

Efektivitas *Massage Terapi Effleurage* Guna Mencegah Kejadian Depresi *Postpartum* Pada Ibu Nifas

Kusumastuti¹, Dyah Puji Astuti², Adinda Putri Sari Dewi³

^{1,2,3} Stikes Muhammadiyah Gombang, email: ncuz.kusuma26@gmail.com

Abstrak

Depresi postpartum merupakan gangguan alam perasaan (*mood*) yang dialami oleh ibu pasca persalinan. Tingkat insiden depresi postpartum di Indonesia bervariasi yaitu Bandung 30%, Medan 48,4%, dan Jakarta 76%. Di RSUD Kebumen di dapatkan kemungkinan depresi rendah 75,8%, baby blues 15,4%, kemungkinan depresi postpartum 2,2%, dan depresi postpartum adalah 6,6%. Depresi postpartum berdampak negatif pada kesehatan ibu karena menurunkan kemampuan mengasuh anak, berespon negatif dan ketertarikan terhadap bayinya kurang, serta malas menyusui. Upaya penanganan depresi postpartum tanpa menggunakan obat salah satunya dengan *massage* terapi *efflurage* karena dapat meningkatkan hormone *morphin endogen* sekaligus menurunkan kadar *stress hormon*. Tujuan penelitian ini mengetahui efektifitas *massage* terapi *effleurage* guna mencegah kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di Wilayah Kabupaten Kebumen. Metode penelitian menggunakan *quasi eksperimen* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design* menggunakan *Pre Test - Post test Only*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 22 ibu post partum pada kelompok intervensi maupun kontrol. Hasil penelitian dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil bahwa pada ibu nifas dengan *massage* terapi *effleurage* nilai p-value 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,005$ sedangkan nilai t-hitung 2.67080. Dapat disimpulkan bahwa *massage* terapi dengan tehnik *effleurage* pada ibu nifas mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas.

Kata kunci; *massage effleurage, depresi postpartum*

Effectiveness of Effleurage Therapy Massage to Prevent Postpartum Depression in Postpartum Mothers

Abstract

Postpartum depression is a disorder of the mood experienced by postpartum mothers. The incidence rate of postpartum depression in Indonesia varies, namely Bandung 30%, Medan 48.4%, and Jakarta 76%. In Kebumen General Hospital there was a possibility of a low depression of 75.8%, baby blues 15.4%, possibility of postpartum depression 2.2%, and postpartum depression was 6.6%. Postpartum depression has a negative impact on maternal health because it reduces the ability to care for children, responds negatively and attracts less children, and is lazy to breastfeed. Efforts to treat postpartum depression without using drugs are one of them by efflurage therapy massage because it can increase endogenous morphine hormones while reducing levels of stress hormones. The purpose of this study is to know the effectiveness of effleurage therapy massage to prevent postpartum depression in postpartum mothers in Kebumen District. The research method used quasi experiment with the design of Non-Equivalent Control Group Design using Pre Test - Post test Only. The sampling technique used consecutive sampling with a sample of 22 post partum mothers in the intervention and control groups. The results of the study with paired t-test showed that in postpartum mothers with effleurage massage therapy the value of p-value 0,000 with a significance level of $p < 0,005$ while the calculated value was 2,67080. It can be concluded that therapeutic massage with effleurage technique in postpartum mothers has a 2x effectiveness higher for prevention of postpartum depression in postpartum mothers.

Keywords; *massage effleurage, postpartum depression*

Pendahuluan

Pada masa nifas terjadi perubahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Pada masa ini, ibu akan mengalami proses adaptasi psikologis, yaitu suatu proses penerimaan peran baru sebagai orangtua yang dialami oleh seorang wanita. Apabila fase ini tidak dapat dilewati dengan baik, maka seorang ibu dapat mengalami gangguan depresi postpartum (Bahiyatun, 2008).

