

Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum

Lestari Sukma Abdiyanti¹, Ari Andayani²

¹Universitas Ngudi Waluyo, dianabdilestari@gmail.com

²Universitas Ngudi Waluyo, arianday06@gmail.com

Korespondensi Email: arianday06@gmail.com

Article Info

Article History

Submitted, 2022-12-18

Accepted, 2022-12-23

Published, 2023-01-11

Kata Kunci : Body
Massage, Postpartum,
Skor Stress

Keywords: Body
massage, Postpartum,
Score stres, Delivery
Process

Abstract

Postpartum is a period after giving birth where a mother experiences both physical and psychological changes. These changes will have an impact on the mental health of the mother during the postpartum period. The results of a preliminary study at the TPMB Titin Sugiarti found that 7 of 8 mothers experiencing postpartum psychological disorder include anxiety and worry about not being able to take care of their baby properly, difficulty sleeping, severe fatigue while taking care of the baby, lack of time for yourself and due to perineal scars. Non-pharmacologic efforts to help reduce anxiety and stress in postpartum mothers as an alternative option in providing interventions, namely body massage. The purpose of this study was to determine the effect of body massage on stress scores in postpartum mothers at TPMB Titin Sugiarti. This research is an experimental study with quantitative nature, using a quasi-experimental research design with pre and posttest without control with the number of respondents 20 postpartum mothers taken by consecutive sampling technique. The research instrument used a Perceive Stress Scale (PSS) questionnaire. Bivariate test using paired t test. The results showed that the average stress score before body massage was 17.00 and the average stress score after body massage was 13.20. The difference in the average stress score is 3,800 with a p value of < 0.05. Based on the bivariate test using a paired t test, p value = 0.000, it can be concluded that H_a is accepted and H_o rejected, which means that there is an effect of body massage on stress scores in postpartum mothers at TPMB Titin Sugiarti.

Abstrak

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan dimana seorang ibu mengalami perubahan baik fisik maupun psikologis. Perubahan-perubahan yang terjadi ini akan berdampak pada Kesehatan jiwa ibu pada masa nifas. Hasil studi pendahuluan di TPMB Titin Sugiarti didapatkan 7 dari 8 ibu mengalami gangguan psikologi postpartum diantaranya rasa cemas dan khawatir tidak dapat merawat

bayinya dengan baik, kesulitan tidur, kelelahan yang berat saat mengurus bayi, kurangnya waktu untuk diri sendiri dan rasa takut akibat bekas jahitan perineum. Upaya non farmakologik untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi yaitu *body massage*. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental yang bersifat kuantitatif, menggunakan quasi experiment dengan desain penelitian pre and posttest without control dengan jumlah responden 20 ibu postpartum yang diambil dengan teknik consecutive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuisioner Perceive Stress Scale (PSS). Uji bivariat menggunakan paired t test. Hasil penelitian menunjukkan rerata skor stres sebelum *body massage* adalah 17,00 dan rerata skor stres sesudah *body massage* adalah 13,20. Selisih rerata skor stres sebesar 3,800 dengan nilai $p < 0.05$. Berdasarkan uji bivariate menggunakan paired t test diperoleh nilai $p=0,000$ maka dapat disimpulkan H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat pengaruh *body massage* terhadap skor stres pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

Pendahuluan

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan dimana seorang ibu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. Periode masa nifas meliputi masa transisi bagi ibu, bayi, dan keluarganya secara fisiologis, emosional dan sosial (Prawirohardjo, 2011). Perubahan-perubahan yang terjadi ini akan berdampak pada kesehatan jiwa ibu. Ibu yang baru saja melahirkan akan mengalami stres emosional dan akan lebih menyulitkan jika disertai dengan perubahan fisik yang hebat (Bahiyatun, 2013).

Stres pasca persalinan bersumber dari fisiologis, psikologis dan lingkungan. Penyebab dari stres ini adalah rasa cemas terhadap perubahan penampilan tubuh, kurangnya mendapatkan informasi tentang cara merawat bayi, serta berkurangnya waktu untuk merawat diri sendiri sehingga menyebabkan kelelahan. Angka kejadian stres post partum di Indonesia cukup tinggi yakni 26% - 85% , beberapa penelitian menjelaskan sebanyak 50 % ibu setelah melahirkan mengalami stres dan depresi hampir 80%. Ibu baru mengalami perasaan sedih setelah melahirkan atau sering disebut stres post partum (Fitriani, 2016).

Upaya penanganan stres postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Tindakan promotif dan preventif yang diberikan adalah penjelasan, peningkatan peran suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dini dan senam nifas (Wahyuni et al, 2013).

