

## STIMULATING POSTPARTUM MASSAGE AS AN EFFORT TO OVERCOME POSTPARTUM DEPRESSION

Uliyatul Laili<sup>1\*</sup>, Fauziyatun Nisa<sup>2</sup>, Yunik Windarti<sup>3</sup>, Rizki Amalia<sup>4</sup>,  
Worawan Tipwareerom<sup>5</sup>

<sup>1,3,4</sup>S1 Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>2</sup>DIII Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

<sup>5</sup>Faculty of Nursing, Naresuan University, Thailand

[uliyatul.laili@unusa.ac.id](mailto:uliyatul.laili@unusa.ac.id)

### ABSTRAK

**Abstrak:** Pijat pasca melahirkan memberikan banyak manfaat bagi ibu postpartum, antara lain membantu relaksasi dan meningkatkan kualitas tidur, serta kondisi psikologis ibu, apalagi jika digunakan bersamaan dengan minyak aroma terapi. Selain itu, juga dapat membantu mengurangi stres, mendukung keseimbangan hormonal dan kadar hormon prolaktin. Jadi tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan pelatihan kepada petugas Kesehatan untuk melakukan *effleurage massage*. Pijat ini bertujuan untuk mengatasi masalah psikologis yang dihadapi ibu pada masa nifas. Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan dan pelatihan pijat pasca persalinan. Kemudian pada akhir kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan evaluasi dengan menggunakan posttest terhadap serangkaian kegiatan yang meliputi penilaian peningkatan pengetahuan responden atau rasa nyaman responden setelah diberikan perawatan pijat pasca melahirkan. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu Thailand dengan responden 21 ibu nifas pada tanggal 24 Juni 2024. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan responden sebelum di berikan penyuluhan sebagian besar termasuk kategori kurang (86%). Dan setelah diberikan penyuluhan sebagian besar responden pengetahuannya cukup (48%), Selain itu Sebagian besar responden sebesar (81%) bersedia untuk mengulang Kembali tehnik pijat tersebut di posyandu. Sehingga diharapkan tenaga Kesehatan dapat menerapkan dan mengajarkan tehnik pijat masa nifas (pijat *effleurage*) pada ibu nifas.

**Kata Kunci:** Pijat *Effluerage*; *Postpartum*; Depresi *Postpartum*.

**Abstract:** *Postpartum massage provides many benefits for postpartum mothers, including helping relaxation and improving sleep quality, as well as the mother's psychological condition, especially if used together with aromatherapy oils. Apart from that, it can also help reduce stress, support hormonal balance and prolactin hormone levels. So the aim of this community service is to provide solutions to problems that occur both in Indonesia and in Thailand regarding the psychological health of postpartum mothers by using the postpartum massage method. The method for implementing this community service is postnatal massage counseling and training. Then, at the end of the community service activities, an evaluation was carried out on a series of activities which included assessing the increase in the respondent's knowledge or the respondent's sense of comfort after being given postnatal massage treatment. The activity was carried out at the Thai Posyandu with 21 postpartum mothers as respondents on June 24 2024. The results of this community service activity show that the level of knowledge of respondents before being given counseling was mostly in the poor category (86%). And after being given counseling, most of the respondents had sufficient knowledge (48%), apart from that, the majority of respondents (81%) were willing to repeat the massage techniques at the posyandu. So it is hoped that health workers can apply and teach postpartum massage techniques (effleurage and oxytocin massage) to postpartum mothers.*

