



HEALTH EDUCATION ABOUT ENDORPHINE MASSAGE FOR PREGNANT WOMEN AND FAMILIES TO REDUCE LOW BACK PAIN

Dona Martilova^{1*}, Husna Farianti Amran², Yunni Safitri³, Desi Nindya Kirana⁴

^{1,2,3,4} Prodi Sarjana kebidanan dan Profesi Bidan, STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia,

¹dhonalova@gmail.com

ABSTRAK

Abstrak: Ibu yang mengeluhkan sakit pinggang atau nyeri selama persalinan membutuhkan pijatan untuk meringankan keluhan. Teknik pijat yang dianjurkan untuk mengatasi nyeri dalam kehamilan dan persalinan adalah teknik *Massage Endorphin*. *Massage endorpin* yaitu terapi sentuhan ringan dan pemijatan ringan, ini penting diberikan kepada Ibu hamil, diwaktu hamil dan menjelang melahirkan. Dengan melakukan pemijatan yang benar dan tepat akan menyebabkan tubuh menghasilkan hormone endorphin yang menyebabkan turunnya rasa nyeri pada ibu dan munculnya perasaan nyaman. Tujuan dari pemberdayaan ini adalah untuk memfasilitasi Ibu Hamil dengan melakukan pemberian informasi, konseling tentang kesehatan persalinan dan pemberian pelayanan pijat Ibu Hamil, mengajarkan teknik *massage endorphin*. Metode dari pemberdayaan ini dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu penyuluhan (pemberian informasi, materi), *Peer Group Diskusi* (konseling), dan *Demonstrasi* (pemberian pelayanan pijat dengan mengajarkan teknik *massage endorphin* kepada Ibu hamil) kegiatan ini dilakukan selama 2 kali pertemuan. Jumlah peserta kegiatan pemberdayaan ini yaitu 20 orang ibu hamil. Hasil: setelah pemberian penyuluhan, konseling dan *demonstarsi* didapatkan hasil dari evaluasi Ibu hamil dapat mengetahui, memahami, serta dapat mengajarkan kepada keluarganya agar keluarganya bisa memberikan pijatan dengan teknik *massage endorphin* ketika Ibu hamil tersebut membutuhkan pijatan dirumah. Sehingga nantinya tercapaikan persalinan yang aman dan sehat.

Kata Kunci: Persalinan, Pijatan, *Massage Endorpin*.

Abstract: *Mothers who complain of pain in the waist or pain during childbirth need massage to relieve complaints. In providing massage the parts that can be touched include the head, back, and legs. The massage technique that is more recommended to deal with pain in pregnancy and childbirth is the Endorphin Massage technique. Endorphin massage, which is light touch therapy and light massage, is given to pregnant women, during pregnancy and before giving birth. By doing the right and proper massage, it will cause the body to produce endorphins which cause a decrease in pain in the mother and a feeling of comfort. The purpose of this empowerment is to facilitate pregnant women by providing information, counseling about health and providing massage services for pregnant women, teaching endorphin massage techniques. The method of empowerment is carried out in 3 stages, namely counseling (providing information, materials), Peer Group Discussion (counseling), and Demonstration (providing massage services by teaching endorphin massage techniques to pregnant women). The number of participants in this empowerment activity is 20 pregnant women. Results: after providing counseling, counseling and demonstrations to get results from the evaluation pregnant women can know, understand, and can teach their families so that their families can provide massage with endorphin massage techniques when pregnant women need massage at home. This will ensure a safe and healthy delivery.*

Keywords: Labor; Massage; Endorphin Massage.

