

PENGARUH TERAPI PIJAT PUNGGUNG TERHADAP SKOR STRES PADA IBU POSTPARTUM DI RSIA SAKINA IDAMAN

Nur Endah Irianti, Melania Wahyuningsih^{*)} & Suwarsi

*Program Studi SI Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Yogyakarta Jl.
Raya Tajem Km 1,5 Maguwohardjo, Depok, Sleman, Yogyakarta 55282*

Abstrak

Hasil studi pendahuluan di RSIA Sakina Idaman diketahui penyebab stress pada ibu postpartum antara lain: rasa lelah setelah melahirkan, rasa cemas untuk merawat anaknya dikemudian hari dan rasa takut untuk buang air besar atau buang kecil karena jahitan di perinium. Salah satu cara non farmakologik untuk menurunkan cemas pada ibu postpartum dengan cara pijat punggung. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi pijat punggung terhadap skor stres pada ibu postpartum di RSIA Sakina Idaman. Penelitian ini adalah 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. Uji bivariat menggunakan paired t test. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata skor stres sebelum di berikan terapi pijat punggung adalah 19,05 dan nilai rata-rata skor stres sesudah diberikan terapi pijat punggung adalah 17,10. Selisih rata-rata skor stres sebesar 1,950 dengan nilai p value 0,000. Ada pengaruh yang signifikan terapi pijat punggung terhadap skor stres pada ibu postpartum di RSIA Sakina Idaman

Kata Kunci: Pijat punggung; Postpartum; Stres

Abstract

[Effect of Back Massage Therapy on Stress Score in Postpartum Women at RSIA Sakina Idaman]. The results of a preliminary study at RSIA Sakina Idaman indicated that causes of stress on the postpartum mothers were fatigue after delivery, anxiety about caring for children in the future and fear of defecating or urinating because of stitches in perineum. Back massage is one way to reduce stress score non pharmacologist therapy. This study was to identify the effect of back massage therapy on stress score in postpartum women at RSIA Sakina Idaman. This research is a quantitative experimental research, using a quasi-experiment with pre-and posttest without control design. Samples were 20 postpartum women whom were taken by using consecutive sampling technique. Data were analyzed with Bivariate test using paired t test. The research results indicated the average stress score before back massage therapy was given was 19.05 and the average stress score after back massage therapy was given was 17.10. The difference in average stress score was 1.950 with p value of 0.000. There is a significant effect of back massage therapy on stress score in postpartum women at RSIA Sakina Idaman.

Keywords: Back Massage, Postpartum, Stress

Article info: Sending on August 01, 2019; Revision August 22, 2019; Accepted on August 27, 2019

*) Corresponding author:

Email : melaniawahyuningsih@yahoo.com

1. Pendahuluan

Postpartum merupakan masa setelah melahirkan dimana seorang ibu mengalami perubahan baik secara fisik maupun psikologis. 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, 2009).

Stres pasca persalinan atau *postpartum blues* adalah suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan. Pada masa ini, ibu *postpartum* akan merasakan perasaan gembira oleh kehadiran sang buah hati, namun disertai oleh perasaan cemas, kaget dan sedih. Sehingga, ibu *postpartum* akan merasa kelelahan secara psikis (Saleha, 2009).

Prevalensi kejadian stres pasca persalinan bervariasi diseluruh dunia. Prevalensi *postpartum* di Tanzania sebanyak 80% sementara di Jepang 8%. Di Asia, prevalensi terjadinya *postpartum* antara 26-85% dimana Malaysia dan Pakistan menjadi peringkat tertinggi dan terendah (Stone, & Menken, 2008). Sedangkan di Indonesia memiliki jumlah cukup tinggi dengan prevalensi 50-70% (Hidayat, 2007).

