MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 22 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

ASUHAN KEBIDANAN BERKELANJUTAN PADA NY.D DENGAN METODE PIJAT ENDORPHIN PADA IBU HAMIL DENGAN NYERI PUNGGUNG DI PMB ERNITA PEKANBARU 2025

Susanti[1], Yuni Safitri[2], Violita Dianatha Puteri[3], Ernita[4]
[1]Fakultas Kesehatan Dan Informatika Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Riau, Indonesia

Email : ccsusanti7@gmail.com, yunisafitri88@gmail.com

Abstract

Back pain is one of the most common complaints experienced by pregnant women, especially in the third trimester, due to physiological changes, weight gain, and hormonal effects that cause ligament stretching and postural changes. This condition may reduce comfort, impair sleep quality, and interfere with daily activities. One non-pharmacological method that can be applied in continuous midwifery care is endorphin massage. This technique stimulates the release of endorphins, the body's natural analgesics, which help reduce pain while providing relaxation effects. This case study aims to describe the application of endorphin massage in managing back pain in pregnant women, particularly in Mrs. D during her third trimester. The method used was continuous midwifery care, which included assessment, diagnosis, planning, implementation, and evaluation. Endorphin massage was administered regularly as needed, focusing on the lower back area. The results showed a decrease in pain intensity, increased maternal comfort, and high maternal satisfaction with the care provided. In conclusion, endorphin massage proves to be an effective non-drug intervention for alleviating back pain during pregnancy. When integrated into continuous midwifery care, this intervention not only enhances the quality of life of pregnant women but also supports healthier pregnancies and more comfortable deliveries. It is recommended that endorphin massage be considered as an alternative intervention by healthcare providers, particularly midwives, in delivering holistic maternal care.

***Keywords**: Back pain, pregnant women, endorphin massage, continuous midwifery care*

Abstrak

Nyeri punggung merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil, terutama pada trimester III, akibat perubahan fisiologis, pertambahan berat badan, serta pengaruh hormon yang menyebabkan peregangan ligamen dan perubahan postur tubuh. Keluhan ini dapat berdampak pada menurunnya kenyamanan, kualitas tidur, hingga mengganggu aktivitas sehari-hari ibu hamil. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat

Article history
Received: Desember 2025
Reviewed: Desember 2025
Published: Desember 2025
Plagirism checker no 234
Doi : prefix doi : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 22 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

diterapkan dalam asuhan kebidanan berkelanjutan adalah pijat endorphin. Pijat ini bekerja dengan merangsang pelepasan hormon endorphin yang berfungsi sebagai analgesik alami, sehingga dapat mengurangi rasa nyeri sekaligus memberikan efek relaksasi. Laporan studi kasus ini bertujuan untuk memberikan gambaran penerapan pijat endorphin dalam menangani nyeri punggung pada ibu hamil, khususnya pada Ny. D usia kehamilan trimester III. Metode yang digunakan berupa asuhan kebidanan berkelanjutan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosa, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi. Intervensi pijat endorphin dilakukan secara rutin sesuai kebutuhan ibu, dengan memfokuskan pijatan pada area punggung bawah. Hasil asuhan menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang dirasakan, peningkatan kenyamanan, serta adanya kepuasan dari ibu terhadap pelayanan yang diberikan. Kesimpulannya, pijat endorphin terbukti menjadi salah satu alternatif penatalaksanaan non-obat yang efektif untuk mengurangi keluhan nyeri punggung pada ibu hamil. Dengan penerapan asuhan kebidanan berkelanjutan, intervensi ini tidak hanya membantu meningkatkan kualitas hidup ibu hamil, tetapi juga mendukung tercapainya kehamilan yang sehat dan persalinan yang lebih nyaman. Diharapkan pijat endorphin dapat menjadi salah satu pilihan intervensi yang dapat diaplikasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya bidan, dalam memberikan pelayanan holistik kepada ibu hamil.
Kata kunci: Nyeri punggung, ibu hamil, pijat endorphin, asuhan kebidanan berkelanjutan

PENDAHULUAN

Kehamilan adalah suatu proses fisiologis yang dialami oleh seorang wanita, dimulai dari konsepsi hingga melahirkan, yang ditandai dengan perubahan besar baik secara fisik maupun psikologis. Perubahan ini seringkali menimbulkan ketidaknyamanan, terutama pada trimester III, ketika ukuran uterus semakin membesar, berat badan meningkat, dan terjadi perubahan postur tubuh yang signifikan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami ibu hamil pada periode ini adalah nyeri punggung bawah, yang dilaporkan terjadi pada 33–70% ibu hamil di berbagai belahan dunia (WHO, 2017; Riskesdas, 2018).

Faktor penyebab nyeri punggung pada ibu hamil cukup kompleks, meliputi perubahan biomekanik tubuh akibat pembesaran uterus, pelepasan hormone relaksin yang menyebabkan pelonggaran ligamen, serta perubahan pusat gravitasi yang memengaruhi postur tubuh (Ayu Handayani et al., 2020). Selain faktor fisik, aspek psikologis seperti stres dan kecemasan juga dapat memperburuk persepsi nyeri. Kondisi ini bukan hanya menurunkan kenyamanan ibu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas tidur, produktivitas, bahkan kondisi emosional yang pada akhirnya berdampak terhadap kesejahteraan janin.

