

EFEKTIVITAS MASSAGE TERHADAP PENURUNAN TINGKAT DEPRESI PADA IBU POSTPARTUM BLUES : LITERATURE REVIEW

Orizda Sabillina Sri Hardini¹, Dini Nur Alpia²

Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan

E-mail: orizdasabillina@gmail.com

Abstrak

Pada masa nifas bisa terjadi perubahan psikologis yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Pada masa ini, ibu akan mengalami proses adaptasi psikologis, yaitu suatu proses penerimaan peran baru sebagai orangtua yang dialami oleh seorang wanita. Faktor internal dan eksternal diduga menjadi penyebab *postpartum blues*, depresi postpartum, gangguan psikologis. Faktor internal seperti kesehatan ibu selama kehamilan, sehingga membuat ibu merasa takut, cemas dan khawatir. Intervensi massage merupakan suatu upaya penanganan untuk menurunkan tingkat depresi pada ibu postpartum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas intervensi massage terhadap penurunan tingkat depresi pada ibu *postpartum blues*. Penelitian literature review dilakukan dengan menggunakan pencarian PICO di database seperti *Google Scholar* dan *Pubmed*. Didapat 5 jurnal yang memenuhi kriteria dan menyatakan bahwa intervensi *massage* (*Effleurage*, *Endorphin*, *Back Massage* dan *Body Massage*) menunjukkan penurunan skor depresi dengan kuesioner EPDS, HARS dan PPS pada ibu *postpartum blues*. Dapat disimpulkan bahwa intervensi *massage* efektif dalam menurunkan dan mencegah depresi ibu *postpartum blues*.

Kata kunci: *Postpartum Blues*, *Massage*, Depresi

Abstract

During the postpartum period, psychological changes may occur that can affect a mother's mental health. At this stage, women undergo a psychological adaptation process, adjusting to their new role as a parent. Both internal and external factors are believed to contribute to postpartum blues, postpartum depression, and other psychological disorders. Internal factors such as maternal health during pregnancy can lead to feelings of fear, anxiety, and worry. Massage intervention is one method used to help reduce depression levels in postpartum mothers. This study aims to examine the effectiveness of massage interventions in reducing depression levels among mothers experiencing postpartum blues. A literature review was conducted using the PICO method with databases such as Google Scholar and PubMed. Five journals that met the inclusion criteria were reviewed, and the findings indicated that massage interventions (Effleurage, Endorphin and Body Massage) led to a decrease in depression scores, as measured by the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS), Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), and Perceive Stress Scale (PSS) in mothers with

Article history

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagirism checker no 234

Doi : prefix doi :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

postpartum blues. It can be concluded that massage intervention is effective in reducing and preventing depression in postpartum blues mothers.

Keywords: *Postpartum Blues, Massage, Depression*

PENDAHULUAN

Pada periode nifas, perubahan psikologis dapat terjadi dan berpotensi mengganggu kondisi kesehatan mental ibu. Pada saat ini, ibu sedang menjalani tahap penyesuaian psikologis, yaitu proses menerima peran baru sebagai orang tua yang dialami oleh perempuan. Jika tahap ini tidak berhasil dilalui dengan baik, maka risiko ibu mengalami depresi pascapersalinan menjadi lebih tinggi (Bahiyatun, 2008).

Postpartum blues, depresi pascapersalinan, dan gangguan psikologis lainnya diduga disebabkan oleh berbagai faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi kesehatan ibu selama masa kehamilan yang dapat menimbulkan rasa takut, cemas, dan khawatir, yang kemudian memicu peningkatan hormon kortikosteroid. Sementara itu, faktor eksternal meliputi karakteristik ibu, kondisi bayi, serta dukungan dari suami. Pada masa postpartum, kadar hormon estrogen menurun, dan hormon ini berperan dalam menekan aktivitas enzim monoaminase oksidase enzim yang mengatur aktivasi neurotransmitter seperti noradrenalin dan serotonin yang berfungsi dalam pengaturan suasana hati (Kirana, 2015). Jika kondisi ini tidak ditangani dengan tepat, dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius, bahkan berpotensi memicu *postpartum psychosis* (Fatmawati, 2015).

