

## **Penerapan pijat endorphen massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya**

**Musmundiroh, Rosi Kurnia Sugiharti**

Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman, Indonesia

Penulis korespondensi : Musmundiroh

E-mail : musragil21@gmail.com

Diterima:20 November 2025 | Direvisi:29 November 2025 | Disetujui:30 November 2025 | Online:30 November 2025  
© Penulis 2025

### **Abstrak**

Nyeri punggung pada ibu hamil trimester III merupakan keluhan yang umum terjadi akibat meningkatnya ukuran kandungan yang menimbulkan tekanan lebih besar pada area punggung. Kondisi ini sering kali mengganggu aktivitas harian ibu hamil dan menimbulkan rasa tidak nyaman selama masa kehamilan, *Keluhan nyeri punggung sering dialami oleh ibu hamil, khususnya pada trimester ketiga, dan kondisi ini dapat berdampak pada kualitas hidup serta kenyamanan ibu.* Pijat endorfin salah satu metode terapi nonfarmakologis yang berfungsi untuk merangsang pelepasan hormon endorfin, sehingga dapat membantu mengurangi rasa nyeri dan memberikan efek relaksasi serta rasa nyaman, Pemberian asuhan melalui teknik pijat endorphen bertujuan untuk membantu mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Teknik yang diterapkan berupa pijat endorphen yang berfokus pada upaya relaksasi sehingga ibu merasa lebih tenang dan nyaman. Kegiatan Pengabdian ini menggunakan metode observasi. Subjek pengabdian ini ibu hamil trimester III yang mengalami nyeri punggung dan bersedia mendapatkan asuhan kebidanan melalui pijat endorphen. Kegiatan Pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan edukasi mengenai pijat endorphen sebagai terapi komplementer dalam mengurangi nyeri, baik pada masa kehamilan maupun saat persalinan. Berdasarkan hasil kegiatan yang dicapai secara eksplisit dan riil hasil di lapangan selama kegiatan, hasil yg diukur melalui angket pre-post/wawancara/observasi penerapan pijat endorphen terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung secara bertahap. Diharapkan teknik ini dapat diterapkan untuk membantu ibu hamil trimester III mengatasi nyeri punggung.

**Kata kunci:** pijat; endorphen; nyeri; punggung; ibu hamil.

### **Abstract**

Back pain in the third trimester of pregnancy is a common complaint due to the increased size of the uterus, which puts greater pressure on the back area. This condition often disrupts the daily activities of pregnant women and causes discomfort during pregnancy. Back pain is frequently experienced by pregnant women, especially in the third trimester, and this condition can affect the quality of life and comfort of the mother. Massage endorphen is one of the non-pharmacological therapy methods that functions to stimulate the release of endorphen hormone, thereby helping to reduce pain and provide relaxation and comfort effects, The provision of care through endorphen massage techniques aims to help reduce back pain complaints in pregnant women in the third trimester. The technique applied is massage endorphen that focuses on relaxation efforts so that mothers feel calmer and more comfortable. This community service activity employed an observational method. The subjects were third-trimester pregnant women experiencing back pain who were willing to receive midwifery care through endorphen massage. This activity also aimed to enhance education about endorphen massage as a complementary therapy for reducing pain, both during pregnancy and childbirth. Based on the explicitly and tangibly achieved results in the field during the activity, outcomes measured via pre-

post questionnaires/interviews/observation of the application of endorphin massage proved effective in gradually reducing back pain intensity. It is hoped that this technique can be applied to help third-trimester pregnant women manage back pain.

**Keywords:** massage; endorphins; pain; back; pregnant women.

---

## PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu keadaan yang dimulai dari proses pembuahan sel telur oleh sperma, kemudian dilanjutkan dengan implantasi atau penempelan embrio di dinding rahim. Masa kehamilan umumnya berlangsung sekitar 280 hari atau 40 minggu, dihitung sejak hari pertama haid terakhir. Berdasarkan penelitian, kehamilan dibagi menjadi tiga tahap atau trimester, yaitu trimester pertama (minggu 1–12), trimester kedua (minggu 13–28), dan trimester ketiga (minggu 29–40). Selama periode ini, ibu hamil (*gravida*) akan mengalami berbagai perubahan fisiologis dan psikologis yang memerlukan penyesuaian diri. Pada trimester ketiga, adaptasi tersebut sering disertai dengan meningkatnya keluhan nyeri serta rasa cemas akibat perubahan tubuh yang semakin kompleks. Kehamilan dan proses persalinan merupakan bagian penting dari kehidupan sosial perempuan, di mana faktor psikologis seperti kekhawatiran bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan akan berlanjut hingga persalinan dapat memengaruhi kondisi ibu hamil. (Febiola, Jati, & Anggraeni, 2023)

