

Efektivitas Pijat Punggung Oleh Suami terhadap Penurunan Skor EPDS Pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan

Ni Luh Linda Ariani¹, Ni Wayan Manik Parwati^{2*}, Ni Kadek Neza Dwiyanthi³

¹Program Studi S1 Kebidanan ITEKES BALI, niluhlindaariani2001@gmail.com 085792173174

²Program Studi S1 Kebidanan ITEKES BALI, manikparwati82@gmail.com, 081934360316

³Program Studi S1 Kebidanan ITEKES BALI, nezhadwiyanthi@gmail.com, 082147401580

Abstrak

Latar Belakang : Masa nifas merupakan masa setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika organ kandungan pulih seperti sebelum hamil. Pada masa nifas, ibu akan mengalami adaptasi fisik dan psikologi seperti fase *taking in, taking hold dan letting go*. Masalah psikologis yang dapat terjadi pada ibu nifas yaitu kecemasan, *postpartum blues* atau *depresi postpartum*. Pijatan punggung adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu agar ibu menjadi lebih tenang. **Tujuan** : penelitian ini untuk mengetahui efektivitas pijat punggung oleh suami terhadap penurunan skor EPDS di wilayah kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan. **Metode** : metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *pre-experimental design* dengan *pendekatan one group pretest dan posttest* menggunakan media video yang berisi informasi terkait cara melakukan pijat punggung dan manfaat yang didapatkan. Teknik pengumpulan data menggunakan EPDS dengan memberikan kuesioner sebelum dan sesudah diberikan tindakan pijat punggung oleh suami. Populasi pada penelitian ini sebanyak 30 orang. Teknik sampling yang digunakan adalah *total sampling* dari bulan April s/d Mei 2023. **Hasil** : hasil yang diperoleh skor EPDS pada ibu nifas sebelum diberikan pijat punggung oleh suami memperoleh nilai median 8.50, skor EPDS pada ibu nifas setelah diberikan perlakuan berupa pijat punggung oleh suami memperoleh nilai median 7.00. **Uji statistic** menggunakan uji *Wilcoxon Rank* diperoleh *p-value* $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 diterima. **Kesimpulan** : pijat punggung efektif diberikan pada ibu nifas untuk menurunkan skor EPDS karena pada saat dilakukan pijat punggung akan terjadi peningkatan pengeluaran hormone endorphine (hormone cinta) yang dapat memberikan kenyamanan pada ibu..

Kata Kunci : Pijat Punggung, Depresi postpartum

Abstract

Background: The postpartum is a period after the birth of the placenta and ends when the uterine organs recover as before pregnancy. During the postpartum period, the mother will experience physical and psychological adaptations such as taking in phase, taking hold phase, and letting go phase. Psychological problems that can occur in postpartum mothers are anxiety, postpartum blues or postpartum depression. Back massage is one way to reduce the anxiety to make mothers feel comfortable.

Purpose: To determine the effectiveness of back massage done by husband toward reducing EPDS in the working area of Public Health Center I South Denpasar.

Method: This study employed pre-experimental design with one group pretest and post-test approach by using video. The data were collected by using EPDS. The population of this research was 30 respondents. It used total sampling technique during April-May 2023.

Findings: The result of the research showed that the median score of EPDS on postpartum mother before being given back massage was 8.50. The median score of EPDS on postpartum mother after being given back massage was 7.00. The result of statistical test by using Wilcoxon Rank showed H_0 was accepted (*p-value* $0,000 < 0,05$). **Conclusion:** Back massage is effectively given to postpartum mother to reduce EPDS because when you do a back massage there will be an increase in the release of endorphins (love hormones) which can provide comfort to the mother

Keywords: Back Massage, Postpartum Depression

Keywords: Experience, Postpartum Mother, Husband Support, Postpartum Depression

Email : niluhlindaariani2001@gmail.com

Alamat: Jalan Tukad Balian no 180, Renon

PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa setelah lahirnya plasenta dan berakhir ketika organ kandungan

pulih seperti sebelum hamil yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari.