Kasus depresi postpartum sudah banyak dilaporkan dengan tingkat insiden yang bervariasi. *World Health Organization* (WHO) (2011) menyatakan tingkat insiden kasus depresi postpartum yang berbeda di beberapa negara seperti di Kolombia (13,6%), Dominika (3%), dan Vietnam (19,4%). Soep (2009) melaporkan hasil penelitian dari O'Hara dan Swain bahwa kasus depresi postpartum masih banyak terjadi di beberapa negara maju seperti di Belanda (2%-10%), Amerika Serikat (8%-26%), dan Kanada (50%-70%). Sedangkan di Indonesia sendiri, insiden kasus depresi postpartum bervariasi yaitu di Bandung mencapai 30% (2002), Medan mencapai 48,4% (2009), Jatinegara dan Jakarta mencapai 76% (2010).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Machmudah (2010) di kota Semarang menunjukkan bahwa 29 responden (53,7%) dari 40 responden yang melahirkan dengan komplikasi persalinan mengalami kemungkinan terjadinya postpartum blues dan dari 40 responden yang melahirkan normal sebanyak 25 responden (46,3%) mengalami kemungkinan terjadinya postpartum blues.

Kejadian depresi postpartum di RSUD Kebumen tahun 2013 adalah kemungkinan depresi rendah 75,8%, baby blues 15,4%, kemungkinan depresi postpartum 2,2%, dan yang mengalami depresi postpartum adalah 6,6% (Kusumastuti, dkk., 2015). Kejadian depresi postpartum di BPM Tugirah pada bulan November 2016 sampai bulan Januari

2017 yang mengalami depresi postpartum 7%.

Depresi postpartum bisa berdampak negatif pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu dapat menurunkan kemampuan dalam mengasuh anak, ketertarikan terhadap bayinya kurang, tidak berespon positif terhadap bayinya dan malas menyusui. Sehingga akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan sang bayi (Fitelson, dkk., 2011).

Upaya penanganan depresi postpartum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan *massage* terapi (Fitelson, dkk., 2011). Hasil penelitian lain menjelaskan salah satu upaya menurunkan tingkat kelelahan dan mengurangi depresi tanpa obat adalah *massage* terapi efflurage. (Field, 2004). Efek lain dari terapi pijat adalah berkurangnya tingkat stres terbukti dengan berkurangnya hormon stres (kortisol, adrenalin dan nonadrenalin), membuat tidur lebih lelap (Rosalina, 2007). Masase dalam hal ini merupakan manipulasi dari struktur jaringan lunak yang dapat menenangkan serta mengurangi stress psikologis dengan meningkatkan hormone *morphin endogen* seperti *endorphin*, *enkefalin* dan *dinorfin* sekaligus menurunkan kadar *stress hormon* seperti hormon *cortisol*, *norepinephrine* dan *dopamine* (Best, dkk., 2008). Hasil uji wilcoxon yang dilakukan oleh Murwati dan Henik Istiqomah (2015) diperoleh nilai *significancy* 0.001, hal ini berarti "Ada perbedaan skor depresi postpartum yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage therapy*". Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh *massage* terapi 2 kali seminggu dengan durasi 30 menit terhadap depresi postpartum

Metode

Penelitian ini menggunakan design penelitian *quasi eksperimen* dengan rancangan *Non-Equivalent Control Group Design* yang menggunakan *Pre Test - Post test Only*. Populasi penelitian ini adalah ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan wilayah Kabupaten Kebumen. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan jumlah sampel 22 ibu nifas pada masing – masing kelompok intervensi/perlakuan maupun kelompok kontrol yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Penelitian ini dilakukan sejak bulan Maret- Agustus 2018.. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan lembar observasi dan kuesioner EPDS. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk melihat distribusi frekuensi. Analisis bivariat dilakukan dengan uji *paired t test* untuk mengetahui efektifitas *massage terapi efflurage* guna pencegahan kejadian depresi postpartum

