

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN TEKNIK ENDORPHIN MASSAGE UNTUK MENGATASI MASALAH KECEMASAN PADA IBU POST PARTUM PRIMIPARA

Refiana Gunawan

Abstrak

Ibu post partum primipara yang tidak mampu menyesuaikan diri terhadap perubahan yang terjadi pada dirinya dapat mengalami kecemasan. Kecemasan ibu post partum perlu diatasi sedini mungkin. *Endorphin massage* merupakan salah satu jenis massage yang dapat membantu tubuh merangsang senyawa endorfin dalam tubuh yang dapat memunculkan perasaan nyaman sehingga dapat menurunkan kecemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis asuhan keperawatan dengan penerapan teknik *endorphin massage* pada ibu post partum primipara yang mengalami kecemasan. Responden yang terlibat dalam penelitian ini berjumlah 2 orang ibu primipara. Pada pasien kelolaan diberikan intervensi *endorphin massage* dan tindakan asuhan keperawatan selama di ruang perawatan sedangkan pada pasien resume hanya mendapat tindakan asuhan keperawatan selama di ruang perawatan. Intervensi ini dilakukan sebanyak tiga kali dengan frekuensi satu kali perhari selama 30 menit. Pengukuran kecemasan menggunakan kuesioner *Postpartum Specific Anxiety Scale Research Short Form for Crises (PSAS-RSF-C)*. Hasil penelitian didapatkan adanya penurunan kecemasan pada pasien kelolaan dari skor 29 saat pre-test menjadi skor 22 saat post-test sedangkan pada pasien resume didapatkan penurunan kecemasan dari skor 27 saat pre-test menjadi skor 24 saat post-test. *Endorphin massage* dapat menurunkan kecemasan pada ibu post partum primipara sehingga direkomendasikan penulis sebagai terapi komplementer untuk mengatasi kecemasan.

Kata Kunci: Endorphin Massage, Kecemasan, Post partum, Primipara

ANALYSIS OF NURSING CARE WITH ENDORPHIN MASSAGE TECHNIQUES TO TREAT ANXIETY PROBLEMS IN POST PARTUM PRIMIPARA MOTHERS

Refiana Gunawan

Abstract

Primiparous post partum mothers who are unable to adapt to the changes that occur in themselves can experience anxiety. Post partum mother anxiety needs to be addressed as early as possible. Endorphin massage is one type of massage that can help the body stimulate endorphins in the body that can create a feeling of comfort so that it can reduce anxiety. The purpose of this study was to analyze nursing care by applying endorphin massage techniques to primiparous postpartum mothers who experience anxiety. Respondents involved in this study amounted to 2 primiparous mothers. The intervention patient was given an endorphin massage intervention and nursing care actions while in the treatment room, while the resume patient only received nursing care actions while in the treatment room. This intervention was carried out three times with a frequency of once per day for 30 minutes. Measurement of anxiety using the Postpartum Specific Anxiety Scale Research Short Form for Crises (PSAS-RSF-C) questionnaire. The results showed that there was a decrease in anxiety in the intervention patient from a score of 29 during the pre-test to a score of 22 during the post-test, while in the resume patient there was a decrease in anxiety from a score of 27 during the pre-test to a score of 24 during the post-test. Endorphin massage can reduce anxiety in primiparous postpartum mothers, so the authors recommend it as a complementary therapy to overcome anxiety.

Keywords: Endorphin Massage, Anxiety, Post partum, Primipara