



Pengaruh Pelaksanaan Massage Terhadap Kecemasan Pada Ibu Nifas

Umi Ma'rifah¹, Fulatul Anifah², Maulida Puji Astuti³, Siti Hadijah⁴

^{1,2} Program Studi Kebidanan Fakultas Ilmu Kesehatan UMSurabaya

³ RS PKU Muhammadiyah Surabaya

⁴ RSUD Haji Provinsi Jawa Timur

INFORMASI

Korespondensi:
umiumsurbaya@gmail.com
m



Keywords:
 anxiety, massage,
 postpartum

ABSTRACT

Objective: The postpartum period is a process of adaptation to physical and psychological changes. Anxiety is often ignored so that it goes undiagnosed. If this continues, it can cause postpartum psychological disorders. Massage intervention is one of the efforts to prevent and deal with psychological problems. This study aimed to determine the effect of giving massage with the effleurage technique on postpartum maternal anxiety.

Methods: This study used a pre-experimental research design with a one-group pretest-posttest approach. The population in this study were postpartum mothers who gave birth at Al-Aqsa 4 Room, East Java Province Haji Hospital, in March 2019. The sampling technique used was simple random sampling with 22 respondents according to inclusion and exclusion criteria. The intervention was given two times for two days for 15 minutes duration. The research instrument used was the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). The statistical test used paired t-test with a significant value of the different tests (Sig. 2-tailed)

Results: The study's results explained that the paired t-test result of 0.000 was less than 0.05. This shows a difference in the average value of anxiety before and after giving massage effleurage.

Conclusion: Performing massage effleurage treatment has a significant effect on reducing postpartum maternal anxiety. Massage therapy has been proven to be effective in relieving anxiety. In addition, massage effleurage can reduce levels of hydrocortisol, adrenaline, and noradrenaline that trigger anxiety.

PENDAHULUAN

Periode *postpartum* merupakan proses adaptasi perubahan fisik dan psikologis. Secara psikologis, Seorang ibu akan merasakan gejala-gejala psikiatrik setelah melahirkan. Pada kenyataannya tidak semua ibu menunjukkan gambaran emosi yang gembira. Gejala-gejala yang ditunjukkan ialah suasana hati yang berubah-ubah, merasa sedih, sering menangis, hilangnya nafsu makan, dan kecemasan (Janiwarty & Pieter, 2013). Kecemasan sering diabaikan sehingga tidak terdiagnosa. Jika hal ini berlanjut dapat menimbulkan gangguan psikologi *postpartum*.

Peran bidan sangat penting dalam hal memberi pengarahan pada keluarga tentang kondisi ibu serta pendekatan psikologis yang dilakukan bidan pada ibu nifas agar tidak terjadi perubahan psikologis yang patologis memberikan penyuluhan dan penjelasan kepada kepala keluarga pentingnya dukungan suami pada ibu *postpartum*, serta memberikan asuhan kebidanan pada klien dengan melibatkan keluarga dengan cara konseling atau penyuluhan, selain itu dapat dilaksanakan program skrining kesehatan fisik dan psikis ibu *postpartum*.

Upaya pencegahan dan penanganan masalah psikologi berupa intervensi *massage*. Pada wanita di awal periode *postpartum* yang diberikan *massage* mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi (Imura et al., 2006). *Massage* (pijat) adalah sentuhan sistematis dan manipulasi jaringan lunak tubuh yang semakin banyak digunakan sebagai terapi tambahan untuk menghilangkan stres dan untuk meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan selama kehamilan dan sebagai alternatif bentuk analgesia farmakologis atau invasif selama persalinan. Literatur untuk mendukung penggunaan pijat pada kehamilan dan persalinan terbatas; namun, bukti untuk mendukung penggunaannya telah meningkat selama 30 tahun terakhir. Pijat telah terbukti bermanfaat bagi wanita hamil dengan kecemasan, depresi, nyeri kaki, dan punggung, dan telah menunjukkan manfaat yang signifikan dalam persepsi nyeri selama persalinan (Pachtman Shetty & Fogarty, 2021).

