

**PENGARUH BACK MASSAGE DENGAN TEKNIK EFFLEURAGE TERHADAP  
KECEMASAN IBU NIFAS  
DI RUMAH SAKIT AURA SYIFA**

The Effect Of Back Massage With Effleurage Techniques Towards Anxiety Of Public Mother At  
Aura Syifa Hospital

**Rizkita Fitri Satriani, Dwi Estuning Rahayu, Shinta Kristianti**

[dwier2006@gmail.com](mailto:dwier2006@gmail.com)

Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Sarjana Terapan Kediri  
Jalan KH. Wakhid Hasyim No.64B Kediri

**ABSTRAK**

Periode *postpartum* merupakan proses adaptasi perubahan fisik dan psikologis. Kecemasan sering diabaikan sehingga tidak terdiagnosa. Jika hal ini berlanjut dapat menimbulkan gangguan psikologi *postpartum*. Upaya pencegahan dan penanganan masalah psikologi berupa intervensi *massage*. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh pemberian *back massage* dengan teknik *effleurage* terhadap kecemasan ibu nifas. Desain penelitian *pre-experimental* pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasinya seluruh ibu nifas yang melahirkan di Rumah Sakit Aura Syifa 7-25 Juli 2018. Teknik *sampling simple random sampling* jumlah sampel 37 responden sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Intervensi diberikan sebanyak 2 kali selama 2 hari durasi selama 15 menit. Instrumen penelitian menggunakan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Uji statistik yang digunakan *paired t-test*. Nilai signifikan uji beda (*Sig. 2-tailed*) 0,000 maka  $0,000 < 0,05$  maka ada perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah pemberian *back massage effleurage*. Pemberian *back massage effleurage* berpengaruh signifikan terhadap penurunan kecemasan ibu nifas hal ini dikarenakan terapi *massage* merupakan cara efektif untuk meredakan stress, selain itu dapat menurunkan kadar hidrokortisol, adrenalin dan noradrenalin yang mana hormon ini memicu terjadinya kecemasan.

**Kata kunci:** kecemasan *postpartum*, *back massage*, *massage effleurage*

**ABSTRACT**

The postpartum period is a process of adaptation to physical and psychological changes. Anxiety is often ignored so it goes undiagnosed. If this continues, it can cause postpartum psychological disorders. Efforts to avoid and handle psychological problems in the form of massage interventions. The research objective was to determine the effect of back massage with effleurage techniques on the anxiety of postpartum mothers. Pre-experimental research design with one group pretest-posttest approach. The population is all postpartum mothers who gave birth at Aura Syifa Hospital July 7-25, 2018. Simple random sampling technique was a sample of 37 respondents according to the inclusion and exclusion criteria. The intervention was given 2 times for 2 days with a duration of 15 minutes. The research instrument used the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). The statistical test used was paired t-test. The significant value of the difference test (*Sig. 2-tailed*) 0,000 then  $0,000 < 0,05$ , so there is a difference in the average value of anxiety before and after giving back effleurage massage. Giving back effleurage massage has a significant effect on reducing the anxiety of postpartum mothers, this is because massage therapy is an effective way to relieve stress, besides it can reduce levels of hydrocortisol, adrenaline and noradrenaline, which these hormones trigger anxiety.

**Keywords:** Postpartum anxiety, back massage, massage effluerage

**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, Misao, & Ushijima, 2006). Pemberian intervensi *back massage* pada masa *postpartum* menunjukkan penurunan kecemasan jika dibandingkan dengan perawatan standar (Stanhisser, 2018.). *Back massage* dapat memproduksi endorfin dengan mengurangi ketegangan otot adalah kebalikan dari respon stress (Mok, 2004). Teknik *effleurage* adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus, teknik ini dapat menimbulkan efek relaksasi (Maemunah, 2009).