Pada masa nifas, ibu akan mengalami adaptasi fisik dan psikologi seperti fase

Alamat Koresponden Penulis: Denpasar, Bali
Ni Luh Linda Ariani

taking in, taking hold dan letting go. Adapun beberapa gangguan psikologis pada ibu nifas seperti kecemasan, postpartum blues atau depresi postpartum, depresi postpartum pada ibu dapat disebabkan oleh factor fisik. Pada saat melahirkan ibu akan mengalami kelelahan karena berusaha melahirkan bayinya. Setelah persalinan aktivitas ibu akan mengalami perubahan karena proses mengasuh dan merawat bayinya sehingga istirahat ibu menjadi kurang dan dapat menyebabkan kelelahan secara fisik maupun emosi yang dapat memicu terjadinya depresi postpartum. Depresi postpartum merupakan suatu keadaan yang terjadi pada ibu nifas ditandai dengan penurunan mood, perasaan sedih, tidak berharga, putus asa, dan cenderung berlangsung empat sampai enam minggu [2]. Gejala dari depresi postpartum terkadang diikuti dengan kesulitan untuk makan, tidur, dan kelelahan [1].

Selain faktor fisik, factor demografi yang dapat menyebabkan depresi postpartum pada ibu yaitu umur dan paritas ibu, usia yang terlalu muda untuk hamil dapat menimbulkan rasa khawatir berlebihan dalam menghadapi proses persalinan, terutama pada ibu yang pertama kali hamil. Perempuan yang baru pertama kali hamil akan memiliki resiko depresi postpartum karena tidak mampu beradaptasi atas peran barunya. Adaptasi Psikologis Ibu Masa Nifas dalam menjalani adaptasi masa nifas, terdapat fase – fase yang dialami oleh ibu yaitu :

Fase taking in, berlangsung pada hari pertama sampai hari kedua setelah melahirkan. Pada ibu yang baru melahirkan umumnya masih bergantung pada orang lain

dan perhatiannya tertuju pada perubahan yang terjadi pada tubuhnya. Pada fase ini ibu berulang kali menceritakan mengenai proses persalinan yang dialami, sehingga ibu menjadi pasif terhadap lingkungan disekitarnya. Dukungan suami dan keluarga sangat diperlukan pada fase ini. Adapun gangguan psikologis yang mungkin dirasakan oleh ibu selama fase ini yaitu: kekecewaan pada bayinya karena tidak sesuai dengan keinginannya misalkan jenis kelamin bayinya, merasa tidak nyaman karena perubahan bentuk tubuhnya, merasa bersalah karena tidak bisa merawat dan menyusui bayinya. Fase taking hold, berlangsung 3 – 10 hari setelah melahirkan. Fase ini ibu menjadi lebih sensitive, mudah tersinggung dan gampang marah sehingga perlu berhati – hati dalam berkomunikasi agar tidak menyinggung perasaan ibu. Dukungan sangat diperlukan oleh ibu karena fase ini merupakan kesempatan yang baik untuk memberikan masukan kepada ibu cara merawat bayi, kebersihan diri sendiri sehingga ibu merasa percaya diri. Fase letting go, pada fase ini ibu sudah mulai menerima tanggung jawab atas peran baru yang berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Kepercayaan dirinya sudah meningkat, ibu sudah mampu untuk menyesuaikan diri dan mulai merawat bayinya. Faktor psikologis ibu selain mengganggu rasa kenyamanan juga akan mempengaruhi kurangnya produksi ASI antara lain ibu yang berada dalam keadaan stress, kacau, marah dan sedih, kurang percaya diri, terlalu lelah, ibu tidak suka menyusui, serta kurangnya dukungan dan perhatian keluarga dan pasangan kepada ibu yang menjelaskan bahwa ibu yang menyusui memerlukan istirahat sebanyak

mungkin, terutama pada satu atau dua minggu pertama setelah lahir. Kelelahan, stres, dan kecemasan dapat memberikan efek negatif pada produksi ASI dan refleksi let down. Pola istirahat kedua responden didapatkan hasil keduanya mengatakan sering terbangun pada malam hari untuk menyusui dan mengganti popok bayinya sehingga waktu istirahat ibu berkurang. Ibu setelah melahirkan harus mampu menjaga dan mengatur pola tidur agar tetap cukup karena dapat berpengaruh pada kondisi psikologi ibu dan ASI. Keluarga dalam hal ini sangat berpengaruh untuk memberikan dukungan khususnya dalam membantu untuk melakukan pijat punggung dan kompres hangat pada ibu nifas. Dengan demikian peran keluarga dalam meningkatkan kesehatan ibu nifas selama beradaptasi dengan kebiasaan baru dapat tercapai [1].

