



PELATIHAN SLOW STROKE BACK MASSAGE SEBAGAI UPAYA PENURUNAN KECEMASAN IBU NIFAS

Marliana Sulis Setiowati*, Feti Kumala Dewi, Surtiningsih

Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa, Jl. Raden Patah No.100, Kedunglongsir, Ledug, Kembaran, Banyumas, Jawa Tengah, 53182, Indonesia

*mmarliana33@gmail.com

ABSTRAK

Ibu nifas rentan terhadap gangguan kesehatan mental berupa kecemasan. Prevalensi kecemasan ibu nifas di Indonesia 9,8% dengan ciri-ciri kelelahan, cepat marah, susah tidur dan dampak kecemasan yaitu ASI kurang lancar sampai kematian ibu. Salah satu asuhan untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan massage. Slow stroke back massage memberi efek relaksasi dan melepas hormon endorphin sehingga kecemasan menurun. Tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah melatih pasangan suami istri pijat slow stroke back massage sebagai upaya menurunkan kecemasan ibu nifas. Metode pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada 7 pasangan suami dan ibu nifas dengan gejala kecemasan seperti kelelahan dan kerepotan dalam rumah tangga melalui pengkajian data dengan memberikan pengetahuan dan melatih slow stroke back massage, serta pretest dan posttest. Hasil pengabdian kepada masyarakat didapatkan karakteristik pasutri sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 100%, multipara 71%, pendidikan terakhir di jenjang pendidikan menengah 56%, penghasilan sebagian besar di rentang 500.000-1.000.000 sebanyak 71%, peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasutri tentang slow stroke back massage sebesar 100% setelah penyuluhan dan penurunan skor kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan slow stroke back massage sebesar 60%.

Kata kunci: kecemasan ibu nifas; pasutri; slow stroke back massage

THE TRAINING OF SLOW STROKE BACK MASSAGE OF AS AN EFFORT TO REDUCE ANXIETY FOR POSTPARTUM MOTHERS

ABSTRACT

Postpartum mothers are vulnerable to mental health disorders in the form of anxiety. The prevalence of anxiety among postpartum mothers in Indonesia is 9.8%, characterized by fatigue, irritability, insomnia and an impact on breast milk being less than smooth and even death. One way to reduce anxiety is massage. Slow stroke back massage has a relaxing effect, thereby releasing endorphin hormones and reducing anxiety. The aim of the activity is to train couples to do slow stroke back massage to reduce postpartum mothers' anxiety. The community service method was carried out on 7 husband couples and postpartum mothers with symptoms of anxiety such as fatigue and hassle in the household through data assessment, providing knowledge and practicing slow stroke back massage, as well as pretest and posttest. The results of community service showed that the characteristics of most married couples aged 20-35 years were 100%, multiparous 71%, last education was at secondary education level 56%, income mostly in the range of 500,000-1,000,000 as much as 71%, increased knowledge and skills of married couples about slow stroke back massage after counseling by 100% and a decrease in anxiety scores in postpartum mothers after slow stroke back massage by 60%.

Keywords: couples; postpartum mother anxiety; slow stroke back massage

PENDAHULUAN

Ibu nifas rentan terhadap gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dengan 21% dari 25% populasi global. Ibu nifas rentan terhadap gangguan kesehatan mental berupa kecemasan dengan 21% dari 25% populasi global. Kejadian kecemasan pasca melahirkan adalah 17,1%, melebihi kejadian depresi pasca persalinan sebesar 4,8% (Zappas et al., 2021). Prevalensi masalah kesehatan mental ibu di Amerika Serikat tahun 2020 berdasarkan laporan kualitas dan disparitas layanan kesehatan nasional 2022 sebesar 23,8% (Boonyasai et al., 2022). 9,8% dari penduduk Indonesia menderita gangguan mental emosional. Di provinsi Jawa Tengah pada tahun 2021, 6,7% wanita mengalami depresi postpartum sedang dan 30% mengalami depresi postpartum ringan (Saputri et al., 2023).