Pemberian intervensi *back massage* pada masa *postpartum* menunjukkan penurunan kecemasan jika dibandingkan dengan perawatan standar (Stanhiser & Steiner, 2018). *Back massage* dapat memproduksi endorfin dengan mengurangi

ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress (Mok & Woo, 2004). Teknik *effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus, teknik ini dapat menimbulkan efek relaksasi (Rukiyah et al., 2009)

METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode penelitian *pre-experimental* pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasinya seluruh ibu nifas yang melahirkan di Ruang Al-Aqsha 4 (Ruang Perawatan Ibu) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *simple random sampling* jumlah sampel 22 responden sesuai dengan kriteria yang telah ditentukan. Intervensi diberikan sebanyak 2 kali selama 2 hari durasi selama 15 menit. Instrumen pengumpulan data menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), penilaian (*pre-test*) sebelum dilakukan *massage* dengan cara mengisi kuesioner EPDS.

Untuk penilaian *post-test* dilakukan pada saat hari kedua setelah diberikan *back massage* dengan mengisi kuesioner EPDS. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%. Penelitian ini dilakukan pada Maret 2019. Pemberian *back massage* kepada ibu nifas dilakukan selama 15 menit setiap sesi, intervensi dilakukan oleh terapis. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *back massage* dengan teknik *effleurage*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Instrumen penelitian dapat berupa kuesioner, formulir observasi, formulir lain yang terkait dengan pencatatan data. Pengumpulan data dilakukan selama ± 1 bulan. Semua ibu nifas di Ruang Al-Aqsha 4 (Ruang Perawatan Ibu) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diberikan intervensi *back massage* dengan teknik *effleurage* yang dilakukan oleh terapis. Sebelum intervensi dilakukan, peneliti melakukan *inform consent* terlebih dahulu kepada responden. Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat berupa distribusi frekuensi usia ibu, status paritas, dan tingkat pendidikan ibu nifas.

HASIL

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Massase

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Sesudah	
	Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
Berat	2	9,0 %	1	4,5 %
Sedang	17	77,3 %	7	31,8 %
Ringan	3	13,6 %	14	63,6 %
Total	22	100 %	22	100 %

Berdasarkan penelitian di Ruang Al-Aqsha 4 (Ruang Perawatan Ibu) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur 22 ibu *postpartum* sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 17 ibu *postpartum* (77,3%).

Dari penelitian tersebut terdapat perubahan kecemasan ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan *back massage* dengan teknik *effleurage*. Terdapat perubahan penurunan nilai kecemasan yaitu 11 responden yang mengalami kecemasan ringan menjadi tidak mengalami kecemasan.

Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa dari 22 ibu *postpartum* di Ruang Al-Aqsha 4 (Ruang Perawatan Ibu) RSUD Haji Provinsi Jawa Timur. Sebelum dilakukan intervensi *massase effleurage*, sebagian besar ibu mengalami kecemasan sedang yaitu sebanyak 17 ibu (77,3 %). Ibu yang termasuk dalam kecemasan ringan sebanyak 3 orang (13,6 %), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 2 orang (9,0 %).

Setelah dilakukan intervensi *massase effleurage*, sebagian besar ibu yang mengalami kecemasan sedang berubah menjadi kecemasan ringan. Hasil setelah dilakukan intervensi yaitu ibu yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 14 orang (63,6 %). Ibu yang termasuk dalam tingkat kecemasan sedang sebanyak 7 orang (31,8 %), dan yang mengalami kecemasan berat sebanyak 1 orang (4,5 %). Disamping itu, sebanyak 3 ibu tidak mengalami penurunan nilai kecemasan yaitu kecemasan ringan.

Hasil analisis menggunakan *Paired t-test* dengan tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh hasil nilai signifikan (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa $0,000 < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara nilai kecemasan sebelum dan kecemasan sesudah dilakukan intervensi *massage* dengan teknik *effleurage*.

PEMBAHASAN

Kecemasan ibu nifas merupakan gangguan efek ringan suasana hati yang sering tampak dalam minggu pertama setelah persalinan. Kondisi yang sering terjadi dalam hari pertama setelah melahirkan dan cenderung lebih buruk pada hari ketiga dan keempat (Mansur, 2009). Dalam penelitian ini terbukti bahwa metode pijat *endorphine* mempengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas dengan $p\text{ value } 0,000 < 0,05$. Tingkat kecemasan ibu nifas jika dilihat dari faktor usia, pendidikan, pekerjaan dan jumlah paritas memiliki pengaruh terhadap kondisi psikis ibu nifas.