Depresi postpartum merupakan suatu keadaan yang terjadi pada ibu nifas ditandai dengan penurunan mood, perasaan sedih, tidak berharga, putus asa, dan cenderung berlangsung empat sampai enam minggu. Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 diperkirakan ibu yang melahirkan mengalami depresi postpartum ringan berkisar 10 per 1000 kelahiran hidup dan depresi sedang atau berat berkisar 30 sampai 200 per 1000 kelahiran hidup.

Kejadian depresi postpartum di Provinsi Bali sampai saat ini belum memiliki data yang pasti terkait kejadian depresi postpartum, namun penelitian [1] didapatkan hasil bahwa prevalensi depresi postpartum di Kota Denpasar sebesar 20,5%, kemudian penelitian yang dilakukan [2] prevalensi

kejadian depresi postpartum di Kota Denpasar tahun 2019 sebesar 25,4% yang artinya terjadi peningkatan ibu dengan depresi postpartum. Berdasarkan hasil penelitian [3] terdapat hubungan antara dukungan suami dengan kejadian depresi postpartum, pada ibu nifas di Puskesmas Denpasar hampir setengahnya mengalami depresi postpartum yaitu sebanyak 26,7%, faktor yang dapat mempengaruhi kejadian depresi postpartum salah satunya dukungan suami maupun keluarga yang kurang.

Kejadian depresi pada ibu nifas dapat dideteksi dengan menggunakan EPDS yang mana instrument yang digunakan berupa kuesioner yang digunakan untuk mendeteksi dini depresi postpartum. EPDS adalah salah satu instrumen yang digunakan untuk melakukan skrining mengenai terjadinya depresi postpartum pada ibu nifas. Penggunaan EPDS ini berupa menilai perubahan mood dengan rentan waktu yang cukup singkat, jadi EPDS ini dapat mendeteksi secara dini pada ibu nifas dan tidak memerlukan waktu yang lama sehingga muncul gejala yang lebih berat pada ibu yang baru saja melahirkan. Dalam penilaian skor EPDS ini dapat digunakan untuk memberikan indikasi bahwa diperlukan penilaian lebih lanjut pada ibu yang memiliki gejala depresi postpartum [4]. Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS) adalah salah satu instrumen yang digunakan untuk melakukan skrining mengenai terjadinya depresi postpartum pada ibu nifas. EPDS merupakan skrining yang paling banyak digunakan untuk menilai gejala depresi dan kecemasan postpartum, tetapi di Indonesia masih sangat kurang data terkait penggunaan EPDS ini [5]

Penelitian yang dilakukan [6] disebutkan bahwa skrining depresi postpartum menggunakan *Edinburgh post-natal depression scale (EPDS)* secara signifikan lebih tinggi dalam mendeteksi dini terjadinya *depresi postpartum* . Penelitian yang dilakukan oleh [5] menyatakan bahwa apabila nilai skor yang didapatkan dari penilaian *EPDS* berjumlah 12 atau lebih maka dapat dinyatakan adanya *depresi postpartum* pada ibu. Dalam penilaian skor *EPDS* ini dapat digunakan untuk memberikan indikasi bahwa diperlukan penilaian lebih lanjut pada ibu yang memiliki gejala *depresi postpartum* , [7].

Pada proses adaptasi psikologi ibu dimulai sejak mulai hamil hingga melahirkan, dukungan serta perhatian anggota keluarga sangat dibutuhkan pada ibu. Dukungan suami selama masa nifas merupakan hal yang dapat mempengaruhi kejadian depresi postpartum, karena dukungan suami merupakan strategi preventif untuk mengurangi stres. Salah satu cara untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dapat mengarah pada kejadian depresi adalah dengan memberikan berupa sentuhan dan pijatan punggung yang mana melibatkan suami dalam proses pijatan tersebut [8]. Dukungan yang dapat diberikan oleh suami kepada ibu postpartum antara lain memberikan motivasi kepada ibu agar ibu menjadi lebih percaya diri, memberikan kepercayaan kepada ibu dalam menjaga dan merawat bayinya, pemenuhan kebutuhan untuk ibu dan bayi, memberikan dukungan berupa informasi yang dibutuhkan oleh ibu [9]

Dukungan yang diberikan oleh suami dalam melakukan pijat punggung sangat dibutuhkan untuk kelancaran proses pijatan,

salah satu hal yang dapat dilihat dalam dukungan suami yaitu dari suami menyetujui untuk melakukan pijat punggung. Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh peran suami dalam melakukan pijat punggung terhadap kelancaran ASI pada ibu nifas [10].