**Article History:**

Received : 10-10-2021
 Revised : 20-07-2021
 Accepted : 30-07-2021
 Online : 31-07-2021



This is an open access article under the
 CC-BY-SA license

A. PENDAHULUAN

Persalinan adalah proses alamiah yang terjadi dilatasi serviks lahirnya bayi dan plasenta dari rahim ibu. Persalinan dan kelahiran normal adalah lahirnya janin dan uri sebagai hasil konsepsi pada usia kehamilan 37–42 minggu, secara spontan dengan presentasi belakang kepala dengan waktu 18 jam, tidak disertai komplikasi pada ibu maupun pada janin (Syaifuddin, 2013). Melahirkan normal yaitu peristiwa yang dialami seorang wanita dengan rasa sakit yang aspek multi-dimensi dan intensitasnya melebihi kondisi penyakit. Karena itu, timbul kekhawatiran pada banyak wanita hamil akibat rasa sakit yang ibu yang dihadapi dan memerlukan metode penghilang rasa sakit yang tersedia selama proses persalinan. Kurangnya pengetahuan wanita yang tepat tentang resiko dan manfaat dari berbagai metode penghilang rasa sakit dapat meningkatkan kecemasan (Lally et al., 2008).

Nyeri yaitu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat kerusakan jaringan yang aktual maupun potensial. Sedangkan rasa nyeri yang diakibatkan oleh proses persalinan adalah perasaan subyektif yang dirasakan ibu yang berhubungan dengan kontraksi pada rahim, pembukaan dan penipisan serviks, serta penurunan bagian terbawah janin pada proses persalinan. Tubuh ibu akan menanggapi rasa nyeri ini, hal ini terlihat dari peningkatan tekanan darah, denyut nadi, pernapasan, keringat, diameter pupil, dan ketegangan otot (Utami, 2019).

Rasa sakit selama melahirkan dan persalinan disebabkan oleh tekanan yang dirasa ibu pada saraf, ketegangan emosional, peregangan yang terjadi dipersendian dan jaringan. Penyebab lain ataupun *disproporsial aepalopelvis*) yang dapat menyulitkan kelahiran (distosia) dapat meningkatkan rasa sakit. Metode persalinan secara alami dirancang untuk mengurangi ketakutan dan mengontrol perasaan nyeri yang berhubungan saat persalinan. Latihan peregangan otot dan teknik relaksasi merupakan metode untuk menyiapkan ibu untuk melahirkan. Teknik relaksasi digunakan untuk membantu memberikan rasa nyaman pada ibu. Pada proses bersalin, terdapat beberapa jenis relaksasi yang dapat memantu wanita bersalin, yaitu relaksasi progresif, relaksasi terkendali, mengambil dan mengeluarkan napas serta teknik pijatan (Sondakh, 2014).

Selain itu faktor-faktor yang mempengaruhi rasa sakit juga dilihat berdasarkan psikologis ibu karena ada perasaan khawatir dan kecemasan, kepribadian ibu, kelelahan, dan sosial budaya Utami (2019) lain halnya dengan penelitian mengatakan bahwa dari 57,9 % responden mengalami nyeri persalinan sedang, faktor yang memiliki hubungan rasa nyeri pada

saat persalinan adalah umur ibu ($p=0,021$), paritas ($p=0,000$), persepsi ($p=0,000$), kecemasan ($p=0,01$) (Puspita, 2013).

Ibu yang mengeluhkan sakit pinggang atau nyeri selama persalinan tentunya membutuhkan pijatan untuk meringankan keluhan yang sedang dialami Ibu hamil tersebut. Di dalam proses persalinan pijat ibu juga akan menjadikan ibu nyaman karena berada dekat orang yang merawatnya (Utami, 2019). Adanya pijatan yang diberikan akan menjadi nyaman, rileks, dan kuat saat ibu lelah dan sakit, kuat. Dalam memberikan pemijatan bagian yang bisa diberikan sentuhan antara lain yaitu bagian Kepala, leher, punggung, dan tungkai kepala, leher, punggung, dan tungkai. Perhatikan dengan baik bagaimana respon ibu pada saat pijatan dilakukan. Untuk dapat menilai tepatnya tekanan yang bias diberikan kepada ibu. Teknik pijat yang dianjurkan sebagai upaya mengatasi nyeri pada saat kehamilan dan persalinan merupakan teknik Massage Endorphin (Aprillia, 2019).