Menurut data dari World Health Organization (WHO), sekitar 70% ibu hamil mengalami keluhan nyeri punggung selama masa kehamilan. Dalam banyak kasus, tingkat nyeri yang dirasakan cukup parah hingga menghambat aktivitas harian dan membuat ibu hamil memerlukan waktu istirahat yang lebih banyak.

Nyeri punggung merupakan rasa tidak nyaman atau nyeri yang terjadi pada daerah lumbosakral. Bertambahnya ukuran rahim menyebabkan perut semakin menonjol ke depan, sehingga meningkatkan kelengkungan tulang punggung bagian bawah. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan otot dan menyebabkan timbulnya rasa nyeri. Selain itu, tekanan pada tulang belakang serta saraf di area vertebra juga dapat terjadi, yang kemudian memicu kontraksi atau ketegangan pada otot dan sendi panggul, sehingga memperburuk rasa nyeri tersebut. (Badriyah, Maulina, & Purwati, 2024).

Pijat adalah tindakan memberikan tekanan menggunakan tangan pada jaringan lunak tubuh, seperti otot dan ligamen, tanpa menimbulkan pergerakan atau perubahan posisi sendi. Tujuan utamanya adalah untuk mengurangi rasa nyeri, memberikan efek relaksasi, serta meningkatkan sirkulasi darah. Selain itu, pijat juga diketahui dapat membantu tubuh menjadi lebih rileks, melancarkan peredaran darah, mendukung proses pembuangan racun (*detoksifikasi*), dan berperan dalam menjaga kesehatan mental. Salah satu jenis pijatan yang bermanfaat bagi ibu hamil adalah pijat endorfin, yaitu teknik pijat lembut atau terapi sentuhan yang bertujuan memberikan kenyamanan selama kehamilan, terutama menjelang dan saat persalinan. Pijatan ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu zat alami dalam tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami sekaligus menimbulkan rasa tenang dan nyaman bagi ibu hamil. (A. Amir & Rantesigi, 2022).

Endorfin adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh dan berperan sebagai pereda nyeri (*analgesik*) alami yang efektif dalam mengurangi rasa sakit. Seorang ahli kebidanan bernama Constance Palinsky mengemukakan gagasan untuk memanfaatkan hormon endorfin sebagai cara membantu ibu dalam mengatasi nyeri selama proses persalinan. Dari konsep tersebut lahirlah teknik Endorphin Massage, yaitu metode pijat dan sentuhan lembut yang berfungsi menstabilkan denyut jantung serta tekanan darah, sekaligus meningkatkan relaksasi tubuh ibu hamil dengan menciptakan rasa nyaman melalui stimulasi pada kulit. Berdasarkan hasil penelitian, penerapan teknik pijat endorfin terbukti dapat merangsang peningkatan pelepasan hormon oksitosin, yang berperan penting dalam mendukung proses persalinan dan memperkuat kontraksi rahim secara alami. (Syabin, 2023).

Endorfin adalah hormon alami yang diproduksi oleh tubuh manusia dan berfungsi sebagai pereda nyeri alami yang efektif. Seorang ahli kebidanan bernama Constance Palinsky terinspirasi

untuk memanfaatkan fungsi hormon endorfin guna membantu ibu hamil mengurangi rasa nyeri menjelang persalinan. Dari ide tersebut lahirlah teknik Endorphin Massage, yaitu metode berupa pijatan dan sentuhan lembut yang bertujuan menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah, serta memberikan efek rileks dan nyaman melalui stimulasi pada kulit. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan teknik pijat endorfin dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin, yaitu hormon yang berperan penting dalam memperlancar proses persalinan dan membantu memperkuat kontraksi rahim secara alami. (Azissah, Rustandi, Suyanto, Damayanti, & Pebriani, 2024).