Hasil penelitian [11] pijatan punggung merupakan salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu agar ibu menjadi lebih tenang dan rileks. Pijatan punggung ini dilakukan dengan memijat daerah punggung sepanjang kedua sisi tulang belakang yang dilakukan kurang lebih 10-15 menit dengan 2-3 kali pijatan untuk merangsang keluarnya hormone oksitosin (hormone cinta) yang membuat ibu menjadi lebih rileks dan percaya diri.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini, menggunakan pre-experimental design. Metode pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *one group* yang dilakukan pada kelompok penelitian ibu nifas hari ke-3 yang menggunakan test awal (*pre-test*) dan sesudah diberikan perlakuan oleh suami sebanyak 1 kali sehari selama 10-15 menit, dan telah diterapkan selama 3 hari maka akan dilakukan test akhir (*posttest*) . Penelitian ini dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas1 Denpasar Selatan pada bulan April s.d Mei 2023. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas beserta dengan suami yang melakukan kunjungan di wilayah kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan yaitu sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini total sampling yaitu ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan yang

didapatkan selama penelitian ini sebanyak 30 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah ibu nifas dan suami yang memiliki handphone, ibu nifas dan suami yang bersedia menjadi responden dan menandatangani surat perjanjian, ibu nifas dan suami yang bisa membaca dan menulis, ibu nifas yang tinggal di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar selatan, ibu nifas yang berkunjung ke PMB di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan. Kriteria eksklusi, ibu nifas yang tidak mengisi kuisioner sampai selesai, ibu nifas yang tidak tinggal dengan suami, ibu nifas yang sudah pernah menjadi responden pada penelitian yang sama, ibu nifas atau suami sedang sakit atau di rawat di RS. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer berupa kuesioner yang dijawab oleh responden. Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan kuesioner EPDS. Data yang terkumpul diuji normalitas dengan *Shapiro Wilk* dengan hasil data tidak berdistribusi normal dan analisa data yang digunakan yaitu *Wilcoxon Rank*

Penelitian ini sudah mendapatkan kelayakan etik dari ITEKES Bali dengan nomor surat 04.0221/KEPITEKES-BALI/III/2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Penelitian ini dilaksanakan di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan. Terdapat 30 orang ibu nifas yang menjadi responden. Karakteristik yang diamati yaitu:

usia, status pernikahan, pekerjaan, pendidikan.

Tabel 1. Karakteristik Responden (n=30)

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
<20	0	0
21-35	30	100.0%
>35	0	0
Status Pernikahan		
Sah	30	100.0%
Pekerjaan Istri		
Tidak Bekerja	11	36.7%
PNS	3	10.0%
Swasta	13	43.3%
Wirasaha	2	6.7%
Lainnya	1	3.3%
Pekerjaan Suami		
PNS	3	10.0%
Swasta	20	66.7%
Wirasaha	3	10.0%
Lainnya	4	13.3%
Pendidikan		
SD	2	6.7%
SMP	3	10.0%
SMA	15	50.0%
Perguruan Tinggi	10	33.3%
Kehamilan Terencana		
Ya	30	100.0%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan karakteristik responden. Dari 30 responden seluruh responden berusia antara 21 – 35 tahun sebanyak 30 orang (100%), seluruh responden memiliki status pernikahan sah sebanyak 30 orang (100%), hampir setengah dari responden ibu nifas yang bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 13 orang (43.3%), sebagian besar pekerjaan suami dari responden adalah sebagai pegawai swasta sebanyak 20 orang (66.7%), sedangkan pendidikan dari suami responden mayoritas 39 berpendidikan SMA sebanyak 15 orang (50%), dan seluruh responden merupakan kehamilan terencana sebanyak 30 orang (100%).

