri pada ibu hamil diungkap secara verbal dengan menunjukkan rentang skala nyeri 0-10.	Dengan melakukan observasi	FPS-R. (Susanti et al., 2019).	1. Nyeri ringan (1-3) 2. Nyeri sedang (4-6) 3. Nyeri berat (7-9) 4. Nyeri sangat berat (10)	Interval
Pemberian aromaterapy	Pemberian aromaterapy lavender dengan lilin di hidupkan dan di hirup bersamaan dengan endhorphine massage selama 30 menit dilakukan 3x dalam seminggu	SOP pemberian aromatherapy lavender	-	-	-

Edit dengan WPS Office

I. Analisa dan olah data

1. Bahan dan alat

Leaflet merupakan alat-bahan untuk penelitian ini.

2. Instrumen

Penelitian ini menggunakan instrument variabel secara mandiri yaitu endorphin massage menggunakan teknik SOP endorphin massage, sedangkan *Faced Pain Scale-Revise* (FPS-R) digunakan dlm mengukur nyeri punggung. Alat ini digunakan untuk menggantikan *Visual Descriptive Scale*. Skala Faced Pain-Received menggunakan wajah tersenyum dengan angka 0 di baris paling kiri menunjukkan tidak ada rasa sakit dan wajah berlinang air mata dengan angka 5 di baris kanan menunjukkan rasa sakit yang luar biasa/berat. (Notoadmojo, 2018).

Teh Faced Pain Scale-Received (FPS-R) mudah dipahami dan digunakan. Validitas dan reliabilitas ini juga diuji didasarkan pada hasil riset Li oleh Liu Herr (2017) yang membandingkan empat skala nyeri yaitu *Faced Pain Scale-Revised* (FPS-R), *Visual Analog Scale*(VAS), *Numerical Rating Scale* (NRS), *Verbal Descriptorr Scale*(VDS), *Faced Pain Scale.* .

3. Uji Validitas dan Realilbilitas

Berfungsi untuk mengetahui valid atau tidaknya kuesioner yang digunakan, maka harus diuji korelasi antara poin (nilai) masing-masing kuesioner dengan nilai total kuesioner (Notoatmojo, 2018).

Uji reliabillitas merupakan indeks yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya. Artinya ditunjukkan sejauh mana hasil ukur konsisten atau fundamental (stabil) ketika pengukuran dilakukan dua kali atau lebih dengan meteran yang sama dengan gejala yang sama (Notoatmojo, 2018). Selanjutnya penelitian ini tidak dilakukan sebuah uji validitas maupun uji realibilitas karena instrumen yang digunakan

Edit dengan WPS Office

adalah instrumen skala nyeri dengan observasi perilaku yang merupakan instrumen baku.

J. Prosedur penelitian

Prosedur ataupun tatacara yang dilakukan saat penelitian adalah sebagai berikut:

1. Menyusun surat penelitian ke Universitas Sultan Agung Semarang, melakukan uji etik, izin ke Dinas Kesehatan, izin ke Puskesmas Karangawe I, dan kecamatan.
2. Pengurusan Izin Penelitian dan Pendataan di Puskesmas Karangawen I dan berkoordinasi dengan bidan pengampu
3. Lakukan penelitian pendahuluan
4. Pelaksanaan proyek penelitian sampai dengan evaluasi proyek penelitian. Latih teman untuk melakukan pijat endorfin dan aromaterapi lavender untuk membantu menjelajah.
5. Menjelaskan tujuan penelitian kepada calon responden dan responden bersedia selanjutnya menandatangani formulir persetujuan sebagai responden.
6. Jelaskan kepada responden cara mengisi Formulir Pengamatan Pengukuran Tingkat Nyeri untuk memberikan penilaian intensitas nyeri.
7. Akses dan edit Papan Pengamatan, kemudian mereka membagikan selebaran kepada ibu hamil dan menjelaskan isi selebaran tersebut.
8. Pijat endorfin dan aromaterapi lavender selama 15-30 menit tiga kali seminggu.
9. Bagikan kuesioner setelah pijat endorfin dan minta ibu untuk mengisinya kembali.
10. Kemudian kumpulkan kuesioner kembali.
11. Penyusunan laporan penelitian .

Edit dengan WPS Office

K. Analisis_Data

1. Pengolahan Data

a. Editing

Fungsi memeriksa serta mengoreksi entri. Langkah tersebut untuk antisipasi dan memantau kesalahan data terdeteksi, sehingga tidak ada celah kebutuhan sebuah data. (Notoatmojo, 2018).

