



Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB X Kabupaten Bekasi Tahun 2025

Cinta Sari¹, Herlina Simanjuntak², Neneng Julianti³, Deni Alamsah⁴

^{1,2,3,4}Universitas Medika Suherman

Abstract

Received: 06 April 2026
Revised: 16 April 2026
Accepted: 28 April 2026

Nyeri punggung merupakan keluhan umum pada ibu hamil trimester III akibat perubahan postur tubuh, hormon, dan peningkatan beban kehamilan. Kondisi ini dapat menurunkan kualitas hidup dan kenyamanan ibu menjelang persalinan. Pijat endorphin, yaitu teknik sentuhan lembut yang merangsang pelepasan hormon analgesik alami, merupakan salah satu metode nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Subyek dan Metode dalam Penelitian ini merupakan studi pra-eksperimen dengan desain one group pretest-posttest yang dilaksanakan di TPMB X, Kabupaten Bekasi, tahun 2025. Sampel berjumlah 30 ibu hamil trimester III yang dipilih dengan teknik total sampling. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Visual Analog Scale (VAS). Data dianalisis menggunakan uji paired t-test. Hasil dari penelitian ini yaitu hasil univariat menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat endorphin, ibu hamil yang tidak mengalami nyeri sebanyak 16,7%, nyeri ringan 43,3%, nyeri sedang 30,0%, dan nyeri berat 10,0%. Setelah intervensi, proporsi ibu hamil yang tidak mengalami nyeri meningkat menjadi 60,0%, nyeri ringan 30,0%, dan nyeri sedang 10,0%, sementara kategori nyeri berat tidak ditemukan. Hasil bivariat menunjukkan nilai $Z = -5,292$ dengan $p\text{-value} < 0,01$. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Pijat endorphin efektif mengurangi nyeri punggung pada ibu hamil trimester III dan dapat direkomendasikan sebagai terapi nonfarmakologis rutin dalam pelayanan antenatal.

Keywords: *Pijat Endorphine, Nyeri Punggung, Ibu Hamil, Trisemester III.*

(*) Corresponding Author: cintaarsyilafirdaus@gmail.com

How to Cite: Sari, C., Simanjuntak, H., Julianti, N., & Alamsah, D. (2026). Pengaruh Pijat Endorphin Terhadap Nyeri Punggung Pada Ibu Hamil Trimester III Di TPMB X Kabupaten Bekasi Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(5.A), 53-58. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/12926>

PENDAHULUAN

Kehamilan terjadi ketika ovum dibuahi oleh spermatozoa dan berhasil mengalami implantasi (nidasi) di dalam rahim, lalu berkembang hingga janin dilahirkan. Masa kehamilan normal berlangsung selama 280 hari atau sekitar 40 minggu, dihitung sejak hari pertama haid terakhir (HPHT). Secara umum, kehamilan dibagi menjadi tiga tahap, yaitu trimester I, II, dan III. Trimester ketiga mencakup usia kehamilan antara 28 hingga 42 minggu, atau sekitar bulan ketujuh hingga kesembilan. Pada masa ini, ibu hamil sering mengalami berbagai ketidaknyamanan, salah satunya keluhan nyeri punggung yang sangat umum terjadi (Baryanti, 2022).

Selama kehamilan trimester III, ibu hamil mengalami berbagai perubahan fisiologis maupun psikologis. Keluhan yang sering muncul meliputi kecemasan, nyeri, konstipasi, varises, gangguan berkemih, hemoroid, pembengkakan pada

tungkai, hingga nyeri punggung bawah. Nyeri punggung bawah dilaporkan terjadi pada 60–90% ibu hamil dan bahkan menjadi salah satu penyebab meningkatnya angka persalinan sesar (Ratnasari & Rohmah, 2023).