## METODE

Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini merupakan metode penelitian *pre-experimental* pendekatan *one grup pretest-posttest*. Populasinya seluruh ibu nifas yang melahirkan di Rumah Sakit Aura Syifa 7-25 Juli 2018. Teknik *sampling simple random sampling* jumlah sampel 37 responden sesuai dengan kriteria. 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 tanggal 7 – 25 Juli 2018. Pemberian *back massage* kepada ibu nifas yang akan dilakukan selama 15 menit setiap sesi, intervensi dilakukan oleh terapis/enumerator. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *back massage* dengan teknik *effleurage*. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecemasan.

Instrumen penelitian dapat berupa kuesioner (daftar pertanyaan), formulir observasi, formulir lain yang terkait dengan pencatatan data. Pengumpulan data dilakukan selama  $\pm 1$  bulan. Semua ibu nifas di Rumah Sakit Aura Syifa yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi diberikan intervensi *back massage* dengan teknik *effleurage* yang dilakukan oleh terapis/enumerator. Peneliti menjelaskan kepada ibu nifas bahwa penelitian akan dilakukan sesuai dengan PSP (Penjelasan Sebelum Persetujuan). Dalam penelitian ini analisis univariat digunakan dalam analisis data berupa distribusi frekuensi usia ibu, status paritas, dan tingkat pendidikan ibu nifas.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian di Rumah Sakit Aura Syifa 37 ibu *postpartum* sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 ibu *postpartum* (64,9%). Dari penelitian tersebut terdapat perubahan kecemasan ibu *postpartum* sebelum dan sesudah diberikan *back massage* dengan teknik *effleurage*. Terdapat perubahan penurunan nilai kecemasan terbanyak adalah kecemasan ringan sebanyak 19 responden menjadi tidak cemas.

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). Berdasarkan tabel 2 bahwa dari 37 ibu *postpartum* di Rumah Sakit Aura Syifa sebagian besar ibu mengalami kecemasan ringan yaitu sebanyak 24 ibu (64,9%).

Sebagian besar ibu *postpartum* adalah primipara sebanyak 21 responden (56,8%) mengalami kecemasan. Pada 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.

dari 37 ibu *postpartum* di Rumah Sakit Aura Syifa sebagian besar ibu tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 22 ibu (59,5%). Dari hasil penelitian ini penurunan kecemasan terjadi paling banyak terjadi

Pada penelitian di Aura Syifa dari 37 ibu *postpartum* di Rumah Sakit Aura Syifa sebagian besar ibu tidak mengalami kecemasan yaitu sebanyak 22 ibu (59,5%). Dari hasil penelitian ini penurunan kecemasan terjadi paling banyak terjadi pada kecemasan ringan sebanyak 24 ibu *postpartum* (64,9%) setelah dilakukan intervensi 22 ibu *postpartum* (59,5%) tidak mengalami kecemasan. 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.

Hasil analisis dengan menggunakan *Paired t-Test* dengan menggunakan taraf kesalahan  $\alpha = 5\%$  maka diketahui  $\alpha = 0,05$  dari hasil analisis didapatkan hasil bahwa nilai signifikan (*Sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 maka  $0,000 < 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata antara nilai kecemasan sebelum dan kecemasan sesudah pemberian *back massage* dengan teknik *effleurage*.

Dari hasil penelitian diperoleh sebanyak 6 ibu tidak mengalami penurunan nilai kecemasan, hal ini bisa terjadi dikarenakan terjadi fluktuasi hormonal, yang mana hal ini sejalan 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.

## KESIMPULAN

Kecemasan sebelum diberikan perlakuan *back massage* dengan teknik *effleurage* pada ibu nifas sebagian besar adalah kecemasan ringan. Kecemasan setelah diberikan perlakuan *back massage* dengan teknik *effleurage* pada ibu nifas sebagian besar adalah tidak mengalami kecemasan. Ada pengaruh kecemasan antara sebelum dan setelah diberikan perlakuan *back massage* dengan teknik *effleurage* pada ibu nifas.