**Keywords:** *Effluerage Massage*; *Postpartum*; *Postpartum Depression*.



#### Article History:

Received: 22-10-2024

Revised : 06-12-2024

Accepted: 09-12-2024

Online : 20-12-2024



*This is an open access article under the  
CC-BY-SA license*

## A. LATAR BELAKANG

Saat ini kejadian depresi postpartum masih banyak terjadi pada ibu nifas dengan angka kejadian yang diperkirakan yaitu satu dari tujuh ibu nifas. Persentase ibu nifas dengan depresi postpartum yang mendapatkan penanganan medis sangat kecil yakni 14% - 16%, disebabkan mereka tidak melakukan pelaporan gejala depresinya kepada tenaga Kesehatan (Hassert et al., 2018). Masalah psikologis ini harus tertangani dengan baik karena dapat memberikan banyak dampak bagi Kesehatan ibu sendiri serta Kesehatan bayinya. Skrining awal sampai dengan penanganan/tindakan pencegahan pada depresi postpartum sangat diperlukan. Beberapa faktor risiko telah diidentifikasi sebagai hal utama yang harus diwaspadai, misalnya pada ibu yang telah mengalami depresi sebelumnya pada kehamilannya akan berisiko lebih besar mengalami depresi postpartum (Hassert S et al., 2018). Selain itu, hasil penelitian lain juga menunjukkan bahwa ibu yang memiliki Riwayat depresi postpartum pada nifas sebelumnya memiliki kecenderungan sebesar 70% untuk mengalami depresi postpartum berulang.

Tingginya angka kejadian tersebut, diharapkan terdapat upaya untuk dapat mencegah postpartum blues menjadi depresi postpartum. Salah satu hasil penelitian menunjukkan bahwa postpartum massage dapat menurunkan tingkat stress pada ibu nifas. Pada kelompok eksperimen yang diberikan postpartum massage terjadi penurunan tingkat depresi sebesar 4,34, sedangkan pada kelompok control peningkatan sebesar 1,73. Berdasarkan hasil uji paired t-test didapatkan ibu nifas yang diberikan terapi effleurage memiliki nilai p-value 0,000 dengan signifikansi  $p < 0,005$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi effleurage efektif untuk mencegah depresi pada ibu postpartum (Aprilya Nancy et al., 2024; Kusumastuti et al., 2019). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lestari menunjukkan rerata skor stres sebelum *body massage* adalah 17,00 sedangkan rerata skor stres sesudah dilakukan *body massage* adalah 13,20 (Lestari Sukma, 2022).

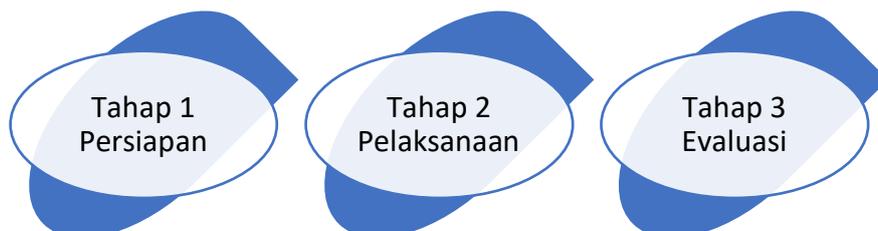
*Postpartum massage* memberikan banyak manfaat pada ibu nifas, diantaranya yaitu membantu relaksasi dan dapat meningkatkan kualitas tidur, dan kondisi psikologis ibu terutama ketika digunakan bersama dengan minyak aromaterapi, pijat dapat membantu mengurangi stres dan mendukung keseimbangan hormone. *Massage postpartum* terbukti efektif untuk mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan level prolaktin dan oksitosin bertambah banyak untuk memfasilitasi menyusui (Ellyta & Nur, 2018). Selain itu, postpartum massage dengan tehnik effleurage massage merupakan pemijatan dengan pemberian tekanan ringan ke bagian atas tubuh dengan menggerakkan tangan secara konstan dalam gerakan melingkar (Rahmawati, 2022). Beberapa penelitian sederhana juga menunjukkan peningkatan kadar hormon prolaktin (yang bertanggung jawab untuk memproduksi ASI), menurunkan tingkat stress dan untuk

meningkatkan kualitas tidur menjadi lebih nyenyak (Efri Widiyanti et al., 2022).