Secara global, nyeri punggung pada ibu hamil merupakan masalah kesehatan yang signifikan. WHO mencatat bahwa sekitar 24%-90% ibu hamil mengalami nyeri punggung selama masa kehamilan, dengan sekitar 25% keluhan berlanjut hingga masa postpartum. Di Indonesia, prevalensi nyeri punggung pada ibu hamil juga cukup tinggi, mencapai 60%-80%. Penelitian di Jawa Barat menunjukkan bahwa dari 100 responden, sebanyak 55% mengalami nyeri ringan, 30% nyeri sedang, dan 15% tidak mengalami nyeri sama sekali (Wanti, & Fatmarizka, 2022).

Nyeri punggung yang tidak ditangani dengan baik berisiko berkembang menjadi kondisi kronis akibat perubahan biomekanik tubuh selama kehamilan dan persalinan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang efektif. Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan adalah pijat endorfin, yaitu pijatan lembut dari area bahu hingga tulang ekor yang mampu merangsang pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami. Teknik ini mudah dipelajari, tidak membutuhkan alat khusus, minim risiko, dan bisa dilakukan secara mandiri sehingga praktis diterapkan dalam pelayanan antenatal. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan pijat endorfin mampu menurunkan intensitas nyeri secara signifikan, termasuk pada ibu hamil trimester III (Fajrin & Simbolon, 2024).

Berdasarkan studi pendahuluan di TPMB X pada 10 Maret–10 April 2025, ditemukan bahwa 70% ibu hamil trimester III mengalami nyeri punggung. Hal ini dipengaruhi oleh faktor usia ibu, usia kehamilan, paritas, dan aktivitas, serta kurangnya pemahaman mengenai manfaat pijat endorfin. Kondisi ini mendorong perlunya penelitian lebih lanjut untuk membuktikan efektivitas pijat endorfin sebagai metode nonfarmakologis dalam mengurangi nyeri punggung. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB X Kabupaten Bekasi Tahun 2025.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan pre-eksperimental tipe *One Group Pretest–Posttest* yang dilakukan di TPMB X Kabupaten Bekasi pada Mei–Juli 2025. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil trimester III sebanyak 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling sesuai kriteria inklusi (usia kehamilan 28–40 minggu, mengalami nyeri punggung, dan bersedia menjadi responden) serta eksklusif (memiliki penyakit penyerta, trauma, atau tidak mengalami nyeri punggung), sehingga diperoleh 30 responden. Variabel independen adalah pijat endorfin, sedangkan variabel dependen adalah nyeri punggung. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan skala *Visual Analog Scale* (VAS) sebelum dan sesudah intervensi pijat endorfin, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Nyeri Sebelum

dilakukan Pijat Endorphine

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	5	16.7
Nyeri Ringan	13	43.3
Nyeri Sedang	9	30.0
Nyeri Berat	3	10.0
Total	30	100.0

Sumber Data

Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1, sebelum dilakukan pijat endorphin dari 30 responden, diketahui bahwa ibu hamil yang tidak mengalami nyeri punggung sebanyak 5 orang (16,7%). Selanjutnya, ibu hamil yang mengalami nyeri ringan berjumlah 13 orang (43,3%), sedangkan yang mengalami nyeri sedang terdapat 9 orang (30,0%). Adapun ibu hamil yang mengalami nyeri berat tercatat sebanyak 3 orang (10,0%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Ibu Hamil Berdasarkan Tingkat Nyeri Punggung Sesudah Melakukan Pijat Endorphin

Sumber Data Primer, 2025

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tidak Nyeri	18	60.0
Nyeri Ringan	9	30.0
Nyeri Sedang	3	10.0
Total	30	100.0

Berdasarkan tabel 2, dari 30 responden, sesudah ibu hamil melakukan pijat endorphin frekuensi ibu hamil yang tidak ada nyeri sebanyak 18 orang (60.0%), ibu hamil yang mengalami tingkat nyeri ringan sebanyak 9 orang (30.0%), dan pada tingkat nyeri sedang 3 orang (10.0%) sedangkan nyeri berat dan berat sekali tidak ada (0%).

Hasil Analisis Bivariat

Tabel 3 Analisis Perbandingan Nyeri Punggung Ibu Hamil Sebelum dan Sesudah dilakukan Pijat Endorphine di TPMB X tahun 2025.

