

**PELATIHAN PIJAT ENDORFIN BAGI DUKUN BAYI SEBAGAI TEKNIK
RELAKSASI PADA IBU HAMIL, BERSALIN, DAN NIFAS
DI PUSKESMAS KALIBAGOR**

Vriska Roro Sekar Arum¹, Wiji Oktanasari²

STIKes Bina Cipta Husada Purwokerto

* e-mail: wiji@stikesbch.ac.id

ABSTRAK

Para dukun bersalin tradisional, yang sering digunakan sebagai mitra pijat oleh ibu hamil, menerima pelatihan sebagai bagian dari proyek pengabdian masyarakat. Program ini memberikan informasi dan kemampuan yang dibutuhkan peserta untuk memberikan pijat yang aman dan efektif. Tujuan pelatihan pijat endorfin untuk dukun bersalin tradisional adalah untuk memberi mereka teknik sentuhan yang aman dan lembut bagi wanita yang sedang hamil, melahirkan, atau baru saja melahirkan. Pijat ini membantu pelepasan endorfin, yang meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, dan mengurangi keparahan nyeri persalinan. Pusat Kesehatan Masyarakat Kalibagor menjadi lokasi proyek pengabdian masyarakat ini. Kegiatan ini dilakukan secara bertahap, dimulai dengan demonstrasi metode pijat endorfin dan presentasi informasi. Metode yang tepat dan aman untuk memberikan pijat endorfin kepada wanita hamil, yang sedang melahirkan, dan pasca melahirkan kemudian diajarkan langsung kepada dua belas mitra dukun bersalin konvensional. Teknik pijat endorfin para mitra dukun bersalin tradisional dinilai setelah instruksi langsung. Para mitra dukun bersalin tradisional mendapatkan pelatihan berkelanjutan hingga mereka terampil dalam memijat wanita hamil, yang sedang melahirkan, dan pasca melahirkan dengan endorfin. Tujuan program pengabdian masyarakat ini adalah untuk mendidik bidan tentang pijat endorfin sebagai metode penenang bagi wanita yang sedang hamil, melahirkan, atau baru saja melahirkan. Strategi yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini dimulai dengan pra-tes, penyampaian materi, penilaian dengan pasca-tes, dan praktik. Peningkatan kesadaran tentang pijat endorfin sebagai metode relaksasi bagi wanita hamil, yang sedang melahirkan, dan pascapersalinan merupakan hasil dari pengabdian masyarakat ini. Antusiasme peserta untuk berdiskusi, mengajukan pertanyaan, dan berbagi pengalaman mereka dalam menangani wanita hamil, yang sedang melahirkan, dan pascapersalinan menunjukkan hal ini. Setelah kegiatan ini, perlu ada tindak lanjut dari peserta untuk menerapkan konseling yang telah diberikan.

Kata Kunci : Dukun Bayi, Pijat Endorfin, Teknik Relaksasi

ABSTRACT

Traditional birth attendants, who are frequently used as massage partners by expectant mothers, received training as part of the community service project. This program gave participants the information and abilities they needed to give safe, effective massages. The goal of the endorphin massage training for traditional birth attendants is to provide them with safe, gentle touch techniques for women who are pregnant, in labor, or have just given birth. This massage aids in the release of endorphins, which promote relaxation, lessen anxiety, and lessen the severity of labor pain. The Kalibagor Community Health Center served as the site of this community service project. The event was done in phases, starting with a demonstration of endorphin massage methods and a presentation of the information. The proper and safe methods for administering endorphin massage to pregnant, laboring, and postpartum women were then directly taught to twelve conventional birth attendant partners. The traditional birth attendant partners' endorphin massage techniques were assessed following the direct instruction. The traditional birth attendant partners had ongoing training until they were skilled in massaging pregnant, laboring, and postpartum women with endorphins. The goal of the community service program was to educate midwives on endorphine massage as a calming method for women who are pregnant, in labor, or have recently given birth. The strategy employed in this community service began with a pre-test, material delivery, assessment with a post-test, and practice. Increased awareness of endorphine massage as a relaxing method for expectant, laboring, and postpartum women was the outcome of this community service. The participants' eagerness to discuss, ask questions, and share their experiences treating pregnant, laboring, and postpartum women demonstrated this. After this activity, there needs to be follow-up from the participants to implement the counseling that has been provided.