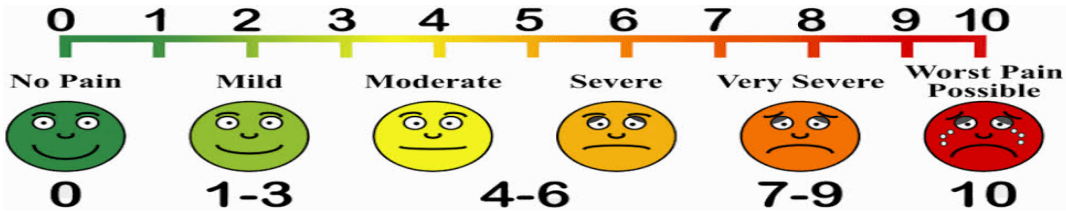
b.Coding

Mentransfer informasi dari daftar yang berisi informasi yang telah dilakukan perubahan ke dalam numerik untuk memudahkan perhitungan lebih lanjut. Dalam koding penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari hasil survei ibu hamil dalam kelompok intervensi atau berlatih yoga untuk memudahkan analisa dan olah data. (Notoatmojo, 2018).

c.Scoring

Dilakukan selama entri data, proses memasukkan data yang dikumpulkan ke dalam spreadsheet utama atau database komputer dan kemudian merubah dlm distribusi frekuensi sederhana. (Indrayani dan Djami, 2019).

4.2 *Faced Pain Scale-Revised*(FPS-R) ukuran Intensitas skala nyeri



Edit dengan WPS Office

Intensitas Nyeri

0= Tidak Nyeri

1-3= Sedikit Nyeri

4-6= Sedikit Lebih Nyeri

7-9= Lebih Nyeri

10= Sangat Nyeri(Indrayani dan Djami, 2019)

d.Tabulating

Tabulasi adalah evaluasi materi sesuai dengan tujuan penelitian atau keinginan peneliti. . Tabel pada kelompok penelitian ini membuat tabel distribusi frekuensi. (Pramujiwati et al., 2013). Setelah itu, hasil tabulasi kuesioner dinyatakan dalam persentase dan hasil persentase tersebut dievaluasi menurut skala kualitas sebagai berikut :

100 % :

76 % - 99 % :

51 % - 75 % :

50 % :

26 % - 49 % :

1 % - 25 % :

0 % :

(Sugiyono, 2019).

Edit dengan WPS Office

2.Analisa Data

a. Analisa Univariat

Dari hasil penelitian dilakukan analisis univariat untuk masing-masing variabel, biasanya hanya memberikan distribusi dan parameter masing-masing variabel. (Pramujiwati et al., 2019). Analisis univariat dalam penelitian ini mendeskripsikan intensitas nyeri, persentase, karakteristik usia, usia kehamilan dan paritas pada responden sebelum dan sesudah pijat endorfin dan aromaterapi lavender. Caranya adalah dengan meminta responden memilih gambar .

b. Analisa bivariat

Analisis terhadap dua varibel yang diduga berhubungan (Notoatmojo, 2018). Untuk mengetahui pengaruh endhorphine massage dan aromateheraphy lavender terhadap nyeri pada ibu hamil. araakteristik data Hal ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan kedua variabel tersebut yaitu untuk identifikasi perbedaan intensitas nyeri punggung sebelum sesudahnya endorphin *massage* dan aromaterapi lavender.

1.Analisa data diawalai uji kenormalan data untuk mengetahui karakteristik data, kemudian data disajikan dalam bentuk table. Kolmogorov smirnov sebagai alat ui normalitas.

2.Variabel responden dilakukan uji beda rerata antara kelompok perlakuan pada tingkat nyeri di uji dengan *Idependent T* test karena jika data berdistrubusi

Edit dengan WPS Office

normal,sedangkan pada karakteristik intensitas nyeri, presentase, karakteristik umur, usia kehamilan dan paritas dilakukan *uji Wilcoxon signed test* jika data tidak berdistribusi normal.

L. Etika Penelitian

1. Lembar persetujuan menjadi responden(informed consent)

   Formulir persetujuan diberikan kepada responden sebelum penelitian. Jika subjek ingin belajar, informed consent ditandatangani, tetapi jika ia tidakbersedia, peneliti harus menghormati hak-haknya. .

2.Tanpa nama (*Anonimity*)

   Namun tanpa mengungkapkan nama responden yang dijadikan subjek penelitian, untuk kode khusus menjaga kerahasiaan identitas.

3.Kerahasiaan (*Confidentiality*)

   Peneliti selalu memperlakukan informasi yang diterimanya secara rahasia, dan hanya dibagikan ke lainnya terkait dengan penelitian, sehingga kerahasiaan subyek sepenuhnya terjamin. Metode riset adalah cara melakukan penelitian, metode yang dipilih berkaitan dengan metode, alat dan perancangannya.