Endorfin merupakan polipeptida yaitu 30 unit asam amino. Opioid dan hormon penghilang stress seperti kortikotrofin, dan katekolamin (adrenalin-nonadrenaline) yang bisa dihasilkan tubuh berfungsi untuk mengurangi rasa nyeri dan stress. Karena hormone endorfin pada tubuh manusia di produksi secara alami, endorfin dapat menghilangkan rasa sakit dengan baik. Keluarnya hormone Endorfin pada manusia bisa dirangsang melakukan meditasi, melakukan pernapasan dalam, mengkonsumsi makanan pedas, dan dengan teknik akupunktur, chiropractic, dan pemijatan (Aprillia, 2019). Massage endorpin yaitu terapi sentuhan dan pemijatan yang ringan, dinilai cukup penting diberikan kepada ibu hamil, diwaktu menjelang hingga saatnya melahirkan. Dengan melakukan pemijatan yang benar dan tepat akan menyebabkan tubuh menghasilkan hormone endorphin yang menyebabkan turunya rasa nyeri pada ibu dan munculnya perasaan nyaman (Kuswandi, 2011). Mengurangi rasa nyeri akibat dari kekhawatiran yang bisa menimbulkan stress dan ketegangan sehingga bisa menambah rasa nyeri tersebut maka dianjurkan kepada ibu hamil untuk diberikan edukasi informasi berupa pengetahuan, bagaimana bersikap dan adanya dukungan dari keluarga selama kehamilan dan persalinan (Stoppard. M, 2011).

Kondisi dilapangan dijumpai bahwa peran keluarga belum begitu maksimal saat menjadi pendamping persalinan. Untuk kebutuhan mengurangi rasa nyeri persalinan dengan Massage endorphin masih dilakukan oleh penolong persalinan. Padahal jika dilakukan suami ataupun keluarga yang melakukan akan lebih meningkatkan bounding dan mengurangi stres yang dihadapi para ibu bersalin. Berdasarkan hasil wawancara dari 10 orang ibu hamil trimester II dan trimester III diketahui 6 dari 10 ibu hamil belum mengenal tentang teknik pijatan yang dapat mengurangi rasa nyeri persalinan. Sebagian dari mereka mengatakan bahwa saat persalinan sebelumnya hal yang dapat membuat ibu merasa

nyaman dan mengurangi perasaan nyeri adalah dengan hanya mengelus - elus punggung oleh suami atau keluarga.

Dari analisa situasi diatas dapat diidentifikasi permasalahan: 1) kurangnya sikap dan pengetahuan ibu dalam mempersiapkan persalinan yaitu khususnya nyeri persalinan, 2) tidak adanya kemampuan untuk mengenal, memecahkan permasalahan yang berkaitan dengan perasaan nyeri persalinan, 3) belum tersedianya wadah bagi ibu selama keamilan untuk meningkatkan pengetahuan dan konseling tentang pentingnya manajemen nyeri persalinan khususnya di klinik bersalin. Karena itu dilaksanakanlah pembinaan kepada ibu ibu hamil yang bertujuan untuk dapat memberikan kenyamanan dan mengurangi nyeri pinggang dalam menghadapi persalinan di klinik bersalin Islah.

B. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan di Klinik Bidan Islah yang di Desa Kualu Kabupaten Kampar Riau. Klinik bidan islah sudah berdiri sejak tahun 2007 kunjungan ibu hamil dan bersalin di klinik bidan islah cukup tinggi yaitu sekitar 204 pada tahun 2020. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan selama 2 kali pertemuan yaitu tanggal 29 April dan 7 Mei 2021 dengan jumlah peserta ibu hamil trimester II dan III berjumlah 15 orang.

Sebelum materi disampaikan tim pengabdian melakukan pre test tentang materi dan pengukuran intensitas nyeri dengan menggunakan *Numerik Rating Scale (NRS)*. Kemudian kegiatan penyampaian materi dilakukan dengan metode ceramah, tanya jawab, diskusi, demonstrasi serta pemantauan skala nyeri pinggang dengan menggunakan *Numerik Rating Scale (NRS)*. Setelah materi disampaikan dilakukan demonstrasi teknik massage endorphen oleh ibu dan keluarga

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan beberapa tahap yaitu.