Nyeri punggung bawah merupakan keluhan yang cukup sering terjadi, dan beberapa ibu hamil mungkin sudah mengalaminya bahkan sebelum masa kehamilan. Selama kehamilan, keluhan ini menjadi sangat umum sehingga sering dianggap sebagai bagian dari ketidaknyamanan ringan yang menyertai proses kehamilan. Gejala nyeri biasanya mulai muncul pada usia kehamilan antara 4 hingga 7 bulan, dengan lokasi utama di area punggung bagian bawah. Rasa nyeri tersebut dapat menjalar ke bokong, paha, hingga tungkai bawah, yang dikenal dengan istilah nyeri iskiatika (sciatica). (Marsanda et al., 2023).

Kenaikan berat badan yang signifikan selama kehamilan membuat ibu hamil lebih mudah merasa lelah, mengalami gangguan tidur, sesak napas, serta pembengkakan pada kaki dan tangan. Seiring bertambahnya tinggi fundus uteri dan membesarnya perut, pusat gravitasi tubuh bergeser ke depan. Untuk mempertahankan keseimbangan, tulang belakang beradaptasi dengan melengkung ke arah belakang, membentuk postur lordosis fisiologis. Perubahan posisi ini sering menimbulkan keluhan seperti nyeri punggung, rasa pegal, munculnya varises, serta kram pada tungkai akibat meningkatnya tekanan pada otot dan pembuluh darah. (Silvana & Megasari, 2022).

Tindakan untuk meredakan nyeri dapat dilakukan melalui dua metode, yaitu farmakologis dan nonfarmakologis. Pendekatan farmakologis melibatkan penggunaan obat pereda nyeri (analgesik) sesuai anjuran atau resep dokter untuk membantu mengurangi rasa sakit. Sementara itu, metode nonfarmakologis dapat dilakukan oleh tenaga kesehatan maupun keluarga pasien, salah satunya dengan menerapkan teknik pijat endorfin, yang bertujuan mengurangi intensitas nyeri secara alami tanpa menggunakan obat-obatan. (A. Y. Amir, Meysetri, Herayono, Fransisca, & Manila, 2022).

Selama pelaksanaan pijat endorfin, ibu akan merasakan peningkatan rasa nyaman serta berkurangnya intensitas nyeri. Efek ini terjadi karena stimulasi dari pijatan merangsang tubuh untuk memproduksi hormon endorfin, yaitu zat alami yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan pengatur stres. Selain itu, hormon endorfin juga berperan dalam menjaga keseimbangan hormon pertumbuhan dan hormon reproduksi, serta membantu memperkuat sistem kekebalan tubuh. Teknik pijat endorfin sangat bermanfaat bagi individu yang mengalami stres atau nyeri, termasuk pada ibu pascapersalinan dengan operasi sesar (seksio sesarea). Pada kondisi tersebut, pijatan lembut dapat memicu pelepasan hormon endorfin secara maksimal, sehingga memberikan efek relaksasi, ketenangan, dan rasa nyaman bagi penerimanya. (Lestari, Nurrohmah, & Utami, 2024).

Pijat endorfin adalah bentuk terapi yang dilakukan melalui sentuhan atau pijatan lembut kepada ibu hamil menjelang persalinan. Tujuan utama dari metode ini ialah merangsang pelepasan hormon endorfin, yaitu zat alami dalam tubuh yang berfungsi mengurangi rasa nyeri sekaligus menimbulkan rasa nyaman dan tenang.

Kelebihan pijat endorfin antara lain adalah mudah dilakukan, tidak membutuhkan peralatan khusus atau biaya yang besar, serta dapat mempererat ikatan emosional antara ibu dan ayah. Selain itu, terapi ini juga berperan dalam membantu mengelola emosi dan menjaga keseimbangan psikologis ibu menjelang proses persalinan. (Winancy, Rastika, & Asri Hetty, 2023).

Kegiatan Pengabdian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam memperdalam pemahaman mengenai efektivitas pijat endorfin sebagai metode untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil. Selain itu, temuan dari pengabdian ini dapat menjadi acuan bagi studi selanjutnya di bidang kesehatan ibu hamil, terutama yang berkaitan dengan penerapan terapi nonfarmakologis dalam penanganan nyeri.