Depresi pascapersalinan memberikan dampak negatif bagi kesehatan ibu, anak, serta keluarganya. Pada ibu, kondisi ini dapat menurunkan kemampuan dalam merawat bayi, menimbulkan kurangnya perhatian atau minat terhadap bayinya, serta menyebabkan respons yang kurang positif. Selain itu, ibu juga bisa menjadi enggan untuk memberikan ASI. Akibatnya, hal ini berpotensi memengaruhi kesehatan, pertumbuhan, dan perkembangan bayi secara keseluruhan (Fitelson et al., 2011).

Depresi postpartum merupakan masalah kesehatan yang sering dilaporkan dengan tingkat kejadian yang berbeda-beda di berbagai negara. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2011, prevalensi depresi postpartum bervariasi, misalnya sebesar 13,6% di Kolombia, 3% di Dominika, dan 19,4% di Vietnam. Soep (2009) mengutip penelitian O'Hara dan Swain yang menunjukkan bahwa kasus depresi postpartum juga masih cukup tinggi di negara maju, seperti Belanda dengan angka 2% sampai 10%, Amerika Serikat antara 8% sampai 26%, dan Kanada mencapai 50% sampai 70%. Di Indonesia sendiri, angka kejadian depresi postpartum juga beragam, dengan laporan dari Bandung sebesar 30% pada tahun 2002, Medan 48,4% pada tahun 2009, serta Jatinegara dan Jakarta yang melaporkan angka hingga 76% pada tahun 2010. Penelitian Machmudah (2010) di Semarang menunjukkan bahwa dari 40 ibu yang mengalami komplikasi persalinan, 29 orang (53,7%) berpotensi mengalami *postpartum blues*, sementara dari 40 ibu dengan persalinan normal, 25 orang (46,3%) juga menunjukkan kemungkinan mengalami kondisi tersebut. Provinsi Jawa Barat menjadi wilayah dengan jumlah ibu postpartum terbanyak, yaitu sebanyak 922.936 jiwa berdasarkan Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2016.

Penanganan depresi postpartum pada ibu dapat dilakukan melalui berbagai cara, termasuk pengobatan, terapi psikologis, dukungan psikososial, serta metode tanpa obat seperti latihan fisik, akupunktur, dan terapi pijat (Fitelson et al., 2011). Salah satu teknik pijat yang dikenal adalah effleurage, yaitu pijatan menggunakan telapak tangan dengan tekanan lembut yang dilakukan secara melingkar dan berulang pada permukaan kulit. Teknik ini membantu meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan yang menenangkan pada otot perut, serta

meningkatkan relaksasi baik secara fisik maupun psikologis bagi ibu nifas. Effleurage juga dapat meredakan stres dengan cara meningkatkan produksi hormon morfin endogen seperti endorfin, enkefalin, dan dinorfin, sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin (Kusumasuti et al., 2019). Selain itu, terapi pijat juga terbukti mengurangi tingkat stres dengan menurunkan hormon-hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin, sehingga membantu meningkatkan kualitas tidur (Rosalina, 2007).

Pijat merupakan teknik manipulasi jaringan lunak tubuh yang berfungsi untuk menenangkan dan mengurangi stres psikologis dengan cara meningkatkan hormon morfin endogen seperti endorfin, enkefalin, dan dinorfin, sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, norepinefrin, dan dopamin (Best et al., 2008). Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* yang dilakukan oleh Murwati dan Henik Istiqomah (2015) dengan nilai signifikansi 0,001, ditemukan perbedaan yang bermakna pada skor depresi postpartum sebelum dan setelah terapi pijat. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa terapi pijat yang dilakukan dua kali seminggu selama 30 menit memiliki pengaruh signifikan terhadap penurunan depresi postpartum.