Stres pasca persalinan bersumber dari fisiologis, psikologis dan lingkungan. Sebanyak 45,3 % ibu *postpartum* mengalami stres bersumber dari fisiologis. Sumber fisiologis terdiri dari rasa tidak nyaman di area perut setelah melahirkan, berkurangnya waktu istirahat, perawatan luka jahitan, darah nifas dan bekas luka tidak sembuh dengan baik. Sedangkan stres yang bersumber dari psikologis sebanyak 48,4 %. 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. Sebanyak 50 % ibu *postpartum* mengalami stres bersumber dari lingkungan yang terdiri dari faktor pekerjaan ibu, dukungan sosial dari orang terdekat berupa dukungan yang meningkatkan kepercayaan diri ibu dan disebabkan karena tekanan ekonomi dan meningkatnya kebutuhan keluarga semenjak kelahiran bayi (Fadhila & Mustikasari, 2013).

Ibu *postpartum* mengalami stres di hari kedua sebanyak 62,5 %. Stres ini disebabkan karena ketidaknyamanan dari perubahan fisik yang terjadi seperti rasa mulas akibat kontraksi rahim yang kembali pada keadaan semula, bengkak, rasa nyeri luka jahitan dan perasaan bersalah karena belum bisa menyusui bayinya. Sebanyak 54,17 % ibu *postpartum* mengalami stres karena ASI nya yang tidak lancar. Faktor - faktor yang menyebabkan ketidaklancaran ASI diantaranya di hari kedua ibu *postpartum* mengalami kelelahan sehingga enggan menyusui bayinya dan ibu dengan kelahiran SC yang masih

terpasang infus dan kateter takut untuk mobilisasi (Amalia, 2016).

Pengelolaan stres dapat dilakukan dengan pijat. Pijatan bisa memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi kegelisahan dan depresi, mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf dan saluran pencernaan serta stress (Mahendra, & Destarina, 2009). Pemberian pijat memberikan efek secara langsung yaitu rasa rileks. Hal ini terjadi karena pijat punggung akan membuat pembuluh darah dilatasi, otot akan relaksasi, serta kondisi psikologi akan lebih baik karena peningkatan endorphin dan serotonin di otak (Nugraha, Fatimah & Kurniawan, 2017).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 10 Mei 2018 dan mewawancarai keempat orang ibu *postpartum* dengan persalinan normal di RSIA Sakina Idaman, didapatkan hasil bahwa ke keempat orang ibu *postpartum* mengatakan merasa kelelahan setelah melahirkan. Salah satu ibu *postpartum* mengatakan merasa cemas akan merawat anaknya di kemudian hari. dua orang ibu *postpartum* mengatakan merasa takut untuk buang air kecil atau besar karena jahitan di perineum.

Mengingat pentingnya kesehatan jiwa ibu *postpartum* dan mengurangi potensi untuk terjadi resiko terjadinya depresi *postpartum* maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian terapi terhadap skor stres ibu *postpartum*.

2. Metode

Penelitian ini adalah penelitian *quasi experiment* yang bersifat kuantitatif, menggunakan desain penelitian *pre and posttest without control*. Pada desain ini peneliti hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa pembandingan. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan *posttest* dengan *pretest* setelah dilakukan intervensi. Instrumen dalam penelitian ini adalah SOP pijat punggung menggunakan metode pijat oksitoksin (Depkes, 2007) dan instrument kecemasan menggunakan The Perceived Stress Scale (PSS) menurut (Pin, 2010).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu *postpartum* yang melahirkan di RSIA Sakina Idaman dengan jumlah 339 ibu *postpartum* selama 3 bulan terakhir (1 Februari 2018 – 30 April 2018). Rata-rata perbulan jumlah ibu *postpartum* sebanyak 113 orang. Sampel penelitian ini adalah ibu *postpartum* di RSIA Sakina Idaman yang berjumlah 20 orang.

Peneliti menggunakan pemilihan sampel secara *nonprobability sampling*, dengan metode *consecutive sampling*, yaitu suatu metode pemilihan sampel yang dilakukan dengan memilih semua individu yang ditemui dan memenuhi kriteria pemilihan, sampai jumlah sampel yang diinginkan terpenuhi (Dharma, 2011). Kriteria inklusi dalam pemilihan sampel: (1) bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*, (2) ibu *postpartum* dengan

kelahiran pervaginam. Kriteria eksklusi yaitu pasien yang: (1) memiliki penyakit kulit atau luka pada area punggung, (2) nyeri pada daerah punggung, (3) terdapat tumor, ekimosis dan lebam di area punggung.

