

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
SLOW STROKE BACK MASSAGE PADA IBU *POSTPARTUM*
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN TAHUN 2026**



Oleh :

NI MADE RAHAYUNI

NIM. P07120325078

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
SLOW STROKE BACK MASSAGE PADA IBU *POSTPARTUM*
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN TAHUN 2026**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Profesi Ners
Jurusan Keperawatan**

**Oleh :
NI MADE RAHAYUNI
NIM. P07120325078**

**POLTEKKES KEMENKES DENPASAR
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
DENPASAR
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
SLOW STROKE BACK MASSAGE PADA IBU *POSTPARTUM*
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN TAHUN 2026

Diajukan oleh :

NI MADE RAHAYUNI
NIM. P07120325078

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama :



Ni Nyoman Hartati, S.Kep. Ns. M.Biomed
NIP. 196211081982122001

Pembimbing Pendamping :



Dra. I D.A. Ketut Surinati, S.Kep. Ns. M.Kes.
NIP. 196412311985032010

MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Kemenkes

I Made Sukarja, S.Kep. Ners. M.Kep
NIP. 196812311992031020

**LEMBAR PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI
SLOW STROKE BACK MASSAGE PADA IBU *POSTPARTUM*
DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN TAHUN 2026**

Diajukan oleh :

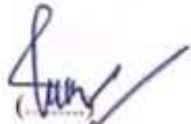


NI MADE RAHAYUNI
NIM.P07120325078

TELAH MENDAPATKAN TIM PENGUJI

PADA HARI : KAMIS

TANGGAL : 21 MEI 2026

TIM PENGUJI :

- | | | |
|--|-----------------|---|
| 1. <u>Nengah Runiari S.Kp.S.Pd.M.Kep.Sp.Mat</u>
NIP. 197202191994012001 | (Ketua Penguji) |  |
| 2. <u>Suratih, S.Kep.Ners.M.Biomed.</u>
NIP. 197112281994022001 | (Anggota) |  |
| 3. <u>Ni Luh Ketut Suardani, S.Kep.Ners.M.Kes</u>
NIP. 197602262001122003 | (Anggota) |  |

**MENGETAHUI :
KETUA JURUSAN KEPERAWATAN
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**


I Made Sukarja, S.Kep., Ners., M.Kep
NIP. 196812311992031020

KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadapan Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi *Slow Stroke Back Massage* Pada Ibu *Postpartum* di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026” tepat pada waktunya.

Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha penulis sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak, untuk itu melalui ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dr. Erika Yulita Ichwan, SST.,M.Keb. selaku Direktur Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan menempuh program Profesi Ners di Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar.
2. I Made Sukarja, S.Kep.,Ners.,M.Kep., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
3. Nengah Runiari, S.Kep.,S.Pd.,M.Kep.,Sp.Mat., selaku Ketua Prodi Sarjana Terapan Keperawatan, yang telah memberikan kesempatan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
4. Ni Nyoman Hartati.,S.Kep. Ns. M.Biomed selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
5. Dra. I D.A. Ketut Surinati., S.Kep.,Ns. M.Kes selaku pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

6. Ibu Bdn. Ni Wayan Darsani, S.Tr.Keb yang telah memberikan kesempatan melakukan pengambilan kasus dan bantuan memperoleh informasi dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.
7. Orang tua, saudara, dan seluruh keluarga yang telah memberikan dorongan semangat, moral maupun material. Semua hasil dari perjalanan ini saya berikan kepada orang tersayang.
8. Teman – teman Program Profesi Keperawatan Poltekkes Denpasar yang banyak memberikan masukan dan dorongan kepada penulis.
9. Sahabat dan semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners ini yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu.

Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun untuk kesempurnaan Karya Ilmiah Akhir Ners ini.