Salah satu metode nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pada ibu postpartum adalah pijat endorfin. Pijat ini dilakukan oleh ibu postpartum dan bertujuan merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Dengan demikian, ibu akan merasakan relaksasi yang membantu meningkatkan suasana hati dan menurunkan tingkat kecemasan setelah melahirkan (Darmawan et al., 2019).

Studi yang dilakukan oleh Baiq Eka Putri Saudia dan Ni Nengah Arini Murni berjudul "Pengaruh *Endorphin Massage* terhadap Peningkatan Produksi ASI pada Ibu dengan *Post Partum Blues* Berdasarkan Hasil Skrining EPDS (*Edinburgh Post Partum Depression Scale*)" mencakup dua kelompok partisipan, yaitu kelompok yang mendapatkan perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor sebelum intervensi adalah 19,00 dan menurun menjadi 14,40 setelah intervensi. Sementara itu, kelompok perlakuan yang menerima pijat endorfin memiliki rata-rata skor 16,15 sebelum dan menurun drastis menjadi 8,95 setelah pijatan, dengan nilai p sebesar 0,000 ($< \alpha$). Hasil ini menunjukkan bahwa penurunan skor depresi lebih signifikan pada kelompok yang mendapat pijat endorfin, menandakan adanya efek positif dari terapi ini pada ibu dengan postpartum blues. Temuan ini sejalan dengan teori Rahayu dan Mulyani (2020) yang menyatakan bahwa gejala postpartum blues biasanya muncul antara hari ke-3 hingga ke-5 setelah melahirkan, berlangsung selama beberapa hari hingga dua minggu, dan kemudian menghilang secara bertahap.

Salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan dan stres pada ibu postpartum secara tradisional adalah pijat tubuh. Pijat tubuh membantu meredakan kecemasan dan stres dengan cara membuat otot menjadi lebih rileks, meningkatkan sirkulasi darah, memperlancar proses pencernaan dan pengeluaran, serta mengurangi rasa nyeri. Pijat tubuh merupakan teknik manipulasi manual pada jaringan lunak menggunakan tekanan, gosokan, getaran, serta gerakan tangan dan jari yang bertujuan untuk meningkatkan kesehatan (Nurgiwiati, 2015).

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *massage* terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu pasca persalinan, dengan harapan pengobatan *non farmakologi* tersebut bisa diterapkan di Indonesia. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu efektivitas *massage* terhadap pencegahan *postpartum depression* pada ibu pasca persalinan berdasarkan jurnal-jurnal penelitian yang dilakukan sebelumnya.

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan untuk menyusun penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka atau *literature review*. *Literature review* merupakan sebuah metodologi penelitian dengan mengintegrasikan temuan dan perspektif dari banyak temuan empiris agar dapat menjawab pertanyaan suatu penelitian. *Literature review* memberikan dasar untuk

membangun model atau teori konseptual baru, dan dapat bermanfaat ketika bertujuan untuk memetakan pengembangan bidang penelitian tertentu dari waktu ke waktu (Snyder, 2019).

Pertanyaan penelitian mengikuti format PICO: (P=Populasi) ibu yang terdeteksi *postpartum blues*, (I=Intervensi) *massage*, (C=Comparison) *intervensi non massage*, (O=Outcome) *intervensi massage* dapat menurunkan tingkat terjadinya depresi pada ibu *postpartum*.

Artikel jurnal penelitian yang ditinjau dibatasi oleh kriteria berikut (i) penelitian eksperimen semu (*quasi experiment*) dengan desain penelitian *one group pre test and post-test*, (ii) artikel yang membahas efektivitas *massage* terhadap ibu *postpartum blues* terbitan tahun 2020-2024, (iii) ibu *postpartum blues*, (iv) *intervensi massage (Effleurage, Endorphin, dan, Body Massage)*, (v) dibandingkan dengan tidak diberikan *intervensi massage*.

