



Kemenkes
Poltekkes Tasikmalaya

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* DAN TERAPI
KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU
POSTPARTUM DI RUANG WIJAYA KUSUMA RSUD DR.
SOEKARDJO**

RISA AYU FATURANTI

NIM.P2.06.20.6.250.33

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *ENDORPHINE MASSAGE* DAN TERAPI
KOGNITIF TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU
POSTPARTUM DI RUANG WIJAYA KUSUMA RSUD DR.
SOEKARDJO**

Untuk Memenuhi Sebagai Persyaratan Mencapai Derajat Ners
Pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

RISA AYU FATURANTI

P2.06.20.6.25.033

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2026**

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES TASIKMALAYA

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

Karya Ilmiah Akhir Ners, Juni 2026

Penerapan *Endorphin Massage* dan Terapi Kognitif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu *Postpartum* di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. Soekardjo

Risa Ayu Faturanti, Tetet Kartilah, Tetik Nurhayati

INTISARI

Latar belakang: Kecemasan *postpartum* merupakan masalah psikologis yang dapat dialami ibu setelah melahirkan akibat perubahan fisik, hormonal, dan adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk menurunkan kecemasan adalah kombinasi *Endorphin Massage* dan terapi kognitif yang membantu meningkatkan relaksasi serta mengubah pola pikir negatif menjadi lebih adaptif. **Tujuan:** Memberikan gambaran asuhan keperawatan serta penerapan *Endorphin Massage* dan terapi kognitif terhadap penurunan kecemasan pada ibu *postpartum*. **Metode:** Deskriptif kualitatif dalam bentuk observasi partisipatif dengan proses pemberian asuhan keperawatan pada 2 responden ibu *postpartum* primipara yang mengalami kecemasan. Intervensi *Endorphin Massage* dan terapi kognitif diberikan selama 3 hari berturut-turut. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Postpartum Specific Anxiety Scale* (PSAS) selama 3 hari. **Hasil:** Terdapat pengaruh pemberian *Endorphin Massage* dan terapi kognitif terhadap penurunan kecemasan *postpartum*. Pada pasien 1 skor PSAS menurun dari 97 menjadi 67 dengan total penurunan 29 poin atau 30,9%. Pada pasien 2 skor PSAS menurun dari 94 menjadi 63 dengan total penurunan 32 poin atau 33,0%. Kedua pasien mengalami perubahan kategori dari kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan. Selisih persentase penurunan kecemasan antara kedua pasien sebesar 2,1%. **Kesimpulan:** Terdapat penurunan tingkat kecemasan *postpartum* setelah diterapkan *Endorphin Massage* dan terapi kognitif selama 3 hari pada ibu *postpartum* di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. Soekardjo. **Rekomendasi:** Penerapan *Endorphin Massage* dan terapi kognitif dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam pemberian asuhan keperawatan maternitas untuk membantu menurunkan kecemasan pada ibu *postpartum*.

Kata kunci: *Endorphin Massage*, Kecemasan *Postpartum*, *Postpartum*, Terapi Kognitif

**TASIKMALAYA HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH
NURSING PROFESSIONAL EDUCATION STUDY PROGRAM**

Final Scientific Work of Nurse, June 2026

Application of Endorphin Massage and Cognitive Therapy to Reduce Anxiety for Postpartum Mothers in the Wijaya Kusuma Room, Dr. Hospital. Soekardjo