- a. Memfasilitasi ibu hamil agar memperoleh informasi dan konseling tentang kesehatan persalinan.
- b. Mengadakan pemberian materi yang terkait dengan kesehatan persalinan yaitu khususnya teknik massage endorphen yang merupakan cara alamiah mengurangi nyeri pinggang pada saat persalinan, sebagaimana yang terlihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1. Tim Memberikan Pemberian Materi.

- c. Mengadakan pembinaan konseling dengan pendekatan teman sebaya yang dilakukan para ibu hamil yang dibimbing oleh tim penyuluhan, mahasiswa serta bidan klinik.



Gambar 2. Pembinaan Konseling.

Pada gambar 2 terlihat ibu hamil mendapatkan pembinaan konseling dari teman sebaya, hal ini dilakukan agar memudahkan penerimaan informasi bagi ibu hamil. Kegiatan pembinaan konseling ini dibawah pengawasan dari tim penyuluhan dan juga bidan klinik.

- d. Penyuluh melakukan demonstrasi tentang teknik massage endorphin

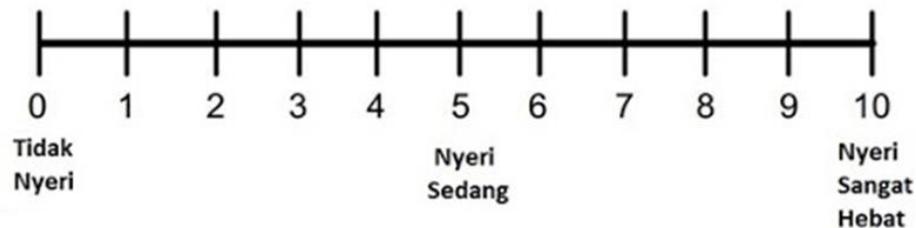


Gambar 3. Tim melakukan demonstrasi

Pada gambar 3 terlihat tim melaksanakan demonstrasi proses pijat endorphin langsung kepada ibu hamil. Kegiatan demonstrasi yang dilakukan penyuluh ini diamati oleh ibu hamil, setelah

demonstrasi awal dilakukan, kegiatan masasase endorphin dilakukan tim pada seluruh ibu hamil yang hadir dalam proses penyuluhan.

- e. Penyuluh melakukan pemantauan nyeri pinggang dalam menghadapi persalinan dengan menggunakan skala nyeri *Numerik Rating Scale (NRS)* sebagaimana yang terlihat pada gambar 4 berikut ini (Putra et al., 2018).



Gambar 4. Skala nyeri *Numerik Rating Scale (NRS)*.

- f. Penyuluh memaparkan hasil kegiatan yang telah dilakukan.
- g. Penyuluh bersama peserta melakukan evaluasi dalam bentuk diskusi dan tanya jawab mengenai materi dan proses yang telah dilaksanakan. Kegiatan evaluasi mendapatkan tanggapan yang baik dan antusias dari peserta penyuluhan, sebagaimana terlihat pada gambar 5 berikut ini.



Gambar 5. Diskusi dan Tanya Jawab

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan sebanyak 2 kali pertemuan. Adapun kegiatan yang dilakukan dengan beberapa tahap dimulai dari tahap persiapan dengan melakukan sosialisasi kegiatan kepada peserta yaitu para ibu hamil Trimester II dan III mengenai pelaksanaan kegiatan pengabdian. Kemudian menyiapkan materi dan perlengkapan lainnya. Pada prakteknya materi juga diberikan dalam leaflet. Materi diawali tentang teori tentang manfaat *Massage Endorphin* kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi teknik *massage endorphin* yaitu:

1) mengatur posisi ibu dengan posisi yang nyaman dapat duduk atau berbaring miring, 2) memipin ibu ibu bernafas dalam setelah itu suami atau keluarga memberikan sentuhan dipermukaan bagian luar lengan, mulai pada tangan sampai lengan bawah. Lakukan pada kedua lengan lakukan sentuhan ringan. Teknik ini juga bisa diterapkan di bagian leher, bahu dan paha, 3) pada posisi ibu duduk atau berbaring miring, pemijat melakukan pijatan ringan dimulai dari leher dengan membentuk huruf V dengan arah luar sampai sisi tulang rusuk ibu. Pijatan ini terus turun sampai kebawah punggung. Memberikan ibu rasa rileks dan merasakan sensasinya sambil memberikan kata kata yang menentramkan dan menenangkan pada ibu (Aprillia, 2019). Setelah demonstrasi, dilanjutkan dengan praktek mandiri oleh ibu dan keluarga untuk mempraktekkan langsung.

a. Karakteristik peserta ibu hamil pelatihan *massage endorphin*

Tabel 1. Karakteristik Peserta.

Umur (Tahun)	N	%
19-30	9	60
31-45	6	40
Total	15	100
Tingkat Pendidikan	n	%
Dasar	0	0
Menengah	10	67
Tinggi	5	33
Total	15	100
Kehamilan/gravida	n	%
Primigravida	4	27
Multigravida	11	73
Total	15	100
Usia kehamilan	n	%
Trimester 1	0	0
Trimester II	5	33
Trimester III	10	67
Total	15	100

Dari tabel 1 di atas menunjukkan bahwa dari 15 peserta ibu hamil di Klinik Bidan Islah didapatkan bahwa mayoritas umur peserta adalah 19-30 tahun sebanyak 9 orang (60%). Berdasarkan tingkat pendidikan menunjukkan bahwa ibu hamil berada pada pendidikan menengah (SMA sederajat) yaitu 10 orang (67%). Berdasarkan status kehamilan mayoritas peserta adalah multigravida yaitu sebanyak 11 orang (73%). Berdasarkan usia kehamilan mayoritas adalah trimester III yaitu 10 orang (67%)

b. Hasil Pre Test dan Post test nyeri pinggang berdasarkan skala intensitas nyeri *Numerik Rating Scale (NRS)*

Pada awalnya sebelum kegiatan dimulai dilakukan pretest mengenai nyeri pinggang yang dialami ibu hamil dengan menggunakan skala *NRS* dimana didapatkan hasil dari 15 orang ibu hamil yaitu pada skala nyeri sedang 4-6 sebanyak 10 orang (67%) dengan nyeri yang dirasakan seperti kram, kaku, terbakar, dan ditusuk tusuk, sedangkan skala 1-3 sebanyak 5 orang dengan nyeri ringan seperti gatal, kesetrum, nyut-nyutan, perih (33%).

Tabel 2. Hasil Post Test *Numerik Rating Scale (NRS)*.

Skala NRS	n	%
Skala 0 (tidak nyeri)	3	20
Skala 1-3 (nyeri ringan)	10	67
Skala 4-6 (nyeri sedang)	2	13
Skala 7-10 (nyeri berat)	0	0
Total	15	100

Pada tabel 2 di atas dapat dilihat adanya perubahan skala nyeri pada ibu hamil dimana menunjukkan bahwa skala 4-6 (nyeri sedang) sebanyak 2 orang (13%) dengan nyeri yang dirasakan seperti kram, kaku, terbakar, dan ditusuk tusuk, skala 1-3 (nyeri ringan) sebanyak 10 orang (67%) dengan nyeri ringan seperti gatal, kesetrum, nyut-nyutan, perih dan skala 0 sebanyak 3 orang (20%).

Dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terlihat antusiasnya peserta mengikuti kegiatan ini, peserta kegiatan merasakan banyak sekali manfaat, terbukti dari hasil pre dan post test intensitas nyeri pinggang yang dikeluhkan ibu hamil mulai berkurang bila dilakukan massage endorphin ini dengan rutin. Ini juga sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Diana (2019) yang hasilnya memperlihatkan bahwa pijat endorphin Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III didapatkan hasil setelah diberikan Endorphin Massage sebagian ibu hamil (70%) mengalami penurunan dengan rasa nyeri pinggang ringan dari sebelum diberikan *Endorphin Massage*. Hasil penelitian yang sama juga ditemukan pada penelitian Handayany et al. (2020) didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan endorphin massage hampir 45% dari 20 orang ibu hamil mengalami nyeri berat pada punggung dan setelah dilakukan massage endorphin tidak ada satupun responden yang mengalami nyeri berat (Diana, 2019).

Massage endorpin yaitu terapi berupa sentuhan dan pemijatan yang ringan, dinilai cukup baik diberikan pada ibu hamil, apalagi disaat waktu menjelang hingga pada saatnya melahirkan. Hal ini dikarenakan pijatan bisa merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorpin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman (Kuswandi, 2011).

Massage endorpin termasuk dalam terapi komplementer, sebagai alternative terapi non farmakologi pada ibu hamil. Terapi komplementer dan alternatif dapat didefinisikan sebagai metode yang saat ini bukan bagian dari yang dominan atau sistem medis konvensional. Hal ini menunjukkan bahwa komplementer obat mungkin berguna untuk awal nyeri atau sebagai pengalih perhatian, Mengalihkan perhatian wanita dari sumber rasa sakit (Tournaire & Theau-Yonneau, 2007). Endorphine massage sebaiknya dilakukan pada ibu hamil yang usia kehamilannya lebih dari 36 minggu dikarenakan selain hormon endorfin, massage dapat merangsang keluarnya hormon oksitosin (Aprillia, 2019).

Hal ini sesuai dengan kegiatan pengabdian yang dilakukan bahwa pelatihan pijat endorpine dilakukan pada mayoritas ibu hamil trimester 3 yaitu 67% (10 ibu hamil). Pada Ibu hamil trimester 3 yang melakukan aktivitas dan pekerjaan rumah tangga yang setiap hari melakukan kegiatan seperti menyapu, mencuci, memasak, dan mengasuh anak. Pekerjaan ibu rumah tangga sangat berat sehingga menyebabkan nyeri punggung pada trimester 3 (Sulistiyawati, 2017).

Jika dilihat dari karakteristik ibu hamil yang mengikuti pelatihan pijat endorpin mayoritas ibu hamil adalah multigravida yaitu 73% (11 ibu hamil). Hal tersebut dapat menjadi latarbelakang tingginya intensitas nyeri punggung pada ibu hamil. Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Kartikasari & Nuryanti, 2016) Wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan setiap kali melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen, sedangkan pada wanita *primigravida* memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan sebelumnya. Keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya meningkat, seiring bertambahnya jumlah paritas. Membungkuk yang berlebihan dapat mengakibatkan nyeri punggung, ketika wanita sedang lelah melakukan kegiatan yang berlebihan seperti mengangkat beban, berjalan tanpa istirahat ini juga dapat mengakibatkan nyeri punggung.

Wanita *grandemultipara* yang tidak pernah melakukan latihan setiap kali melahirkan cenderung mengalami kelemahan otot abdomen, sedangkan pada wanita *primigravida* memiliki otot abdomen yang sangat baik karena otot tersebut belum pernah mengalami peregangan. Demikianlah keparahan nyeri punggung bagian bawah biasanya

meningkat, seiring bertambahnya jumlah paritas. Membungkuk yang berlebihan dapat mengakibatkan nyeri punggung, ketika wanita sedang lelah melakukan kegiatan yang berlebihan seperti mengangkat beban, berjalan tanpa istirahat ini juga dapat mengakibatkan nyeri punggung.

Pijat endorphine suatu langkah non farmakologis yang efektif untuk menurunkan nyeri punggung pada ibu hamil. Kegiatan ini dapat dilakukan oleh siapa saja yang mendampingi ibu hamil, baik tenaga kesehatan, suami ataupun keluarga lainnya. Ada baiknya terapi ini dilakukan bersama suami atau keluarga. Beberapa ahli mengatakan jika terdapat hubungan yang erat antara istri, suami beserta bayi yang ada dalam kandungan ibu maka terapi ini akan semakin meningkat (Novita et al., 2020).