Beberapa laporan klinis di Amerika Serikat juga menyebutkan bahwasanya 10%-20% dari kejadian depresi postpartum dirasakan oleh ibu yang baru pertama kali melakukan kelahiran, 80% ibu yang merasakan depresi postpartum memiliki prognosis yang baik dalam pemulihannya dengan penanganan yang tepat (Langdon, K., 2023). Pada beberapa studi terbukti bahwa *postpartum massage* memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis ibu nifas. Dengan demikian, diharapkan tenaga Kesehatan maupun keluarga dapat melakukan *postpartum massage* sehingga dapat membantu mengurangi masalah psikologis pada ibu nifas. Karena saat ini, baik di Indonesia maupun negara lain masalah psikologis dan serta pemeriksaan psikologis ibu nifas masih belum mendapatkan perhatian besar. Tingkat depresi ibu postpartum setelah menjalani *effleurage massage* berkurang yaitu ada 60% responden sudah tidak mengalami depresi, 40% responden mungkin depresi dan tidak ada yang mengalami depresi (Erlyn Hapsari et al., 2021). Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat berencana untuk mengajarkan kepada keluarga dan tenaga Kesehatan pada layanan primer untuk dapat menerapkan *postpartum massage*. Kegiatan ini diharapkan dapat menurunkan kejadian depresi postpartum dan masalah psikologis lainnya.

## B. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Posyandu yang berada di wilayah Phitsanulok, Thailand. Kegiatan dilakukan pada tanggal 24 Juni 2024. Sasaran dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah ibu nifas serta perawat Kesehatan maternal di Posyandu. Perawat Kesehatan di Posyandu Phitsanulok, Thailand merupakan tenaga Kesehatan yang bertugas untuk melayani Kesehatan ibu dan anak di wilayah tersebut. Ibu nifas yang menjadi responden pada kegiatan ini sebanyak 21 orang dan tenaga perawat Kesehatan ibu dan anak sebanyak 2 orang. Berikut bagan alir kegiatan PKM, seperti terlihat pada Gambar 1.



**Gambar 1.** Bagan Alir kegiatan PKM

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan 3 tahapan yaitu persiapan, pelaksanaan dan evaluasi.

### 1. Tahap persiapan

Tim pengabdian masyarakat melakukan pendekatan dengan perawat di Posyandu Phitsanulok terkait perijinan tempat, persiapan peralatan yang digunakan untuk kegiatan penyuluhan dan pelatihan pijat *effluerage* dan pijat oksitosin serta persiapan materi penyuluhan. Diskusi dilakukan secara daring bersama tim yang ada di Phitsanulok, Thailand. Kesepakatan kegiatan ini berupa surat izin pelaksanaan atau implementation arrangement (IA).

### 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yaitu penyampaian materi tentang pijat *effluerage* dan pijat oksitosin. Sebelum pemberian materi tentang pijat *effluerage* dan pijat oksitosin peserta diberikan beberapa pertanyaan tentang pijat *effluerage* dan pijat oksitosin untuk mengukur tingkat pengetahuan sasaran pengabdian kepada masyarakat. Setiap peserta menjawab pertanyaan yang diberikan. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan memberikan pelatihan teknik pijat *effluerage* dan pijat oksitosin. Selanjutnya bersama-sama dengan tenaga perawat posyandu melakukan role play teknik pijat pasca nifas kepada ibu postpartum. Pada akhir sesi penyampaian materi dan pelatihan, tim pengabdian masyarakat mengkaji ulang tentang pengetahuan responden terhadap pijat *effluerage* dan pijat oksitosin. Selain itu, responden dan tenaga perawat Kesehatan ibu dan anak juga dikaji tentang kesedian responden untuk melakukan pijat tersebut pada program berikutnya. Hal ini dilakukan untuk mengetahui perubahan pengetahuan yang dimiliki oleh peserta setelah adanya pemaparan materi.

### 3. Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan setelah pelaksanaan pelatihan pijat *effluerage* dan pijat oksitosin dengan menilai peningkatan pengetahuan dengan mengisi kuesioner post-test dan menanyakan kesedian responden untuk melakukan pijat tersebut pada program berikutnya. Hasil evaluasi berupa hasil analisis pengisian kuesioner. Kegiatan monitoring dan pendampingan dilakukan selama 3 minggu untuk mengetahui apakah ada hambatan selama kegiatan berlangsung, kemudian dilakukan evaluasi untuk mengukur motivasi dan keinginan ibu untuk melanjutkan pijat *effluerage* dan pijat oksitosin.