Salah satu upaya non farmakologik untuk membantu menurunkan rasa cemas dan stres pada ibu postpartum sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi secara tradisional yaitu *body massage*. *Body massage* dapat mengurangi kecemasan dan stres, membuat otot-otot rileks, memperlancar sirkulasi, pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi nyeri. *Body massage* adalah manipulasi secara manual pada jaringan lunak tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan dan jari tangan untuk memperbaiki kesehatan (Nurgiwati, 2015). *Body massage* dapat dilakukan setelah ibu melahirkan, tentunya dengan tetap memperhatikan kondisi fisik dan kesiapan ibu. *Body massage* mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas totok wajah, atau pijat oksitosin yang menataksan pada sebagian tubuh saja. *Body massage* dapat dijadikan sebagai rutinitas pada masa nifas sebagai

relaksasi agar mendapatkankenyamanan secara psikis dan fisiologis sehingga dapat beraktivitas dengan baik pada masa nifas. Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh body massage terhadap penurunan skor stress pada ibu pot partum.

Metode

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *quasi eksperiment* yang bersifat kuantitatif dengan rancangan *pre and post test without control*. Populasi dalam dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum diTPMB Titin Sugiarti yang berjumlah 57 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *consecutive sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang sudah ditetapkan berjumlah 20 responden. *Massage body* dilakukan 2 kali dalam seminggu selama 30 menit, Instrumen pengukuran skor stress dengan *The perceived Strees Scale (PSS)* yang terdiri dari 10 item pertanyaan. Analisis data menggunakan *uji paired t test*

Hasil dan Pembahasan

Analisi Univariante

Gambaran skor stress ibu postpartum sebelum dilakukan *body massage*

Tabel 1 Skor Stres ibu postpartum Sebelum diberikan *body massage*.

N	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	Uji Normalitas
20	17,00	6,456	5	26	0,124

Tabel 1 menunjukkan rata-rata skor stres ibu postpartum sebelum diberikan terapi body massage yaitu sebesar 17,00 dengan skor minimal 5 dan skor maksimal 26. Pada uji normalitas menggunakan *shapiro wilk* didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,124 yang berarti data berdistribusi normal. Gambaran skor stres ibu postpartum sebelum diberikan *terapi body massage* di TPMB Titin Sugiarti diketahui bahwa sebelum diberikan *body massage* pada ibu postpartum memiliki skor minimal stres adalah 5 dan skor maksimal stres sebesar 26. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan *body massage* seluruh ibu postpartum mengalami stres, dimana skor 5 adalah masuk kedalam kategoristres ringan dan skor 26 dikategorikan sebagai stres sedang.

Penyebab stres pada ibu postpartum selain perubahan hormon adalah rasa cemas , letih karena ibu merasa belum pulih tubuhnya setelah melahirkan mengingat seluruh ibu postpartum pada penelitian ini merupakan ibu dengan riwayat bersalin normal, aktifitas ibu untuk mengurus keperluan bayi yang menghabiskan banyak waktu dan berulang juga menjadi penyebab terjadinya stres sehingga waktu untuk mengurus dirinya sendiri kurang. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan oleh Fadhila& Mustikasari (2013), dimana penyebab dari stres dari ibu postpartum adalah rasa cemas terhadap perubahan penampilan tubuh, kurangnya mendapatkan informasi tentang cara merawat bayi, serta berkurangnya waktu untukmerawat diri sendiri sehingga menyebabkan kelelahan.

Gambaran skor stress ibu postpartum setelah dilakukan *body massage*

Tabel 2 Skor stress ibu postpartum setelah diberikan *body massage*.

n	Mean	Standar Deviasi	Min	Max	Uji Normalitas
20	13,20	6,221	2	22	0,109

Tabel 2 menunjukkan Skor stres ibu postpartum setelah diberikan *body massage* memiliki skor rata-rata sebesar 13,20 dengan skor minimal 2 dan skor maksimal 22. Uji normalitas berdistribusinormal dengan nilai signifikan sebesar 0,109.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 20 ibu postpartum mengalami penurunan skor stress dan tidak adaibu postpartum yang mengalami peningkatan stres. Ibu postpartum yang mengalami penurunan skor stres dikarenakan rasa rileks yang ditimbulkan oleh *body massage*. Gerakayang dilakukan dalam *body massage* membuat tubuh menjadi rileks. *Body massage* memberikan manfaat diantaranya dapat meredakan stress dan berfungsi sebagai relaksasi. Hal ini sesuai dengan teori Satiyem (2015) yang menyebutkan bahwa manfaat *body massage* adalah untuk manajemen stres dimana hal ini adalah kunci utama untuk menjalankan

gaya hidup sehat. *Body massage* telah terbukti sebagai salah satu cara pandang yang paling efektif untuk meredakan stres. Studi telah menemukan *body massage* dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. *Body massage* juga bisa meningkatkan energi, mengurangi rasa sakit serta meningkatkan performa fisik, mental, dan membantu tubuh untuk rileks, mental menjadi tenang dan mendorong lahirnya ide kreatif.