Edit dengan WPS Office

BAB IV
HASIL PENELITIAN

Pada bab IV dipaparkan beberapa hasil penelitian tentang Pengaruh endhorphine massage dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil di puskesmas karangawen I dalam bentuk tabel sebagai berikut :

A. Analisa Univariat

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik ibu hamil di Puskesmas Karangawen I Tahun 2022 n 54

Mean	Median	Std.deviasi	Min	Max
28,37	28	3,656	23	34
Umur		**Frekuensi**	**Persentase %**	
Nyeri Ringan				
20-25 tahun		17	31.5	
Nyeri Sedang				
26-30tahun		17	31.5	
Nyeri Berat				
31-35 tahun		20	37.0	
Total		**54**	**100.0**	
Pendidikan				
Dasar		13	24.1	
Menengah		36	66.7	
Tinggi		5	9.3	
Total		**54**	**100.0**	
Pekerjaan				

Edit dengan WPS Office

IRT	23	42.6
Swasta	16	29.6
Petani	13	24.1
PNS	2	3.7
Total	**54**	**100.0**
Paritas		
Primipara	20	37.0
Multipara	26	48.1
Grandemultipara	28	14.8
Total	**54**	**100.0**

Berdasarkan table 4.1. di atas maka dapat diketahui bahwa ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sebagian besar mempunyai umur 31-35 tahun sebanyak 20 responden (37,0%) dan sebagian kecil mempunyai umur 26-30 tahun sebanyak 17 responden (31,5%). pendidikan menengah sebanyak 36 responden (66,7%) dan sebagian kecil pendidikan tinggi sebanyak 5 responden (9,3%). Pekerjaan iu hamil sebagian besar mempunyai pekerjaan Ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 23 responden (42,6%) dan sebagian kecil mempunyai pekerjaan PNS sebanyak 1 responden (3,7%). Paritas ibu hamil sebagian besar mempunyai paritas multipara 26 responden(48,1%) dan sebagian kecil paritas grandemultipara sebanyak 8 responden (14,8%)

2. Nyeri punggung sebelum dan sesudah diberikan endhorphine massage dan aroma teraphy lavender diberikan terapi lavender

Edit dengan WPS Office

Table 4.2.
Distribusi freekuensi tingkat nyeri punggung ibu hamil sebelum diberikan terapi lavender ibu hamil Di Puskesmas Karangawen I

Nyeri punggung sebelum	Frekuensi	Persentase %
Ringan	19	35.2
Sedang	32	59.3
Berat	3	5.6
Nyeri punggung sesudah		
Tidak ada nyeri	13	24.1
Ringan	34	63.0
Sedang	7	13.0
Jumlah	**54**	**100.0**

Table 4.2. diketahui bawa ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sebelum diberikan terapi lavender mempunyai sekala nyeri ringan 19 responden (35,2%), sekala nyeri sedang 32 responden(59,3%) dan skala nyeri berat 3 responden (5,6%).

Diketahui berdasarkan tabel diatas bahwa ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sesudah diberikan terapi lavender mempunyai sekala nyeri tidak ada nyeri 13 responden(24,1%) skala nyeri ringan 34 responden (63,0%), dan sekala nyeri sedang sebanyak 7 responden (13,0%)

B. Analisa Bivariat

Pengaruh Endhorphine Massage dan Aroma Theraphy Lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil di puskesmas karangawen I

Edit dengan WPS Office

Analisis bivariat sebelum dilakukan, uji normalitas dilakukan terlebih dahulu untuk menentukan alat ukur yang digunakan dalam analisis bivariat. Hasil uji menunjukkan skala nyeri sebelum pijat endorphin dan aromaterapi lavender dengan p-value 0,002 dan setelah <0,001 0,001. 0,05 untuk menyimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji korelasi *Wilcoxonn Signed Ranks Test* hasilnya sebagai berikut :

Tabel 4.3

Pengaruh endhorphine massage dan aroma *theraphy lavender* terhadap nyeri punggung ibu hamil di puskesmas karangawen I

	N	Mean	P value
Sebelum	54	4,222	0,000
Sesudah		2,000	

Mengacu analisis bivariat dengan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks* diperoleh hasil p-value < 0,000; 0,05 maka Ho ditolak atau Ha diterima, ada Pengaruh *endhorphine massage* dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil dipuskesmas karangawen I

Edit dengan WPS Office

BAB V
HASIL PENELITIAN

A. Pengantar Bab

Bab ini merupakan penjelasan hasil penelitian yang sudah di laksanakan

peneliti. Tujuan dari penelitian ini mengindentifikasi karakteristik Bumil di Puskesmas Karangawen I dalam penelitian ini menggunakan 54 responden yang mengalami nyeri punggung, meliputi usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan akan dibahas dalam bab ini meliputi karakteristik bumil yang mengalami nyeri punggung, meliputi usia, paritas, pendidikan, dan pekerjaan.

Berikut ini pembahasan tersebut :

B.Interpretasi dan Diskusi Hasil

1. Karakteristik Responden

a. Umur

Hasil penelitian menyatakan bahwa ibu hamil di Puskesmas Karangawen I mempunyai umur rata-rata 28,37 tahun, median 28 tahun standat deviasi 3,656, umur terendah 23 tahun dan umur tertinggi 34 tahun.