Usia yang dianggap paling aman menjalani kehamilan dan persalinan adalah 20-35 tahun. Pada usia < 20 tahun bisa menimbulkan masalah, karena kondisi fisik belum 100% siap (Wiknjosastro, 2009). Sedangkan setelah umur 35 tahun, sebagian wanita digolongkan pada kehamilan beresiko tinggi terhadap kelainan bawaan dan adanya penyulit. Selain itu, di kurun usia < 20 tahun dan > 35 tahun ini, angka kematian ibu melahirkan dan bayi meningkat, sehingga akan meningkatkan kecemasan tersendiri (Bentelu et al., 2015).

Handayani (2007) menyatakan bahwa usia ibu mempengaruhi bagaimana ibu mengambil keputusan dalam pemeliharaan kesehatan dirinya. Usia ibu yang masih muda mungkin membuat kestabilan emosi yang dimilikinya masih belum matang bila dibandingkan dengan ibu yang lebih tua. Namun ibu yang lebih tua dapat mengalami kecemasan akan penyulit/komplikasi sejak kehamilan sampai masa nifasnya karena kondisi dan fungsi fisik yang sudah mulai menurun yang mempengaruhi psikologisnya (Bentelu et al., 2015).

Pada penelitian ini Sebagian besar ibu yang mengalami kecemasan adalah ibu primipara. Perempuan primipara mengurus bayi yang merupakan situasi yang baru bagi dirinya. Hal ini juga didukung dengan hasil penelitian dari (Hardjito et al, 2015) dengan judul "Perbedaan Peran Ibu Primipara dan Multipara Dalam Pengasuhan Bayi Baru Lahir" yaitu karena ibu multipara sudah pernah melahirkan anak sehingga secara psikologis lebih siap menghadapi kelahiran bayi dibandingkan dengan ibu primipara.

Faktor selain usia adalah tingkat Pendidikan ibu nifas. Tingkat pengetahuan seseorang erat kaitannya dengan pendidikan yang telah diperoleh, dalam arti luas pendidikan mencakup seluruh proses kehidupan dengan segala bentuk interaksi individu di lingkungannya, baik secara formal maupun informal. Kecemasan ibu dapat disebabkan karena kurangnya informasi berbagai media seperti majalah dan lain sebagainya, tentang perawatan masa nifas baik dari orang terdekat ataupun keluarga (Bentelu, 2015).

Tingkat pendidikan dasar, menengah dan pendidikan tinggi juga berpengaruh pada kecemasan ibu nifas, hal ini dikarenakan dengan pengetahuan dan kemampuan ibu yang kurang dalam menjalankan peran barunya tidaklah optimal sehingga akan membuat stres atau cemas. Pendidikan membantu ibu nifas dan keluarganya mengendalikan sumber-sumber stres dan membantu untuk memilih coping yang adaptif (Bentelu, 2015). Selain itu, pekerjaan juga mempengaruhi tingkat kecemasan ibu nifas. Pekerjaan merupakan kegiatan yang dilakukan secara terus menerus guna memenuhi kebutuhan sehari-hari, baik kebutuhan primer maupun kebutuhan sekunder. Dengan tidak bekerja seseorang yang akan menjalani masa nifas bisa berkonsentrasi penuh saat menghadapi masa nifasnya dan tidak ada beban untuk menyelesaikan tuntutan pekerjaan. Karena dengan adanya pekerjaan seseorang dituntut untuk menyelesaikannya dan itu sangat mengganggu fokus terhadap diri sendiri dan pengasuhan bayi saat masa nifas (Bentelu et al., 2015).

Seseorang yang mempunyai pekerjaan yang penting dan memerlukan aktivitas, maka akan sangat terganggu pada saat masa nifas. Hal ini merupakan penyebab timbulnya kecemasan dan akan mempengaruhi perannya sebagai ibu (Nursalam & Pariani, 2001). Sedangkan, faktor yang terakhir yang mempengaruhi kecemasan ibu nifas adalah paritas. Paritas akan mempengaruhi ibu dalam mempersiapkan diri untuk proses persalinan dan dalam menjalani masa nifasnya. Bagi ibu multipara yang sudah mempunyai pengalaman melahirkan lebih tahu dan paham tentang peralatan dan persiapan lain yang diperlukan selama proses persalinan dan masa nifasnya. Masa nifas merupakan pengalaman baru yang dapat menjadikan stresor bagi ibu primipara (Nichol, 2005).