Artikel penelitian akan ditolak apabila memiliki kriteria eksklusi berikut (i) penelitian dengan metode *systematic review*, (ii) subjek menolak untuk berpartisipasi, (iii) *intervensi* tidak melibatkan *massage effleurage, endorphin, dan body massage*.

Untuk memperoleh literatur yang relevan, digunakan database jurnal ilmiah seperti *Google Scholar* dan *PubMed*. Penulis menggunakan kata kunci "*Depression*" dan "*massage*" dan "*postpartum blues*". Selain pencarian melalui database, referensi juga diperoleh secara manual dan melalui *Google* dan artikel yang ditemukan disimpan dalam bentuk PDF dan dikelola menggunakan aplikasi *Mendeley*.

Penulis tetap menyertakan semua hasil *intervensi* dari artikel yang ditinjau, baik yang menunjukkan efek maupun tidak, sebagai upaya mengurangi bias. Sintesis data dilakukan dengan merangkum variabel seperti karakteristik subjek, usia, jenis dan durasi *intervensi*, efektivitas *intervensi*, alat ukur yang digunakan, serta simpulan penelitian.

Instrumen Penelitian menggunakan :

Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) :

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa lembar observasi dan kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*), yang diberikan kepada responden sebelum dan sesudah *intervensi*. Skala penilaian EPDS memiliki total skor maksimal 30, dengan setiap pertanyaan dinilai dari 0 hingga 3. Untuk pertanyaan nomor 1, 2, dan 4, penilaian bersifat langsung, di mana pilihan jawaban teratas bernilai 0 dan jawaban terbawah bernilai 3. Sebaliknya, untuk pertanyaan nomor 3 serta nomor 5 hingga 10, penilaian bersifat terbalik jawaban paling atas bernilai 3 dan paling bawah bernilai 0. Skor antara 8 hingga 12 menunjukkan kondisi *baby blues*, sementara skor di atas 12 mengindikasikan adanya depresi *postpartum*, yang dapat berlangsung lebih dari 14 hari setelah persalinan. Pertanyaan nomor 10 pada skala EPDS perlu mendapat perhatian khusus karena berkaitan dengan keinginan untuk bunuh diri, yang merupakan gejala dari psikosis *postpartum* (Santy & Wahid, 2019).

Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS):

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi lembar persetujuan (*informed consent*) dan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* untuk menilai tingkat kecemasan pada ibu pascapersalinan. Penilaian kecemasan dilakukan baik sebelum maupun sesudah *intervensi* berupa pijat *endorfin*, yang diterapkan pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol (Sukmawati & Lestari, 2023).

Perceived Stress Scale (PSS):

Perceived Stress Scale (PSS-10) merupakan kuesioner yang diisi sendiri oleh responden dan terdiri dari 10 item pertanyaan, yang dirancang untuk menilai tingkat stres yang dirasakan individu dalam beberapa bulan terakhir. Penilaian skor dilakukan dengan membalik nilai respons pada empat item yang bersifat positif (nomor 4, 5, 7, dan 8), misalnya: skor 0 menjadi 4, 1 menjadi 3, dan seterusnya. Setelah itu, seluruh skor dari jawaban responden dijumlahkan untuk

mendapatkan total skor PSS (Olpin & Hesson, 2009). Pertanyaan dalam skala ini mengukur perasaan dan pikiran responden selama satu bulan terakhir.