Pengabdian ini juga bertujuan untuk memberikan pengetahuan dan edukasi kepada ibu hamil mengenai penerapan teknik pijat endorfin sebagai alternatif yang aman dan efektif untuk mengurangi

nyeri punggung. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam memberikan pelayanan kebidanan yang menyeluruh, dengan menjadikan pijat endorfin sebagai salah satu bagian dari asuhan kehamilan.

## METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan dan demonstrasi pijat endorfin yang bertempat di rumah Bidan Desa Wanajaya. Jumlah peserta kegiatan sebanyak 30 orang ibu hamil, dan kegiatan berlangsung pada bulan Juni 2024.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui dua tahap evaluasi, yaitu pretest dan posttest, untuk menilai peningkatan pengetahuan peserta mengenai pijat endorfin. Pada tahap awal, peserta diberikan pretest berupa 10 pernyataan benar-salah guna mengukur tingkat pengetahuan dasar ibu hamil. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan dan penjelasan mendalam mengenai pijat endorfin, termasuk demonstrasi penerapan teknik pijat tersebut.

Setelah seluruh rangkaian penyuluhan dan demonstrasi selesai, peserta kembali diberikan posttest yang juga terdiri atas 10 pernyataan benar-salah. Evaluasi hasil dilakukan dengan memberikan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Nilai akhir pengetahuan diperoleh dari perhitungan  $(\text{jumlah skor diperoleh} / \text{skor maksimal}) \times 100\%$ .

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di rumah Kader Posyandu di Desa Wanajaya, Kegiatan ini pada ibu hamil dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, monitoring dan evaluasi, penyusunan laporan, serta penyerahan laporan akhir. Metode yang digunakan meliputi ceramah dan pelatihan dengan demonstrasi langsung teknik pijat endorfin. Kegiatan dilaksanakan di kelas ibu hamil selama tiga kali pertemuan, yakni pada tanggal 23–25 Juli 2025, dengan peserta terdiri dari ibu hamil dan kader sebanyak 30 orang. Sarana dan prasarana yang digunakan meliputi ruang belajar yang luas, meja, kursi, Infokus, sound system, serta perlengkapan pelatihan seperti banner, alat tulis, booklet atau leaflet, matras, musik relaksasi, aromaterapi, dan selimut. Peserta dan tim pelaksana (dosen serta mahasiswa) mengenakan pakaian yang nyaman selama kegiatan berlangsung. Sebelum acara dimulai, peserta mengisi daftar hadir. Kegiatan dimulai pukul 09.00 WIB dengan pembukaan oleh bidan desa, Pemateri menyampaikan materi mengenai pijat endorfin dan melakukan demonstrasi teknik pijat. Peserta bersama kader kemudian mempraktikkan langsung teknik tersebut kegiatan ditutup dengan sesi tanya jawab.

1. Tahapan kegiatan diawali dengan pengkajian awal, yang mencakup koordinasi bersama pihak-pihak terkait serta pengembangan metode edukasi melalui demonstrasi langsung. Selain itu menyiapkan dan mengembangkan media edukasi berupa leaflet untuk mempermudah kader dalam memahami dan menyampaikan materi kepada peserta, Tahap pemberian edukasi dengan menggunakan metode demonstrasi bertema *pijat endorfin*. Ibu hamil diberikan simulasi praktik pijat endorfin secara langsung dilanjutkan dengan diskusi dan sesi tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai teknik dan manfaat pijat endorfin. Dokumentasi kegiatan tersebut dapat dilihat pada gambar 1.





### **Gambar 1.** Post tes Pengisian kuesioner dan Penyuluhan

Evaluasi terhadap kegiatan pengabdian ini dilakukan melalui pengisian kuesioner pretest dan posttest kepada 30 ibu hamil trimester III. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana kategori pengetahuan baik meningkat dari 20% pada pretest menjadi 80% pada posttest, atau terjadi peningkatan sebesar 60%. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dan demonstrasi pijat endorfin efektif dalam meningkatkan pemahaman ibu hamil terhadap manfaat dan teknik pijat endorfin.