Berdasarkan hasil penelitian, tingkat pendidikan suami mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 21 orang (51,2%), yang artinya seseorang yang memiliki tingkat pendidikan tinggi akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dibandingkan dengan tingkat pendidikan yang lebih rendah [12]. Hal ini sejalan dengan penelitian [13] bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin memudahkan seseorang tersebut dalam menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimiliki oleh orang tersebut.

Pekerjaan suami dapat berpengaruh terhadap tingkat ekonomi yang dimiliki, karena social ekonomi memiliki pengaruh terhadap tingkat kesehatan seseorang, semakin baik pekerjaan seseorang tersebut maka diharapkan semakin baik tingkat pendidikan yang dimiliki [12]

Skor Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS) pada ibu nifas di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan sebelum dan sesudah diberikan pijat punggung oleh suami.

Tabel 2. Distribusi Variabel Skor Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS) Pre – Post Tes

Variabel	EPDS Pre Test	EPDS Post Test
Minimum	5	5
Maximum	10	9
Median	8.50	7.00
Range	5	4
Deviation	1.479	1.177
95% CI	LB	7.58
	UB	8.69

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa hasil yang diperoleh skor EPDS pada ibu

nifas sebelum diberikan perlakuan pijat punggung oleh suami memperoleh nilai minimum 5, nilai maksimum 10, median 8.50 dan range 5 dengan standar deviasi 1.479, serta 95% CI Lower Bound 7.58 dan Upper Bound 8.69. Skor EPDS pada ibu nifas setelah diberikan perlakuan berupa pijat punggung oleh suami memperoleh nilai minimum 5, nilai maksimum 9, median 7.00 dan range 4 dengan standar deviasi 1.177, serta 95% CI Lower Bound 6.39 dan Upper Bound 7.27. Hal tersebut menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan pijat punggung oleh suami terdapat perubahan yang dapat menyebabkan ibu lebih percaya diri terhadap peran barunya dan mendapatkan kenyamanan pada peran barunya sebagai seorang ibu.

Berdasarkan asumsi terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi penurunan skor EPDS salah satunya faktor pendidikan, karena semakin tinggi pendidikan seseorang maka dapat mempengaruhi kualitas pengetahuan dan cara berpikir, sehingga seseorang yang memiliki pendidikan cenderung lebih mudah menerima informasi dan mengaplikasikan intervensi berupa pemberian pijatan punggung. Selain itu dengan tingkat pendidikan yang tinggi akan mempermudah dalam mencari informasi terkait manfaat pijat punggung yang telah diberikan, sehingga pemberian pijatan dapat dilakukan secara optimal.

Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [14] yang menyatakan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah untuk menerima informasi yang diberikan. Penelitian tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh [15] yang menyatakan bahwa dengan adanya

pendidikan maka seseorang mampu memahami pentingnya dalam memberikan dukungan psikologis dan emosional pada ibu nifas, sehingga pijat punggung yang telah diberikan dapat diterapkan untuk menurunkan kecemasan pada masa nifas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [21] bahwa pentingnya dalam memberikan dukungan yang tepat terhadap kecemasan yang dirasakan oleh ibu selama masa nifas. Dengan perhatian yang diberikan maka ibu mampu melewati masa nifas dengan lebih baik dan mempersiapkan diri untuk peran baru sebagai ibu, salah satu perhatian yang dapat diberikan yaitu dengan memberikan pijatan lembut pada punggung ibu sehingga ibu menjadi lebih nyaman dan merasa diperhatikan. Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa dengan dilakukan pijat punggung ibu akan merasa lebih rileks dan keadaan emosi ibu akan menjadi lebih stabil, sehingga skor EPDS dapat diturunkan[18].

Efektivitas pijat punggung oleh suami terhadap penurunan skor EDS di Wilayah Kerja Puskesmas 1 Denpasar Selatan (n=30)

		EPDS Post Test – EPDS Pre Test
Z		-4.597 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000

Berdasarkan tabel 3 diatas dari hasil analisis dengan menggunakan *Wilcoxon Rank Test* menunjukkan hasil yang signifikan secara statistic dalam efektivitas pijat punggung oleh suami didapatkan nilai masing – masing yaitu nilai $Z = - 4.597^b$ dan $p\text{-value} = 0.001$. Hal ini

berarti H_a diterima yang menunjukkan bahwa pijat punggung oleh suami efektif untuk menurunkan skor EPDS pada ibu nifas.