Usia memengaruhi rasa sakit seseorang. Nyeri punggung pada ibu hamil terjadi pada semua kelompok umur, terutama wanita di bawah usia 20 tahun, karena keengganan ibu menghadapi kehamilan. Namun karena banyaknya ibu hamil yang

Edit dengan WPS Office

berusia antara 20 hingga 35 tahun, dapat dipastikan banyak orang pada usia ini pada trimester ketiga kehamilan mengalami nyeri punggung(Prawirohardjo, 2014).

Degenerasi jaringan terjadi setelah usia 35 tahun dan menyebabkan hilangnya stabilitas tulang dan otot. Seiring bertambahnya usia, tulang Anda kehilangan elastisitasnya, meningkatkan risiko terkena gejala nyeri punggung. (Andini, 2015).

Nyeri punggung bawah sering terjadi pada wanita berusia 20 hingga 24 tahun, memuncak pada orang di atas empatuluhtahun Sukeksi et al., 2018).

Halini sesuai dengan penelitian (Mardiana, 2020) Umur wanita hamil memiliki pengaruh pada derajat nyeri punggung yang dirasakan. Ibu hamil dalam kategori usia berisiko dan puncaknya usia lebih dari 40 tahun akan memiliki derajat nyeri punggung yang sangat tinggi dibandingkan usia reproduksi.

Riset yang dilakukan oleh Lailatul Adita (2021) hasil penelitian menunjukkan Karakteristisk responden berdasarkan umur diketahui hampir seluruhnya responden responden berusia 20-35 tahun yaitu 29 orang (90,6%). usia reproduksi sehat, Semakin rendah ambang rasa sakit orang yang lebih tua karena degenerasi otak, semakin sensitif ibu muda terhadap rasa sakit. Wanita hamil yang lebih muda pada trimester ketiga merespon nyeri lebih besar dibandingkan pada usia yang lebih dewasa

Edit dengan WPS Office

karena pada usia yang lebih muda semua saraf sensorik yang menyalurkan nyeri terus berfungsi dengan baik dan optimal, sehingga nyeri punggung bawah dapat terlihat lebih berat daripada yang lain. dewasa. ibu, kerja saraf sensorik yang menyalurkan nyeri melemah, sehingga respon nyeri juga lebih sedikit, tidak sekuat pada ibu yang lebih muda. Sedangkan penelitian Kurniati Devi Purnamasari (2019). Umur ibu nilai rata-ratanya adalah(24.73 ±2.71)tahun rentang umur 21- 30 tahun

Riset Mardiana, 2021 Usia dan pendidikan resp dapat dilihat dari sebagian besar berusia 20-35 tahun dan memiliki ijazah SMA,sehingga memudahkan untuk mendapatkan informasi. Usia penting sebagai variabel yang mempengaruhi nyeri. Pada ibu hamil Nyeri punggung terjadi pada semua usia terutama <20 th, karena ibu tidakmau menghadapi kehamilan. Namun, karena banyak ibu hamil yang berusia antara 20 hingga 35 tahun, dapat dipastikan banyak orang pada usia ini mengalami nyeri punggung pada trimester ketiga. (Prawirohardjo, 2018).

Umumnya, nyeri punggung bawah terjadi pada wanita antara usia 20 dan 24 dan puncaknya pada usia 40-an. (Sukeksi et al., 2018).

b. Pendidikan

Ibu hamil di Puskesmas Karangawen I terbanyak pendidikan

Edit dengan WPS Office

menengah sebanyak 36 responden (66,7%) dan terkecil pendidikan tinggi 5 responden (9,3%).

Tingkat pendidikan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menyerap informasi. Pikiran yang matang mampu mengetahui dan menerapkan informasi yang diperoleh, terutama mengenai nyeri punggung bawah selama kehamilan. (Apriyenti, 2019).Latar belakang pendidikan membangun pola pikir, termasuk kemampuan tahu faktor-faktor yg herbi penyakit & memakai pengetahuan buat menjaga kesehatan(Amalia et al., 2020).

Menurut McCaffery dalam Prasetyo (2020), pendidikan dapat berpengaruh pada kebudayaan. Kebudayaan, keyakinan dan nilai-nilai budaya mempengaruhi pengetahuan individu dalam mempengaruhi respon nyeri.

Pendidikan sangat diperlukan, misalnya untuk memperoleh informasi kesehatan guna kualitas hidup (Wawan dan Dewi, 2018). Semakin tinggi pendidikan ibu, kata peneliti, semakin mudah bagi ibu untuk memiliki pengetahuan ketidak nyamanan kehamilan dan bagaimana penanganannya mempengaruhi respon ibu terhadap rasa sakit karena ketika ibu tahu perilakunya ketika mereka merasa sakit, mereka khawatir. lebih lanjut tentang peningkatan rasa sakit ini dan tahu apa yang harus dilakukan untuk menguranginya, sehingga ibu hamil dengan informasi yang tepat

Edit dengan WPS Office

biasanya mengalami lebih sedikit rasa sakit .