Risa Ayu Faturanti, Tetet Kartilah Tetik Nurhayati

ABSTRACT

Background: Postpartum anxiety is a psychological problem that may be experienced by mothers after childbirth due to physical and hormonal changes, as well as adaptation to their new role as a mother. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is the combination of **Endorphin Massage** and **cognitive therapy**, which helps promote relaxation and transform negative thought patterns into more adaptive ones. **Objective:** To describe nursing care and the implementation of Endorphin Massage and cognitive therapy in reducing anxiety among postpartum mothers. **Methods:** This qualitative descriptive case study employed a participatory observation approach through the provision of nursing care to two primiparous postpartum mothers experiencing anxiety. Endorphin Massage and cognitive therapy were administered for three consecutive days. Anxiety levels were measured using the **Postpartum Specific Anxiety Scale (PSAS)** over the three-day intervention period. **Results:** The combination of Endorphin Massage and cognitive therapy was associated with a reduction in postpartum anxiety. In Patient 1, the PSAS score decreased from 97 to 67, representing a reduction of 29 points or 30.9%. In Patient 2, the PSAS score decreased from 94 to 63, representing a reduction of 32 points or 33.0%. Both patients showed a change in anxiety category from moderate anxiety to no anxiety. The difference in the percentage reduction of anxiety between the two patients was 2.1%. **Conclusion:** A decrease in postpartum anxiety levels was observed after the implementation of Endorphin Massage and cognitive therapy for three days among postpartum mothers in the Wijaya Kusuma Ward of Dr. Soekardjo Regional General Hospital. **Recommendation:** Endorphin Massage and cognitive therapy can be utilized as non-pharmacological interventions in maternity nursing care to help reduce postpartum anxiety.

Keywords: Cognitive Therapy, Endorphin Massage, Postpartum, Postpartum Anxiety.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, yang mana atas berkat rahmat dan karunianya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

Tak lupa kami ucapkan terima kasih kepada orang-orang terlibat dalam penulisan ini, berkat dorongan dan arahan beliau-beliau kami mampu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang berjudul “Penerapan *Endorphin Massage* dan Terapi Kognitif terhadap Penurunan Kecemasan Ibu *Postpartum* di Ruang Wijaya Kusuma RSUD Dr. Soekardjo”. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dini Mariani, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
2. Ridwan Kustiawan, M.Kep., Sp.Kep.Jiwa, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
3. Ida Rosdiana, M.Kep., Ns.,Sp.kep.MB., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
4. Dr. Tetet Kartilah, S.Kp., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang senantiasa meluangkan waktu di tengah kesibukkan, memberikan masukan serta bimbingan sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan;

5. Tetik Nurhayati, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku dosen penguji yang meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini;
6. Piah Rapih, S.Kep, Ners, selaku dosen penguji yang meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan saran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini;
7. Seluruh Staf Dosen Program Studi Keperawatan & Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya;
8. Kedua orang tua tercinta, Bapak Salam dan Ibu Tri Wahyuni, serta kedua kakak saya, Tria Afrianti dan Rina Ramdianti. Terima kasih atas segala kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, serta bantuan moril dan materil yang telah diberikan kepada penulis. Terima kasih telah menjadi sumber kekuatan dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
9. Rekan-rekan sejawat dan semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini;

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini masih mempunyai kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna, sehingga peneliti menerima kritik dan saran yang membangun untuk perbaikan menuju kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini. Penulis berharap Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya.

Tasikmalaya, 18 Juni 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Risa' followed by a stylized flourish.

Risa Ayu Faturanti

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS ...	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
INTISARI	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR BAGAN.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan	7
D. Manfaat	7
BAB II TINJAUAN LITERATUR.....	9
A. Konsep Dasar <i>PostPartum</i>	9
B. Konsep Dasar Kecemasan <i>PostPartum</i>	21
C. Konsep Dasar Intervensi <i>Endorphine Massage</i> dan Terapi Kognitif	30
D. Konsep Asuhan Keperawatan	39
E. Kerangka Teori.....	50
BAB III GAMBARAN KASUS.....	51
A. Gambaran Lokasi Penelitian	51
B. Metode Penelitian.....	53
C. Resume Asuhan Keperawatan.....	53

