

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI BIDAN FAKULTAS
KEBIDANAN INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**
Evidence Based Practice, Juli 2026

Rizka Annisa

**Asuhan Kebidanan Berkesinambungan pada Ny. T dengan Penerapan
Teknik Endorphin Massage dalam Mengurangi Kecemasan pada Ibu Nifas
di TPMB Islah Wahyuni**

xiii + 169 Halaman + 1 Gambar + 4 Tabel + 7 Lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu nifas merupakan salah satu masalah psikologis yang dapat memengaruhi kenyamanan ibu, kualitas tidur, proses adaptasi terhadap peran sebagai ibu, serta proses menyusui. Oleh karena itu, diperlukan intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan, salah satunya teknik *Endorphin Massage*. Asuhan ini bertujuan menerapkan asuhan kebidanan berkesinambungan dengan teknik *Endorphin Massage* dalam membantu mengurangi kecemasan pada ibu nifas di TPMB Islah Wahyuni. Metode yang digunakan adalah studi kasus berbasis *Evidence Based Practice* dengan pendekatan *Continuity of Care* yang meliputi asuhan kehamilan, persalinan, bayi baru lahir, masa nifas, dan keluarga berencana. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan lembar observasi kecemasan yang mengacu pada Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Hasil pengukuran awal menunjukkan skor kecemasan Ny. T sebesar 39 yang termasuk kategori kecemasan berat. Penerapan teknik *Endorphin Massage* dilakukan secara berkelanjutan sebanyak 2 kali dalam satu minggu selama 4 minggu, dengan total 8 kali intervensi. Hasil menunjukkan adanya penurunan skor kecemasan secara bertahap, yaitu dari 39 menjadi 34, 29, 24, 19, 14, 10, 9, hingga skor akhir 5. Dengan demikian, terjadi penurunan skor sebesar 34 poin atau 87,18%, dari kategori kecemasan berat menjadi kecemasan ringan. Penurunan juga terlihat pada aspek kecemasan umum, ketegangan otot dan emosi, pola pernapasan, relaksasi atau ketenangan, serta kualitas tidur dan istirahat. Ibu tampak lebih tenang, rileks, mampu beradaptasi dalam merawat bayi, dan pengeluaran ASI menjadi lebih lancar. Disimpulkan bahwa penerapan teknik *Endorphin Massage* secara berkelanjutan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas dan dapat menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan berkesinambungan.

Kata Kunci : Asuhan kebidanan berkesinambungan, *Endorphin Massage*, kecemasan, ibu nifas.

Daftar Bacaan : 40 (2020–2026)

**MIDWIFERY PROFESSIONAL EDUCATION PROGRAM FACULTY OF
MIDWIFERY PAYUNG NEGERI INSTITUTE OF HEALTH SCIENCES
*Evidence-Based Practice, July 2026***

Rizka Annisa

***Continuity of Midwifery Care for Mrs. T through the Implementation of
Endorphin Massage Technique to Reduce Anxiety in a Postpartum Mother at
TPMB Islah Wahyuni***

xiii + 169 Pages + 1 Figure + 4 Tables + 7 Appendices

ABSTRACT

Anxiety in postpartum mothers is a psychological problem that may affect maternal comfort, sleep quality, adaptation to the maternal role, and breastfeeding. Therefore, safe and easy-to-implement non-pharmacological interventions are needed, one of which is the Endorphin Massage technique. This care aimed to implement continuity of midwifery care using the Endorphin Massage technique to help reduce anxiety in a postpartum mother at TPMB Islah Wahyuni. The method used was an Evidence-Based Practice case study with a Continuity of Care approach covering antenatal care, childbirth, newborn care, postpartum care, and family planning. Data were collected through interviews, observations, physical examinations, documentation, and anxiety assessment using an anxiety observation sheet based on the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The initial assessment showed that Mrs. T had an anxiety score of 39, categorized as severe anxiety. The Endorphin Massage technique was administered twice a week for four weeks, with a total of eight interventions. The results showed a gradual decrease in anxiety scores from 39 to 34, 29, 24, 19, 14, 10, 9, and finally 5. Thus, the anxiety score decreased by 34 points or 87.18%, from severe anxiety to mild anxiety. Improvements were also observed in general anxiety, muscle and emotional tension, breathing patterns, relaxation, and sleep quality. The mother appeared calmer and more relaxed, was able to adapt to caring for her baby, and experienced improved breast milk flow. It can be concluded that continuous application of the Endorphin Massage technique can help reduce anxiety in postpartum mothers and may serve as a non-pharmacological intervention in continuity of midwifery care.

Keywords: Continuity of midwifery care, Endorphin Massage, anxiety, postpartum mother.

References: 40 (2020–2026)