Hasil dari 10 item pertanyaan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* pada ibu *postpartum* sesudah diberikan *Back Massage* dengan teknik *Effleurage* didapatkan gambaran bahwa hanya ada sebagian kecil ibu yang merasa cemas tanpa alasan, sebagian besar ibu senang dengan perannya sebagai seorang ibu dan tidak ada persaan dan pikiran putus asa. Pada fase *taking hold* berlangsung antara 3-10 hari setelah melahirkan.

Ibu selalu merasa khawatir akan ketidakmampuannya dan tanggung jawab merawat anak, sehingga mudah tersinggung. Pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa terdapat beberapa ibu yang tidak mengalami perubahan (penurunan) tingkat kecemasan, Hal ini disebabkan karena terjadi fluktuasi hormonal. Hal ini sesuai dengan penelitian Barthel et al (2016) tentang "*Longitudinal course of Ante- and Postpartum Generalized Anxiety Symptoms and Associated Factors in West-African Women from Ghana*" yang mengungkapkan bahwa kecemasan akan meningkat sebelum melahirkan dan akan mengalami penurunan secara bertahap tanpa ada intervensi (Barthel et al., 2016).

Seorang ibu dengan bayi pertamanya mungkin mengalami berbagai masalah, hanya karena tidak mengetahui bagaimana cara-cara yang sebenarnya sangat sederhana (Bahiyatun, 2010). Ibu primipara sering membutuhkan lebih banyak informasi praktis tentang cara menyusui, menggendong, menenangkan, dan merawat bayi baru lahir (Handerson, 2005). Ibu yang menantikan kelahiran anak kedua dan seterusnya memiliki kekhawatiran yang berbeda dengan ibu yang menantikan kelahiran anak pertama (Wulandari, 2015).

Pijat adalah sentuhan sistematis dan manipulasi jaringan lunak tubuh yang semakin banyak digunakan sebagai terapi tambahan untuk menghilangkan stres dan untuk meningkatkan relaksasi dan kesejahteraan selama kehamilan dan sebagai alternatif bentuk analgesia farmakologis atau invasif selama persalinan, dan *postpartum*. Pijat (*massage*) telah terbukti bermanfaat bagi wanita hamil dengan kecemasan, depresi, nyeri kaki, dan punggung, dan telah menunjukkan manfaat yang signifikan dalam persepsi nyeri selama persalinan, serta pada masa *postpartum* (Pachtman Shetty & Fogarty, 2021).

Masase effleurage dapat memiliki beberapa manfaat bagi ibu, yaitu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman pasca melahirkan (Sukmaningtyas & Windiarti, 2016). Masase merangsang tubuh sehingga melepaskan hormon endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Endorphine juga dapat menciptakan perasaan nyaman dan enak sehingga mengurangi kecemasan yang ibu rasakan. Kecemasan ibu pasca persalinan dapat menghambat keluarnya *colostrum*, bahkan bisa juga berpengaruh terhadap pertumbuhan bayi (Zanardo F. Favaro D. Faggian M. Plebani F. Marzari F. Freato V, 2001). Masase adalah sebuah terapi sentuhan atau pijatan ringan yang cukup penting diberikan pada wanita hamil maupun ibu postpartum. Hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda rasa sakit dan dapat menciptakan perasaan nyaman. β -Endorphin dapat menjadi prediktor awal yang berguna untuk gejala depresi postpartum. Pada ibu postpartum dengan depresi memiliki kadar β -endorphin yang lebih tinggi selama kehamilan dibandingkan dengan wanita tanpa gejala depresi (Yim et al., 2010).

Selama ini *endorphine* sudah dikenal sebagai zat yang banyak manfaatnya. Beberapa diantaranya adalah mengatur produksi hormon pertumbuhan dan seks, mengendalikan rasa nyeri serta sakit yang menetap, mengendalikan perasaan stres, serta meningkatkan sistem kekebalan tubuh. *Endorphine* dalam tubuh bisa dipicu munculnya melalui berbagai kegiatan, seperti pernapasan yang dalam dan relaksasi, serta meditasi (Kuswandi, 2011). Pijatan yang diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada masa menyusui sehingga meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan *let down reflex* dan produksi ASI. Loving masasse berpengaruh terhadap tingkat stress dan kadar hormon prolaktin ibu nifas primipara di Kota Semarang (Widyawati et al., 2016). Selain itu, pemberian *back rolling massage* dan *woolwich massage* berpengaruh terhadap kecepatan ekskresi ASI pada ibu post partum dengan *sectio caesarea*. Kecemasan pada ibu pasca melahirkan dapat dikurangi dengan bounding attachment lebih awal (Lonstein, 2007).