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Responden kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah ibu *postpartum* di wilayah Phitsanulok, Thailand. Tim kegiatan pengabdian masyarakat memberikan tambahan pengetahuan papada ibu nifas tentang postpartum massage atau pijat *effluerage*. Selain itu, tim juga melakukan pijat *effluerage* pada ibu postpartum dan memberikan pelatihan kepada tenaga Kesehatan di posyandu Thailand.



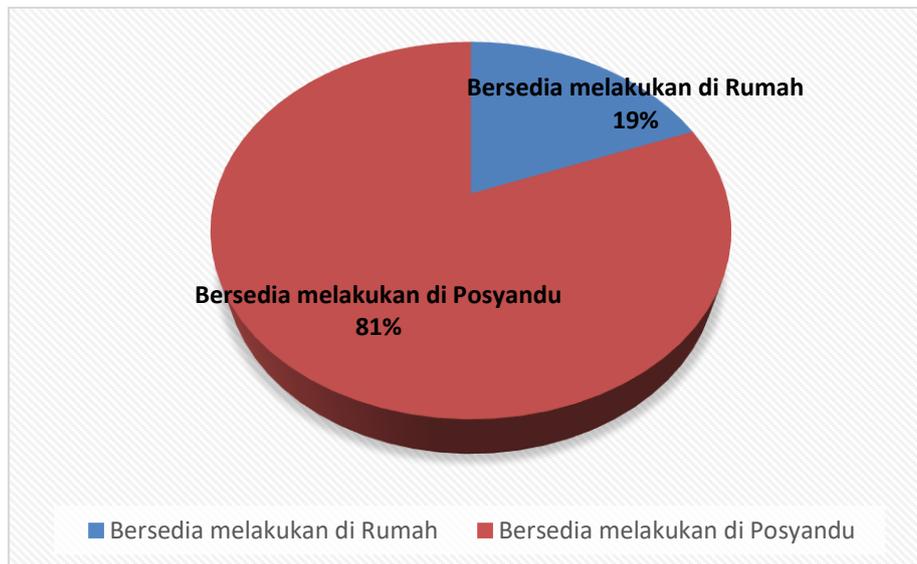
**Gambar 2.** Proses Penyuluhan Pijat *Effleurage* Pada Bidan Puskesmas

Gambar 2 menunjukkan kegiatan pemaparan materi tentang pijat *effleurage* pada ibu postpartum. Proses ini berjalan dengan lancar dan menyenangkan karena tenaga Kesehatan tertarik dengan materi yang disampaikan.

**Tabel 1.** Peningkatan Pengetahuan Ibu *Postpartum* Tentang Pijat *Effleurage*

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Baik	0	0	9	32
Cukup	3	14	10	48
Kurang	18	86	2	10
Total	21	100	21	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan ibu nifas dan tenaga Kesehatan setelah di berikan penyuluhan tentang postpartum massage (pijat *effleurage*). Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi Sebagian besar (86%) pada kategori kurang, sedangkan pengetahuan setelah diberikan edukasi Sebagian besar (48%) pengetahuannya cukup. Responden sangat semangat saat diberikan edukasi, demonstrasi serta pelatihan pijat *effleurage* yang di smapaikan. Sebagai upaya untuk mengingat materi tersebut, peserta dibekali video pelatihan. Hasil Pengabdian kepada masyarakat ini sesuai dengan hasil kegiatan yang telah dilakukan sebelumnya. Terdapat peningkatan pengetahuan klien setelah diberikan intervensi keperawatan yaitu edukasi kesehatan dan penurunan skor EPDS serta skor STAI setelah diberikan *effleurage massage*. Diharapkan studi kasus ini dapat dijadikan acuan dalam pemberian intervensi oleh perawat untuk penatalaksanaan depresi postpartum (Isna Rachma et al., 2024).