Denpasar, 15 Mei 2026

Penulis

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Made Rahayuni

NIM : P07120325078

Program Studi : Profesi Ners

Jurusan : Keperawatan

Tahun Akademik : 2025-2026

Alamat : Banjar Yangloni, Desa Peliatan, Kecamatan Ubud

Dengan ini menyatakan bahwa:

1. Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul *Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi *Slow Stroke Back Massage* Pada Ibu *Postpartum* di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026* adalah **benar karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Karya Ilmiah Akhir Ners ini bukan karya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, 15 Mei 2026

Yang membuat pernyataan



Ni Made Rahayuni

NIM. P07120325078

ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* PADA IBU *POSTPARTUM* DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN TAHUN 2026

Ni Made Rahayuni

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : rahayuniuni03@gmail.com

ABSTRAK

Periode *postpartum* merupakan masa transisi yang menuntut adaptasi yang kompleks secara fisik, emosional, dan sosial setelah persalinan. Pada fase ini, ibu rentan mengalami perubahan hormonal drastis yang dapat memengaruhi keseimbangan emosional salah satunya berupa ansietas. Karya ilmiah ini bertujuan untuk melaksanakan asuhan keperawatan ansietas dengan intervensi *Slow Stroke Back Massage* pada dua ibu *postpartum* di Praktik Mandiri Bidan tahun 2026. Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dengan rancangan penelitian studi kasus. Hasil penelitian pada tahap pengkajian yaitu kedua pasien mengeluh cemas dan khawatir dengan kondisi bayinya. Diagnosis keperawatan pada penelitian ini yaitu ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan dibuktikan dengan merasa cemas, merasa khawatir terjadi sesuatu dengan bayinya, sulit tidur, bingung, sering pusing, sulit berkonsentrasi. Intervensi yang diberikan yaitu reduksi ansietas, terapi relaksasi, dan perawatan pascapersalinan. Implementasi keperawatan dilakukan selama 3 hari setiap 1 kali pertemuan selama 30 menit. Evaluasi yang didapat sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan yaitu kecemasan menurun, kebingungan menurun, pola tidur membaik, dan kekhawatiran menurun. Simpulan dari penelitian ini adalah teknik *slow stroke back massage* efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada kedua ibu *postpartum*. Saran bagi tenaga kesehatan dan peneliti selanjutnya agar diintegrasikan dalam asuhan keperawatan maternitas sebagai terapi relaksasi non farmakologis yang aman.

Kata Kunci : Ibu *Postpartum*, ansietas, teknik *slow stroke back massage*

***NURSING CARE FOR ANXIETY WITH SLOW STROKE BACK
MASSAGE INTERVENTION FOR POSTPARTUM MOTHERS IN
INDEPENDENT MIDWIVES IN 2026***

Ni Made Rahayuni

Program Studi Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email : rahayuniuni03@gmail.com

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional period that demands complex physical, emotional, and social adaptation after childbirth. In this phase, mothers are vulnerable to drastic hormonal changes that can affect emotional balance, one of which is anxiety. This scientific paper aims to implement anxiety nursing care with Slow Stroke Back Massage interventions in two postpartum mothers at the Midwife Independent Practice in 2026. This study uses a descriptive research method with a case study research design. The results of the study at the assessment stage were that both patients complained of anxiety and worry about the condition of their babies. The nursing diagnosis in this study was anxiety related to fears of failure as evidenced by feeling anxious, feeling worried that something might happen to the baby, difficulty sleeping, confusion, frequent dizziness, difficulty concentrating. The interventions provided were anxiety reduction, relaxation therapy, and postpartum care. The nursing implementation was carried out for 3 days, each meeting for 30 minutes. The evaluation obtained was in accordance with the established objectives, namely decreased anxiety, decreased confusion, improved sleep patterns, and decreased worry. The conclusion of this study is that the slow stroke back massage technique is effective in reducing anxiety levels in both postpartum mothers. Suggestions for health workers and future researchers are to integrate it into maternity nursing care as a safe non-pharmacological relaxation therapy.