Keywords: Midwives, Endorphin Massage, Relaxation Techniques

PENDAHULUAN

Semua aspek kehidupan seorang wanita, termasuk kesehatan fisik, kehidupan sosial, kesehatan mental, identitas budaya, dan kehidupan spiritualnya, mengalami transformasi mendalam selama kehamilan. Wanita mengalami periode transformasi emosional dan mental yang intens saat mereka menyesuaikan diri dengan peran baru mereka sebagai calon ibu. Tubuh ibu menyesuaikan posturnya sepanjang kehamilan untuk mendukung rahim yang membesar (Sihombing, 2025). Perubahan ini dapat menyebabkan ketegangan pada otot dan tulang belakang serta mengganggu keseimbangan. Bahu yang membungkuk, punggung bawah yang melengkung, dan peningkatan mobilitas sendi lumbar adalah penyebab umum nyeri punggung pada wanita hamil. Ketegangan otot dan ketidaknyamanan punggung dapat disebabkan oleh kombinasi keadaan ini (Damayanti, dkk. 2025).

Kontraksi rahim yang menyakitkan mendahului kelahiran bayi yang sebenarnya dan merupakan ciri khas persalinan, proses mengeluarkan bayi. Banyak wanita mengalami nyeri selama persalinan normal, terutama pada tahap awal persalinan. Serviks terbuka dan kepala bayi didorong ke panggul selama persalinan sebagai akibat dari kontraksi alami dinding rahim. Hipoksia terjadi ketika serviks melebar dan otot rahim berkontraksi. Kontraksi otot, peregangan tulang belakang leher, penurunan aliran darah ke rahim, dan peregangan segmen rahim bagian bawah semuanya berkontribusi pada hipoksia, yang pada gilirannya menghasilkan ketidaknyamanan selama tahap awal persalinan. Rasa sakit diproses oleh talamus dan korteks serebral otak. Saraf simpatik, toraks bawah, lumbar atas, dan saraf tulang belakang T11–12 semuanya terkait dengan hal ini (Fitria, 2025).

Wanita hamil dapat memperoleh manfaat besar dari pijat endorfin, jenis terapi yang melibatkan pijat relaksasi. Hormon yang dipromosikan oleh perawatan ini sangat penting untuk perkembangan dan reproduksi, tetapi juga membantu mengatasi nyeri jangka pendek, stres mental jangka panjang, dan membuat Anda merasa nyaman secara keseluruhan. Pernapasan dalam, meditasi, dan pengendalian diri adalah beberapa praktik relaksasi yang dapat membantu proses ini (Rohma, 2023). Selain membantu tubuh mencapai keadaan relaksasi, pijat endorfin memiliki manfaat tambahan yaitu mengurangi intensitas nyeri dengan meningkatkan aliran darah ke bagian tubuh yang tegang dan memicu reseptor kulit dan otak yang terkait dengan sensasi kenyamanan. Herawati (2025) mencatat bahwa perawatan ini memiliki manfaat tambahan, termasuk kondisi kulit yang lebih baik, peningkatan sirkulasi darah lokal, dan produksi endorfin, yang merupakan pereda nyeri alami dan pengatur suasana hati tubuh.

Dengan mengurangi ketegangan dan menurunkan aktivitas janin, pijat endorfin membantu wanita yang mengalami nyeri saat melahirkan. Wanita yang mendapatkan terapi pijat endorfin selama kehamilan mereka melaporkan lebih sedikit komplikasi obstetri, lebih sedikit ketidaknyamanan punggung dan kaki, dan lebih sedikit kecemasan. Dengan cara yang sama, bayi baru lahir juga lebih baik. Terapi pijat menurunkan kortisol dan mengurangi depresi dengan meningkatkan kadar serotonin. Telah dibuktikan bahwa serotonin juga dapat mengurangi nyeri di kaki dan punggung. Dipercaya bahwa terapi pijat meningkatkan kadar dopamin, yang menurunkan norepinefrin dan kecemasan. Pijat dapat membantu mengurangi sebagian rasa sakit yang dialami ibu saat melahirkan (Fauziah, 2025).