HASIL

Dari 7 jurnal yang berhasil dikumpulkan, hanya 5 yang memenuhi kriteria untuk dianalisis lebih lanjut setelah melalui tahap penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan inklusi (*inclusion*). Terapi pijat (*massage treatment*) diketahui dapat merangsang kontraksi pada dinding kapiler dan pembuluh limfatik. Proses ini meningkatkan aliran oksigen dalam darah serta memperlancar pembuangan sisa-sisa metabolisme tubuh, yang pada akhirnya dapat merangsang produksi hormon endorfin, hormon yang memberikan efek nyaman dan relaksasi (Ananto, 2017). Berdasarkan hasil analisis terhadap artikel-artikel yang terpilih, penulis menyimpulkan bahwa efektivitas *massage* memberikan hasil yang cukup signifikan dalam penurunan *depression* atau kecemasan pada ibu *postpartum blues*.

Pijat atau terapi *massage* terbukti efektif dalam meredakan stres fisik dengan cara meningkatkan sirkulasi darah dan menurunkan produksi hormon stres, yaitu kortisol. Penelitian yang dilakukan oleh Khowaja dan Rind (2021) menunjukkan bahwa terapi pijat mampu menurunkan kadar kortisol dalam tubuh hingga 31%.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, penerapan pijat *effleurage* pada ibu masa nifas sebanyak dua kali dalam seminggu dapat memberikan efek relaksasi dan kenyamanan, yang berdampak pada penurunan kadar hormon kortisol. Intervensi ini terbukti efektif bagi ibu yang mengalami *baby blues*, di mana terdapat penurunan skor gangguan emosional secara signifikan setelah diberikan terapi pijat *effleurage* (Sarli & Sari, 2018).

Menurut Sukmawati dan Lestari (2023), pemberian terapi pijat endorfin selama 30 menit sebanyak dua kali yang dilakukan pada hari kedua dan ketiga pasca persalinan terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum pasca persalinan *sectio caesarea* di RSUD Kota Kendari.

Penurunan skor stres pada ibu postpartum disebabkan oleh efek relaksasi yang dihasilkan melalui terapi pijat tubuh (*body massage*). Gerakan-gerakan dalam pijat tersebut membantu tubuh menjadi lebih rileks. *Body massage* memiliki berbagai manfaat, antara lain mengurangi tingkat stres dan berperan sebagai metode relaksasi yang efektif.

Tabel 1. Perbandingan *Experimental Grup (pre test and post test)*

Reviewer	Participant Postpartum blues	Intervention		Measurement	Results	Design Study
	Intervention group	Pre Test	Post Test			
Hapsari et al. (2020)	n = 10 Intervensi = <i>Effleurage Massage</i>	Depresi Berat	Normal	EPDS	p < 0,05	quasi eksperimen
Abdiyanti & Andayani (2022)	n = 20 Intervensi = <i>Body Massage</i>	Skor = 5	Skor = 2	PSS	p < 0,005	quasi eksperimen
Lalita et al. (2023)	n = 32 Intervensi = <i>Back Massage</i>	Skor = 17	Skor = 6	EDPS	p < 0,05	quasi eksperimen

Sukmawati & Lestari (2023)	n = 98 Intervensi = <i>Endorphin Massage</i>	Skor = 10	Skor = 2	HARS	p < 0,05	quasi eksperimen
Apriyani et al. (2024)	n = 10 Intervensi = <i>Endorphin Massage</i>	Depresi Ringan	Normal	EPDS	p < 0,05	quasi eksperimen

Berdasarkan studi literatur review, penulis menemukan bahwa dari 170 hasil sampel dengan kondisi *postpartum blues* yang telah diberikan intervensi *massage*, menunjukkan penurunan tingkat depresi atau kecemasan. Pengukuran yang digunakan untuk mengetahui tingkat depression pada ibu postpartum menggunakan lembar observasi dan kuesioner EPDS sebanyak 3 jurnal, sedangkan dengan PSS 1 jurnal, dan HARS 1 jurnal. Design study dari ke 5 jurnal menggunakan quasi eksperimen. *Experimental group* dengan *pre test* dan *post test* menunjukkan hasil yang signifikan.