**Gambar 3.** Evaluasi kegiatan pengabdian masyarakat

Gambar 3 menunjukkan bahwa semua responden tertarik dan menerima manfaat dari pijat *effluerage*. Sehingga semua responden bersedia untuk mengulang Kembali kegiatan pijat *effluerage* baik di rumah bersama dengan anggota keluarganya ataupun di lakukan di posyandu oleh tenah Kesehatan. Pijat *effluerage* memberikan banyak manfaat pada ibu nifas. Sebagian besar responden menyampaikan bahwa mereka merasa lebih rileks setelah diberikan pijat *effluerage* (Hapsari, et al., 2020). *Effleurance massage* dapat memberikan efek rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah (Herna Manurung et al., 2022). Terapi *effleurance massage* pada ibu *postpartum* yang dilakukan dengan memberikan tekanan dan kecepatan yang berbeda. Tekanan yang halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, memberi rasa nyaman, mengurangi ketegangan.

Terapi massage ini memberikan pengaruh terhadap kontraksi pembuluh getah bening dan dinding kapiler. Selain itu, aliran oksigen dalam darah juga meningkat, memperlancar sistem metabolisme sehingga memacu hormone endorphin yang memberi rasa nyaman (Sarli et al., 2018). Untuk mengatasi masalah yang timbul pada masa nifas dapat dilaksanakan secara farmakologis dan nonfarmakologis. Terapi farmakologis menggunakan obat-obatan sedangkan untuk terapi nonfarmakologi seperti; ambulasi, latihan otot perut dan kaki, posisi tengkurap, pijat minyak (Deussen et al., 2020). Selain dengan memberikan terapi nonfarmakologi, edukasi juga berperan dalam menurunkan kecemasan dan depresi masa nifas (Winarni et al., 2022).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jayamini menunjukkan bahwa metode back massage menunjukkan tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu oleh ibu pada kelompok eksperimen lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol yang mendapatkan perawatan rutin di Rumah Sakit (Jayamini et al., 2021). Penelitian lain yang dilakukan oleh Zuidah mmenunjukkan bahwa

teknik pijat *effluarage* dapat menurunkan afterpain karena dengan ini dapat memperlancar peredaran darah, mengurangi ketegangan otot dan menjadikan otot bekerja secara rileksasi (Ashar et al., 2019; Zuidah., 2023). Berdasarkan penjelasan tersebut menunjukkan bahwa setelah penerapan teknik pijat *effluarage* pada ibu nifas. Sebagian besar responden mengalami penurunan tingkat nyeri setelah melahirkan dengan adanya sentuhan lembut sehingga dapat memicu pelepasan hormone endorphin, membuat ibu merasa lebih nyaman dan intensitas nyeri berkurang (Aziiz, A et al., 2023).

Selain untuk menurunkan nyeri ibu nifas, *effluarage massage* juga memberikan manfaat terhadap kondisi psikologis pada ibu nifas yang mengalami kecemasan atau depresi. Uji paired T Test menunjukkan hasil perbedaan yang signifikan pada hasil pengukuran kondisi psikologis ibu nifas yang di ukur dengan EPDS setelah di berikan *effluarage massage* yaitu  $p$ -value 0,000 serta  $t$  hitung 6,434 hal ini berarti *effleurage massage* menurunkan kejadian depresi *postpartum* (Artatik & Dyah, 2023).

#### D. SIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan ibu *postpartum* dan tenaga Kesehatan di Thailand tentang manfaat dan pelaksanaan *effluarage massage* sebesar 32% pada kategori pengetahuan baik. Sehingga diharapkan teknik pijat *effluarage* dapat diterapkan untuk memberikan asuhan pada ibu *postpartum*.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat (LPPM) Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya yang telah mendanai kegiatan pengabdian ini sehingga terlaksana dengan baik.