Seperti yang dilihat Nightingale, kebutuhan manusia bersifat multifaset, termasuk tidak hanya kesejahteraan fisik dan mental tetapi juga kebutuhan sosial dan spiritual. Perawatan medis tradisional dan terapi komplementer digabungkan dalam pendekatan

komprehensif ini. Tekanan ringan digunakan dalam pijat endorfin untuk mengurangi rasa sakit dan menginduksi relaksasi. Wanita yang mengalami rasa sakit luar biasa selama persalinan dapat menemukan kelegaan dengan menggunakan teknik ini, yang melibatkan induksi keadaan tenang dan relaksasi melalui sentuhan pasangan yang mendampingi persalinan. Akibatnya, tanda vital pasien (tekanan darah dan detak jantung) menjadi stabil. Untuk mengurangi depresi pascapersalinan yang dapat berkembang akibat stres persalinan, petugas persalinan diharuskan untuk memberikan obat pereda nyeri kepada ibu yang sedang melahirkan (Sabriana, 2024). Inisiatif Making Pregnancy Saver (MPS) Kementerian Kesehatan, yang memprioritaskan keterikatan ibu selama persalinan, sejalan dengan hal ini.

Rohma (2023) menemukan bahwa wanita hamil yang mengalami sakit punggung selama trimester ketiga melaporkan ketidaknyamanan yang lebih sedikit setelah intervensi pijat endorfin. Dari tiga pasien, satu mengalami penurunan nyeri dari sedang 5 menjadi 3, yang lain dari 5 menjadi 3, dan yang ketiga dari 4 menjadi 2. Menurut hasil ini, pijat endorfin efektif dalam menghambat reseptor nyeri dengan merangsang pelepasan endorfin. Selain itu, Fauziah (2025) menemukan hasil yang serupa ketika ia mengklaim bahwa pijat endorfin membantu ibu hamil trimester ketiga yang mengalami nyeri punggung. Dengan perbedaan rata-rata 1,137 antara skor pra-uji dan pasca-uji, menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah intervensi, Herawati (2025) menemukan bahwa terapi pijat endorfin bermanfaat dalam mengurangi intensitas nyeri punggung.

Tenaga bidan tradisional (TBA) digunakan karena mereka dianggap sebagai sekutu dalam memerangi kelelahan dan nyeri ibu (Khairoh & Rochmayanti, 2019). Jadi, sangat penting untuk melatih TBA agar mereka dapat memijat ibu hamil dengan cara yang aman dan nyaman. Kesehatan dan kesejahteraan ibu hamil adalah fokus utama dari inisiatif ini, yang bertujuan untuk mengurangi penyakit dan angka kesakitan. Selain itu, kesehatan para dukun diharapkan akan membaik setelah menerima pelatihan pijat endorfin.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Pelatihan edukatif, ceramah, sesi tanya jawab, dan demonstrasi poster tentang pijat endorfin merupakan bagian dari strategi pelaksanaan pengabdian masyarakat. Pada hari Kamis, 16 April 2026, dari pukul 09.00 hingga selesai, bidan tradisional (TBA) dari wilayah Puskesmas, Puskesmas, Kalibagor, berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Para perempuan yang berpartisipasi mempelajari cara menggunakan pijat endorfin untuk meredakan tubuh mereka selama kehamilan, persalinan, dan masa pascapersalinan.