D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan pada peserta ibu hamil di klinik bersalin bidan islah pekanbaru dengan tim dosen dan mahasiswa berjalan dengan lancar. Hal ini karena dapat dilihat dari respon peserta dan keluarga yang sangat antusias dalam kegiatan ini. Selain itu dengan kegiatan ini banyak sekali manfaat yang dirasakan oleh peserta selain menambah pengetahuan juga mendapatkan demonstrasi langsung sehingga sesuai dengan tujuan kegiatan ini para peserta dapat mengurangi intensitas nyeri punggung yang peserta alami. Diharapkan kegiatan ini terus berjalan bahkan ditempat berbeda yang membutuhkan kegiatan serupa agar lebih banyak ibu hamil yang dapat merasakan manfaatnya sehingga semua masyarakat sekitar dapat merasakan hal yang sama.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Ketua LPPM STIKes Payung Negeri Pekanbaru, Ketua Prodi S1 Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru, tim staff dosen dan mahasiswa S1 Kebidanan STIKes Payung Negeri Pekanbaru, klinik bersalin bidan islah dan tim, serta semua pihak yang telah membantu pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini yang penulis tidak dapat sebutkan satu persatu sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan lancar. Harapan kedepannya semoga kegiatan ini terus berjalan dalam bidang keilmuan lainnya yang bisa bermanfaat pada ibu hamil ataupun yang lainnya

DAFTAR RUJUKAN

- Aprillia, Y. (2019). *Bebas Takut dan Melahirkan*. PT.Gramedia.
- Diana, W. (2019). Endorphin Massage Efektif Menurunkan Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester Iii. *Journal of Health Sciences*, 12(02), 62–70.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage

- Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Prosiding Seminar Nasional - Universitas Muhammadiyah Semarang*, 1, 297–304.
- Kuswandi. (2011). *Keajaiban Hypno-Birthing*. Pustaka Bunda.
- Lally, J. E., Murtagh, M. J., Macphail, S., & Thomson, R. (2008). More in hope than expectation: A systematic review of women's expectations and experience of pain relief in labour. *BMC Medicine*, 6, 1–10. <https://doi.org/10.1186/1741-7015-6-7>
- Novita, N., Asmalinda, W., & Setiawati, D. (2020). Pemberdayaan Ibu Hamil Trimester III Dan Keluarga Menggunakan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pinggang Pada Kelas Ibu Hamil. *Jurnalnasional.Ump.Ac.Id*, 4(2).
- Puspita, A. D. (2013). Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan Pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif. *Skripsi*.
- Puspita, A. D., & Warsiti, W. (2013). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri Persalinan pada Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif di Puskesmas Mergangsang Tahun 2013*. STIKES'Aisyiyah Yogyakarta.
- Putra, A., Kumala, I., Ramadhan, M. A., Mutiara, C., & Bauty, M. A. A. (2018). Perbandingan Perhitungan Numeric Rating Scale pada Pasien Osteoarthritis Sendi Lutut Pre dan Post Total Knee Replacement di RS . Urip Sumoharjo Kota Bandar Lampung Tahun 2015-2016. *Journal Kesehatan Universitas Malahayati*, 2(2), 68–76.
- Sondakh, J. J. S. (2014). *Asuhan Kebidanan Persalinan & Bayi Baru Lahir*. EGC.
- Stoppard. M. (2011). *Panduan Mempersiapkan Kehamilan dan Kelahiran*. Pustaka Belajar.
- Sulistyawati, H. (2017). *Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil*.
- Syaifuddin. (2013). *Ilmu Kebidanan*. PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Tournaire, M., & Theau-Yonneau, A. (2007). Complementary and alternative approaches to pain relief during labor. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 4(4), 409–417. <https://doi.org/10.1093/ecam/nem012>
- Utami, F. (2019). Buku Ajar Asuhan Persalinan & Managemen Nyeri Persalinan. In *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*.