Penatalaksanaan nyeri punggung pada ibu hamil dapat dilakukan dengan dua pendekatan, yaitu farmakologis dan non-farmakologis. Namun, penggunaan obat analgesik pada ibu hamil dibatasi karena adanya risiko terhadap janin, sehingga pendekatan non-farmakologis lebih direkomendasikan. Beberapa metode non-farmakologis yang sering digunakan meliputi senam hamil, yoga, kompres hangat, aromaterapi, teknik relaksasi, dan pijat endorphin (Diana, 2019).

Pijat endorphin adalah suatu metode pijatan lembut pada area tubuh tertentu, termasuk punggung bawah, yang bertujuan untuk merangsang pelepasan hormon endorphin. Endorphin

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 22 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

berfungsi sebagai analgesik alami tubuh yang mampu menurunkan persepsi nyeri serta meningkatkan rasa rileks. Selain memberikan efek fisiologis, pijat endorphin juga memberikan kenyamanan emosional melalui sentuhan terapeutik, sehingga dapat membantu ibu hamil lebih tenang, rileks, dan siap menghadapi proses persalinan (Gozali et al., 2020).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas pijat endorphin dalam mengurangi nyeri punggung. Misalnya, penelitian Nasution et al. (2023) melaporkan bahwa setelah dilakukan pijat endorphin, tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Sementara itu, penelitian Herawati et al. (2025) menemukan adanya penurunan signifikan rata-rata intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi pijat endorphin dengan nilai p-value < 0,05.

Sejalan dengan konsep continuity of care, bidan memiliki peran penting dalam memberikan asuhan kebidanan berkesinambungan dari masa kehamilan, persalinan, nifas, hingga pelayanan keluarga berencana. Integrasi pijat endorphin dalam asuhan antenatal care tidak hanya membantu mengurangi keluhan fisik, tetapi juga meningkatkan kualitas hidup dan kepuasan ibu hamil. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melaksanakan studi kasus asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. D dengan penerapan pijat endorphin di PMB Ernita Kota Pekanbaru tahun 2025, dengan tujuan untuk mengeksplorasi efektivitas intervensi ini dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus berbasis evidence-based practice. Subjek adalah Ny. D, G2P1A0H1 dengan usia kehamilan 33–34 minggu. Asuhan kebidanan diberikan secara berkesinambungan yang meliputi pengkajian, penetapan diagnosa, perencanaan, implementasi, hingga evaluasi.

Intervensi berupa pijat endorphin dilakukan sesuai SOP, dengan focus pijatan pada area punggung bawah. Durasi intervensi disesuaikan dengan kebutuhan ibu, dilakukan secara rutin selama dua minggu. Intensitas nyeri diukur menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. Lokasi penelitian adalah PMB Ernita, Kota Pekanbaru, pada bulan Agustus 2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tahap awal, Ny. D, seorang ibu hamil G2P1A0H1 dengan usia kehamilan 33–34 minggu, mengeluhkan nyeri punggung bagian bawah yang cukup mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk saat beristirahat di malam hari. Pengukuran intensitas nyeri menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) menunjukkan skor 6, yang dikategorikan sebagai nyeri sedang.

Setelah dilakukan intervensi berupa pijat endorphin secara rutin selama dua minggu, intensitas nyeri berangsur-angsur menurun. Pada akhir intervensi, skala nyeri yang dirasakan turun menjadi 2–3 (nyeri ringan). Selain itu, ibu juga melaporkan adanya peningkatan kenyamanan, tidur menjadi lebih nyenyak, serta merasa lebih rileks dan bertenaga untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Ibu juga mengungkapkan rasa puas terhadap pelayanan yang diberikan, serta berminat untuk melanjutkan metode ini secara mandiri dengan pendampingan bidan.

Hasil studi kasus ini memperkuat bukti empiris bahwa pijat endorphin merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Penurunan skala nyeri dari 6 menjadi 2–3 sejalan dengan penelitian Gozali et al. (2020) yang menemukan bahwa pijat endorphin dapat menurunkan nyeri hingga 60%. Penelitian Herawati et al. (2025) juga menunjukkan perbedaan signifikan rata-rata nyeri sebelum dan sesudah pijat dengan nilai p < 0,05, yang mendukung hasil pada kasus Ny. D.

Secara fisiologis, pijat endorphin bekerja dengan merangsang receptor sensorik kulit dan meningkatkan aliran darah pada area punggung bawah. Rangsangan tersebut memicu pelepasan hormon endorphin yang berperan sebagai analgesik alami, sehingga mampu menekan transmisi sinyal nyeri ke otak. Selain itu, pijat juga membantu relaksasi otot paravertebra yang tegang

Vol. 22 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

akibat peningkatan lordosis pada trimester akhir. Mekanisme ini menjelaskan mengapa ibu merasa lebih ringan, nyaman, dan rileks setelah intervensi.