Pada analisa data, karakteristik ibu *postpartum* dianalisis menggunakan frekuensi dan presentasi. Perbandingan skor stres sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat punggung dinalisix menggunakan uji *paired t test*.

3. Hasil Dan Pembahasan

a. Hasil

Tabel 1: Gambaran Skor Stres Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi Pijat Punggung (n=20)

Skor Stres	N	Mean	SD	Min	Max
Sebelum Terapi	20	19,05	3,927	11	27
Sesudah Terapi	20	17,10	3,553	11	25

Berdasarkan Tabel 1 diketahui rata-rata skor stres ibu *postpartum* sebelum diberikan terapi pijat punggung yaitu sebesar 19,05 dengan skor minimal 11 dan skor maksimal 27. Skor stres sesudah diberikan terapi pijat punggung memiliki rata-rata sebesar 17,10 dengan skor minimal 11 dan skor maksimal 25.

Tabel 2: Perbedaan Skor Stres Ibu *Postpartum* Sebelum dan Sesudah Diberikan Pijat Punggung (n=20)

Skor Stres	N	Beda Mean	SD	P Value
Sebelum-Sesudah	15	1,950	2,012	0,000

Berdasarkan tabel 2 diketahui terdapat perbedaan rata-rata skor stres sebesar 1,950 dan nilai $p < 0,05$. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa Ha diterima yaitu ada pengaruh yang signifikan terapi pijat punggung terhadap skor stres pada ibu *postpartum* di RSIA Sakina Idaman dengan nilai $p = 0,000$.

b. Pembahasan

Skor Stres Ibu *Postpartum* Sebelum Diberikan Terapi Pijat Punggung

Berdasarkan tabel 2 tentang gambaran skor stres ibu *postpartum* sebelum diberikan terapi pijat punggung di RSIA Sakina Idaman pada bulan Mei 2018, diketahui bahwa sebelum diberikan terapi pijat punggung pada ibu *postpartum* memiliki skor minimal stres adalah 11 dan skor maksimal stres adalah 27. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebelum diberikan terapi pijat punggung seluruh ibu *postpartum* mengalami stres. Pada penelitian ini mayoritas ibu

postpartum berusia 20-35 tahun sebanyak 70%. Wanita berusia 20-35 tahun secara fisik sudah siap hamil karena organ reproduksinya sudah terbentuk sempurna, dibandingkan wanita yang usianya < 20 tahun organ reproduksinya masih dalam tahap perkembangan, sehingga risiko tingkat stres masih tinggi (Daman & Salat, 2014). Namun, diduga stres yang dialami ibu *postpartum* disebabkan oleh faktor lain seperti rasa lelah setelah melahirkan karena seluruh ibu *postpartum* pada penelitian ini merupakan ibu dengan persalinan normal.

Pada penelitian ini sebanyak 55 % ibu *postpartum* adalah primipara. Wanita primipara lebih umum menderita stres pada masa nifas dibandingkan dengan wanita multipara atau wanita *grande multipara*. Hal ini terjadi karena setelah melahirkan wanita primipara untuk yang pertama kalinya akan mengalami proses adaptasi dengan berbagai macam perubahan baik secara fisik maupun secara psikologi (Daman & Salat, 2014).

Pada penelitian ini sebanyak 55% ibu *postpartum* dengan pendidikan terakhir menengah. Ibu dengan pendidikan yang lebih tinggi lebih jarang mengalami stres karena pendidikan tinggi akan lebih mudah mendapatkan informasi baik secara media massa, televisi, internet atau rekan kerja sehingga mereka akan lebih siap menerima tanggung jawab menjadi ibu (Fadhila & Mustikasari, 2013).