Tingkat pendidikan yang makin tinggi maka semakin mudah seseorang memperoleh keilmuan. Tingkat pendidikan juga memengaruhi persepsi lebih mudah menerima ide dan teknik untuk mengurangi nyeri kehamilan(Irmayanti, 2018)

Menurut (Santi,2019). Seseorang yang berpendidikan tinggi tergolong memiliki tingkat pendidikan yang rendah, mereka percaya bahwa nyeri pada ibu hamil akan hilang dengan sendirinya seiring berjalannya waktu, meskipun nyeri tersebut bertambah seiring dengan bertambahnya usia kehamilan.(Maria,2019).

c. Pekerjaan

Pekerjaan ibu hamil terbanyak pekerjaan Ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 23(42,6%) dan terkecil pekerjaan PNS sebanyak 1 responden (3,7%).

Seseorang yang bekerja menjadi bunda tempat tinggal tangga jua rentan mengalami nyeri punggung. Hal ini dikarenakan banyak sekali kegiatan dilakukan atau pekerjaan bunda yang terlalu padat . (Fitriana & Vidayanti, 2019). Pekerjaan seorang ibu rumah tangga adalah bersih-bersih, mengepel,nyuci,mensetrika,bersih-bersih KM/WC, mencuci piring, memasak , berkebun, dan mengasuh anak. Semua aktivitas ini memerlukan gerakan membungkuk, memutar, duduk dalam posisi

Edit dengan WPS Office

yang salah, serta mengangkat dan menarik benda berat (Iva puspaneli setiyaningrum, 2021)

Terlalu keseringan melakukan aktivitas fisik yang berlebihan mengakibatkan terjadinya nyeri dialami oleh ibu dipunggung, Ketika ibu hamil harus bekerja di rumah disamping itu ibu bekerja keluar, sehingga menyebabkan kecapekan (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020).

Nyeri punggung ibu hamil dipengaruhi banyak faktor, antara lain aktivitas sehari-hari dirumah, serta perubahan tubuh selama kehamilan. Bagi ibu hamil yang bekerja, Nyeri punggung bawah saat hamil dapat berhubungan dengan postur tubuh yang buruk, berdiri atau duduk lama, saat di kursi biasa, mengendarai mobil tanpa istirahat, dan aktivitas seperti mengangkat, menggendong. , dan mendorong. dapat diperburuk oleh atau menarik beban berat (Iva puspaneli setiyaningrum, 2021).

Riset Lailatul Adita (2021) menunjukkan Karakteristisk responden palingbanyak ibu rumah tangga sebanyak 18 orang (56,2%). Begitu juga riset Soeharso (2018) bahwa Berdiri, duduk, angkatberat, dan bekerja dengan alat getar dalam waktu lama diketahui berkontribusi terhadap perkembangan nyeri punggung. Hingga 60% manusia berumur menderita sakit punggung akibat masalah menetap, terjadi pada orang yang bekerja atau beraktivitas sebagian besar tidak bergerak.

Edit dengan WPS Office

Duduk dalam posisi yang salah dalam waktu lama dapat membuat otot punggung tegang dan merusak jaringan lunak di sekitarnya (Soeharso,2018). Aktif seharian dapat memengaruhi nyeri punggung bawah dan menurunkan produktivitas ibu seperti perawatan diri, berjalan, duduk dan aktivitas sexual (Manyozo et al., 2019).

d. Paritas

Paritas ibu hamil mayoritas multipara sebanyak 26 resp(48,1%) dan terkecil paritas grandemultipara sebanyak 8 responden (14,8%)

Ibu hamil multipara dan multipara berisiko lebih tinggi mengalami nyeri punggung dibandingkan dengan Ibu primipara. Ini karena perubahan anatomis dan fisiologis selama kehamilan mencegah kembalinya sepenuhnya ke kondisi sebelum hamil. Perubahan tonus otot lebih lemah pada kelahiran ganda dan kelahiran pertama, dan akibatnya, otot tidak cukup kuat untuk menopang rahim yang membesar pada kehamilan berikutnya, sehingga meningkatkan risiko nyeri punggung. Wanita yang baru pertama kali hamil biasanya memiliki perut yang sangat bagus karena belum pernah meregang sebelumnya. Masalah ini bisa diperparah saat otot wanita menjadi lemah dan tidak mampu menopang rahim yang membesar (Fithriyah, Rizki Dyah Haninggar, 2020)

Edit dengan WPS Office

Persalinan dapat memengaruhi respons ibu terhadap rasa sakit. Ibu primitif memiliki pengalaman melahirkan yang lebih sedikit daripada ibu produktif. Ibu yang baru pertama kali mengalami stres dan ketakutan akan persalinan. Ibu dengan kehamilan ganda sudah pernah melahirkan dan sudah mengalami sakitnya persalinan. Ibu yang berpengalaman melahirkan mengatasi rasa sakit (Bobak, Lowdwermilk, 2019).