Hasil Penelitian

1. Kejadian Depresi post partum sebelum dilakukan *massage terapi effleurage* pada ibu nifas.

Tabel 1. Kejadian Depresi post partum sebelum dilakukan *massage terapi effleurage* pada ibu nifas

Variabel	Massage Efflurage	
	Eksperi men	Kontrol
Depresi Post Partum	21	17
	95,5%	77,3%
	1	5
	4,5%	22,7%
Total	22	22
	100%	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan hasil bahwa responden yang kemungkinan depresi pada kelompok eksperimen sebanyak 1 orang (4,5%), dan responden yang kemungkinan depresi pada kelompok control sebanyak 5 orang (22,7%).

2. Kejadian Depresi post partum setelah dilakukan *massage terapi effleurage* pada ibu nifas.

Tabel 2. Kejadian Depresi post partum setelah dilakukan *massage terapi effleurage* pada ibu nifas

Variabel	Massage Efflurage	
	Eksperi men	Kontrol
Depresi Post Partum	22	17
	100%	77,3%
	0	5
	0%	22,7%
Total	22	22
	100%	100%

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil bahwa responden yang dilakukan *massage terapi effleurage* sebanyak 22 orang (100%) dalam keadaan normal atau tidak mengalami kemungkinan depresi sedangkan pada responden yang tidak dilakukan *massage terapi effleurage* sebanyak 5 (22,7%) kemungkinan mengalami depresi.

3. Efektifitas *massage terapi effleurage* guna mencegah depresi postpartum pada ibu nifas

Tabel 3: Efektifitas *massage terapi effleurage* guna mencegah depresi postpartum pada ibu nifas

Variabel	N	p-	Mean	t-hitung
----------	---	----	------	----------

		value			
Ibu nifas dengan <i>massage</i> terapi <i>effleurage</i>	22	0,000	1.90909	2.67080	
Ibu nifas tidak dilakukan <i>massage</i> terapi <i>effleurage</i>	22	0,000	1.90909	1.12415	

Berdasarkan table, 3, diketahui pada analisis bivariante menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil uji didapatkan *massage* terapi *effleurage* nilai p-value 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,005$ sedangkan nilai t-hitung 2.6708 artinya *massage* terapi *effleurage* pada ibu nifas mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk pencegahan depresi postpartum.

Pembahasan

Depresi *postpartum* merupakan suatu keadaan dimana ibu mengalami perasaan sedih yang diakibatkan oleh berbagai peristiwa kehidupan yang bersifat stressor, seperti masalah perkawinan, keuangan, pekerjaan, maupun dalam hal perawatan bayi Ambarwati (2009). Upaya penanganan depresi *postpartum* *massage* terapi *Eflleurage* (Fitelson, dkk., 2011). *Eflleurage* (menggosok) adalah bentuk masase dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Reeder, 2011). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas.

Hasil analisa univariate didapatkan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan *massase* terapi *effleurage* terjadi perbedaan yaitu pada kelompok eksperimen yang dilakukan *massage*, sebelum dilakukan *massage effluerage* dari 22 responden, yang kemungkinan mengalami depresi sebanyak 1 orang (4,5%). Setelah dilakukan *massage efflurage* seluruh responden memiliki psikologis normal artinya tidak ada kemungkinan depresi. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Murwati dan Henik Istiqomah (2015), yang diperoleh nilai *significancy* 0.001, hal ini berarti “Ada perbedaan skor depresi *postpartum* yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan *massage therapy*”.

Hasil penelitian bivariante dengan uji *paired t-test* didapatkan hasil pada nifas dengan *massage* terapi *effleurage* nilai p-value 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,005$ sedangkan nilai t-hitung 2.67080. Dapat disimpulkan bahwa *massage* terapi dengan tehnik *effleurage* pada ibu nifas mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk pencegahan depresi *postpartum* pada ibu nifas. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Budi, Solekhah dan Nugraheni (2016) berdasarkan uji komparatif parametrik kelompok tidak berpasangan (Uji T tidak berpasangan) diperoleh nilai $p=0,003$ yang berarti terdapat pengaruh pemberian *body massage* terhadap tingkat depresi ibu nifas di Bidan Praktik Mandiri Siyamtiningsih Karanganyar.

