



EDUKASI DAN PRAKTIK ENDORPHIN MASSAGE SEBAGAI TERAPI ALAMI NYERI PUNGGUNG BAGI IBU HAMIL DI BPM MURNIATI

Atika Pohan^{1*}, Ika Lestari Sitorus²

^{1,2} Sekolah Tinggi Ilmu kesehatan As Syifa

Article Info

Article History:

Received : Sept 19, 2025

Revised : Sept 22, 2025

Accepted : Oct 10, 2025

Keywords:

Endorphin massage

Back pain

Pregnant women

Third trimester

ABSTRAK

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester III kehamilan. Penanganan nyeri ini perlu dilakukan secara non-farmakologis guna menghindari efek samping obat. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah endorphin massage, yaitu pijatan lembut yang merangsang produksi endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil dan keluarga dalam melakukan endorphin massage guna mengurangi nyeri punggung. Kegiatan dilakukan di Klinik Murniati, metode yang dilakukan pada kegiatan tersebut meliputi edukasi/penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung dengan jumlah peserta sebanyak 20 ibu hamil trimester III. Hasil menunjukkan adanya penurunan tingkat nyeri punggung setelah dilakukan *endorphin massage*. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi alternatif non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi nyeri punggung pada ibu hamil.

ABSTRACT

Back pain is one of the common complaints experienced by pregnant women, especially during the third trimester of pregnancy. This pain needs to be managed non-pharmacologically in order to avoid the side effects of medication. One method that can be used is endorphin massage, which is a gentle massage that stimulates the production of endorphins as the body's natural analgesic. The aim of this community service activity is to improve the knowledge and skills of pregnant women and their families in performing endorphin massage to reduce back pain. The activity was carried out at Murniati Clinic using an approach that combined education, demonstration, and hands-on practice. The results showed a reduction in the level of back pain after the endorphin massage was performed. This activity is expected to become an effective non-pharmacological alternative for addressing back pain in pregnant women.

*Corresponding Author: atikapohan7@gmail.com

PENDAHULUAN

Nyeri punggung pada ibu hamil adalah keluhan umum yang terjadi akibat perubahan fisiologis dan biomekanik selama kehamilan, terutama pada trimester III. Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup ibu hamil. Penanganan nyeri punggung yang aman sangat penting untuk menghindari dampak negatif bagi ibu maupun janin. Penggunaan obat pereda nyeri tidak

selalu disarankan karena dapat memiliki efek samping terhadap kehamilan, sehingga diperlukan alternatif non-farmakologis yang efektif dan aman.

Salah satu metode non-farmakologis yang dapat diterapkan adalah *endorphin massage*, yaitu pijatan lembut yang dilakukan pada bagian punggung dan daerah sekitar tulang belakang yang berfungsi untuk merangsang produksi hormon endorfin. Endorfin merupakan hormon alami yang memiliki efek analgesik dan memberikan rasa nyaman, sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri secara alami tanpa efek samping.

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan untuk memberikan edukasi dan pelatihan kepada ibu hamil trimester III di Klinik Murniati mengenai teknik *endorphin massage* yang dapat dilakukan secara mandiri atau dengan bantuan pasangan. Melalui kegiatan ini, diharapkan ibu hamil memiliki pengetahuan dan keterampilan dalam mengelola nyeri punggung secara mandiri di rumah.

Berdasarkan hasil observasi awal di Klinik Murniati, ditemukan bahwa mayoritas ibu hamil mengeluhkan nyeri punggung namun belum mengetahui teknik sederhana dan aman untuk meredakannya. Selain itu, minimnya edukasi tentang terapi non-obat serta kurangnya keterlibatan pasangan dalam perawatan kehamilan menjadi kendala yang cukup nyata.

Oleh karena itu, target dari kegiatan PKM ini adalah meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III mengenai terapi nyeri punggung yang aman dan alami, memberikan pelatihan praktik langsung teknik endorphin massage kepada ibu hamil dan pasangannya, meningkatkan keterlibatan pasangan dalam mendukung kenyamanan kehamilan, dan menambahkan nilai edukatif pada pelayanan Klinik Murniati.

Adapun permasalahan mitra yang teridentifikasi, antara lain tingginya keluhan nyeri punggung pada ibu hamil, terutama trimester III, dan kurangnya pengetahuan ibu hamil mengenai teknik penanganan nyeri yang aman dan non-obat.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, solusi yang ditawarkan oleh tim pelaksana PKM adalah memberikan penyuluhan edukatif tentang penyebab dan dampak nyeri punggung selama kehamilan, dan melakukan demonstrasi dan pelatihan langsung teknik endorphin massage kepada ibu hamil dan pasangannya.

Dengan pendekatan edukatif dan partisipatif, kegiatan ini diharapkan dapat membantu ibu hamil dalam meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa kehamilan secara aman dan alami.