Keywords: Postpartum Mothers, Anxiety, Slow Stroke Back Massage Technique

RINGKASAN PENELITIAN

ASUHAN KEPERAWATAN ANSIETAS DENGAN INTERVENSI *SLOW STROKE BACK MASSAGE* PADA IBU *POSTPARTUM* DI PRAKTIK MANDIRI BIDAN TAHUN 2026

Oleh : Ni Made Rahayuni

Masa nifas atau *postpartum* merupakan periode pemulihan kritis bagi ibu setelah persalinan yang berlangsung selama 42 hari, di mana terjadi perubahan fisik dan psikologis yang signifikan. Salah satu masalah psikologis yang sering muncul adalah ansietas, yang ditandai dengan kekhawatiran berlebihan, ketegangan, dan gangguan tidur, terutama pada ibu primipara karena kurangnya pengalaman merawat bayi. Jika tidak ditangani, kondisi ini dapat berlanjut menjadi depresi *postpartum* yang membahayakan ibu dan bayi.

Penulisan karya ilmiah ini bertujuan untuk mengetahui asuhan keperawatan ansietas dengan intervensi *Slow Stroke Back Massage* (SSBM) pada ibu *postpartum*. Secara khusus, penelitian ini bertujuan untuk melakukan pengkajian, merumuskan diagnosis, menyusun rencana asuhan, melakukan implementasi, serta mengevaluasi dan menganalisis hasil tindakan SSBM di Praktik Mandiri Bidan pada tahun 2026.

Proses penelitian menggunakan teknik studi kasus pada dua responden ibu *postpartum* minggu ke 1-6. Asuhan keperawatan dilakukan melalui lima pendekatan sistematis: pengkajian, diagnosis (ansietas berhubungan dengan kekhawatiran mengalami kegagalan), perencanaan, implementasi selama 3 sesi pertemuan, dan evaluasi menggunakan pendekatan SOAP. Data dikumpulkan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dan studi dokumentasi.

Hasil implementasi pada kedua pasien menunjukkan penurunan tingkat ansietas yang signifikan. Hal ini ditandai dengan berkurangnya perilaku gelisah dan tegang, meningkatnya konsentrasi, serta perbaikan pola tidur. Skor kuesioner kecemasan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS) kedua pasien menunjukkan

perbaikan dari kategori cemas ringan-sedang menjadi lebih stabil dan terkontrol setelah diberikan intervensi *Slow Stroke Back Massage*.

Penelitian ini sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa *slow stroke back massage* efektif menurunkan kecemasan melalui rangsangan lembut pada punggung yang merangsang sistem saraf parasimpatis dan pelepasan hormon endorfin. Secara neurologis, pijatan ini menurunkan transmisi impuls nyeri dan meningkatkan zat penenang alami tubuh seperti serotonin dan melatonin. Hasil studi ini juga memperkuat penelitian sebelumnya bahwa intervensi nonfarmakologis *slow stroke back massage* aman dan efektif untuk meningkatkan kenyamanan ibu nifas.

Kesimpulannya, asuhan keperawatan dengan intervensi SSBM terbukti berhasil menurunkan tingkat ansietas dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu *postpartum*. Peneliti menyarankan agar *slow stroke back massage* digunakan sebagai tindakan inovatif dalam asuhan keperawatan maternitas untuk mencegah depresi *postpartum*. Selain itu, diharapkan tenaga kesehatan dapat melibatkan suami dan keluarga dalam memberikan dukungan emosional serta mempraktikkan teknik pijat ini di rumah untuk membantu proses pemulihan ibu.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	iii
SURAT PERNYATAAN	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT.....	ix
RINGKASAN PENELITIAN.....	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penulisan	6
D. Manfaat Penulisan.....	7
E. Metode Penyusunan Karya Ilmiah	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Konsep Ibu <i>Postpartum</i>	9
1. Definisi <i>Postpartum</i>	9
2. Tahapan Masa <i>Postpartum</i>	10
3. Perubahan Fisiologis pada Ibu <i>Postpartum</i>	11
4. Perubahan Psikologis Masa Nifas.....	18
5. Jenis-Jenis Gangguan Psikologis pada Ibu <i>Postpartum</i>	20
6. Kebijakan Program Masa Nifas	22
B. Konsep Ansietas Pada Ibu <i>Postpartum</i>	23
1. Definisi Kecemasan	23
2. Tanda dan Gejala Kecemasan.....	24
3. Patofisiologi Kecemasan.....	25
4. Faktor Yang Mempengaruhi Kecemasan <i>Postpartum</i>	26
5. Dampak Kecemasan <i>Postpartum</i>	27
6. Tingkat Ansietas.....	28
7. Alat Ukur Ansietas	30
C. Masalah Keperawatan Ansietas pada Ibu <i>Postpartum</i>	31
1. Pengertian	31
2. Faktor penyebab	31
3. Tanda dan gejala	32
4. Kondisi klinis terkait	33
D. Asuhan Keperawatan Ansietas Pada Ibu <i>Postpartum</i>	33
1. Pengkajian Keperawatan.....	33
2. Diagnosis Keperawatan.....	39