Tabel 2. Dosis Terapi Intervensi *massage*

Reviewer	Jenis Intervensi	Dosis Terapi			Durasi Terapi
		Frekuensi	Tipe	Time	
Hapsari et al. (2020)	<i>Effleurage</i> adalah teknik pijat yang dilakukan dengan menggosok menggunakan telapak tangan, memberikan tekanan lembut secara berulang dan melingkar pada permukaan kulit.	2x/minggu	Effleurage	30 menit	5 bulan
Abdiyanti & Andayani (2022)	<i>Body massage</i> merupakan rangkaian teknik pijat manual yang dilakukan pada tubuh dengan tujuan memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta menunjang kesejahteraan fisik dan mental.	2x/minggu	Body Massage	30 menit	1 minggu
Lalita et al. (2023)	<i>Back massage</i> adalah rangkaian teknik pijat manual yang dilakukan pada area punggung dengan tujuan memberikan rasa rileks, lega, dan kenyamanan secara menyeluruh bagi ibu postpartum.	Setiap hari	Back Massage	20 menit	3 hari

Sukmawati & Lestari (2023)	<i>Endorphin Massage:</i> Teknik pijat ini dilakukan dengan gerakan yang lembut dan terfokus. Prosedur dimulai dari area tangan dan lengan, kemudian diteruskan ke bagian punggung, leher, tulang belakang, hingga mencapai daerah pinggang. Selama proses pemijatan pada punggung, tangan diposisikan membentuk huruf V dan digerakkan secara vertikal naik dan turun.	2x/minggu	Endorphin	30 menit	2 bulan
Apriyani et al. (2024)	<i>Endorphin Massage:</i> Teknik pijat ini dilakukan dengan gerakan yang lembut dan terfokus. Prosedur dimulai dari area tangan dan lengan, kemudian diteruskan ke bagian punggung, leher, tulang belakang, hingga mencapai daerah pinggang. Selama proses pemijatan pada punggung, tangan diposisikan membentuk huruf V dan digerakkan secara vertikal naik dan turun.	2x/minggu	Endorphin	30 menit	1 bulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa pemberian *Massage*, baik jenis *Endorphin*, *Effleurage*, *Back Massage* dan *Body Massage* yang diaplikasikan pada ibu *postpartum blues* dengan Frekuensi 2 kali/minggu dan durasi 30 menit selama 3 hari sampai 5 bulan.

Tabel 3. Mean of Study Characteristics

Reviewer	Measurement	Group experiment		Significant P Value
		Pre	Post	
Hapsari et al. (2020)	EPDS	-2.121a	.034	p < 0,05

Abdiyanti & Andayani (2022)	PSS	17,00	13,20	p < 0,05
Lalita et al. (2023)	EPDS	11.28±2.129	2.94±1.268	p < 0,05
Sukmawati & Lestari (2023)	HARS	22.00	6.00	p < 0,05
Apriyani et al. (2024)	EPDS	0.525	0.287	p < 0,05

Berdasarkan tabel diatas, ketika dibandingkan pada kelompok perlakuan sesudah dan sebelum diberikan intervensi *massage*, menunjukkan peningkatan yang baik dan signifikan pada penurunan depresi ibu *postpartum blues* dengan pemberian *massage*.

PEMBAHASAN

Depresi pascapersalinan berkaitan dengan gangguan pada sumbu Hipotalamus-Hipofisis-Adrenal (HPA), kortisol berperan krusial dalam respons tubuh terhadap stres. Ketika stres terjadi, tubuh mengeluarkan glukokortikoid dari korteks adrenal yang biasanya berfungsi untuk mengatur sistem HPA melalui mekanisme umpan balik negatif. Kortisol sendiri menjadi penanda utama aktivitas sumbu HPA. Namun, jika stres berlangsung secara berkepanjangan, kadar kortisol dapat meningkat akibat terganggunya mekanisme pengaturan umpan balik negatif pada sistem tersebut. Depresi *postpartum* dapat muncul dalam bentuk gejala yang beragam, seperti kecemasan, mudah tersinggung, hingga pikiran untuk bunuh diri, dengan tingkat keparahan yang bervariasi. Kondisi ini diartikan sebagai munculnya gejala depresi selama masa kehamilan atau dalam kurun waktu empat minggu setelah persalinan. Berdasarkan kriteria gangguan depresi mayor, diagnosis depresi *postpartum* ditegakkan apabila gejala tersebut terjadi hampir setiap hari selama minimal dua minggu berturut-turut (Strelow et al., 2018).