Asuhan untuk menurunkan kecemasan pada ibu nifas dengan asuhan komplementer pijat. Selama periode nifas, berdasarkan review jurnal yang dilakukan Solis (2021) menunjukkan bahwa intervensi yang paling efektif selama masa postpartum ialah pijat (Solís et al., 2021). Pernyataan tersebut didukung data hasil review jurnal yang dilakukan Rini (2023) bahwa slow stroke back massage efektif dalam menurunkan kecemasan postpartum (Rini et al., 2023). Pijat punggung yang menggunakan teknik effleurage—gerakan lembut, lambat, panjang, dan terus-menerus—dikenal sebagai pijat punggung gerakan lambat. Endorfin, yang menyebabkan rasa tenang dan mengurangi kecemasan, mungkin akan dilepaskan selama teknik pijat ini. Berdasarkan penelitian Satriani (2021) didapatkan pengaruh pijat punggung dengan teknik effleurage atau pijat slow stroke back terhadap kecemasan ibu nifas dengan hasil terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan pemijatan (Satriani et al., 2021).

Pijat dapat lebih menurunkan kecemasan pada ibu saat pemijatan dilakukan oleh suami karena dapat membuat ibu lebih relaksasi. Berdasarkan artikel yang ditulis Sulpat (2020) mengatakan bahwa peran suami merupakan faktor terbesar sebagai pendekatan preventif dalam rangka mengurangi stres. Bentuk peran bantuan atau dukungan yang diberikan oleh pasangan suami dengan memberi pijatan di punggung pada istri. Pijatan dengan sentuhan memberi kontak fisik dan menjadikan hubungan lebih erat dan harmonis (Sulpat, 2020). Pernyataan tersebut didukung penelitian Widyastuti & Maharani (2021) terkait pijat yang dilakukan suami pada ibu yang membuat ibu lebih relaksasi (Widyastuti & Maharani, 2021). Pelatihan slow stroke back massage bagi pasangan suami dan ibu nifas bertujuan untuk mengidentifikasi karakteristik (umur, paritas, pendidikan dan penghasilan), meningkatkan pengetahuan pasutri tentang slow stroke back massage, meningkatkan keterampilan pasutri tentang slow stroke back massage dan menilai kecemasan sebelum dan sesudah slow stroke back massage pada ibu nifas.

METODE

Kegiatan pelatihan slow stroke back massage diawali dari persiapan dan koordinasi melalui survey lapangan, pengajuan proposal serta mengurus surat perijinan dan surat etik penelitian B.LPPM-UHB/123/03/2024. Sasaran kegiatan ini adalah 7 pasangan suami dan ibu nifas dengan ciri-ciri kecemasan kelelahan dan susah tidur. Pelaksanaan kegiatan pelatihan dilakukan tanggal 27 Desember 2023 dengan mengunjungi rumah ibu nifas, mengidentifikasi karakteristik pasutri dengan mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan nama, umur, paritas, pendidikan terakhir dan penghasilan serta menilai pengetahuan keterampilan pasutri tentang slow stroke back massage dan menilai kecemasan ibu nifas. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan dan pelatihan slow stroke back massage pada pasutri. Pelatihan dilakukan suami kepada ibu nifas dengan pijatan selama 15 menit, kemudian menilai kembali pengetahuan keterampilan pasutri tentang slow

stroke back massage serta menilai kembali kecemasan pada ibu nifas setelah penyuluhan dan pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan dilakukan kepada 7 pasangan suami dan ibu nifas di Puskesmas Mandiraja 2 Kabupaten Banjarnegara dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 1.

Karakteristik Pasangan Suami dan Ibu Nifas

Karakteristik	Suami	Ibu Nifas	%
Umur			
20-35 tahun	7	7	100
Paritas			
Primipara (1)	2	2	29
Multipara (2-3)	5	5	71
Pendidikan			
Dasar	3	3	44
Menengah	4	4	56
Penghasilan			
500.000-1jt	2	2	29
>1jt	5	5	71

Tabel 1 menunjukkan karakteristik pasutri sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 100%, multipara 71%, pendidikan terakhir di jenjang pendidikan menengah 56%, penghasilan sebagian besar di rentang 500.000-1.000.000 sebanyak 71%.