Massage terapi *Eflleurage* memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pada *body massagem* membuat otot dan jaringan

lunakmeregang dan rileks, mengurangkan ketegangan dan kram. Menurut Brain (2010) massage efflurage memiliki beberapa efek, diantaranya adalah menambah kondisi relaksasi, memiliki aksi obat penenang dan sangat bermanfaat untuk menenangkan saraf, stres dan sakit kepala tegang sehingga dapat mencegah terjadinya depresi post partum pada ibu nifas.

Simpulan

Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ibu nifas yang telah dilakukan *massage* terapi *effleurage* sebanyak 22 responden (100%) normal artinya kemungkinan tidak mengalami depresi postpartum. Sedangkan sebanyak 22 orang ibu nifas yang tidak dilakukan *massage* terapi dengan tehnik *effleurage* didapatkan hasil 17 responden (77,3%) normal dan 5 responden (22,7%) kemungkinan mengalami depresi postpartum. Hasil analisis *Paired t-test* diperoleh $p\text{-value} = 0,000 < \alpha = 0,05$ (nilai $p\text{-value}$ lebih kecil dari 0,05). Hal ini menunjukkan bahwa *massage* terapi dengan tehnik *effleurage* lebih efektif sebagai pencegahan depresi postpartum pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Wilayah Kabupaten Kebumen tahun 2018.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Stikes Muhammadiyah Gombong melalui Bagian LPPM yang telah membantu mendanai seluruh kegiatan riset, Ketua IBI Cabang Kebumen dan Pimpinan Praktek Mandiri Bidan yang telah memberikan ijin pengambilan data.

Daftar Pustaka

- Afiyanti. (2002). *Deteksi dan pencegahan dini postpartum*. Jurnal Keperawatan Indonesia. Available online on: <http://jki.ui.ac.id>. Accessed 2 Februari 2017.
- Albrigh dan Wood. (2007). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Ambarwati. (2009). *Asuhan Kebidanan Nifas*. Jogjakarta: Mitra Cedekis Press.
- Arikunto, S. (2007). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Bahiyatun. (2008). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Beck, C.T. (2007). *Postpartum depression screening scale (PDSS): Manual*. Los Angeles: Western Psychological Service.
- Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008). *Masase Dan Prestasi Atlet*. Available online on: <http://staff.uny.ac.id>. Accessed 20 Desember 2016.
- Bloch, M., Rotenberg, N., Koren, D., dan Klein. (2005). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EpdS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Desember 2016.
- Budi, Solekhah dan Nugraheni (2016). *Pengaruh Body massage terhadap tingkat depresi ibu nifas di Bidan Praktek Mandiri Siyamtiningsih Karanganyar*. <http://jurnalplacentum.fk.uns.ac.id/index.php/placentum/article/download/69/32>