Dari aspek psikologis, sentuhan dalam pijat endorphin memberikan efek menenangkan yang dapat menurunkan kadar hormon stres kortisol. Hal ini penting karena stres berlebih pada ibu hamil berpotensi memengaruhi keseimbangan hormon kehamilan dan meningkatkan risiko komplikasi, termasuk persalinan prematur. Dengan demikian, manfaat pijat endorphin tidak hanya pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek emosional dan psikologis ibu.

Namun, implementasi pijat endorphin di lapangan masih menghadapi beberapa tantangan. Pertama, masih banyak ibu hamil yang belum mengetahui manfaat intervensi ini. Kedua, keterbatasan tenaga kesehatan yang terlatih dalam melakukan pijat endorphin membuat metode ini belum banyak diintegrasikan dalam pelayanan antenatal care rutin. Oleh karena itu, edukasi dan pelatihan bagi bidan maupun tenaga kesehatan lain sangat diperlukan agar metode ini dapat lebih luas diterapkan.

Hasil penelitian ini sekaligus mendukung upaya penguatan asuhan kebidanan berkesinambungan (continuity of care), di mana bidan berperan aktif tidak hanya dalam menangani keluhan fisik, tetapi juga memberikan dukungan holistik kepada ibu hamil. Dengan penerapan pijat endorphin, ibu hamil dapat merasakan pelayanan kebidanan yang lebih komprehensif, aman, dan meningkatkan kualitas hidup selama masa kehamilan.

KESIMPULAN

1. Pijat endorphin terbukti efektif menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III.
2. Intervensi ini dapat dijadikan alternatif non-farmakologis yang aman dalam pelayanan antenatal care.
3. Penerapan pijat endorphin mendukung peningkatan kualitas hidup, kenyamanan, serta kesiapan ibu menghadapi persalinan.
4. Perlu peningkatan sosialisasi dan pelatihan bidan terkait penerapan pijat endorphin dalam praktik kebidanan

DAFTAR PUSTAKA

Ayu Handayani, M., Mulyani, N., & Nurlinawati. (2020). Nyeri punggung pada ibu hamil dan penatalaksanaannya. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 87–94.

Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Spong, C. Y., & Dashe, J. S. (2018). Williams Obstetrics (25th ed.). McGraw-Hill Education.

Diana. (2019). Manfaat pijat endorphin pada ibu hamil dengan keluhan nyeri punggung. Jurnal Kebidanan dan Kesehatan, 7(1), 22–28.

Gozali, H., Astini, D. A., & Permadi, A. (2020). Perbandingan efektivitas teknik non-farmakologi dalam mengurangi nyeri punggung ibu hamil trimester III. Jurnal Kesehatan Ibu dan Anak, 12(3), 145–152.

Herawati, M., Desriva, N., & Dahriani, L. (2025). Efektivitas pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III. Jurnal Kebidanan Indonesia, 13(1), 33–40.

Kurniawaty, S., Suherwin, Widya, A., & Mahmudah, S. (2024). Penerapan endorphin massage dalam menurunkan intensitas nyeri punggung pada ibu hamil trimester III: Studi kasus. Jurnal Riset Kebidanan, 8(2), 110–118.

Margreth, M., Suryani, T., & Lestari, P. (2024). Implementasi terapi komplementer pregnancy massage dan endorphin massage pada ibu hamil trimester III. Jurnal Kebidanan Indonesia, 10(1), 55–64.

Nainggolan, M., & Susilawati, L. (2022). Program keluarga berencana dan kesejahteraan ibu hamil. Jurnal Kesehatan Reproduksi, 9(2), 89–97.

Nasution, R., Putri, M., & Sari, D. (2023). Efektivitas pijat endorphin dalam menurunkan nyeri punggung ibu hamil trimester III di Puskesmas Rejosari.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

Vol. 22 No 1 Tahun 2025
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644

Jurnal Kesehatan Reproduksi, 11(2), 100–108.

Pangesti, A., Safitri, Y., & Dewi, R. (2022). Pengaruh massage kehamilan terhadap kualitas tidur dan penurunan nyeri ibu hamil trimester III. Journal of

Midwifery Science, 7(1), 12–19. Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Safitri, Y. (2022). Efektivitas pijat kehamilan terhadap kualitas tidur dan tingkat kecemasan ibu hamil. Journal of Midwifery Science, 8(2), 76–83.

Situmorang, E., Lestari, I., & Halimah, S. (2024). Prevalensi global nyeri punggung pada ibu hamil: Studi meta-analisis. International Journal of Midwifery Research, 6(1), 15–24.

Suryaningsih, A., Lestari, D., & Fadilah, H. (2022). Asuhan kebidanan pada bayi baru lahir: Tinjauan teori dan praktik. Jurnal Kebidanan dan Neonatal, 9(1), 44–52.

WHO. (2017). WHO Recommendations on Antenatal Care for a Positive Pregnancy Experience. Geneva: World Health Organization.

Walyani, S. (2020). Asuhan Kebidanan pada Kehamilan. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.