## SARAN

Penelitian ini untuk dapat dilakukan penelitian lebih lanjut menggunakan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi terjadinya kecemasan *postpartum* seperti faktor psikologis dari dukungan keluarga dan faktor sosial lainnya. Bagi tempat penelitian hendaknya dapat menjadi bagian intervensi dalam tindakan preventif pada ibu dengan kecemasan sehingga meningkatkan dalam memberikan asuhan kebidanan khususnya pada ibu nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

Ambarwati & Wulandari. 2009. *Asuhan Kebidanan Nifas*. Yogyakarta: Mitra Cendekia Press.

Barthel, D., L. Kriston, C. Barkmann-.... of affective disorders, 2016. "*Longitudinal Course of Ante-and Postpartum Generalized Anxiety Symptoms and Associated Factors in West-African Women from Ghana and Côte d'Ivoire*." Elsevier.

Departemen Kesehatan, RI. 2008. *Profil Kesehatan Indonesia*. Departemen Kesehatan Indonesia.

Elkheshen, S., SS Ahmed, and H. Abdelgawad. 2017. "*The Impact of Slow-Stroke Back Massage on Anxiety Level of Low Risk Parturient Mothers in the Fourth Stage of Labor*."

Fatimah, S. 2010. "*Hubungan Dukungan Suami Dengan Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Bugenvile RSUD Tugurejo Semarang*."

Janiwarty, Bethsaida & Herri Zan Pieter. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.

Kim, IH, TY Kim, YW Ko-Journal of physical therapy science, 2016. "*The Effect of a Scalp Massage on Stress Hormone, Blood Pressure, and Heart Rate of Healthy Female*." *Jstage.Jst.Go.Jp*.

Maemunah. (2009). *Asuhan Kebidanan 2*. Jakarta: CV.Trans Info Media.

Mansur, Herawati. 2009. *Psikologi Ibu & Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.

Manurung, Suryani. 2008. *Efektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara di Ruang Kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat*. diakses pada tanggal 20-November-2017 pukul 23.40 WIB melalui <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/hsr/article/view/2269>.

Mok, E., CP Woo-Complementary Therapies in Nursing and Midwifery, 2004. "*The Effects of Slow-Stroke Back Massage on Anxiety and Shoulder Pain in Elderly Stroke Patients*." Elsevier.

Rusli, RA, ... T. Meiyuntariningsih-Jurnal Insan Media, 2012. "*Perbedaan Depresi Pasca Melahirkan Pada Ibu Primipara Ditinjau Dari Usia Ibu Hamil*." [journal.unair.ac.id](http://journal.unair.ac.id).

Stanhisser, J., AZ Steiner-Obstetrics and Gynecology Clinics, 2018. "*Psychosocial Aspects of Fertility and Assisted Reproductive Technology*." [obgyn.theclinics.com](http://obgyn.theclinics.com).

Hardjito, K., SD Antono, ER Yani-Jurnal Ilmu Kesehatan, 2017. "*Perbedaan Peran Ibu Primipara Dan Multipara Dalam Pengasuhan Bayi Baru Lahir*." [Ejurnaladhkdr.Com](http://Ejurnaladhkdr.Com).

Imura, M., H. Misao, And H. Ushijima. 2006. "*The Psychological Effects of Aromatherapy-Massage in Healthy Postpartum Mothers*." *Journal of Midwifery & Women's Health* 51(2):e21-27.

- Janiwarty, Bethsaida & Herri Zan Pieter. 2013. *Pendidikan Psikologi untuk Bidan Suatu Teori dan Terapannya*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Kim, IH, TY Kim, YW Ko-Journal of physical therapy science, 2016. “*The Effect of a Scalp Massage on Stress Hormone, Blood Pressure, and Heart Rate of Healthy Female.*” *Jstage.Jst.Go.Jp*.
- Maemunah. (2009). *Asuhan Kebidanan 2*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Mansur, Herawati. 2009. *Psikologi Ibu & Anak untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.