"Pelatihan Pijat Endorfin untuk Bidan Tradisional sebagai Teknik Relaksasi untuk Perempuan Hamil, Melahirkan, dan Pascapersalinan" menjadi fokus kegiatan pengabdian masyarakat ini, yang menggabungkan konseling, demonstrasi langsung, dan diskusi kelompok. Penerima yang dituju adalah bidan tradisional yang tinggal di sekitar Puskesmas, Puskesmas. Terapi sentuhan ringan yang dikenal sebagai pijat endorfin memicu sekresi endorfin, yang digunakan tubuh untuk meredakan rasa sakit dan stres. Mengurangi rasa sakit (terutama selama persalinan), kecemasan, dan ketegangan sekaligus meningkatkan produksi ASI adalah keuntungan utamanya. Pijat endorfin didefinisikan, manfaatnya dibahas, dan instruksi khusus untuk pemberiannya kepada wanita hamil, yang sedang melahirkan, dan pascapersalinan disertakan dalam materi konseling.

Bidan (TBA) di sektor kebidanan menerima konseling sebagai bagian dari implementasi tiga tahap kegiatan pelayanan masyarakat ini. Langkah pertama adalah melakukan diskusi strategi untuk mengetahui bagaimana program pelayanan masyarakat akan dilaksanakan. Satu hari sebelum kegiatan, survei dilakukan untuk mengatur format, tata letak peralatan, dan persiapan infrastruktur. Pelaksanaan tugas adalah langkah selanjutnya. Penilaian dilakukan sebelumnya, dan kemudian informasi dibagikan dan dikonseling mengenai pijat endorfin sebagai metode relaksasi bagi wanita selama kehamilan, persalinan, dan periode pascapersalinan. Informasi ini diberikan untuk membantu TBA mempelajari lebih lanjut tentang pijat endorfin dan bagaimana pijat ini dapat membantu wanita rileks selama kehamilan, persalinan, dan periode pascapersalinan. Anggota tim pelaksana layanan masyarakat menggunakan ceramah dan format tanya jawab untuk mempresentasikan materi dan memberikan bimbingan. Kemudian, seorang wanita pascapersalinan, yang sedang melahirkan, dan hamil mungkin akan melihat pijat endorfin secara langsung, yang merupakan metode relaksasi yang telah terbukti. Kesimpulan dari program layanan masyarakat adalah bagian ketiga dan terakhir. Setelah kursus, akan dilakukan penilaian. Setelah melihat demonstrasi pijat endorfin, peserta akan memiliki kesempatan untuk mengikuti tes pasca-pelatihan sebagai bagian dari evaluasi. Tujuan penilaian ini adalah untuk mengetahui apakah pengetahuan bidan tentang pijat endorfin telah berkembang.

Bidan tradisional sering dipekerjakan oleh wanita hamil sebagai asisten pijat; sebagai bagian dari program layanan masyarakat, mereka dibimbing untuk memastikan bahwa mereka memberikan pijat dengan aman dan benar. Perubahan fisiologis yang terjadi pada wanita hamil dan masalah fisik yang sering menyertainya adalah topik yang diajarkan kepada para bidan. Pelatihan rutin dalam keterampilan pijat endorfin akan diberikan kepada para bidan setelah program ini hingga mereka dapat melakukannya secara mandiri. Karena bidan tradisional masih menawarkan layanan pijat di daerah Kalibagor, di situlah program layanan ini dilaksanakan. Selain itu, inisiatif ini bekerja sama dengan Pusat Kesehatan Masyarakat Kalibagor untuk memberikan pelatihan pijat endorfin kepada bidan agar mereka dapat lebih baik membantu wanita selama dan setelah melahirkan. Sejak awal kehamilan hingga saat melahirkan, wanita hamil dapat memperoleh manfaat besar dari pijat endorfin, yang juga dikenal sebagai perawatan sentuhan ringan, untuk memicu sekresi endorfin, yaitu pereda nyeri endogen dalam tubuh manusia. Sebagai analgesik alami dan penguat sistem imun, endorfin seperti morfin dalam botol. Pijat endorfin dapat dilakukan untuk meningkatkan sekresi endorfin. Perlengkapan yang dibutuhkan meliputi bayi, sarung, kasur, tikar, dan kursi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling dan demonstrasi adalah bentuk-bentuk kerja sukarela ini. Tujuan yang dinyatakan adalah untuk mengedukasi masyarakat tentang pijat endorfin dan potensi manfaatnya bagi wanita selama kehamilan, persalinan, dan periode pascapersalinan. Para dukun bersalin tradisional dari daerah Puskesmas di Pusat Kesehatan Masyarakat Kalibagor adalah penerima yang dituju.