Dari teori di atas membuktikan bahwa gerakan dalam *body massage* dapat menurunkan skor stress pada ibu postpartum karena gerakan *body massage* memiliki beberapa manfaat diantaranya untuk membuat tubuh menjadi rileks, memperlancar aliran darah dan getah bening, menghilangkan ketegangan, dan menyegarkan otot, sehingga pada akhirnya skor stress ibu dapat menurun. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana skor stress ibu mengalami penurunan secara signifikan, yaitu pada rata-rata skor stress ibu postpartum dari skor 17,00 menjadi 13,20.

Analisa Bivariate

Tabel 4.3 : Perbedaan Skor Stress Ibu Postpartum Sebelum dan Setelah Diberikan *Body Massage*.

Skor Stress	N	Beda Mean	Standar Deviasi	P Value
Sebelum - Sesudah	20	3,800	2,821	0,000

Diketahui terdapat perbedaan rata-rata skor stress yang signifikan yaitu sebesar 3,800 dan nilai $p < 0,05$. Yang artinya pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan *body massage* terhadap skor stress pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti dengan nilai $p \text{ Value} = 0,000$.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa *body massage* memiliki pengaruh terhadap penurunan skor stress pada ibu post partum. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan skor stress sebelum dan sesudah dilakukan *body massage* tersebut. Berdasarkan hasil analisis skor stress dengan menggunakan *paired t test*, setelah dilakukan pemberian *body massage* didapatkan penurunan rata-rata skor stress sebesar 3,800 dengan nilai $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh *body massage* terhadap penurunan skor stress pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti.

Penyebab stress pada ibu postpartum karena adanya perubahan hormon, rasa cemas ketidakmampuan merawat anak, kelelahan setelah melahirkan dan ibu harus mengurus semua keperluan bayi tanpa bantuan orang lain, sehingga terkadang menghabiskan banyak waktu dan terus berulang. *Body massage* merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi masalah stress pada ibu postpartum, Gerakan massage dapat menyebabkan tubuh pada ibu post partum menjadi rileks. Hal ini, Sesuai dengan teori Sinclair dalam Larasaty (2013), *massage* memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pada *body massage* membuat otot dan jaringan lunak meregang dan rileks sehingga mengurangi ketegangan dan kram. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Murwati dan Istiqomah (2015) Terapi pijat punggung yang dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit dapat menurunkan skor stress dengan penurunan rata-rata 0,9031 dengan $p \text{ value} = 0,001$ yang menunjukkan ada pengaruh massage terapi dengan skor stress.

Simpulan

Hasil uji statistik menunjukkan secara signifikan ada pengaruh pemberian *body massage* terhadap skor stress pada ibu postpartum di TPMB Titin Sugiarti menunjukkan nilai signifikan sebesar 0.000, sehingga terapi *body massage* dapat digunakan sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi untuk menurunkan stress pada ibu postpartum

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Ketua Yayasan Ngudi Waluyo, Rektor Universitas Ngudi waluyo, Ketua LPPM, Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo Ungaran dan TPMB Titin Sugiarti Kalikajar Wonosobo, serta seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu dalam kelancaran penelitian ini

Daftar Pustaka

- Barnes, Tanja. 2017. *Massage 101 A Training Workshop For Couples & NonProfessionals*. Los Angles. Tanja Barnes Licensed MassageTherapist.
- Daman, F. A., & Salat, S. Y. 2014. *FaktorResiko Tingkat Stres pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Legung Timur Kecamatan Batang- batang Kabupaten Sumenep*.
- Irianti, N.E. 2019. *Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stress Pada Ibu Postpartum di RSIA Sakina Idaman*.
- Murwati, & Istiqomah, H. 2015. *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Terapi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*.
- Nugraha, B. A., Fatimah, S., & Kurniawan, T. 2017. *Pengaruh Pijat Punggung terhadap Skor Kelelahan*.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media
- Physioblast, 2019. *Therapeutic Massage Techniques*. India. Precursors of New PTMovement
- Purwanti, Eni. 2012. *Asuhan Kebidanan untukIbu Nifas*. Yogyakarta : Cakrawala Ilmu
- Sari HP., Azza,A., & Dewi S.R.2015. Hubungan Stres Psikologis dengan kelancaran Produksi ASI pada ibu Primipara yang Menyusui Bayi Usia 1-6 Bulan di Wilayah Kerja puskesmas Sukorambi
- Sarli, Desi.2018. The Effect Of Massage Therapy With Eflflurage Techniques As A Prevention Of Baby Blues Prevention On Mother Post Partum. Int J Adv Life Sci Res. Volume 1 (3) 15-21
- Solekhah, A.2016. Pengaruh Body Massage terhadap tingkat Depresi Ibu Nifas di Bidan Praktik Mandiri Siyamtiningsih Karanganyar.
- Stone S.D., &Menken, A.E.2008. Perinatal and Post Partum Mood Disorders: Perspectives and Treatment Guide for The Health Care Practicioner. New York: Springer Publishing Company.