



UPAYA PENCEGAHAN POSTPARTUM DEPRESSION MELALUI EFFELURAGE MASSAGE

Erlyn Hapsari¹, Dheny Rohmatika², Meri Oktariani³

^{1,2}Program Studi Kebidanan, ³Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan,
Universitas Kusuma Husada Surakarta, Indonesia

* Penulis Korespondensi: erlynhap@gmail.com

Abstrak

Depresi postpartum di Indonesia berkisar 11-30%, yang berdampak tidak baik pada kesehatan ibu, anak dan keluarga karena menyebabkan penurunan kemampuan dalam mengasuh anak, ketertarikan pada bayinya kurang, tidak berespon baik/positif terhadap bayinya dan ibu menjadi malas menyusui sehingga akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi. Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Puskesmas Grogol Sukoharjo yang terdapat cukup banyak kasus depresi post partum. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah ceramah, diskusi, dan tanya jawab. Media yang LCD, Laptop, dan power point.

Kata kunci: Post Partum Depression, Effelurage Massage, Ibu nifas

Abstract

Postpartum depression in Indonesia ranges from 11-30%, which has an adverse impact on the health of mothers, children and families because it causes a decrease in the ability to care for children, lacks interest in the baby, does not respond well/positively to the baby and the mother becomes lazy to breastfeed so that it will affect health. , infant growth and development. This Community Service was carried out at the Grogol Sukoharjo Health Center where there were quite a number of cases of postpartum depression. The method used in this activity is lecture, discussion, and question and answer. Media are LCD, Laptop, and power point.

Keywords: Post Partum Depression, Effelurage Massage, Post Partum

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan masa kritis bagi seorang wanita sehingga memerlukan adanya pendampingan dari tenaga Kesehatan untuk memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif. Dalam masa nifas bisa terjadi perubahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa ibu. Ibu akan mengalami proses adaptasi psikologis, yaitu suatu proses penerimaan peran baru sebagai orangtua oleh seorang wanita. Apabila fase ini tidak dapat dilewati dengan baik, maka seorang ibu dapat mengalami gangguan depresi postpartum (Bahiyatun, 2008). Angka insiden depresi postpartum adalah 1 sampai 2 per 1000 kelahiran. Sekitar 50 sampai 60% perempuan yang mengalami depresi postpartum saat mereka memilikianak pertama, dan sekitar 50% perempuan yang mengalami postpartum mempunyai riwayat keluarga gangguan mood. Data dari penelitian menunjukkan kejadian depresi postpartum di dunia terjadi pada 10-15% wanita setelah melahirkan. Sementara di Indonesia adalah 11-30%. Depresi postpartum berdampak tidak baik pada kesehatan ibu, anak dan keluarga. Pada ibu dapat menjadi penurunan kemampuan dalam mengasuh anak, ketertarikan pada bayinya kurang, tidak berespon baik/positif terhadap bayinya dan ibu menjadi malas menyusui. Sehingga akan mempengaruhi kesehatan, pertumbuhan dan perkembangan bayi (Fitelson, dkk., 2011). Upaya penanganan depresi postpartum pada ibu meliputi pengobatan, terapi psikologi, psikososial dan penanganan tanpa obat seperti dengan latihan, akupunktur dan massage terapi (Fitelson, dkk., 2011). Hasil penelitian lain menjelaskan salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kelelahan dan mengurangi depresi tanpa obat adalah massage effelurage (Field, 2004). Efek lain dari terapi pijat adalah berkurangnya tingkat stress terbukti dengan berkurangnya hormone stress (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 (Nurghiwiati, 2015). Hasil identifikasi dan analisis situasi pada mitra pengabdian kepada masyarakat didapatkan beberapa permasalahan diantaranya banyaknya kasus depresi post partum. Solusi yang ditawarkan adalah peningkatan pengetahuan tentang Effelurage Massage Sebagai Upaya Pencegahan Post Partum Depression.

2. BAHAN DAN METODE PENGABDIAN

Bahan dan metode berisi bahan-bahan utama yang digunakan dalam pemecahan permasalahan yaitu dengan metode ceramah.

Metode ceramah menekankan pada pemahaman ibu nifas Efflurage Massage Sebagai Upaya Pencegahan Post Partum Depression.

Bahan yang digunakan dalam metode ini Power poin, leaflet dengan kuesioner yang digunakan untuk melakukan evaluasi setelah dilakukan ceramah.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat Upaya Pencegahan Postpartum Depression melalui Effelurage Massage bekerjasama dengan pihak Puskesmas Grogol Sukoharjo sudah dilaksanakan sepenuhnya (100%). Hasil dalam kegiatan ini yaitu 100% ibu nifas yang berada di ruang nifas Puskesmas Grogol Sukoharjo yang mengikuti kegiatan penyuluhan hingga selesai. Dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan diikuti oleh 11 ibu nifas, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab dan diskusi, dimana peserta sebelum diberikan penyuluhan seluruh ibu nifas (11) belum mengetahui tentang *Effelurage Massage* untuk Mencegah Postpartum Depression. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan, 90% ibu nifas sudah paham dengan tentang *Effelurage Massage* untuk Mencegah Postpartum Depression dan 65% ibu nifas dapat menjelaskan langkah *Effelurage Massage* dengan tepat.