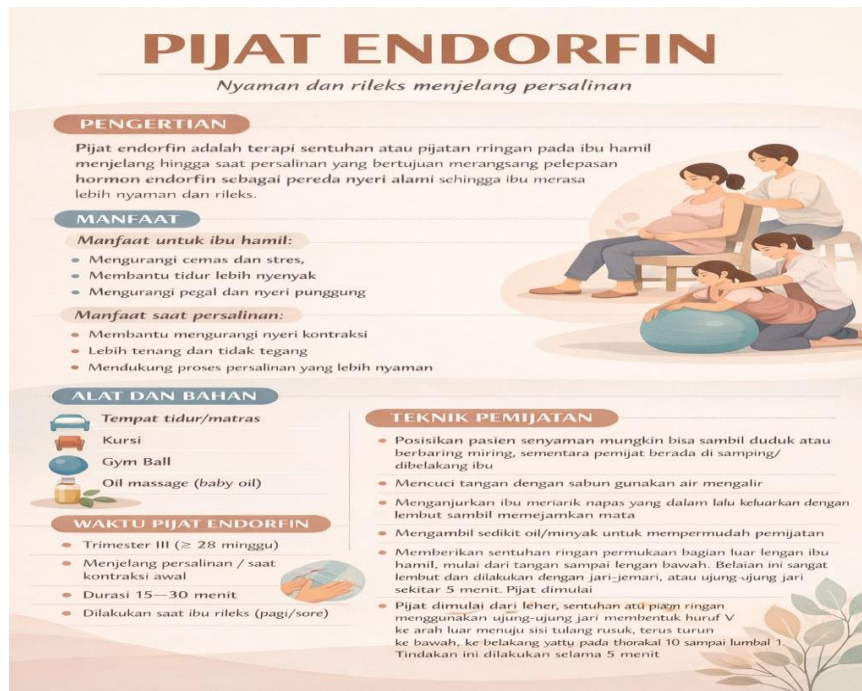
Gambar 1. Penyuluhan Pijat Endorfin

Gambar 1. Dilaksanakannya penyuluhan dengan metode ceramah tentang pijat endorfin untuk memberikan pengetahuan pada peserta.



Gambar 2. Demonstrasi Pijat Endorfin

Selain menyediakan materi bagi para peserta, kegiatan pengabdian masyarakat ini juga menunjukkan kepada mereka pijat endorfin sehingga mereka dapat mempelajari lebih lanjut tentangnya (Gambar 2). Ketika indra seseorang menangkap suatu objek, mereka memperoleh pengetahuan tentang objek tersebut. Para peserta menerima konseling dan menyaksikan demonstrasi pijat endorfin sebagai bagian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini. Dipercaya bahwa terapi ini akan membantu para bidan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pijat endorfin dan bagaimana hal itu dapat bermanfaat bagi praktik mereka. Pengetahuan peserta dievaluasi melalui penggunaan tes pra dan pasca.



Gambar 3. Leaflet Pijat Endorfin

Hasil dari pre test dan post test untuk pijat endorphine sebagai teknik relaksasi pada ibu hamil, bersalin, dan nifas adalah sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil Pre Test dan Post test

Pre Test				Post Test			
Kurang		Baik		Kurang		Baik	
N	%	N	%	N	%	N	%
12	100	0	0	2	17	10	83

Hasil tes pra dan pasca program konseling menunjukkan bahwa semua peserta (100%) memiliki pengetahuan yang tidak memadai, yang mengindikasikan bahwa mereka tidak familiar dengan pijat endorfin (Tabel 1). Pada saat yang sama, hasil tes pasca menunjukkan bahwa mayoritas peserta memahami pijat endorfin, dengan 83% menunjukkan pengetahuan yang baik.

