

# PENGARUH LAMA DAN FREKUENSI MASSAGE TERAPI IBU NIFAS TERHADAP DEPRESI POSTPARTUM

**Murwati, Henik Istiqomah**

Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Surakarta Jurusan Kebidanan

**Abstrak: Massage Terapi, Depression Postpartum.** Postpartum mother who did not manage to adjust to his new role may experience postpartum depression. The prevalence of postpartum depression in the world by 13%, in Asia - Africa 25% - 60%. Postpartum depression if not handled negative impact on family health. Exhaustion after giving birth a risk factor for the postpartum depression. Action without medication to reduce postpartum fatigue is teraphi massage, when performed by personnel who are not professional long time and often it will have no effect and can cause addictive teraphi. To analyze time and frequency of massage therapy on postpartum depression. The study design was quasi-experimental one group pre and post test design, population and sample is Postpartum Mothers in the region of Klaten District Health Office, a sample of 30 people with consequitive purposive sampling techniques and criteria for inclusion - exclusion. The act of using SOP postpartum massage and Edinburgh postnatal Depression Scale to measure the postpartum depression. Analysis of statistical tests used were Wilcoxon test using Confidence Interval (CI) of 95% ( $\alpha = 0.05$ ). No significant difference between the scores of the DPP before and after massage for 2 weeks at a dose of 2X/ week duration of 30 minutes, with  $p = 0.001$ . Conclusion: there is a long effect and frequency of massage teraphi against postpartum depression.

**Keywords:** Massage Terapi, Depression Postpartum

**Abstrak: Massage terapi, Depresi Postaprtum.** Ibu Postpartum yang tidak berhasil menyesuaikan diri dengan peran barunya bisa mengalami depresi postpartum (DPP). Prevalensi DPP didunia sebesar 13%, di Asia – Afrika 25% - 60%. DPP bila tidak ditangani berdampak negative pada kesehatan keluarga. Kelelahan setelah melahirkan satu faktor risiko terjadinya DPP. Tindakan tanpa obat untuk mengurangi kelelahan postpartum adalah massage terapi, apabila dilakukan tenaga yang tidak profesional dengan waktu yang lama dan sering justru tidak akan memberikan efek terapi dan dapat menimbulkan adiktif. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa lama dan frekuensi massage terapi terhadap depresi postpartum. Desain penelitian ini quasi eksperiment *one group pre and post test design*, populasi dan sampel adalah Ibu postpartum di wilayah kerja Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten, sampel sebanyak 30 orang dengan tehnik *Purposive consequitive sampling* dan kriteria inklusi - eksklusi. Tindakan menggunakan SOP pemijatan postpartum dan *Edinburg postnatal Depression Scale* untuk mengukur DPP. Analisa Uji statistika yang digunakan yaitu Uji *Wilcoxon* dengan menggunakan *Confidence Interval (CI)* sebesar 95% ( $\alpha = 0,05$ ). Ada perbedaan yang signifikan antara skor DPP sebelum dan sesudah dilakukan massage selama 2 minggu dengan dosis 2X/ minggu durasi 30 menit, dengan nilai  $p = 0.001$ . Ada pengaruh lama dan frekuensi massage terapi terhadap depresi post partum.

**Kata Kunci:** Massage terapi, Depresi Postaprtum

## PENDAHULUAN

Masa sesudah melahirkan terjadi perubahan fisik dan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Salah satu gangguan psikologis pasca persalinan adalah depresi post partum (Kapaln, 1998). Depresi postpartum (DPP) adalah suatu depresi setelah melahirkan, yang terjadi dalam waktu empat minggu, beberapa bulan bahkan tahun bila tidak diatasi dengan baik (reets & Lutkins dalam Semuin, 2006).

Prevalensi DPP didunia sebesar 13% (Lori E. et al.2009), untuk wilayah Asia – Afrika berkisar 25% - 60% (Corey & Tapha, 2011). Rerata angka kejadian DPP di Indonesia adalah 11 – 30 % (Elvira S. D. 2006).

Gejala yang sering muncul pada DPP adalah sedih, menangis, cepat tersinggung, cemas, sulit untuk berkonsentrasi, labilitas perasaan serta gangguan tidur dan nafsu makan, lebih berat lagi ditemukan ada pikiran bunuh diri, waham paranoid dan melakukan ancaman kekerasan terhadap bayinya (Cunningham, dkk 1995).