Faktor lain yang mempengaruhi stres adalah pekerjaan. Pada penelitian ini sebagian besar ibu tidak bekerja sebesar 55%. Pekerjaan erat kaitannya dengan faktor ekonomi. Kondisi ekonomi keluarga seringkali membuat psikologi ibu terganggu. Keluarga yang menerima kelahiran bayi dengan suatu beban finansial dapat mengalami peningkatan stress (Bobak, , Jensen , & Lowdermilk, 2004). Ibu yang memiliki pekerjaan sebagai karyawan swasta memiliki stres positif yang tinggi karena besarnya tuntutan dari tempat kerjanya dan tanggung jawabnya yang meningkat semenjak kelahiran seorang bayi (Fadhila & Mustikasari, 2013).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan bahwa dari 41 ibu *postpartum* 2 orang diantaranya mengalami stres berat, 22 orang stres sedang dan 17 orang stres ringan. Hal ini menunjukkan bahwa seluruh ibu *postpartum* mengalami stress (Sari, Azzan, & Dewi, 2015)

Stres pasca persalinan atau *postpartum blues* merupakan suatu gangguan psikologis sementara yang ditandai dengan memuncaknya emosi pada minggu pertama setelah melahirkan. *Postpartum blues* merupakan suatu kondisi umum yang sering dialami oleh seorang wanita yang baru melahirkan dan biasanya terjadi pada 50% ibu baru (Saleha, 2009).

Skor Stres Ibu *Postpartum* Sesudah Diberikan Terapi Pijat Punggung

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa sesudah diberikan terapi pijat punggung pada ibu *postpartum* memiliki skor minimal stres adalah 11 dan skor

maksimal stres adalah 25. Hasil tersebut menunjukkan bahwa dari 20 ibu postpartum 17 diantaranya mengalami penurunan skor stres dan 3 ibu *postpartum* tidak mengalami peningkatan maupun penurunan. Tidak ada ibu *postpartum* yang mengalami peningkatan stres. Ibu *postpartum* yang mengalami penurunan skor stres dikarenakan rasa rileks yang ditimbulkan. Pemberian pijat di area punggung memberikan efek secara langsung yaitu rasa rileks. Dengan pijat punggung, maka pembuluh darah akan dilatasi, otot akan relaksasi, serta kondisi psikologis akan lebih baik karena peningkatan endorphin dan serotonin di otak (Nugraha, Fatimah & Kurniawan, 2017).

Ibu *postpartum* yang tidak mengalami perubahan skor stres dapat terjadi diduga karena ada faktor lain seperti rasa cemas memikirkan cara merawat anaknya dikemudian hari karena semua ibu *postpartum* tersebut adalah primipara.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan setelah diberikan pijat punggung, dari 30 ibu *postpartum* 28 ibu diantaranya mengalami penurunan skor stres, 1 ibu mengalami peningkatan skor dan 1 ibu tidak mengalami peningkatan maupun penurunan. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas ibu *postpartum* mengalami penurunan skor stres sesudah diberikan pijat (Murwati, & Istiqomah, 2015).

Perbedaan Skor Stres Ibu Postpartum Sebelum dan Sesudah diberikan Terapi Pijat Punggung

Berdasarkan tabel 2 tentang perbedaan skor stres ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan pijat punggung di RSIA Sakina Idaman pada Bulan Mei 2018, didapatkan perbedaan penurunan rata-rata skor stres dari 19,05 menjadi 17,10, sehingga selisih rata-rata skor stres sebesar 1,950 dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan ditemukan bahwa terapi pijat punggung memiliki pengaruh terhadap penurunan skor stres pada ibu *postpartum*. Hal ini ditunjukkan dengan adanya perubahan skor stres sebelum dan sesudah dilakukannya terapi tersebut. Berdasarkan hasil analisis skor stres dengan menggunakan *paired t test*, setelah dilakukan pemberian pijat punggung didapatkan penurunan rata-rata skor stres sebesar 1,950 dengan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh pada terapi pijat punggung terhadap penurunan skor stres pada ibu *postpartum* di RSIA Sakina Idaman. Hal tersebut menunjukkan bahwa pijat punggung dapat digunakan sebagai pilihan alternatif dalam memberikan intervensi untuk menurunkan stres pada ibu *postpartum*.