2. Tahap praktik langsung di mana teknik pijat endorfin didemonstrasikan secara nyata kepada para responden. Pada tahap ini, kader diberikan pelatihan dan bimbingan agar mampu menerapkan serta mengajarkan pijat endorfin kepada ibu hamil dengan cara yang benar dan aman. Tahap Evaluasi merupakan evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui observasi dan sesi tanya jawab untuk meninjau kembali hal-hal yang belum dipahami oleh para kader. Pada tahap ini, kader menunjukkan antusiasme tinggi dengan mengajukan berbagai pertanyaan seputar pijat endorfin serta menyatakan keinginan untuk menerapkan dan mempraktikkan teknik tersebut di posyandu masing-masing. Berikut pelaksanaan Demonstrasi Pijat Endorfin disajikan pada gambar 2.



**Gambar 2.** Demonstrasi Pijat Endorhin, Evaluasi Kegiatan dan Penutupan

Penerapan endorphen massage terbukti menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Teknik pijat lembut ini mampu menstimulasi pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga menurunkan persepsi nyeri, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kenyamanan ibu hamil. Endorphen massage mudah dilakukan, tidak memerlukan alat khusus, dapat diajarkan kepada suami atau pendamping, dan mendukung hubungan emosional antara ibu, keluarga, dan janin. Dengan demikian, endorphen massage layak dijadikan sebagai salah satu intervensi asuhan kebidanan komplementer untuk mengatasi keluhan nyeri punggung pada masa kehamilan trimester III.

Dalam kegiatan pengabdian ini, seluruh kader menunjukkan antusiasme tinggi dan berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir kegiatan. Pemberian edukasi dengan metode emotional demonstrasi menjadi salah satu alternatif yang efektif dalam menyampaikan materi. Melalui metode ini, kader diajak untuk terlibat langsung dalam proses demonstrasi, sehingga aspek emosional mereka turut terlibat dan mendorong pemahaman yang lebih mendalam (Asmi & Alamsah, 2022).

Rasa nyeri saat persalinan merupakan akibat dari kontraksi uterus yang dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, sehingga menyebabkan perubahan pada tekanan darah, denyut jantung, dan pernapasan, serta memengaruhi warna kulit. Jika kondisi ini tidak segera ditangani, maka dapat menimbulkan rasa cemas, ketegangan, ketakutan, dan stres pada ibu yang bersalin (Asmi, Puspasari, & Nurpratama, 2023).

Manfaat pijat endorfin antara lain membantu mengatur produksi hormon pertumbuhan dan hormon seks, meredakan rasa nyeri dan ketegangan yang menetap, mengurangi stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Pelepasan endorfin dalam tubuh dapat dirangsang melalui berbagai aktivitas relaksasi, seperti latihan pernapasan dalam, relaksasi tubuh, dan meditasi, yang sangat bermanfaat bagi ibu hamil maupun ibu bersalin. (Nurpratama & Asmi, 2023).

Pijat endorfin terbukti memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan kepercayaan diri ibu untuk melahirkan secara normal. Ibu yang telah memperoleh informasi dan pemahaman tentang proses persalinan cenderung mengalami penurunan intensitas nyeri karena merasa lebih siap secara mental.

Penerapan pijat endorphen massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya

Hasil dari kegiatan pengabdian ini evaluasi dilakukan menggunakan desain pretest–posttest terhadap 30 ibu hamil trimester III dengan pengukuran nyeri menggunakan VAS. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata skor nyeri menurun dari 6,8 (pretest) menjadi 3,1 (posttest), dengan penurunan sebesar 54,4%. Selain itu, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pijat endorfin juga meningkat, dari 20% kategori baik pada pretest menjadi 80% pada posttest, atau terjadi peningkatan sebesar 60%. Hasil ini membuktikan bahwa penerapan pijat endorfin efektif menurunkan nyeri punggung sekaligus meningkatkan pengetahuan ibu hamil trimester III.

## SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat Pijat endorfin efektif membantu mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III melalui stimulasi hormon endorfin yang memberikan efek relaksasi dan kenyamanan. Kegiatan pengabdian masyarakat di Desa Wanajaya berhasil meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang manfaat dan cara melakukan pijat endorfin secara aman, Hasil pelaksanaan menunjukkan adanya peningkatan 60%, yang menandakan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil tentang pijat endorfin. Disarankan agar ibu hamil rutin melakukan pijat endorfin dengan pendampingan suami atau tenaga kesehatan untuk menjaga kesejahteraan selama kehamilan. Tenaga kesehatan juga diharapkan dapat memasukkan pijat endorfin sebagai bagian dari upaya perawatan bagi ibu hamil.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Yayasan Medika Bahagia dan Universitas Medika Suherman atas dukungan dan hibah pengabdian masyarakat yang diberikan, sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan berjalan dengan lancar.