Tabel 2.

Pengetahuan Pasangan Suami dan Ibu Nifas Tentang Slow Stroke Back Massage

Pengetahuan	Suami	Ibu Nifas	%
Pre			
Kurang	5	5	71
Cukup	2	2	29
Baik	0	0	0
Post			
Kurang	0	0	0
Cukup	0	0	0
Baik	7	7	100

Tabel 2 menunjukkan pengetahuan pasutri tentang slow stroke back massage sebelum dilakukan penyuluhan sebagian besar berada pada kategori kurang sebanyak 5 pasangan (71%). Peningkatan pengetahuan pasutri setelah penyuluhan sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 pasangan (100%).

Tabel 3.

Keterampilan Pasangan Suami dan Ibu Nifas Tentang Slow Stroke Back Massage

Keterampilan	Suami	Ibu Nifas	%
Pre			
Kurang	0	0	0
Cukup	7	7	100
Baik	0	0	0
Post			
Kurang	0	0	0
Cukup	0	0	0
Baik	7	7	100

Tabel 3 menunjukkan keterampilan pasutri tentang pijat slow stroke back sebelum dilakukan pelatihan sebagian besar berada pada kategori cukup sebanyak 7 pasangan (100%). Peningkatan keterampilan pasutri setelah pelatihan sebagian besar berada pada kategori baik sebanyak 7 pasangan (100%).

Tabel 4.
Kecemasan Ibu Nifas dengan (STAI)

Kecemasan	Ibu Nifas	%
Pre		
Tidak Cemas	1	14
Cemas Ringan	6	86
Cemas Sedang	0	0
Cemas Berat	0	0
Post		
Tidak Cemas	4	56
Cemas Ringan	3	44
Cemas Sedang	0	0
Cemas Berat	0	0

Tabel 4 menunjukkan kecemasan ibu nifas sebelum dilakukannya slow stroke back massage sebagian besar skor kecemasan pada kategori cemas ringan sebanyak 6 responden (86%). Penurunan skor kecemasan sebagian besar menjadi kategori tidak cemas sebanyak 4 responden (56%).

Tabel 5.
Kecemasan Ibu Nifas dengan (EPDS)

Kecemasan	Ibu Nifas	%
Pre		
Kemungkinan Depresi	2	29
Depresi	5	71
Post		
Kemungkinan Depresi	6	86
Depresi	1	14

Tabel 5 menunjukkan kecemasan ibu nifas sebelum dilakukannya slow stroke back massage sebagian besar skor kecemasan pada kategori depresi sebanyak 5 responden (71%) turun menjadi kategori kemungkinan depresi sebanyak 6 responden (86%).

Karakteristik Pasangan Suami dan Ibu Nifas

Hasil PkM ini sesuai dengan hasil penelitian yang menyebutkan bahwa dari rentang usia reproduktif 20-35 tahun potensi rendah untuk mengalami kecemasan berat. Memiliki usia yang berisiko, yaitu kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun membuat ibu nifas cenderung berperilaku cemas yang berlebihan. Peneliti berasumsi bahwa ibu nifas pada umur reproduktif berkemungkinan akan terhindar dari permasalahan kecemasan yang berat karena sudah memiliki pengalaman yang cukup sehingga dapat waspada tentang kecemasan, pada kelompok usia yang berisiko, yaitu kurang dari 20 tahun atau lebih dari 35 tahun ibu belum banyak pengalaman mengurus anak dan belum siap untuk menjadi ibu, sehingga usia berpengaruh terhadap tingkat kecemasan ibu (Solama & Handayani, 2022). Faktor karakteristik lain yang sesuai dengan hasil penelitian bahwa paritas atau jumlah anak yang pernah dilahirkan lebih berpotensi mengalami kecemasan. Potensi timbulnya kecemasan karena pengalaman saat hamil dan melahirkan. Adanya anak sebelumnya dapat juga membuat ibu khawatir tidak bisa merawat anaknya ataupun kecemburuan yang timbul dari anak sebelumnya yang