#### DAFTAR RUJUKAN

- Aprilya Nancy, Deni Susita, & Irma Jayatmi. (2024). Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi Post Partum Di PMB D Tahun 2023. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 10279–10289.
- Artatik Eka & Dyah Fajarsari. (2023). Efektivitas Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skor Epds Pada Ibu Postpartum Primipara. *Ensiklopedia of Journal*, 5(3), 3.
- Ashar, I., Suardi, A., Soepardan, S, Wijayanegara, H, Effendi, J., & Sutisna, M. (. (2019). Pengaruh Effleurage massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Postpartummultipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 42. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.146>.
- Aziiz, A, Sulistiyah, & Indiarti, I. (2023). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap After Pains Pada Ibu Postpartum Di Pmb Mamik Yulaikah Bululawang. *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 8(22), 67–72.
- Deussen, A. R., Ashwood, P., Martis, R., & Stewart, F. (2020). Relief of pain due to uterine cramping/involution after birth. *Cochrane Database of Systematic Reviewshrane.*, 10(3). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004908.pub3>

- Efri Widiyanti, Fitriani Rahayu, Natalia Nainggolan, & Elysia Widyadhari. (2022). Upaya Pencegahan Depresi Pasca Persalinan Pada Wanita Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 5(3), 470–483.
- Ellyta Aizar & Nur Asiah. (2018). Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pascasalin di Medan. *Buletin Farmatera*, 3(1), 24–32.
- Erlyn Hapsari, Eni Rumiayati, & Hutari Puji Astuti. (2021). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuwangur Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2). <https://doi.org/DOI: 10.32536/jrki.v4i2.132>
- Hapsari E, Rumiayati E, & Astuti HP. (2020). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuwangur Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*; 4(2), 59–65.
- Hassert S, Sharon SR, Payakkakom A, & Kodyšová E. (2018). Postpartum Depressive Symptoms: Risks for Czech and Thai Mothers. *Journal Perinat Educ.*, 27(1), 38–49. <https://doi.org/doi: 10.1891/1058-1243.27.1.38>.
- Herna Manurung, Rosmani Sinaga, Marlioni, Juliana Munthe, & Bintang Tobing. (2022). Penerapan Teknik Effleurage Massage Dalam Mengatasi Nyeri Afterpains Ibu Postpartum Di Puskesmas Negeri Lama Kecamatan Bilah Hilir Kabupaten Labuhanbatu Tahun 2022. *Prosiding PKM-CSR*, 5, 1–4.
- Isna Rachma Fitriana, Lutfatul Latifah, & Mekar Dwi Anggreani. (2024). Studi Kasus: Pemberian Edukasi Kesehatan dan Effleurage Massage Terhadap Pencegahan Depresi Postpartum Kehamilan Remaja. *Jurnal Keperawatan Medika*, 2(2). <https://jkem.ppj.unp.ac.id/index.php/jkem/article/view/63>
- Jayamini, P. A. M, Samarasekara, P. W. G. D, Adikari, A. A. S, Gunathilaka, H. P. P., & Damitha, K. R. (2021). Effects of Back-Massage on Postpartum After-Pain Among Multiparous Mothers Admitted to District General Hospital—Negombo. *EasyChair Preprint.*, 5712.
- Kusumastuti, Astuti, D. P., & Dewi, A.P.S. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)*, 12(1).
- Langdon, K. (2023). *Depression Postpartum Statistic*. <https://www.postpartumdepression.org/resources/statistics/>.
- Lestari Sukma Abdiyanti. (2022). Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2).
- Rahmawati, D. A. & stutiningrum, D. (2022). Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients. *Prosiding 16th Urecol: Seri MIPA Dan Kesehatan*, 396–399.
- Sarli D, Sari. (2018). The Effect Of Massage Therapy With Effleurage Techniques As a Prevention Of Baby Blues Prevention On Mother Postpartum. *International Journal Of Advancement In Life Sciences Research*, 1(3), 15–21.
- Winarni, L. M., Ariani, S., & Wulan, R. (2022). Edukasi Tentang Ketahanan Psikologis Untuk Mengurangi Stress Ibu Hamil Selama COVID - 19 di RW 07 dan RW 08 Margasari Karawaci Tangerang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat.*, 7(3).
- Zuidah. (2023). The Influence Of Effleurage Massage Technique On Afterpains Pain In Multigravidal Postpartum Women At Tanjung Selamat Kesmas Kec. Padang Tualang District. *Jurnal Eduhealth*, 14(2), 788–793.