Karena skor tes pasca para bidan lebih tinggi daripada skor tes pra mereka, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mereka tentang pijat endorfin telah meningkat. Tujuan pijat endorfin adalah untuk menimbulkan keadaan tenang dan sejahtera melalui terapi sentuhan lembut atau pijat. Efek menenangkan, relaksasi, dan kenyamanan dari pijat endorfin menjadikannya perawatan yang sangat bermanfaat. Di antara banyak manfaat endorfin yang telah didokumentasikan termasuk kemampuannya untuk memodulasi sintesis hormon seks dan pertumbuhan, mengurangi rasa sakit (baik akut maupun kronis), mengelola stres, dan memperkuat sistem kekebalan tubuh. Bernapas dalam-dalam, relaksasi, mengonsumsi makanan hangat, akupunktur, pengobatan alternatif, meditasi, dan praktik lainnya dapat menyebabkan tubuh melepaskan endorfin (Khoiriyah & Hikmah, 2021).

Menurut kepercayaan umum, endorfin memiliki empat efek positif utama pada kesehatan: memperkuat sistem kekebalan tubuh, meredakan nyeri, menurunkan stres, dan menunda proses penuaan. Para peneliti juga telah menunjukkan bahwa beta-endorfin dapat mengaktifkan sel pembunuh alami (NK) sistem kekebalan tubuh, yang membantu

melawan sel kanker. Endorfin yang dilepaskan selama pijat endorfin meredakan nyeri dan kecemasan dengan merangsang produksi endorfin tepat di bawah permukaan kulit. Endorfin, zat kimia pereda nyeri alami dan pemberi rasa nyaman tubuh, dilepaskan selama pijat endorfin. Menurut Khoiriyah dan Hikmah (2021), seseorang dapat memicu pelepasan endorfin dengan mempraktikkan teknik relaksasi, meditasi, dan pernapasan dalam-dalam.

