

**PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* DAN AROMATERAPI
LAVENDER TERHADAP PERUBAHAN NYERI PUNGGUNG
BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III**

SKRIPSI

Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi



oleh:

Beta Candika Afilah Sari

NIM. 22104046

PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJASA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS dr. SOEBANDI

JEMBER

2026

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul *Pengaruh Endorphin Massage dan Aromaterapi Lavender Terhadap Perubahan Nyeri Punggung Bawah Pada Ibu Hamil Trimester III* telah diuji dan disahkan oleh Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan pada :

Nama : Beta Candika Afilah Sari

Nim : 22104046

Hari, Tanggal : 19 Juni 2026

Program Studi : Program Studi Sarjana Kebidanan

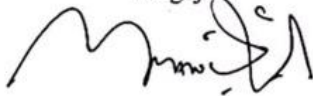
Universitas dr. Soebandi

Tim Penguji
Ketua Penguji,



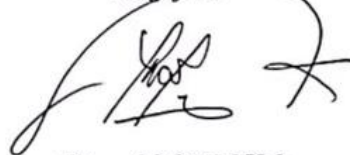
Sugijati, SST.,M.Kes
NIDN. 4023066301

Penguji II



Yuningsih, S.ST.,M.Keb
NIDN. 0705068003

Penguji III



Kiswati S.ST.,M.Keb
NIDN. 4017076801

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas dr. Soebandi



Ai Nur Zannah, S.ST.,S.Keb.,M.Keb
NIDN. 0719128902

PENGARUH *ENDORPHIN MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PERUBAHAN NYERI PUNGGUNG BAWAH PADA IBU HAMIL TRIMESTER III

The Effect Of Endorphin Massage And Lavender Aromatherapy On Changes In lower Back Pain In Pregnant Women In The Thirty-thirty Trimester

Beta Candika Afilah Sari¹, Kiswati²

¹Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr.Soebandi,

E-mail: betacandikaafilahsari@gmail.com

²Program Studi Sarjana Terapan Kebidanan Jember Poltekkes Kemenkes Malang

E-mail: kiswati.frg@gmail.com

Received:

Accepted:

Published:

Abstrak

Latar Belakang: Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang sering dialami ibu hamil terutama pada trimester III. Hasil studi pendahuluan di Desa Kemuning Lor Kecamatan Arjasa pada bulan Oktober 2025 menunjukkan bahwa dari 11 ibu hamil trimester III, sebanyak 9 orang (82%) mengalami nyeri punggung bawah. Kondisi ini terjadi akibat perubahan fisiologis selama kehamilan seperti pembesaran uterus, peningkatan berat badan, dan perubahan postur tubuh yang menyebabkan otot punggung bekerja lebih berat, sehingga berdampak pada aktivitas, istirahat, dan kenyamanan ibu hamil. Salah satu upaya penanganan non-farmakologis adalah *endorphin massage* dan aromaterapi lavender. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh *endorphin massage* dan aromaterapi lavender terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. **Metode:** Penelitian menggunakan *desain pre-eksperimental* dengan pendekatan *one group pretest–posttest*. Sampel berjumlah 14 ibu hamil trimester III dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu SOP *endorphin massage*, SOP aromaterapi lavender, dan kuesioner skala nyeri menggunakan NRS. Intervensi diberikan selama 5 hari selama 15–20 menit setiap sesi. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan $\alpha=0,05$. **Hasil:** Sebelum intervensi, sebagian besar responden mengalami nyeri ringan (85,7%) dan nyeri sedang (14,3%). Setelah intervensi, sebagian besar mengalami nyeri ringan (57,1%) dan tidak nyeri (42,9%). Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai p-value $0,008 < \alpha=0,05$. **Kesimpulan:** Ada pengaruh *endorphin massage* dan aromaterapi lavender terhadap perubahan nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III, ditunjukkan oleh penurunan nyeri pre-post intervensi. **Saran:** Bidan disarankan menerapkan intervensi ini sebagai terapi non-farmakologis.

Kata Kunci: Endorphin Massage, Aromaterapi Lavender, Kehamilan, Nyeri Punggung