METODE PELAKSANAAN

A. Rancangan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan **edukatif-partisipatif**, yang menggabungkan penyuluhan, demonstrasi, dan praktik langsung. Tujuannya adalah untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan ibu hamil trimester III dalam mengelola nyeri punggung melalui metode **endorphin massage** secara mandiri atau dengan bantuan pasangan. Rangkaian kegiatan meliputi:

- Pemberian edukasi mengenai nyeri punggung pada kehamilan.
- Pelatihan teknik endorphin massage oleh tenaga kesehatan.
- Praktik langsung oleh peserta.
- Evaluasi efektivitas intervensi melalui pengukuran tingkat nyeri sebelum dan sesudah pijatan.

B. Pemilihan Responden/Khalayak Sasaran

Responden dipilih menggunakan metode **purposive sampling** dengan kriteria inklusi sebagai berikut:

- Ibu hamil trimester III (usia kehamilan ≥ 28 minggu).
- Berkunjung atau terdaftar sebagai pasien di Klinik Murniati.
- Mengalami nyeri punggung ringan hingga sedang berdasarkan skala nyeri numerik.
- Bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan memberikan informed consent.

Jumlah responden yang terlibat adalah **20 orang** ibu hamil trimester III.

C. Bahan dan Alat yang Digunakan

- **Bahan:**
 - Leflet edukasi tentang nyeri punggung dan endorphin massage.
 - kuisioner skala nyeri.
- **Alat:**
 - Kasur atau matras untuk praktik massage.
 - Minyak baby oil.
 - Timer atau stopwatch untuk mengatur durasi pijatan.
 - Kamera/ponsel untuk dokumentasi kegiatan.

D. Desain Alat, Kinerja dan Produktivitas

Desain alat bantu edukasi berupa **poster dan leaflet** yang menggambarkan langkah-langkah endorphin massage secara visual. Hal ini memudahkan pemahaman ibu hamil dan pasangan untuk menerapkan teknik secara mandiri di rumah.

E. Teknik Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui:

- **Observasi langsung** saat praktik endorphin massage.
- **Kuisioner skala nyeri numerik (Numeric Rating Scale/NRS)** yang diisi sebelum dan 30 menit setelah intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 20 ibu hamil trimester III yang mengalami keluhan nyeri punggung. Sebelum dan sesudah intervensi endorphin massage, dilakukan pengukuran tingkat nyeri menggunakan **Skala Numerik Nyeri (Numeric Rating Scale/NRS)** dengan rentang 0–10.

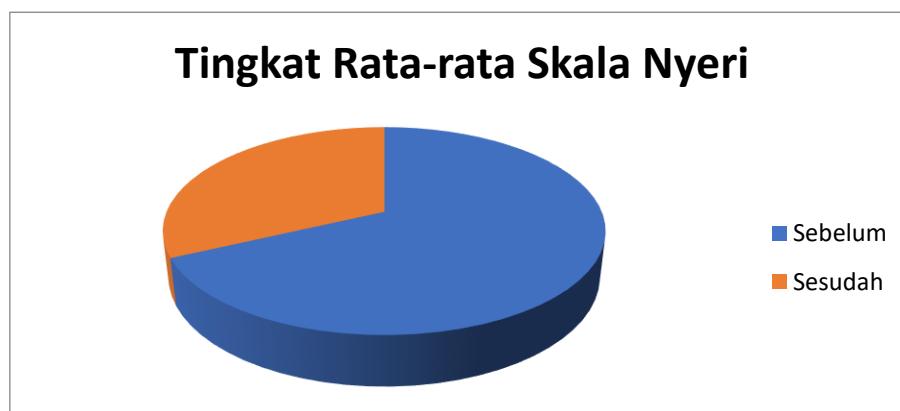
Berikut adalah ringkasan hasil pengukuran nyeri:

Tabel 1. Rata-rata Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Endorphin Massage Pada Ibu Hamil

No	Keterangan	Skor Rata-Rata	Standar Deviasi
1	Sebelum endorphin massage	6.8	± 1.12
2	Sesudah endorphin massage	3.2	± 0.95

Terdapat **penurunan rata-rata skor nyeri sebesar 3.6 poin** setelah dilakukan endorphin massage.

Gambar 1. Grafik Perbandingan Skor Nyeri Sebelum dan Sesudah Endorphin Massage



B. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa endorphin massage efektif dalam menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Sebagian besar responden mengalami penurunan nyeri yang signifikan setelah dilakukan teknik pijat tersebut.

Temuan ini mendukung hasil penelitian oleh Simkin et al. (2017) yang menyatakan bahwa stimulasi sentuhan atau pijatan ringan pada punggung bagian bawah dapat merangsang pelepasan endorfin, yang merupakan analgesik alami tubuh. Endorfin bekerja dengan cara menekan transmisi sinyal nyeri ke otak dan meningkatkan perasaan relaksasi dan nyaman.

Lebih lanjut, Varney (2018) juga menyebutkan bahwa teknik non-farmakologis seperti massage sangat direkomendasikan dalam manajemen nyeri kehamilan karena tidak memiliki efek samping terhadap janin.

Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga psikologis, terutama bagi ibu yang mendapatkan dukungan langsung dari pasangan saat melakukan massage. Hal ini sejalan dengan konsep birth companionship yang menekankan pentingnya keterlibatan suami atau pendamping selama kehamilan untuk meningkatkan kesejahteraan ibu.