Pada kuesioner EPDS sebelum diberikan pijat punggung oleh suami terdapat 10 pertanyaan yang wajib dijawab oleh responden, pada pertanyaan nomor 3 “ saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya”, dari 30 responden sebagian besar dari responden menjawab “ ya, kadang – kadang” dengan nilai tengah (median) yang didapat sebelum diberikan pijat punggung oleh suami sebesar 8.50, dengan nilai standar deviasi 1.479 dan pada kuesioner EPDS setelah diberikan pijat punggung pada pertanyaan nomor 3 “ saya menyalahkan diri saya sendiri saat sesuatu terjadi tidak sebagaimana mestinya” sebagian besar dari responden menjawab “ Tidak terlalu sering “ dengan nilai tengah (median) yang didapat sesudah diberikan pijat punggung oleh suami sebesar 7.00 dengan nilai standar deviasi 1.177. Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan skor EPDS setelah diberikan pijat punggung oleh suami.

Berdasarkan teori yang menyatakan bahwa seorang ibu yang baru melahirkan akan mengalami adaptasi psikologis pada masa nifas melalui tiga fase penyesuaian terhadap perannya sebagai ibu salah satunya yaitu *fase taking hold* pada fase ini ibu menjadi lebih sensitive, mudah tersinggung dan gampang marah. Hal tersebut sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa seorang ibu yang baru melahirkan akan mengalami adaptasi psikologis pada masa nifas melalui tiga fase penyesuaian terhadap perannya sebagai ibu. Adapun beberapa faktor gangguan psikologi yang mungkin dirasakan oleh ibu pada fase ini salah

satunya ada rasa bersalah karena belum bisa menyusui banyinya [6]. Penelitian yang dilakukan oleh [16] yang menyatakan bahwa hampir sebagian ibu postpartum merasa khawatir akibat perubahan yang terjadi dan merasa kurang percaya diri mengenai kemampuan untuk menjadi seorang ibu.

Pijat punggung adalah salah satu cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu agar ibu menjadi lebih tenang. Pijat punggung merupakan tindakan yang dilakukan pada punggung ibu untuk meningkatkan pengeluaran hormone endorphine (hormone cinta) yang bermanfaat memberikan kenyamanan pada ibu dengan durasi pijat punggung yaitu 10-15 menit yang dilakukan selama 3 hari [17]. Penurunan skor EPDS dapat dipengaruhi oleh kualitas pijatan yang diberikan, semakin baik kualitas pijatan yang diberikan oleh suami maka akan dapat berpengaruh pada keadaan psikologis ibu, yang dapat menyebabkan ibu menjadi lebih tenang karena adanya ikatan yang dapat memicu rasa nyaman antara ibu dan suami. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh [18] dukungan emosional dari suami terhadap istri dapat menyebabkan perasaan bahagia dalam diri sehingga adanya ketenangan dalam diri ibu, dukungan yang dapat diberikan berupa sentuhan atau pijatan membuat ibu nyaman.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian [19] hormone oksitosin mengalami peningkatan yang lebih tinggi pada pijatan yang dilakukan oleh suami karena dipengaruhi oleh factor psikologis. Pada saat dilakukan pijat punggung oleh suami yang dapat merangsang saraf parasimpatis dapat menghasilkan rasa rileks dari hormone endorphin sehingga

membuat ibu merasa lebih nyaman. Keadaan emosi ibu yang berkaitan dengan refleks oksitosin ibu dapat mempengaruhi 80% sampai 90%. Kondisi emosional ibu dalam keadaan baik, nyaman dan tanpa tekanan juga akan meningkatkan dan memperlancar produksi ASI. Banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya cakupan ASI eksklusif diantaranya pengetahuan, social budaya, psikologis, fisik ibu, perilaku/rangsangan dan tenaga kesehatan. Faktor dari psikologis ibu akan berkaitan dengan produksi ASI, apabila ibu senang, bahagia maka produksi ASI akan melimpah. Didukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [20] yang menunjukkan bahwa pijat punggung dapat mengeluarkan hormone oksitosin yang dapat menurunkan rasa cemas dan menimbulkan rasa senang pada ibu, pijat punggung merupakan tindakan yang dilakukan oleh suami pada ibu yang menyusui yang dilakukan dengan sepenuh hati, selain itu pada pijatan ini akan membuat ibu merasakan kenyamanan yang akan berdampak pada bayi yang disusunya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti maka simpulan yang dapat diambil adalah pada hasil penelitian Skor *edinburgh post-natal depression scale (EPDS)* sebelum dilakukan pijat punggung oleh suami hasil yang diperoleh yaitu, nilai tengah (median) 8.50, setelah diberikan perlakuan berupa pijat punggung oleh suami memperoleh nilai tengah (median) 7.00, yang berarti terjadi penurunan skor EPDS pada ibu nifas setelah diberikan pijat punggung oleh suami.