KESIMPULAN

Simpulan berdasarkan analisis yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat kecemasan ibu nifas (*postpartum*) sebelum diberikan intervensi *massage* adalah kecemasan ringan. Setelah diberikan *massage*, ibu nifas mengalami penurunan kecemasan yaitu ibu tidak mengalami kecemasan. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kecemasan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan *massage* pada ibu nifas.

SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, ada beberapa saran yang diajukan, yaitu bidan perlu memanfaatkan teknik *massage* sebagai strategi nonfarmakologis sebagai tindakan preventif pada ibu nifas dalam mengatasi kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Barthel, D., Kriston, L., Barkmann, C., Appiah-Poku, J., Te Bonle, M., Doris, K. Y. E., Esther, B. K. C., Armel, K. E. J., Mohammed, Y., & Osei, Y. (2016). Longitudinal course of ante- and postpartum generalized anxiety symptoms and associated factors in West-African women from Ghana and Côte d'Ivoire. *Journal of Affective Disorders*, 197, 125–133.
- Bentelu, F. E. M., Kundre, R., & Bataha, Y. (2015). Perbedaan tingkat kecemasan dalam proses menyusui antara ibu primipara dan multipara di RS Pancaran Kasih GMIM Manado. *Jurnal Keperawatan*, 3(2).
- Imura, M., Misao, H., & Ushijima, H. (2006). The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 51(2), e21–e27.
- Janiwarty, B., & Pieter, H. Z. (2013). Pendidikan psikologi untuk bidan suatu teori dan terapannya. *Yogyakarta: Rapha Publishing*.
- Kuswandi, L. (2011). Keajaiban Hypno-Birthing: Panduan Praktis Melahirkan Alami. *Lancar, & Tanpa Rasa Sakit, Pustaka Bunda, Jakarta*.
- Lonstein, J. S. (2007). Regulation of anxiety during the postpartum period. *Frontiers in Neuroendocrinology*, 28(2–3), 115–141.
- Mok, E., & Woo, C. P. (2004). The effects of slow-stroke back massage on anxiety and shoulder pain in elderly stroke patients. *Complementary Therapies in Nursing and Midwifery*, 10(4),

- 209–216.
- Nursalam & Pariani, S. (2001). Pendekatan praktis metodologi riset keperawatan. *Jakarta: Sagung Seto, Hal, 68.*
- Pachtman Shetty, S. L., & Fogarty, S. (2021). Massage During Pregnancy and Postpartum. *Clinical Obstetrics and Gynecology, 64(3), 648–660.*
- Rukiyah, A. Y., Yulianti, L., & Maemunah, L. S. (2009). Asuhan Kebidanan II (Persalinan). *Jakarta: X, 195.*
- Stanhiser, J., & Steiner, A. Z. (2018). Psychosocial aspects of fertility and assisted reproductive technology. *Obstetrics and Gynecology Clinics, 45(3), 563–574.*
- Sukmaningtyas, W., & Windiarti, P. A. (2016). Efektivitas endorphine massage terhadap tingkat kecemasan ibu bersalin primipara. *Bidan Prada, 7(1).*
- Widyawati, M. N., Hadisaputro, S., Anies, A., & Soejoenoes, A. (2016). Effect of massage and aromatherapy on stress and prolactin level among primiparous puerperal mothers in Semarang, Central Java, Indonesia. *Belitung Nursing Journal, 2(4), 48–57.*
- Wiknjosastro, H. (2009). Ilmu Kebidanan. Edisi ke 4 Cetakan ke 2. *Jakarta: Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirihardjo.*
- Yim, I. S., Glynn, L. M., Schetter, C. D., Hobel, C. J., Chicz-DeMet, A., & Sandman, C. A. (2010). Prenatal β -endorphin as an early predictor of postpartum depressive symptoms in euthymic women. *Journal of Affective Disorders, 125(1–3), 128–133.*
- Zanardo F. Favaro D. Faggian M. Plebani F. Marzari F. Freato V, S. N. (2001). Effect of postpartum anxiety on the colostral milk β -endorphin concentrations of breastfeeding mothers. *Journal of Obstetrics and Gynaecology, 21(2), 130–134.*