3.	Rencana Keperawatan.....	41
4.	Implementasi Keperawatan.....	47
5.	Evaluasi Keperawatan.....	48
E.	Konsep <i>Slow Stroke Back Massage</i>	49
1.	Definisi <i>slow stroke back massage</i>	49
2.	Klasifikasi <i>slow stroke back massage</i>	50
3.	Manfaat <i>Slow Stroke Back Massage</i>	51
4.	Indikasi dan Kontraindikasi <i>Slow Stroke Back Massage</i>	52
5.	Cara Kerja <i>Slow Stroke Back Massage</i>	53
6.	Cara melakukan <i>Slow Stroke Back Massage</i>	53
BAB III LAPORAN KASUS KELOLAAN UTAMA		56
A.	Pengkajian Keperawatan	56
B.	Diagnosis Keperawatan	61
C.	Perencanaan Keperawatan	63
D.	Implementasi Keperawatan	69
E.	Evaluasi Keperawatan.....	84
BAB IV PEMBAHASAN.....		86
A.	Analisis Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan tahun 2026.	86
B.	Analisis Intervensi Keperawatan <i>Slow Stroke Back Massage</i> Terhadap Masalah Keperawatan Ansietas Pada Ibu <i>Postpartum</i>	96
BAB V PENUTUP.....		99
A.	Kesimpulan.....	99
B.	Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA		102
LAMPIRAN.....		105

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Proses Involusi Uterus Pada Ibu <i>Postpartum</i>	12
Tabel 2	Analisis Data Asuhan Keperawatan Ansietas.....	40
Tabel 3	Rencana Asuhan Keperawatan Ansietas	41
Tabel 4	Pengkajian Ny.KD dan Ny.NK Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026.....	56
Tabel 5	Analisis Data Subjek 1 dan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026	61
Tabel 6	Rencana Keperawatan Subjek 1 dan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026.....	64
Tabel 7	Implementasi Keperawatan Subjek 1 Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026	70
Tabel 8	Implementasi Keperawatan Subjek 2 Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026	78
Tabel 9	Evaluasi Keperawatan Asuhan Keperawatan Ansietas Dengan Intervensi <i>Slow Stroke Back Massage</i> Pada Ibu <i>Postpartum</i> di Praktik Mandiri Bidan Tahun 2026.....	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Langkah-Langkah <i>Slow Stroke Back Massage</i>	55
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan Penelitian.....	105
Lampiran 2 Rancangan Anggaran Biaya.....	106
Lampiran 3 Lembar Permohonan Menjadi Responden	107
Lampiran 4 <i>Informed Consent</i>	108
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur <i>Slow Stroke Back Massage</i>	110
Lampiran 6 Surat Ijin Penelitian	112
Lampiran 7 Hasil Bimbingan SIAK.....	113
Lampiran 8 Bukti Penyelesaian Administrasi	114
Lampiran 9 Hasil Turnitin.....	115
Lampiran 10 Surat Pernyataan Persetujuan Publikasi Repository	115
Lampiran 11 Dokumentasi	118