Hasil penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas 1 Denpasar Selatan pada efektivitas pijat punggung oleh suami didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa pijat punggung oleh suami efektif untuk menurunkan skor EPDS pada ibu nifas. Pijat punggung adalah cara untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh ibu agar ibu menjadi lebih tenang dan mampu meningkatkan pengeluaran hormone endorphine yang bermanfaat memberikan kenyamanan pada ibu.

Adapun saran dari hasil penelitian ini yaitu bagi petugas kesehatan informasi yang diperoleh dari hasil penelitian ini diharapkan dapat diaplikasi oleh tenaga kesehatan dalam memberikan pelayanan terutama pada ibu nifas dengan memberikan informasi manfaat yang didapatkan dengan dilakukannya pijat punggung dan tindakan cara melakukan pijat punggung yang sesuai dengan SOP yang mana diharapkan ibu nifas dapat menjadi lebih rileks dan percaya diri dalam menjalani peran barunya. Bagi ibu nifas manfaat pijat punggung yang telah disampaikan dalam penelitian ini, diharapkan responden dapat menerapkan pijat punggung ini sehingga ibu menjadi lebih nyaman dan rileks dan mampu meningkatkan pengetahuan ibu terhadap manfaat pijat punggung. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi tambahan untuk mengembang penelitian ini lebih lanjut dengan menambah beberapa variabel seperti factor yang dapat mempengaruhi terjadinya penurunan skor EPDS pada ibu nifas yang dilakukan dengan pijat punggung suami.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] I. S. Arimurti, R. D. PRATIWI, and A. R. Ramadhina, "Studi Literatur Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Depresi Post Partum," *Edu Dharma J. J. Penelit. dan Pengabd. Masy.*, vol. 4, no. 2, p. 29, 2020, doi: 10.52031/edj.v4i2.53.
- [2] I. K. Lindayani and G. A. Marhaeni, "JURNAL Midwifery Update (MU) PREVALENSI DAN FAKTOR RISIKO DEPRESI POST PARTUM DI KOTA DENPASAR TAHUN 2019 Pendahuluan Kelahiran seorang anak merupakan suatu peristiwa penting dalam kehidupan seorang perempuan . Kejadian ini akan mempengaruhi berbagai as," vol. 8511, pp. 100–109, 2019.
- [3] N. Made, A. Febriyanti, N. Putu, A. Kristina, and K. Widiyanti, "Hubungan Karakteristik Ibu dan Dukungan Suami Dengan Resiko Terjadinya Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum The Relationship of Mother Characteristics and Husband Support With The Risk of Postpartum Blues In Postpartum Mothers," *PLACENTUM J. Ilm. Kesehat. dan Apl.*, vol. 9, no. 2, pp. 75–81, 2021.
- [4] A. W. Chan, C. Reid, P. Skeffington, and R. Marriott, "A systematic review of EPDS cultural suitability with Indigenous mothers: a global perspective," *Arch. Womens. Ment. Health*, vol. 24, no. 3, pp. 353–365, 2021, doi: 10.1007/s00737-020-01084-2.
- [5] S. D. Shrestha, R. Pradhan, T. D. Tran, R. C. Gualano, and J. R. W. Fisher, "Reliability and validity of the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) for detecting perinatal common mental disorders (PCMDs) among women in low-and lower-middle-income countries: A systematic review," *BMC Pregnancy Childbirth*, vol. 16, no. 1, 2016, doi: 10.1186/s12884-016-0859-2.
- [6] Lailiyana and E. Susilawati, "Sosialisasi Dan Penerapan Edinburgh