- Cohen, L.S., Nonacs, R.M. (2005). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Corey dan Tapha. (2011). *Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4. No. 2 November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Ekowati, R., Wahjuni, E.S., Alifa, A. (2012). *Efek Teknik Masase Effleurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Disminore Primer Mahasiswi PSIK FKUB Malang*. Available online on: <http://Efekteknik-masase-EFFLURAGE-padaabdomen-terhadap-penurunanintensitas-nyeri-pada-dismenoreprimer-Mahasiswi-PSIK-FKUBMalang.pdf>. Accessed 13 Februari 2017.
- Elvira, S.D. (2006). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Field, T. (2007). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Fitelson, E., Kim, Baker, A., dan Leight, K. (2011). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Iskandar. (2007). *Postpartum blues*. Available online on: <http://www.mitrakeluarga.com/kemayoran/kesehatan005.html>. Accessed 30 Januari 2017.
- Klainin, P., Arthur D.G. (2009). *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*. Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Kusdinar. (2011). *Pemberian Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur*. Available online on: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id>. Accessed 8 Februari 2017.
- Kusumastuti, Puji, D. A., dan Hedriyati, S. (2015). *Hubungan Karakteristik Individu Dengan Depresi Postpartum Pada Ibu Postpartum Di Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Kebumen*. Available online on: <http://ejournal.stikesmukla.ac.id>. Accessed 20 Desember 2016.
- Machmudah. (2010). *Asuhan Kebidanan Ibu Nifas Dengan Postpartum Blues Di RS Roemani Muhammadiyah Semarang Dengan Menggunakan Pendekatan Manajemen Kebidanan Hellen Varney*. Available online on: <http://digilib.unimus.ac.id>. Accessed 23 November 2017.
- Murwati dan Henik Istiqomah. (2015). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perfetti J., Clark L., Fillmore C.M. (2004). *Skrining Edinburgh Postnatal*

- Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues.* Available online on: <http://elib.fk.uwks.ac.id>. Accessed 1 Februari 2017.
- Reeder. (2011). *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Rumah Sakit Sariningsih Bandung.* Available online on: <http://ejournal.stikesborromeus.ac.id>. Accessed 25 Januari 2017.
- Regina, Pudjibudojo. (2007). *Hubungan antara depresi postpartum dengan kepuasan seksual pada ibu primipara.* Jurnal. Vol. 16. No. 3, 300–314. Available online on: <http://www.anima.ubaya.ac.id>. Accessed 25 Januari 2017.
- Robin. (2010). *Pemberian Masase Punggung Terhadap Kualitas Tidur.* Available online on: <http://digilib.stikeskusumahusada.ac.id>. Accessed 8 Februari 2017.
- Rukiyah, A. Y., dan Lia Yulianti. (2010). *Asuhan Kebidanan Patologi 4.* Jakarta: Trans Media Info.
- Saleha, Sitti. (2009). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas.* Jakarta: Salemba Medika.
- Setyowati, dan Riska, U. (2006). *Studi faktor kejadian postpartum blues pada ibu pasca persalinan: penelitian deskriptif di ruang bersalin di RSUD Dr. Soetomo Surabaya.* Available online on: <http://adln.lib.Unair.ac.id>. Accessed 30 Januari 2017.
- Soep. (2009). *Pengaruh Intervensi Psikoedukasi Dalam Mengatasi Depresi Postpartum Di RSUD DR. Pirngadi Medan.* Available online on: <http://repository.usu.ac.id>. Accessed 7 Februari 2017.
- Soep. (2011). *Penerapan Edinburgh Post-Partum Depression Scale Sebagai Alat Deteksi Risiko Depresi Nifas Pada Primipara dan Multipara.* Jurnal Keperawatan Indonesia, Volume 14 Nomor 2 Juli 2011. Available online on: <http://jki.ui.ac.id>. Accessed 30 Januari 2017.
- Stewart, D.E., Robertson, E., Dennis, C-L., Grace, S.L., dan Wallington, T. (2003). *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum.* Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015. Available online on: <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Accessed 2 Desember 2016.
- Stuart, G.W., and Laraia, M.T. (2007). *Principles and practice of psychiatric nursing.* St. Louis: Mosby Year B.
- Sukmadinata. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Remaja Rosda Karya.
- Surkan. (2011). *Maternal depression and early childhood growth in developing countries: systematic review and meta-analysis.* United States of America: Buletin of World Health Organization.
- Suryani, M. (2008). *Evektivitas Terapi Musik Terhadap Pencegahan Postpartum Blues Pada Ibu Primipara Di Ruang Kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo.* Available online on: <http://lib.ui.ac.id>. Accessed 30 Januari 2017.