Salah satu cara untuk mengelola stres adalah dengan pijat. Pijatan bisa memperbaiki sirkulasi darah, mengurangi kegelisahan dan depresi, mempengaruhi aliran getah bening, otot, saraf dan saluran pencernaan

serta stress (Mahendra & Destarina, 2009). Pijat merupakan stimulasi kulit tubuh secara umum, dipusatkan pada punggung dan bahu atau dapat dilakukan pada satu atau beberapa bagian tubuh dan dilakukan sekitar 10 menit masing-masing bagian tubuh untuk mencapai hasil relaksasi yang maksimal. Hal tersebut dapat terjadi karena ketika dipijat akan meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk mengeluarkan *neurotransmitter* seperti hormon *endorphin* yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol (Haryono, Permana & Chayati, 2016).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh hasil penelitian yang lain dengan responden sebanyak 30 orang ibu *postpartum* bahwa terapi pijat punggung dapat menurunkan skor stres sebanyak 2x seminggu dengan durasi 30 menit. Penelitian ini menyatakan bahwa terjadi penurunan rata-rata skor stres sebesar 0,9031 dengan *p-value* 0,001 yang menunjukkan bahwa ada pengaruh massage terapi terhadap skor stress (Sari & Dewi, 2015)

4. Kesimpulan Dan Saran

Kesimpulan

Skor stres ibu *postpartum* sebelum diberikan terapi pijat punggung di RSIA Sakina Idaman rata-rata sebesar 19,05. Skor stres ibu *postpartum* sesudah diberikan terapi pijat punggung di RSIA Sakina Idaman rata-rata sebesar 17,10. Terdapat pengaruh yang signifikan terapi pijat punggung terhadap skor stres ibu *postpartum* di RSIA Sakina Idaman dengan nilai $P = 0,000$.

Saran

1. Bagi Perawat di RSIA Sakina Idaman
Peneliti menyarankan agar program pijat punggung untuk ibu *postpartum* dibuka kembali karena pemijatan yang dilakukan selain untuk melancarkan ASI, manfaat pijat juga untuk menurunkan stres pada ibu, sehingga mengurangi potensi terjadinya depresi *postpartum*.
2. Bagi Ibu *Postpartum*
Bagi ibu *postpartum* yang mengalami stres dapat direkomendasikan untuk menggunakan pengobatan komplementer yaitu pijat punggung.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya
Penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya terkait terapi pijat punggung terhadap kesehatan dengan jumlah sampel yang lebih banyak, frekuensi pemberian pijat dapat ditambah serta waktu pemijatan yang sama antara responden satu dan yang lainnya.

5. DAFTAR PUSTAKA

Amalia, R. 2016. Hubungan Stres dengan Kelancaran ASI pada Ibu Menyusui Pasca Persalinan di RSI A. Yani Surabaya.

- Bahiyatun. 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Bobak, I. M., Jensen, M. D., & Lowdermilk, D. L. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. 4 ed.. Jakarta: EGC.
- Daman, F. A., & Salat, S. Y. 2014. Faktor Resiko Tingkat Stres pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja UPT Puskesmas Legung Timur Kecamatan Batang-batang Kabupaten Sumenep
- Depkes RI. 2007. *Manajemen laktasi*, Jakarta: EGC.
- Dharma, K. K. 2011. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Jakarta : CV. Trans Info Media.
- Fadhila, U. I., & Mustikasari. 2013. Stres pada Ibu Primipara *Postpartum* di RSUD Cibinong, Bogor.
- Haryono, R., Permana, I., & Chayati, N. 2016. Pengaruh Kombinasi Pijat Punggung dan Dzikir Terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi
- Hidayat, A. A. 2007. *Metode Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika
- Mahendra, B., & Destarina, Y. 2009. *Massase Sendiri*. Jakarta: Penebar Plus.
- 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.
- Pin, Tan Lee. 2010. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2008. Medan:FK USU.
- Saleha, S. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Sari, H. P., 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.
- Stone, S. D., & Menken, A. E. 2008. *Perinatal and Postpartum Mood Disorders : Perspectives and Treatment Guide for the Health Care Practitioner*. New York: Springer Publishing Company.