Faktor penyebab DPP cenderung kompleks dan masih belum jelas. Perubahan hormonal pasca persalinan ditengarai berhubungan dengan symptom depresif (Corey & Tapha, 2011). Faktor yang mempengaruhi terjadinya DPP, ada riwayat depresi, kegelisahan selama kehamilan, konflik perkawinan, adanya tekanan hidup, dukungan dan status ekonomi yang rendah dan adanya komplikasi obstetric (Stewart, et al. 2003).

Faktor yang mempengaruhi terjadinya postpartum blues yang apabila tidak ditangani akan menjadikan Depresi Post Partum, secara internal adalah umur ibu ketika menikah dan hamil < 20 tahun atau > 35 tahun, pertama kali melahirkan /primipara (Buuroughs, 1997) , kesiapan menerima anggota keluarga baru termasuk pengetahuan atau ketrampilan merawat bayi dan pendidikan. Aspek eksternal adalah dukungan keluarga, dukungan

suami, budaya /kebiasaan masyarakat terkait persalinan, status ekonomi, informasi asuhan nifas dan riwayat asuhan nifas (Rubin 1967 cit Bobak 2000).

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

Upaya penanganan Depresi Postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif dan Rehabilitative. Tindakan promotif preventif yang dapat diberikan adalah penjelasan, meningkatkan peran serta suami, kunjungan rumah, memenuhi kebutuhan dasar masa nifas khususnya meningkatkan kebugaran fisik seperti ambulasi dan senam nifas. (Albrigh and Wood et al 2000). Upaya lain penanganan Depresi Postpartum meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti latihan, akupunktur dan massage terapi (Fitelson.et al,2011). Hasil penelitian lain menjelaskan salah satu upaya menurunkan tingkat kelelahan dan mengurangi depresi tanpa obat adalah Massage terapi. (Field,T et al. 2004)

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah quasi eksperiment *one group pre and post test design*. Dilakukan mulai bulan february sampai Agustus 2014 di BPM wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah. Populasi studi adalah Seluruh Ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Klaten Tengah Kabupaten Klaten. Besar sampel sejumlah 30 dihitung berdasarkan uji hipotesis dua arah dengan tingkat kemaknaan ( $Z1-\alpha$ ) sebesar 5%, kekuatan ( $Z1-\beta$ ) sebesar 80%, selisih minimal sebesar yang dianggap bermakna ( $P1-P2$ ) = 0,3. Diambil dengan tehnik *Purposive*

*consecutive sampling* dengan kriteria inklusi Ibu postpartum hari ke 3 – 10 dan Kriteria eksklusi Ibu postpartum hari ke 3 – 10 yang mengalami komplikasi dan *post Sectio Caesarea*. Data primer diperoleh dengan wawancara dan observasi dengan kuisisioner EPDS yang sudah dinyatakan Valid dan Reliabel, yang dilakukan sebelum dan sesudah di massage. Data sekunder diperoleh dari Profil Desa, Profil Kesehatan Puskesmas, Dinas Kesehatan Kabupaten Klaten dan Profil Kesehatan Indonesia. Analisis Data Univariat, Analisa Bivariat Uji *Wilcoxon CI* 95%  $\alpha=0,05$ . Ijin penelitian diterbitkan oleh BAPPEDA Kabupaten Klaten no 072/538/V/09 tanggal 7 Mei 2014 dan informed consent kepada responden.

## HASIL PENELITIAN

Pada penelitian ini, sebelum ibu dipijat ditemukan sebagian besar ibu nifas di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Klaten Tengah sebesar 50% dalam keadaan normal atau tidak depresi, sementara sebesar 50% mengalami depresi ringan, sedang dan bahkan ada yang berat. Sedangkan sesudah ibu dipijat 2 X seminggu dengan durasi 30 menit selama 2 minggu terjadi perubahan skor depresi sehingga ditemukan peningkatan jumlah skor depresi yang normal sebesar 76.70% dan masih ada kasus depresi ringan dan berat hanya sebesar 23.30%.