D. Menggambarkan Pelaksanaan Tindakan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif pada Ibu <i>Postpartum</i> yang Mengalami Kecemasan	110
E. Menggambarkan Respon atau Perubahan pada Ibu <i>Postpartum</i> yang Mengalami Kecemasan yang Dilakukan Tindakan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	113
BAB IV PEMBAHASAN.....	112
A. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Asuhan Keperawatan pada Ibu <i>Postpartum</i> yang Diberikan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	112
B. Gambaran Pelaksanaan Penerapan <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif pada Ibu <i>Postpartum</i>	124
C. Gambaran Perubahan Tingkat Kecemasan pada Ibu <i>Postpartum</i> yang Diberikan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	127
D. Analisa Kesenjangan pada Kedua Pasien Ibu <i>Postpartum</i> yang Diberikan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	130
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	135
A. Kesimpulan	135
B. Saran.....	137
DAFTAR PUSTAKA	140
LAMPIRAN.....	144
BIODATA	158

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Keperawatan.....	45
Tabel 3. 1 Identitas Pasien 1 dan Pasien 2 <i>postpartum</i>	54
Tabel 3. 2 Data Fokus Hasil Pengkajian	54
Tabel 3. 3 Analisa Data Pasien 1 (Ny. A)	61
Tabel 3. 4 Analisa Data Pasien 2 (Ny. G)	63
Tabel 3. 5 Diagnosis Keperawatan pada pasien <i>Postpartum</i> 1 dan 2	65
Tabel 3. 6 Kriteria Hasil dan Intervensi Keperawatan pada pasien 1 dan pasien 2	66
Tabel 3. 7 Implementasi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2.....	70
Tabel 3. 8 Evaluasi Keperawatan pada Pasien 1 dan Pasien 2 dengan <i>Postpartum</i>	97
Tabel 3. 9 Pelaksanaan Tindakan Pemberian <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif pada Ibu <i>Postpartum</i> yang Mengalami Kecemasan	112
Tabel 3. 10 Penurunan Skor Kecemasan <i>Postpartum</i> Berdasarkan <i>Postpartum Specific Anxiety Scale</i> (PSAS) Setelah Diberikan Intervensi <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	113
Tabel 3. 11 Persentase Penurunan Skor Kecemasan <i>Postpartum</i> Berdasarkan <i>Postpartum Specific Anxiety Scale</i> (PSAS) Setelah Pemberian <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	113

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Perkiraan volume lochea pada pembalut.....	14
Gambar 3. 1 Peta RSUD Dr. Soekardjo	51
Gambar 3. 2 Grafik Penurunan Skor Kecemasan <i>Postpartum</i> Berdasarkan <i>Postpartum Specific Anxiety Scale</i> (PSAS) Setelah Pemberian <i>Endorphin Massage</i> dan Terapi Kognitif	114

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 <i>Web Of Caution</i> (WOC) <i>Postpartum</i>	20
Bagan 2. 2 Kerangka Teori	50

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Pengantar Penelitian.....	145
Lampiran 2 Lembar Bimbingan KIAN	146
Lampiran 3 Penjelasan Tentang Penelitian	147
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	148
Lampiran 5 Instrumen <i>Postpartum Specific Anxiety Scale</i> (PSAS).....	149
Lampiran 6 Standar Operasional Prosedur	152
Lampiran 7 Tabel Waktu Penelitian	154
Lampiran 8 Dokumentasi Kegiatan	155
Lampiran 9 Hasil Uji <i>Similarity</i>	157

DAFTAR ISTILAH DAN SINGKATAN

ASI	: Air Susu Ibu
β -Endorphin	: Hormon alami yang memberikan efek nyaman, relaksasi, dan mengurangi nyeri.
CBT	: <i>Cognitive Behavioral Therapy</i>
HCG	: <i>Human Chorionic Gonadotropin</i>
HPA Axis	: <i>Hypothalamic-Pituitary-Adrenal Axis</i>
IgA	: <i>Immunoglobulin A</i>
L2	: <i>Lumbar Vertebrae 2</i>
PSAS	: <i>Postpartum Specific Anxiety Scale</i>
RISKESDAS	: Riset Kesehatan Dasar
RSUD	: Rumah Sakit Umum Daerah
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
SDKI	: Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
SLKI	: Standar Luaran Keperawatan Indonesia
SSRIs	: <i>Selective Serotonin Reuptake Inhibitors</i>
TFU	: Tinggi Fundus Uteri
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WOC	: <i>Web of Caution</i>