Implikasi dari temuan ini adalah:

- Endorphin massage dapat menjadi alternatif manajemen nyeri non-obat yang mudah diajarkan dan diterapkan di masyarakat.
- Edukasi kepada ibu dan keluarga mengenai teknik ini dapat meningkatkan kemandirian dalam menjaga kenyamanan selama kehamilan.
- Klinik bersalin dan puskesmas dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan teknik ini dalam kelas ibu hamil.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di Klinik Murniati Kisaran, menunjukkan bahwa endorphin massage merupakan metode yang efektif dan aman dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Setelah dilakukan intervensi, terjadi penurunan rata-rata skor nyeri dari 6.8 menjadi 3.2, menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam tingkat kenyamanan peserta.

Selain mengurangi nyeri, kegiatan ini juga berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan ibu hamil serta keterlibatan pasangan dalam memberikan dukungan selama kehamilan. Endorphin massage terbukti dapat menjadi solusi non-farmakologis yang praktis dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Direkomendasikan kepada Ibu Hamil dan Keluarga agar mempraktikkan endorphin massage secara rutin, terutama menjelang akhir kehamilan, guna membantu mengurangi keluhan nyeri punggung dan meningkatkan kualitas hidup. Kegiatan serupa dapat juga diperluas ke komunitas yang lebih luas agar lebih banyak ibu hamil mendapatkan manfaat dari teknik ini sebagai salah satu bentuk pelayanan promotif dan preventif.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Bidan Murniati, Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan As Syifa 1 beserta seluruh staf yang telah memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga kami sampaikan kepada Pemerintah Desa Kampung Banjar, para kader posyandu, serta seluruh masyarakat Kampung Banjar yang telah berpartisipasi aktif dan memberikan kerja sama yang sangat baik selama kegiatan berlangsung. Kami juga menghargai segala bentuk bantuan, saran, dan partisipasi yang telah diberikan, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar dan mencapai hasil yang diharapkan. Semoga upaya bersama ini dapat menjadi langkah awal yang berkelanjutan dalam mempercepat penurunan angka stunting dan meningkatkan derajat kesehatan anak-anak di Kampung Banjar.

DAFTAR PUSTAKA

Astuti, K. E. W., Murwati, M., & Fitriani, N. (2022). *The Effect of Endorphin Massage on Reducing The Intensity of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women: A Systematic Review*. *Journal of Maternal and Child Health*, 7(2), 148-158. doi:10.26911/thejmch.2022.07.02.04 [Journal of Maternal and Child Health](#)

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. [E-Journal Universitas Airlangga](#)

Rijsubo, P. D., Pakpahan, E., Oktaviani, E., Aldriana, N., Wulandari, S., Wahyuny, R., & Ginting, J. B. (2024). Endorphin Massage Reduces Back Pain Intensity in Third-Trimester Pregnant Women at Rismana Pakpahan's Practice. *Jurnal Keperawatan Priority*, 7(2), 129-137. doi:10.34012/jukep.v7i2.5380 [Jurnal Unprimdn](#)

Anggraini, R., Sagita Darma Sari, S. D., & Lamdayani, R. (2024). The Effect of Endorphin Massage on Reducing Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Lentera Perawat*, 5(2), 196-200. doi:10.52235/1p.v5i2.338 [jurnal.stikesalmaarif.ac.id](#)

Surti Anggraeni & Miskiyah. (2024). Inhibiting Back Pain and Enhancing Comfort During Pregnancy with The Power of Endorphin Massage. *Jurnal Ilmu Kesehatan (JIK)*, 17(1). [Jurnal Poltekkes Palu](#)

Zelharsandy, V. T., Soleha, M., & Anggeriani, R. (2023). The Effect of Endorphin Massage to Reduce Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Indonesian Journal of Global Health Research*, 6(2), 2874. [Jurnal Global Health Science Group](#)

Sumatera Barat University, R. U., Panduragan, S. L., Radhia, M. Z., & Zaini, S. H. (2025). Effect of Acupressure Techniques and Endorphin Massage on Back Pain Intensity in Third-Trimester Pregnant Women. *International Journal of Multidisciplinary Approach Research and Science*, 3(01), 186-195. doi:10.59653/ijmars.v3i01.1361 [Riset Press](#)

Nurhayati. (2024, September 28). The Midwifery Care for Pregnant Women with Back Pain. *Jurnal Maternitas Aisyah (JAMAN AISYAH)*, 5(3). [jurnal.aisyahuniversity.ac.id](#)

Handayani, D. A., Mulyani, S., & Nurlinawati. (2024). Pengaruh Endorphin Massage terhadap Intensitas Nyeri Punggung Bawah Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia (JINI)*. [Jurnal Online Universitas Jambi](#)

Khairiah, R., Maulida, I., Nisrina, Nurdiana, S., Romdoningsih, S., & Syifa Nurul S. (2024). The Effect of Prenatal Exercise and Effleurage Massage Techniques on the Perception of Back Pain in Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 10(12), 9982-9990. doi:10.29303/jppipa.v10i12.8893 [jppipa.unram.ac.id](#)