Menurut penelitian dari Soeharyo Hadi Saputro, 2017 bahwa Ada hubungan signifikan antara persalinan dan rasa nyeri di punggung saat hamil. Semakin banyak kehamilan dan kelahiran, semakin tinggi risikonya dibandingkan dengan ibu melahirkan pertama kali. Banyak paritas meningkatkan risiko sakit punggung. Semakin sering seorang wanita hamil dan melahirkan, risiko sakit punggung makin tinggi (Demang, 2020).

Didukung riset Lala dkk (2019) menyatakan bahwa Informasi diberikan oleh 32 responden, terdiri dari 12 responden pertama kali dan 20 multigravida Perubahan yang terjadi selama kehamilan multigrtavida tidak dapat kembal ;ki sepenuhnya setelah kehamilan dan persalinan. Munculnya striae gravidarum menjadi salah satu rubahan. Demikian pula, tonus otot perut yang tegang selama kehamilan tidak serta merta pulih seperti sebelum hamil(Fitriana & Vidayanti, 2019).

Namun dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Salam B

Edit dengan WPS Office

(2016) di Poliklinik Saraf dengan jumlah 65 responden, didapatkan hasil yang berbeda. Riset Salam menunjukkan 26.16% paritas kategori tinggi dan 73.84% paritas kategori rendah.

2. Analisa Pengaruh Endhophine Massage dan Aroma Teraphy Lavender Terhadap Nyeri Punggung Bumil di Puskesmas Karangawen I

Berdasarkan penelitian ini, peneliti mengggunakan 54 responden dan melakukan kuesioner pengukuran nyeri punggung bumil secara intensitasnya. Penelitian tersebut menghasilkan responden di Puskesmas Karangawen I ibu hamil yang mengalami nyeri ringan 19 responden (35,2%), sekala sedang 32 responden (59,3%) dan skala berat 3 responden (5,6%). Sesuai analisis bivariat menggunakan *Wilcoxon Signed Rankss Test* maka didapatkan hasil p-*value* sebesar 0,000<0,05 sehingga maka Ho ditolak atau Ha diterima, ada Pengaruh endhorphine massage dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil di puskesmas karangawen I

Menurut Team Hypnobirthing Indonesia (2017), Manfaat pijat endorfin antara lain relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri dengan menaikkan alirdarah ke area nyeri, mengontrol nyeri yang sedang atau sedang berlangsung, mengurangi ketidaknyamanan fisik, baik ibu maupun janin, meningkatkan produksi endorfin yang bermanfaat bagi tubuh , dan peningkatan istirahat atau

Edit dengan WPS Office

kemampuan ibu untuk beristirahat. tidur dengan nyaman .

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Miftahul Munir (2022) Sebagian besar dari 15 responden pada saat posttest kelompok kontrol (tanpa endorphin massage) mengalami nyeri hebat yaitu 10 responden atau 67%. Pada kelompok eksperimen meyoritas nyeri ringan 9 responden yaitu 60%(Munir et al., 2022).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini terbatas pada:

1. Perlakuan yang diberikan pada ibu hamil dilakukan di kelas ibu hamil yang sudah di siapkan, tetapi ada kendala bagi ibu hamil untuk menyempatkan waktu, karena tidak berbarengan dengan jadwal libur kerja.

C. Implikasi Untuk Keperawatan

Terdapat penurunan skala nyeri punggung ibu hamil sebelum-sesudah diberikan *endhorphine massage* dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil di puskesmas karangawen I. ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sebelum diberikan terapi lavender mempunyai sekala nyeri ringan 19 responden (35,2%), sekala nyeri sedang 32 responden (59,3%) dan skala nyeri berat 3 responden (5,6%). ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sesudah diberikan terapi lavender mempunyai sekala nyeri tidak ada nyeri 13 responden (24,1%)

Edit dengan WPS Office

skala nyeri ringan sebanyak 34 responden (63,0%), dan sekala nyeri sedang sebanyak 7 responden (13,0%) Ada Pengaruh endhorphine massage dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung ibu hamil di puskesmas karangawen I p *value* sebesar 0,000 < 0,05.

