

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FAKULTAS
KESEHATAN DAN INFORMATIKA INSTITUT KESEHATAN PAYUNG
NEGERI PEKANBARU**

Karya Ilmiah, 11 Agustus 2025

Anisyah

**Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Ny. N Dengan Teknik Pijat
Endorphin Terhadap Kelancaran ASI Pada Ibu Post Partum Di PMB
Murtinawati**

xiii+100 Halaman+Tabel 2+ Gambar 1+ Lampiran 6

ABSTRAK

Air Susu Ibu (ASI) eksklusif merupakan nutrisi terbaik bagi bayi baru lahir dan sangat berperan dalam menurunkan angka kematian bayi serta mendukung tumbuh kembang optimal. Namun, banyak ibu postpartum mengalami hambatan dalam produksi ASI, terutama pada hari-hari pertama pasca persalinan. Salah satu penyebab utamanya adalah rendahnya stimulasi hormon oksitosin dan prolaktin akibat kondisi psikologis ibu. Intervensi nonfarmakologis seperti pijat endorphin terbukti efektif untuk meningkatkan produksi ASI melalui peningkatan hormon oksitosin, prolaktin, dan endorphin. Penelitian ini dilakukan dalam bentuk asuhan kebidanan berkesinambungan pada Ny. N di PMB Murtinawita, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh teknik pijat endorphin terhadap kelancaran ASI. Pijat dilakukan selama $\pm 15-20$ menit, dua kali sehari selama tiga hari pada bagian tubuh seperti leher, lengan, dan punggung atas. Hasil asuhan menunjukkan adanya peningkatan kelancaran produksi ASI setelah dilakukan *endorphin massage*. Ibu merasa lebih rileks, nyaman, dan percaya diri dalam menyusui. Efek relaksasi dari pijat juga membantu menurunkan stres dan meningkatkan hormon oksitosin serta prolaktin. Diharapkan intervensi ini dapat diterapkan secara lebih luas oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan yang berkelanjutan.

Kata Kunci: Asuhan Berkesinambungan, ASI eksklusif, ibu postpartum, pijat endorphin

Daftar Bacaan: 30 (2019-2024)

**MIDWIFERY PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM,
FACULTY OF HEALTH AND INFORMATICS, PAYUNG NEGERI
HEALTH INSTITUTE PEKANBARU**

Evidence Based Practice, 11 Agustus 2025

Anisyah

**Continuous Midwifery Care for Mrs. N Using Endorphin Massage Techniques
on Breast Milk Flow in Postpartum Mothers at PMB Murtinawati**

xiii+100 Pages+Table 2+ Figure 1+ Appendix 6

ABSTRACT

Exclusive breast milk (ASI) is the best nutrition for newborns and plays a significant role in reducing infant mortality and supporting optimal growth and development. However, many postpartum mothers experience obstacles in breast milk production, especially in the first days after delivery. One of the main causes is low stimulation of the hormones oxytocin and prolactin due to the mother's psychological condition. Non-pharmacological interventions such as endorphin massage have been proven effective in increasing breast milk production by increasing the hormones oxytocin, prolactin, and endorphin. This study was conducted in the form of continuous midwifery care for Mrs. N at PMB Murtinawita, with the aim of determining the effect of endorphin massage techniques on the smooth flow of breast milk. Massage was performed for approximately 15–20 minutes, twice daily for three days on body parts such as the neck, arms, and upper back. The results of the care showed an increase in breast milk production after endorphin massage. Mothers felt more relaxed, comfortable, and confident while breastfeeding. The relaxing effects of massage also helped reduce stress and increase oxytocin and prolactin levels. It is hoped that this intervention can be implemented more widely by healthcare professionals as part of ongoing midwifery care.

Keywords: Continuity of Care, Exclusive Breastfeeding, Postpartum Mothers, Endorphin Massage

Reading List: 30 (2019-2024)