Endorphine	Nyeri Punggung			Z	P-value
	Median	Min	Max		
Sebelum	2	1	4	-5.292	<0.01
Sesudah	1	1	3		

Sumber Primer,

Data 2025

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa median nyeri punggung sebelum dilakukan pijat endorphine adalah 2, dengan rentang nilai antara 1 hingga 4, sedangkan setelah intervensi, median nyeri menurun menjadi 1, dengan rentang

nilai 1 hingga 3. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $Z = -5,292$ dan $p\text{-value} < 0,01$, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara tingkat nyeri punggung sebelum dan sesudah dilakukan pijat endorphine. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pijat endorphine efektif dalam menurunkan tingkat nyeri punggung pada ibu hamil.

Pembahasan Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pijat endorphin sebagian besar ibu hamil trimester III mengalami nyeri ringan hingga sedang, namun setelah intervensi sebagian besar responden tidak lagi merasakan nyeri dan tidak ada yang mengalami nyeri berat. Hal ini menggambarkan bahwa pijat endorphin mampu memberikan efek terapeutik yang nyata terhadap penurunan nyeri punggung ibu hamil. Temuan ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa pelepasan hormon endorfin berfungsi sebagai analgesik alami yang mampu menghambat transmisi impuls nyeri ke otak serta menimbulkan rasa nyaman dan relaksasi otot. Dengan demikian, secara fisiologis pijat endorphin terbukti mendukung adaptasi kehamilan pada trimester akhir yang rentan terhadap nyeri akibat perubahan postural, peregangan ligamen, dan tekanan janin.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Prasetya et al. (2021) yang menyatakan bahwa pijat endorphin efektif meningkatkan kadar hormon endorfin dalam tubuh yang berfungsi mengurangi nyeri dan kecemasan pada ibu hamil. Demikian pula, penelitian Lestari & Rahmawati (2023) menemukan bahwa pijat endorphin dapat menurunkan intensitas nyeri punggung melalui stimulasi hormon endorfin yang bekerja menyerupai morfin alami. Selain itu, Putri et al. (2022) melaporkan bahwa lebih dari separuh ibu hamil trimester III mengalami ketidaknyamanan punggung bawah akibat perubahan fisiologis kehamilan, dan pijat endorphin terbukti mampu mengatasi kondisi tersebut secara signifikan. Dengan adanya kesamaan hasil penelitian ini dengan temuan sebelumnya, dapat dipastikan bahwa pijat endorphin merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif, sederhana, dan aman.

Berdasarkan hasil analisis statistik, baik uji Wilcoxon maupun Paired Sample T-Test menunjukkan perbedaan bermakna antara nyeri sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,001$). Hal ini membuktikan bahwa pijat endorphin memberikan pengaruh signifikan dalam menurunkan intensitas nyeri punggung ibu hamil trimester III. Temuan ini tidak hanya memperkuat teori mengenai peran endorfin sebagai analgesik alami, tetapi juga mendukung praktik kebidanan berbasis bukti (evidence-based practice) dalam memberikan alternatif penanganan nyeri yang aman dan tanpa efek samping. Dengan demikian, pijat endorphin dapat direkomendasikan sebagai salah satu strategi promotif dan preventif yang bermanfaat untuk meningkatkan kenyamanan ibu selama kehamilan, sekaligus memperkuat hubungan emosional antara ibu dan janin melalui sentuhan (Simanjuntak, H. 2024).

KESIMPULAN

1. Tingkat nyeri punggung ibu hamil trimester III sebelum dilakukan pijat endorphin dari 30 responden yang diteliti memiliki median sebesar 2,00 dengan nilai minimum – maksimum sebesar 1–4. Mayoritas responden mengalami nyeri ringan hingga sedang.