Endorphin massage therapy dan lavender aromatherapy cocok, sebuah terapi alternatif yang efektif dan efisien untuk mengatasi atau meredakan nyeri dipunggung ibu hamil, karena dapat dilakukan sendiri bersama suami atau keluarga di rumah agar ibu hamil dapat beraktivitas dengan nyaman dan tidur yang berkualitas. baik dan cukup. Pijat sendiri adalah metode relaksasi untuk menghilangkan rasa sakit. Dengan kata lain relaksasi adalah teknik mencapai keadaan rileks semua organ mereda(John, 2017)

Edit dengan WPS Office

BAB VI
PENUTUP

A. Kesimpulan

1. Ibu hamil di Puskesmas Karangawen I mempunyai umur rata-rata 28,37 tahun, median 28 tahun standat deviasi 3,656, umur terendah 23 tahun dan umur tertinggi 34 tahun. Ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sebagian besar mempunyai pendidikan menengah 36 responden (66,7%) dan sebagian kecil pendidikan tinggi 5 responden (9,3%). Pekerjaan Ibu rumah tangga (IRT) sebanyak 23 responden (42,6%) dan sebagian kecil PNS 1 responden (3,7%). Mayoritas paritas multipara 26 responden (48,1%) dan sebagian kecil paritas grandemultipara 8 responden (14,8%)
2. Ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sebelum diberikan terapi lavender mempunyai sekala nyeri ringan 19 responden (35,2%), nyeri sedang 32 responden (59,3%) dan skala nyeri berat 3 responden (5,6%).
3. Ibu hamil di Puskesmas Karangawen I sesudah diberikan terapi lavender mempunyai sekala nyeri tidak ada nyeri 13 responden (24,1%) nyeri ringan sebanyak 34 responden (63,0%), dan nyeri sedang sebanyak 7 responden (13,0%)
4. Ada Pengaruh endhorphine massage dan aroma theraphy lavender terhadap nyeri punggung bumil di puskesmas karangawenI p-*value*

Edit dengan WPS Office

sebesar0,000 < 0,05

B. Saran

1. Bagi Pasien

   Ibu hamil sebaiknya dapat menggunakan teknik endorphin massage dan aromaterapi lavender untuk meredakan nyeri punggung sehingga ibu tidak mengalami nyeri punggung yang berlebihan. .

   Ibu hamil bisa melakukan endorphine massage dengan anggota keluarga atau suami

2. Bagi puskesmas karangawen I

   Diharapkan teknik pijat endorphin dan aromaterapi lavender dapat digunakan oleh perawat untuk meredakan nyeri dipunggung ibu hamil dan dapat juga digunakan pada ibu hamil untuk relaksasi.

3. Bagi Institusi Pendidikan

   Riset ini harus memberikan petunjuk lebih lanjut

   untuk pengembangan ilmu kesehatan, khususnya ilmu keperawatan

   Pengaruh endorphin massage dan aromaterapi lavender terhadap penurunan nyeri dipunggung bumil.

Edit dengan WPS Office

DAFTAR PUSTAKA

Andini, F. (2019). Risk Factors of Low Back Pain in Workers. *Medical Journal of Lampung University*, *4*(1), 12–17.

Anwar, M., Astuti, T., & Bangsawan, M. (2018). Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Paska Operasi Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, *14*(1), 84. https://doi.org/10.26630/jkep.v14i1.1013

Asri, A. (2018). Hubungan Lama Dan Posisi Duduk Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Penjahit Baju Di Pasar Sentral Polewali Dan Pasar Wonomulyo Kabupaten Polewali Mandar. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, *8*(1), 1–15. https://doi.org/10.35907/bgjk.v8i1.22

Astuti. (2020). *Perbandingan Penggunaan Minyak Lavender Dan Minyak Jahe Pada Massage Punggung Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan. Maternal,. October 2020*, 92–101.

Bangun, V. dkk. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromatherapy Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di BPM Ny. Margelina, Amd.Keb Desa Supenuh Kecamatan Sugio Kabupaten Lamongan. Jurnal Media Komunikasi Ilmu Kesehatan. 9(1): 23- 28. 42*(4), 1.

Bobak, Lowdwermilk, J. (2018). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas.* EGC.

Demang. (2020). Pengaruh Senam Hamil Terhadap Penurunan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester II DAN III. *Jurnal Kebidanan*, *9*(2), 139–147. https://doi.org/10.35874/jib.v9i2.574

D, G. P., & Mulyati, T. (2014). Pengaruh Endhorphine Massage Terhadap Nyeri Pada Ibu Hamil. *Journal of Nutrition College*, *3*(1), 9–16. https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4517

Jaelani. (2019). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Lavender secara Inhalasi terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Persalinan Fisiologis pada Primipara Inpartu Kala Satu Fase Aktif di BPM "Fetty Fathiyah" Kota Mataram. Universitas Brawijaya. 2(2): 108-119* (Vol. 1, Issue 69).

Edit dengan WPS Office

John, W. (2017). *Terapi Pijat Memijat Diri Sendiri Guna Memperoleh Kesehatan Fisik dan Psikis*. Prestasi Pustakarya.

Kemenkes, R. (2020). *Kesehatan Maternitas*. *III*(2), 2016.

Kemenkes RI. (2017). *Profil Kesehatan Indonesia tahun 2016. Indonesia: Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal.* 8.

Kuswanti, I. (n.d.). *Asuhan Kebidanan* (p. 2014). Pustaka Pelajar.

Lestari, P. (2021). Efek Lilin Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Intensitas Nyeri Persalinan Normal Kala I Fase Aktif. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *7 (14)*(14), 95–103.