membuat ibu banyak pikiran dan gangguan mood (Anggraeni & Saudia, 2021). Karakteristik lainnya dari pendidikan terakhir sesuai dengan hasil penelitian bahwa ibu yang memiliki pendidikan terakhir tinggi berpotensi kecil mengalami kecemasan berat. Riwayat pendidikan terakhir tinggi memiliki pengetahuan dan wawasan yang baik. Pengetahuan akan adaptasi, sosialisasi, mengontrol emosi pada riwayat pendidikan yang tinggi mampu mengurangi resiko kecemasan berat yang dapat terjadi pada ibu (Idyawati et al., 2022). Karakteristik lain dengan penghasilan sesuai hasil penelitian bahwa penghasilan cukup atau memenuhi mengurangi kecemasan pada ibu. Penghasilan dapat menjadi beban yang harus ditanggung untuk mencukupi kebutuhan hidup keluarga. Cukup dan terpenuhinya kebutuhan dapat mendukung kesehatan jiwa serta kecil potensi menyebabkan kecemasan berat (Istiqomah et al., 2021).

Pengetahuan Pasangan Suami dan Ibu Nifas

Hasil ini sesuai dengan tingkat pendidikan pasutri dimana pendidikan tinggi mampu menangkap pengetahuan lebih mudah. Penyuluhan yang dilakukan setelah pretest memberikan pengetahuan tentang slow stroke back massage pada pasutri sehingga pada posttest hasil meningkat dari kategori cukup ke kategori baik (Solama & Handayani, 2022). Pengetahuan pasutri tentang slow stroke back massage yang kurang dapat meningkat selain karena tingkat pendidikan, penyuluhan dengan pemberian buku saku dapat memicu peningkatan pengetahuan pasutri tentang slow stroke back massage. Membaca buku saku dapat menambah pengetahuan dan wawasan pasutri dengan informasi yang mudah dipahami serta relevan sehingga setelah penyuluhan serta pelatihan nilai pengetahuan pasutri dapat meningkat dalam kategori baik. Pengetahuan pasutri yang meningkat memberikan dampak bagi penurunan kecemasan ibu nifas dengan ilmu pengetahuan yang dapat disebarluaskan kepada orang lain dan penguat bagi pasutri untuk menjalin keluarga yang harmonis sehingga kecemasan dapat dicegah (Purba et al., 2023).

Keterampilan Pasangan Suami dan Ibu Nifas

Hasil ini sejalan dengan pengetahuan pasutri terkait slow stroke back massage. Peningkatan keterampilan terjadi pada sebagian besar pasutri setelah dilakukan pelatihan terkait keterampilan dalam pijat. Standar operasional prosedur yang dilatihkan membuat pasutri terampil dengan hasil posttest yang mengalami kenaikan dari kategori cukup menjadi baik (Safitri & Wibowo, 2022). Keterampilan yang dihasilkan selain karena pelatihan juga karena keikutsertaan pasangan suami istri. Keterlibatan tersebut dapat menjadikan masing-masing suami dan istri terampil, sehingga keterampilan meningkat menjadi sebagian besar dalam kategori baik. Dampak keterampilan pasutri yang meningkat dapat membantu memperbaiki maupun memberitahukan prosedur yang benar kepada satu sama lain dan orang lain. Dampak lainnya suami dapat memberikan pijat kapan saja dengan benar dan penurunan kecemasan dapat terjadi seiring dengan relaksasi pada ibu nifas (Rohmana et al., 2020).

Kecemasan Ibu Nifas

Penyuluhan dan pelatihan slow stroke back pada pasutri sebagai upaya penurunan kecemasan ibu nifas dengan hasil mendukung sebagian besar skor kecemasan ibu menurun dari kategori cemas ringan menjadi tidak cemas. Dukungan lain berasal dari pijat yang dilakukan oleh suami sebagai bentuk dukungan dalam rumah tangga sehingga terjalin keharmonisan dan membuat efek relaksasi pada saat pemijatan. Efek slow stroke back massage untuk penurunan kecemasan dapat terjadi karena rangsangan pijat disalurkan ke hipotalamus kemudian mengeluarkan hormon endorfin yang dapat membuat tubuh relaksasi dan kecemasan menurun (Ariyani et al., 2022).

SIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat didapatkan kesimpulan karakteristik pasutri sebagian besar berumur 20-35 tahun sebanyak 100%, multipara 71%, pendidikan terakhir di jenjang pendidikan menengah 56%, penghasilan sebagian besar di rentang 500.000-1.000.000 sebanyak 71%, peningkatan pengetahuan dan keterampilan pasutri tentang slow stroke back massage sebesar 100% setelah penyuluhan dan penurunan skor kecemasan pada ibu nifas setelah dilakukan slow stroke back massage sebesar 60%.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, N. P. D. A., & Saudia, B. E. P. (2021). Gambaran Tingkat Kecemasan dan Kadar Hormon Kortisol Ibu Nifas: Anxiety and Cortisol Levels among Postpartum Mother's. *Jurnal Bidan Cerdas*, 3(2), 55–63. <https://doi.org/10.33860/jbc.v3i2.420>
- Ariyani, S., Wibowo, T. A., & Budiman, A. (2022). Literature Review: Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Kecemasan. 3(2).
- Boonyasai, R., Hahn, C., Bonnett, D., Fitzell, J., Goldstein, E., Hall, I., Hoadley, K., Lankford, A., Liang, L., Liu, S., Matosky, M., Matthews, T., Morgan, R., Moser, R., Muhuri, P., Pratt, R., Ryskulova, A., Smalley, L., Sripipatana, A., ... Valentine, M. (n.d.). 2022 National Healthcare Quality and Disparities Report.
- Idyawati, S., Annisa, N. H., Afrida, B. R., & Aryani, N. P. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Kecemasan Ibu Nifas dalam Perawatan Bayi Baru Lahir di Puskesmas Gerung.
- Istiqomah, A. L., Viandika, N., & Khoirun Nisa, S. M. (2021). Description Of The Level Of Anxiety In Post Partum. *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), 333–339. <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>
- Purba, H. M., Zainuri, H. S., Syafitri, N., & Ramadhani, R. (2023). Aspek-Aspek Membaca dan Pengembangan Dalam Keterampilan Membaca di Kelas Tinggi.
- Rini, S., Soetrisno, S., Andayani, T. R., & Suminah, S. (2023). Complementary and alternatives care for postpartum preeclampsia: A scoping review. *Pharmacia*, 70(4), 867–875. <https://doi.org/10.3897/pharmacia.70.e110572>
- Rohmana, D., Jayatmi, I., & Darmadja, S. (2020). Determinan Kecemasan yang Terjadi pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Indonesia*, 10(02), 48–59. <https://doi.org/10.33221/jiki.v10i02.604>
- Safitri, K. A., & Wibowo, T. A. (2022). Pengaruh Slow Stroke Back Massage terhadap Fatigue: Literature Review.
- Saputri, R., Mariyana, W., St, S., Kes, M., Sari, N. R. I., & Kep, M. (2023). Hubungan Ibu Nifas Usia Remaja Terhadap Kejadian Postpartum Blues di Wilayah Kecamatan Nalumasari Jepara.
- Satriani, R. F., Rahayu, D. E., & Kristianti, S. (2021). Pengaruh Back Massage Dengan Teknik Effleurage Terhadap Kecemasan Ibu Nifas Di Rumah Sakit Aura Syifa. 12(2).

- Solama, W., & Handayani, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(1). <https://doi.org/10.36729/jam.v7i1.785>
- Solís, E. D., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102, 103126. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Sulpat, E. (2020). Peran Suami Melalui Pijat Endorfin Pasca Persalinan Istri. <https://unair.ac.id/peran-suami-melalui-pijat-endorfin-pasca-persalinan-istri/>
- Widyastuti, T., & Maharani, K. (2021). Pengaruh Dukungan Suami Terkait Pijat Endorphin Terhadap Produksi ASI Pada Ibu Nifas.
- Zappas, M. P., Becker, K., & Moss, B. W. (2021). Postpartum Anxiety. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1555415520304529>.