2. Tingkat nyeri punggung ibu hamil setelah dilakukan pijat endorphin dari 30 responden yang diteliti memiliki median sebesar 1,00 dengan nilai minimum – maksimum sebesar 1–3. Mayoritas responden mengalami penurunan tingkat nyeri hingga tidak merasakan nyeri sama sekali.
3. Berdasarkan hasil uji statistik parametrik menggunakan Paired Sample T-Test diperoleh nilai p-value sebesar $< 0,001$ ($p\text{-value} < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara pijat endorphin terhadap penurunan nyeri punggung pada ibu hamil trimester III di TPMB X Kabupaten Bekasi tahun 2025.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para dosen di Universitas Medika Suherman, dosen pembimbing, serta seluruh responden ibu hamil yang telah berpartisipasi dan mendukung kelancaran penelitian ini.

REFERENCES

- Andina, R., & Yuli, S. (2021). *Psikologi kehamilan trimester ketiga*. Yogyakarta: Pustaka Kesehatan Ibu.
- 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>
- Bidan dan Dosen Kebidanan Indonesia. (2023). *Perubahan psikologis ibu hamil trimester I–III* (Vol. 1). Jakarta: Asosiasi Kebidanan Indonesia.
- Cahyani, I. A., Winarsih, S., & Arfiana, A. (2020). The effect of endorphin massage towards decreasing low back pain in third trimester pregnant women. *Midwifery and Nursing Research*, 2(1), 41–45. <https://doi.org/10.31983/manr.v2i1.5520>
- Dewi, M. K. (2023). Pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif studi kasus pada ibu bersalin di PMB M Kota Bekasi. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(8), 3069–3077.
- Julianti, N. (2023). Pelatihan & penerapan metode SPEOS (Stimulasi Pijat Endorphin, Oksitosin & Sugestif) guna peningkatan produksi ASI pada ibu menyusui 0–6 bulan. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 7(1), 283–290. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i1.11477>
- Mardinasari, A. L., Dewi, N. R., & Ayubbana, S. (2021). Penerapan pemberian kinesiio tapping terhadap nyeri punggung bawah ibu hamil trimester III di wilayah kerja Puskesmas Metro tahun 2021. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(3), 302–307.
- Mufidah, N., & Anggraini, T. (2024). *Panduan pengukuran nyeri pada pasien: Pendekatan verbal dan perilaku*. Jakarta: Kesehatan Prima.
- Nasution, N. H., Destariyani, E., Baska, D. Y., Andriani, L., & Yorita, E. (2021). Pengaruh pijat endorphin terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan [Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Bengkulu].
- Natalia, L., & Handayani, I. (2022). Ketidaknyamanan kehamilan trimester III: Sebuah laporan kasus asuhan kehamilan. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 3(2), 302–307.

- Purnamasari, K. D. (2024). Nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester II dan III. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.58812/jmph.v1i1.7>
- Ratnasari, D., & Rohmah, H. N. F. (2023). Pengaruh pelvic rocking exercise terhadap nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di Praktik Mandiri Bidan Rosita Dewi Kecamatan Cibitung Kabupaten Bekasi tahun 2022.
- Sevtiani, K. D. A., Rahayu, S., & Suarnit, N. W. (2025). Pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri ibu bersalin kala I fase aktif. *Al-Insyirah Midwifery: Jurnal Ilmu Kebidanan*, 14(1), 29–37. <https://doi.org/10.35328/kebidanan.v14i1.5053>
- Simanjuntak, H. (2024). Latihan birth ball untuk mengurangi nyeri punggung bawah pada ibu hamil trimester III. *PROFICIO*, 5(1), 162–167. <https://doi.org/10.51747/proficio.v5i1.599>
- Siregar, R., & Aisah, S. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada ibu hamil trimester III dalam menghadapi proses persalinan di TPMB Siti Aisah tahun 2023.
- Sunarmi, A. (2023). Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada ibu hamil: Scoping review. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(3), 32–38. <https://doi.org/10.59114/detector.v1i3.959>
- World Health Organization. (2023). *Preterm birth*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/preterm-birth>
- Wulandari, F., Rohmah, H. N. F., & Anjani, J. (2024). Pengaruh yoga kehamilan terhadap penurunan nyeri pinggang pada ibu hamil trimester III di TPMB Bidan F tahun 2024. *Journal of Midwifery and Public Health*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.58812/jmph.v1i1.6>