Linda Dwi Novial. (2019). Studi Fenomenologi Respon Nyeri. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *2*(5), 107.

Mardiana, H. R. (2020). *Di Desa Seduri Kecamatan Mojosari Mojokerto Stikes Husada Jombang ABSTRAK pendahuluan pada ibu hamil di Desa Seduri bulan Desember 2020 , sebagian besar Ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung dan belum mengetahui cara menguranginya , serta PENDA*. *4283*.

Munir, M., Utami, A. P., Purnama Sari, D. K., & Sholikhatin, I. (2022). Endorphin Massage Effect on Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, *6*(2), 163–171.

Nursahidah, A., Novelia, S., & Suciawati, A. (2020). The effect of Lavender Aromatherapy on labor pain among delivery women. *Asian Community Health Nursing Research*, *2*(1), 13. https://doi.org/10.29253/achnr.2020.21332

Prawirohardjo. (2014). *Ilmu Kebidanan*. Yayasan Bina Sarwono Prawirohardjo.

Primadiati. (2018). *Pengaruh Pemberian Aromatherapi Lavender Terhadap Pengendalian Nyeri Persalinan Kala I Pada Ibu Bersalin. Jurnal Kebidanan. 6(12): 47-54*. *53*(9), 1689–1699.

Purnamasari, K. D. (2021). Gambaran Tingkat Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester 2 Dan 3 Di Wilayah Kerja Puskesmas Buleleng 1

Edit dengan WPS Office

Tahun 2021. *Journal of Midwifery and Public Health*, *1*(1), 9.

Putri, H. I., & Jember, P. N. (2018). *Manfaat Massage*.

Purwata, T. E. (2018). I . Nyeri Punggung Bawah. *Nyeri Punggung Bawah*, 86–100.

Rejeki, S. T. (2019). *Pengaruh Yoga Prenatal Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester II dan III Dilia Azzahra Mom& Baby*. *3*(2), 67–72.

Richard, S. D. (2019). Tehnik Effleurage Dan Kompres Hangat Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Stikes RS. Baptis Kediri*, 1–10.

Rilla, E. V., Ropii, H., & Sriati, A. (2019). Terapi Massage Menurunkan Tingkat Nyeri Dibanding Terapi Musik pada Pasien Pascabedah. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *17*(2), 74–80. https://doi.org/10.7454/jki.v17i2.444

Rohmana Haqiqi, B. (2018). Perbedaan Perubahan Tingkat Nyeri Persalinan Normal Antara Kelompok Dengan dan Tanpa Aromaterapi Lavender Di Lamongan. *Adln-Perpustakaan Universitas Airlangga*, 8.

Salakory, J. A. (2019). Asuhan Keperawatan Pemberian Aromaterapi Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Wamlana Kecamatan Fena Leisela Kabupaten Buru. *Global Health Science*, *3*(4), 339–345.

Sanjaya, R., Veronica, S., & Ifayanti, H. (2020). Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Wellness And Healthy Magazine*, *2*(2), 187–192.

Soeharyo Hadi Saputro, R. D. C. R. (2017). Pengaruh Yoga Terhadap Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III Di Puskesmas Kalikajar I Kabupaten Wonosobo. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *8*(1), 1–10. https://ojs.unsiq.ac.id/index.php/jik/article/download/56/3

Sukeksi, N. T., Kostania, G., & Suryani, E. (2018). Pengaruh Teknik Akupressure Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Di Wilayah Puskesmas Jogonalan I Klaten. *Jurnal Kebidanan Dan Kesehatan Tradisional*, *3*(1), 1–7. https://doi.org/10.37341/jkkt.v3i1.61

Edit dengan WPS Office

Susanti, H. D., Arfamaini, R., Sylvia, M., Vianne, A., D, Y. H., D, H. L. (2019). Pengaruh Massage Effleurage Punggung dan Aromaterapi Lavender Terhadap Penurunan Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. In *Jurnal Keperawatan. Universitas Muhammadya Malang*

Suyani &Umami. (2019). Pengaruh Penggunaan Kinesio Tapping Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii. *Intan Husada Jurnal Ilmu Keperawatan*, *7*(2), 11–23. https://doi.org/10.52236/ih.v7i2.147

Yohana, Y., Rahayu, C., & Destriana, B. S. (2020). Hubungan Aktifitas dan Pendidikan Pada Ibu Hamil Trimester III Di RSUD BUDHI ASIH Jakarta Timur Program Studi Analis Kesehatan , Fakultas Kesehatan , Universitas Mohammad Husni Thamrin. *Anakes: Jurnal Ilmiah Analis Kesehatan*, *6*(2), 114–125.

Wijaya, M., Bewi, D. W. T., & Rahmiati, L. (2018). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Dan Kemajuan Persalinan Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Ilmiah Bidan*, *III*(3), 27–34.

Edit dengan WPS Office