**Table.1**

### Distribusi frekuensi ibu postpartum yang dilakukan massage terapi di BPM Wilayah Klaten Tengah.

No	Variabel	Keterangan	
		N	%
1	Umur ibu	1. <20 <sup>th</sup> atau >35 <sup>th</sup>	6 20.00
		2. 20 – 35 <sup>th</sup>	24 80.00
2.	Pekerjaan Ibu	1. Tidak bekerja	29 96.70
		2. Bekerja	1 3.30
3	Pendidikan ibu	1. SD	4 13.30
		2. SMP )	7 7.00
		3. Menengah (SMA)	18 60.00
		4. PT	1 3.30

4	Riwayat kehamilan	1. Primigravida	6	20.00
		2. Multigravida	24	80.00
5	Riwayat persalinan	1. Tindakan	5	16.70
		2. Spontan	25	83.30
6	Tingkat Depresi sebelum dipijat	a. Normal	15	50.00
		b. Ringan	10	33.30
		c. Sedang	4	13.30
		d. Berat	1	3.30
7	Tingkat Depresi sesudah dipijat	a. Normal	23	76.70
		b. Ringan	5	16.70
		c. Sedang	0	0
		d. Berat	2	6.70
Total			30	100

Analisis bivariat dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh treatment yang diberikan terhadap keadaan depresi postpartum dengan melihat besarnya nilai signifikansi hasil uji beda antara skor DPP sebelum pemijatan dan skor DPP sesudah pemijatan, dengan tingkat kemaknaan 95% dan nilai  $p \leq 0,05$ . Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai *significancy* 0.001, hal ini berarti “ada perbedaan skor DPP yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan massage terapi”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh massage terapi 2 X seminggu dengan durasi 30 menit terhadap depresi postpartum. Kesimpulan tersebut dapat dilihat pada table. 2. dibawah ini.

**Tabel.2**

### Hasil uji bivariat pengaruh massage terapi terhadap depresi postpartum di BPM Wilayah Puskesmas Klaten Tengah.

N	Skor DPP	n	Median (min-max)	Rerata $\pm$ S.d
1	Sebelum Massage	30	0.9771 (0.60 – 1.28)	0.9730 $\pm$ 0.13702
2	Sesudah Massage	30	0.9031 (0.48 – 1.20)	0.8773 $\pm$ 0.15932

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa ada pengaruh massage terapi 2 X seminggu dengan durasi 30 menit terhadap

depresi postpartum yang ditunjukkan dengan nilai  $p \leq 0.001$ .

### **PEMBAHASAN**

Berdasar metodologis, hasil penelitian ini kemungkinan dipengaruhi berbagai keterbatasan yang tidak dapat dihindari, seperti bias seleksi, informasi dan pengontrolan terhadap perancu. Pengaruh bias ini dapat memperbesar atau memperkecil pengaruh paparan sesungguhnya.

Jaminan kausalitas dalam penelitian ini berdasarkan kriteria konsistensi yang dikembangkan berdasarkan kajian literature baik textbook maupun penelitian sebelumnya tentang faktor – faktor yang mempengaruhi depresi postpartum termasuk intervensi massage teraphi pada ibu post partum.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

Hasil uji wilcoxon diperoleh nilai significancy 0.001, hal ini berarti “ ada perbedaa skor DPP yang bermakna antara sebelum dan sesudah dilakukan massage teraphi”. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh massage teraphi 2 X seminggu dengan durasi 30 menit terhadap depresi postpartum.

Saran untuk BPM dapat memberikan pelayanan massage teraphi dengan dosis 2X seminggu durasi 30 menit pada ibu nifas sebagai upaya pencegahan terjadinya DPP dan sebagai teraphi pelengkap selain teraphi konvensional.

### **DAFTAR RUJUKAN**

- Elvira S. D. (2006). Depresi Pasca Persalinan. Jakarta: FK UI
- Fitelson E, Kim S, Baker A and Leight K. Treatment of Postpartum Depression: Clinical, Psychological and Pharmacological Options. International Journal of Women's Health 2011; 1(3): 1-14.
- Fitelson E, Kim S, Baker A and Leight K.(2004) Massage therapy effects on

depressed pregnant women. Journal of Psychosomatic Obstetrics & Gynecology 25,115--- 122.

- Lori E. Ross and Cindy-Lee Dennis (2009) The Prevalence of Postpartum depression among Women with Substance Use, an Abuse History, or Chronic Illness: A Systematic Review JOURNAL OF WOMEN'S HEALTH Volume 18, Number 4, 2009
- Stewart, D.E., Robertson, E., Dennis, C-L., Grace, S.L., & Wallington, T. (2003). Postpartum depression: Literature Review of Risk Factors and Interventions.