Wanita hamil dan mereka yang sedang melahirkan dapat memperoleh manfaat dari pijat endorfin, terapi sentuhan lembut. Ibu hamil melaporkan merasa lebih nyaman, tenang, dan segar kembali setelah menerima terapi pijat. Ibu hamil yang cemas dapat menemukan kelegaan dari gejala dan emosi yang tidak menentu yang menyertainya selama tahap awal persalinan dengan bantuan pijat endorfin (Sholikhah dkk., 2024). Sebagai bagian dari tanggung jawab mereka untuk menyediakan proses persalinan yang aman dan mudah, penyedia layanan kesehatan harus mendidik ibu hamil tentang cara mengatasi rasa sakit dan kecemasan selama proses tersebut. Penting untuk mengelola dan memantau nyeri persalinan karena hal itu memengaruhi kemungkinan kelahiran normal atau kebutuhan intervensi dalam kasus nyeri yang ekstrem. Banyak pendekatan farmakologis dan non-farmakologis yang ada untuk manajemen nyeri. Dengan demikian, ibu hamil dapat mempersiapkan persalinan dengan tenang dan gembira jika mereka memiliki pemahaman yang lebih baik tentang metode untuk mengelola nyeri persalinan. Memperoleh pengetahuan sangat penting untuk melakukan tindakan yang bermanfaat bagi diri sendiri (Dwi A dkk., 2021). Wanita pascapersalinan mungkin mengalami peningkatan produksi ASI dan penurunan reaksi pengeluaran ASI setelah menerima pijat endorfin, yang dapat mengurangi perasaan cemas dan stres. Sayangnya, tidak semua ibu baru mampu memerah ASI segera setelah melahirkan. Hal ini karena proses produksi ASI melibatkan banyak hormon, termasuk hormon yang memengaruhi pelepasan oksitosin dan endorfin, serta saraf dan stimulasi mekanis. Oleh karena itu, pijat endorfin merupakan jenis pijat penting yang dapat membantu produksi ASI (Khoiriyah & Hikmah, 2021).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pra-uji, dapat disimpulkan bahwa semua dukun bersalin konvensional memiliki sedikit sekali informasi tentang pijat endorfin sebagai teknik relaksasi, berdasarkan hasil konseling dan pelatihan tentang topik tersebut. Temuan pasca-uji menunjukkan bahwa 83% peserta memiliki pengetahuan yang kuat. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa pemahaman dukun bersalin tradisional tentang pijat endorfin sebagai perawatan penenang pasca persalinan, selama kehamilan, dan persalinan telah meningkat. Proyek pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengedukasi dukun bersalin tradisional tentang manfaat pijat endorfin bagi ibu hamil, ibu baru, dan masa setelah melahirkan. Konseling, demonstrasi, penilaian, dan pemantauan dukun bersalin tradisional di wilayah kerja Puskesmas Kalibagor merupakan langkah pertama dari kegiatan pengabdian masyarakat. Pijat endorfin adalah perawatan relaksasi yang terkenal untuk ibu hamil, ibu baru, dan mereka yang sedang dalam masa pemulihan setelah melahirkan. Dukun bersalin tradisional sudah familiar dengan manfaat dan efek menyenangkan dari pijat endorfin. Diyakini bahwa proyek-proyek pelayanan masyarakat tambahan dapat memberikan konseling kesehatan atau pendidikan tentang teknik relaksasi bagi ibu hamil, ibu baru, dan mereka yang sedang dalam masa pemulihan setelah melahirkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Damayanti B, Nismara TA, Alpih DN. (2025). Pengaruh Massage Endorphin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil : Literature Review. *J Multi Res Devot*, 2(1):1–12.
- Dwi A, W., Rumiyati, E., & Yessy M, M. (2021). Pelatihan Penatalaksanaan Management Nyeri Bersalin Pada Ibu Hamil di PMB Elisabeth Banyuanyar. *Indonesian Journal of Community Empowerment (Ijce)*, 3(1), 48. <https://doi.org/10.35473/ijce.v3i1.979>.
- Fauziah, Fazlylawati E, Fansari WR. (2025). Pengaruh Massage Endorphine terhadap Penurunan Nyeri Punggung pada Ibu Hamil Trimester III di Wilayah Kerja Puskesmas Kuta Baro Aceh Besar. *J Anestes*, 3 (1) : 82–90. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v3i1.1598>
- Fitria, E., Retnawati, S.A., & Muslim. (2025). Pijat Endorphin Pada Asuhan Persalinan Ny. N Sebagai Upaya Menurunkan Nyeri Di Praktik Mandiri Bidan Rini Famaya Dewi. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, 16(1) : 36-42.
- Herawati M, Desriva N, Dahriani L. (2025). Metode Endorphin Massage Pada Ibu Hamil Untuk Penurunan Intentsitas Nyeri Punggung. *Ensiklopedia Journal*, 7(2):1–9.
- Khairoh, M., & Rochmayanti, S. N. (2019). Pelatihan Endorphin Massage bagi Mitra Dukun Pijat Tradisional guna Menurunkan Angka Morbiditas Ibu Hamil di Desa Banjar-Tanah Merah Bangkalan. *Journal of Community Engagement in Health*, 2(1), 1–4. <https://doi.org/10.30994/jceh.v2i1.16>.
- Khoiriyah, E. & Hikmah, G.N. (2021). Penyuluhan Pijat Endorphine Dalam Meningkatkan Produksi ASI Di Posyandu Hang Lekir. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Anugerah Bintang (JPMAB)*, 2 (2) : 64-70.
- Sabrina R, Fatmawati L, Rosita, Yenni, Fitriani L, Nurahma. (2024). Peningkatan Dukungan Suami Dalam Endorphin Massage pada Ibu Hamil Trimester III. *Mega Buana J Innov Community Serv*, 3(2):27–32.
- Sihombing, L.T.L., Yani, S.A., & Nasution, N.A. (2025). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan Kestra (JKK)*, 8 (1) :54-60.
- Rohma AC, Rejeki S. (2023). Implementasi Endorphin Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimeter III. *Ners Muda*, 4(1):96. <https://doi.org/10.26714/nm.v4i1.11669>