- Postnatal Depression Scale (Epds) Oleh Bidan Dalam Upaya Deteksi Dini Depresi Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Kota Pekanbaru,” *J. Pengabd. Masy. Multidisiplin*, vol. 4, no. 1, pp. 55–60, 2020.
- [7] F. K. Adli, “Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Deteksi Dini dan Skrining Depresi Post-partum Edinburgh Post-natal Depression Scale (EPDS): Early Detection and Screening Post-partum Depression,” vol. 13, pp. 430–435, 2022.
- [8] R. Ariyanti, “Hubungan Dukungan Keluarga dengan Risiko Depresi Postpartum,” *J. Kebidanan Mutiara Mahakam*, vol. 8, no. 2, pp. 94–101, 2020, doi: 10.36998/jkmm.v8i2.99.
- [9] S. U. Nadhiroh, Masini, and C. H. T. Dewi, “Hubungan Dukungan Suami Dan Paritas Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum,” *Juru Rawat J. Updat. Keperawatan*, vol. 2, no. 1, pp. 40–48, 2022.
- [10] E. T. Susanti and L. Triningsih, “Pijat Oksitosin Oleh Suami,” *J. Keperawatan*, vol. 7, no. 1, pp. 39–52, 2021.
- [11] R. Fitria and N. Retmiyanti, “Pijat Oksitosin terhadap Produksi Asi pada Ibu Post Partum,” *J. Ilm. Univ. Batanghari Jambi*, vol. 21, no. 1, p. 275, 2021, doi: 10.33087/jiubj.v21i1.1325.
- [12] N. Siregar, Nurelilasari & Navratilova, “Dukungan Suami terhadap Pemberian ASU Pada Ibu Bekerja Di Desa Labuan Rasoki,” *J. Kebidanan*, vol. 5, 2020.
- [13] E. Wulandari, Sapitri & Nurlaela, “Hubungan Dukungan Suami dengan Pemberian ASI Eksklusif: Literature Riview,” *J. Keperawatan*, 2021.
- [14] S. Isnair, Norlita, Wiwik, Gusrita, “Pengaruh Peran Suami Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Dalam Menghadapi Proses Persalinan Di Puskesmas Harapan Raya Pekanbaru,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 11, pp. 32–44, 2020.
- [15] I. A. Suardani, Ni Putu, Manik Parwati, Ni Wayan, Riza Kurnia Indriana, Ni Putu, Wulandari, “Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Postpartum Blues,” vol. 14, 2023.
- [16] S. Nova, Silvia & Zagota, “Gambaran Pengetahuan Ibu Nifas Tentang Adaptasi Psikologis Pada Masa Nifas Di Klinik Pratama Afiah Pekanbaru Tahun 2019,” *J. Kebidanan*, vol. 9, pp. 108–118, 2020.
- [17] S. R. Putri and R. Rahmawati, “Efektifitas Pijat Oksitosin dan Aromaterapi Lavender terhadap Keberhasilan Relaktasi pada Ibu Nifas,” *J. Ilmu Kesehat. Masy.*, vol. 10, no. 01, pp. 1–7, 2021, doi: 10.33221/jikm.v10i01.782.
- [18] H. & R. Apreliasari, “PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP PENINGKATAN PRODUKSI ASI,” vol. 2511, no. 1996, p. 12907, 2017.
- [19] dkk Doko, Tabita Mariana, “Pengaruh Pijat Oksitosin Oleh Suami Terhadap Penurunan Produksi ASI Pada Ibu Nifas,” *J. Keperawatan*, vol. 2, pp. 66–86, 2019.
- [20] dkk Noviyana, Prasasti, “Efektivitas Pijat Oksitosin dalam Pengeluaran ASI,” *J. Keperawatan*, vol. 5, pp. 23–33, 2022.
- [21] Manik Parwati, Ni Wayan, Wulandari, Idah Ayu, Dharma Wianawa, I Nyoman, Yani Budarsana, J. P. R. (2021). *Panduan Pijat Oksitosin Pada Ibu Menyusui*.
- [22] Ariguna Dira, I., & Wahyuni, A. (2016). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Postpartum Di Kota Denpasar Menggunakan Edinburgh Postnatal Depression Scale. *E-Jurnal Medika Udayana*, 5(7), 5–9.