## DAFTAR RUJUKAN

- Amir, A., & Rantesigi, N. (2022). Penerapan Deep Back Massage dan Massage Endorphin Terhadap Kontrol Nyeri Kala I Pada Asuhan Keperawatan Intranatal Care. *Madago Nursing Journal*, 3(1), 28–34. <https://doi.org/10.33860/mnj.v3i1.1100>
- Amir, A. Y., Meysetri, F. R., Herayono, F., Fransisca, D., & Manila, H. D. (2022). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester Iii Di Klinik Setia Padang Pariaman. *Jurnal Kesehatan Media Saintika*, 13(1), 297–306.
- Asmi, N. F., & Alamsah, D. (2022). Edukasi Pembuatan Menu PMT Berbasis Pangan Lokal pada Kader Posyandu Puskesmas Mekar Mukti. *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(4), 816–824. <https://doi.org/10.33860/pjpm.v3i4.1215>
- Asmi, N. F., Puspasari, K., & Nurpratama, W. L. (2023). PEMBUATAN KOMIK “ JAJANANKU SEHAT ” SEBAGAI MEDIA EDUKASI MAKANAN JAJANAN PADA REMAJA DI SMP NEGERI 2 CIKARANG UTARA. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 365–372.
- Azissah, D., Rustandi, H., Suyanto, J., Damayanti, M., & Pebriani, E. (2024). Pelatihan Terapi Endorphine Massage Pada Ibu Hamil Tm 3 Primigravida Di Rumah Sakit Dr. Sobirin Lubuk Linggau. *Jurnal Dehasen Untuk Negeri*, 3(1), 45–48. <https://doi.org/10.37676/jdun.v3i1.5532>
- Badriyah, L., Maulina, R., & Purwati, A. (2024). Pengaruh Pijat Endorphin terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III di PMB Novi Astutik S.Tr.Keb Pamotan Dampit Kabupaten Malang. *Jurnal Locus Penelitian Dan Pengabdian*, 3(5), 419–428. <https://doi.org/10.58344/locus.v3i5.2562>
- Febiola, A. B., Jati, R. K., & Anggraeni, F. D. (2023). Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Penurunan Intensitas Remai Punggung Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kelir. 6(2), 175–188.
- Lestari, D. P., Nurrohmah, A., & Utami, N. (2024). Penerapan Pijat Endorphin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post Partum Dengan Riwayat Persalinan Tindakan Sectio Caesarea di Ruang Cempaka RSUD dr Soehadi Prijonegoro Sragen sekitar 287 . 000 perempuan meninggal selama dan setelah kehamilan dan persalinan . 2(3).
- Marsanda, N., Dg Maroa, N., Hardiana, D., indriani, I., Lutviah Ridwan, P., Muhammadiyah Makassar, U., ... Selatan, S. (2023). Pentingnya Endorphin Massage terhadap Nyeri Punggung Penerapan pijat endorphin massage terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di Desa Wanajaya

- Ibu Hamil Trimeser III. *Journal on Education*, 5(4), 11696–11701.
- Nurpratama, W. L., & Asmi, N. F. (2023). *Pelatihan Kade dan PKK Tentang Penggunaan Pemanis Buatan yang Aman Pada Tingkat Rumah Tangga*. 6, 2528–2535.
- Silvana, 1), & Megasari, 2) Kiki. (2022). No Title. *TERAPI PIJAT MENGURANGI NYERI PUNGGUNG IBU HAMIL TRIMESTER III*, Vol 1. No., 41–47.
- Syabin, N. (2023). Penyuluhan Dan Pendampingan Endorphine Massage Pada Kader Guna Mengatasi Kecemasan Dalam Kehamilan Trimester Iii Di Kecamatan Cikarang Utara Kabupaten Bekasi. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 137. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.13053>
- Winancy, Rastika, Y., & Asri Hetty. (2023). Penerapan Endorphin Massage Untuk Mengurangi Tingkat Nyeri Persalinan Bagi Ibu Bersalin . *Jurnal Salingka Abdimas*, 3(2), 312–317.