Pembahasan berkaitan dengan 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). Menurut Fitelson, et al

(2011), upaya penanganan depresi postpartum bisa dilakukan dengan terapi Effleurage menurut. Terapi Effleurage (menggosok) adalah bentuk massage 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 (Kusumastuti et al, 2019).

Pengetahuan tentang teknik Effleurage Massage untuk mencegah depresi post partum dapat diperoleh melalui kegiatan penyuluhan atau pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan memungkinkan komunikasi dua arah atau timbal balik sehingga dapat mengurangi kemungkinan dari kesalahan dalam penafsiran (Notoatmodjo, 2010). Pendidikan kesehatan yang telah dilakukan diharapkan dapat meningkatkan wawasan dari semua ibu nifas yang hadir. Menurut Wawan (2010) faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang berasal dari informasi yang diterimanya, dengan sumber informasi yang banyak, salah satunya berasal dari petugas kesehatan akan meningkatkan pengetahuan lebih luas.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari hasil pelaksanaan pendidikan kesehatan diikuti oleh 11 ibu nifas, ternyata kegiatan tersebut mendapatkan respon yang baik. Hal ini dapat diketahui dari hasil tanya jawab dan diskusi, dimana peserta sebelum diberikan penyuluhan seluruh ibu nifas (11) belum mengetahui tentang Effleurage Massage untuk Mencegah Postpartum Depression. Tetapi setelah dilakukan penyuluhan, 90% ibu nifas sudah paham dengan tentang Effleurage Massage untuk Mencegah Postpartum Depression dan 65% ibu nifas dapat menjelaskan langkah Effleurage Massage dengan tepat.

Saran yang diharapkan ibu nifas dapat menyebarluaskan informasi tentang Effleurage Massage kepada teman sebaya dan masyarakat luas, ibu nifas dapat mengajarkan teknik Effleurage Massage kepada keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih terutama ditujukan kepada pemberi dana pengabdian masyarakat. Ucapan terimakasih dapat juga disampaikan kepada pihak - pihak yang membantu pelaksanaan pengabdian masyarakat.

Terimakasih disampaikan kepada LPPM Universitas Kusuma Husada Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, G., & Maes, M. (2013). Postpartum depression: Psychoneuro immunological underpinnings and treatment. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 9, 277–287.
<https://doi.org/10.2147/NDT.S25320>.
- Bahiyatun. 2008. *Buku Ajar AsuhanKebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC.
- Basoeki Hadi. Drs, Sulistyorini.Drs. M.Pd,2009, *Sport Massage seni pijat untuk atlit/olahragawa dan umum*.Tingola: Jakarta
- Best, T. M., R. Hunter, A. Wilcox and F. Haq (2008). *Masase Dan Prestasi Atlet*.
- Bobak, L.J. 2005. *Keperawatan Maternitas*. Jakarta: EGC
- Botulinum, R. I., & Study, R. (2014). The Neurobiological Impact of Postpartum Maternal Depression: prevention and intervention approaches, *Nat Methods*. 4(1), 139–148.
<https://doi.org/10.1038/nmeth.2839.A>
- Ekowati, R., Wahjuni, E.S., Alifa, A. (2012). *Efek Teknik Masase Effelurage Pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Disminore Primer Mahasiswi PSIK FKUB Malang*. Poltekkes Malang.
- Elvira, S.D. 2006. *Skrining Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) Pada Post Partum Blues*
- Field, T. 2007. *Pengaruh Lama dan Frekuensi Massage Teraphi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum*. Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan, Volume 4, Nomor 2, November 2015.
- 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.

- Kusumastuti., Dyah Puji Astuti, Adinda Putri Sari Dewi., (2019). Efektivitas *Massage Terapi Effleurage* Guna Mencegah Kejadian Depresi *Postpartum* Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK)* Vol XII, No I, Maret 2019: 451-457.
- Machmudah. 2010. *Pengaruh Persalinan dengan Komplikasi terhadap Kemungkinan terjadinya Postpartum Blues di Kota Semarang*
- 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.
- Nurghiwiati, E. 2015. *Terapi Alternatif dan komplementer dalam bidang Keperawatan*. Bogor: In Media
- Prawirohardjo, S. 2014. *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo
- Reeder, Martin, Griffin, K. 2011. *Keperawatan Maternitas Kesehatan Wanita, Bayi, dan Keluarga* Volume 2 Edisi 18. Jakarta: ECG.
- Satiyem et all. 2015. *Gerakan-gerakan pokok Body Massage*. Yogyakarta: Lili Publisher
- Sarli, D., & Agus, M. (2014). Research Articles The Effect of Differences Oxytocin Levels Through Oxytocin Massage Against Number of Bleeding in Mother 2 Hours Postpartum. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), 743–750. Retrieved from <http://jurnal.fk.unand.ac.id>.
- Sarli, D., F.N 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* Volume 1(3)15-21.