Depresi *postpartum* adalah kondisi emosional yang dialami ibu setelah melahirkan, ditandai dengan perasaan sedih yang dipicu oleh berbagai tekanan hidup seperti konflik dalam rumah tangga, masalah ekonomi, pekerjaan, maupun kesulitan dalam merawat bayi (Ambarwati, 2009). Salah satu metode penanganan nonfarmakologis untuk kondisi ini adalah terapi pijat, khususnya teknik *Effleurage massage* (Fitelson et al., 2011). *Effleurage* merupakan teknik pijat yang dilakukan dengan menggosok permukaan tubuh secara lembut menggunakan telapak tangan dalam gerakan melingkar yang berulang (Lowdermilk et al., 2011). Metode ini bertujuan memperlancar aliran darah dan memberikan tekanan yang lembut, menghasilkan rasa hangat pada otot-otot perut, dan membantu menciptakan relaksasi fisik dan emosional pada ibu selama masa nifas.

Salah satu metode untuk mencegah stres atau kecemasan setelah melahirkan yaitu *Endorphin Massage*, metode pijatan dan sentuhan lembut pada tubuh. Proses ini mampu merangsang pelepasan opiat alami tubuh melalui rangsangan pada kulit. Reseptor opiat yang terletak di ujung saraf sensorik perifer dapat diaktifkan melalui pijatan tersebut. Teknik ini bekerja dengan memperkuat produksi endorfin dalam sistem kendali saraf desenden, sekaligus merilekskan otot. Di bawah lapisan kulit terdapat otot polos yang menempel pada folikel rambut dikenal sebagai otot *erector pili*. Ketika otot ini menerima rangsangan, ia akan berkontraksi dan menyebabkan rambut berdiri (merinding). Kondisi merinding ini turut mendorong pelepasan endorfin dalam otak, sehingga menciptakan perasaan nyaman, rileks, dan membantu mengurangi stres gejala umum pada ibu yang mengalami *postpartum blues* (Elvira, 2006).

Body massage merupakan salah satu terapi yang digunakan untuk mengatasi stres pada ibu *postpartum*. Gerakan pijat dapat membuat tubuh ibu menjadi lebih rileks. Hal ini sejalan dengan teori Sinclair yang dikutip dalam Larasaty (2013), yang menyatakan bahwa pijat memberikan efek pada sistem otot dengan menciptakan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan dalam *body massage* membantu otot dan jaringan lunak meregang serta

menjadi rileks, sehingga dapat mengurangi ketegangan dan kram.

Back massage dan aromaterapi terbukti sebagai metode yang ampuh dalam mengurangi stres, selain itu juga mampu meningkatkan daya tahan tubuh serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, adrenalin, dan noradrenalin. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imura (2006), di mana kombinasi pijatan dan aromaterapi diberikan selama 30 menit pada hari kedua setelah melahirkan. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kombinasi tersebut efektif dalam membantu pemulihan kondisi fisik dan mental ibu, serta berkontribusi positif terhadap interaksi antara ibu dan bayi.

Massage dapat merangsang peningkatan kadar serotonin dalam tubuh, yang berdampak pada penurunan hormon stres seperti kortisol dan norepinefrin. Penurunan hormon-hormon ini berkontribusi pada berkurangnya rasa cemas dan gejala depresi, sekaligus mempercepat proses pemulihan baik secara fisik maupun emosional pada ibu setelah melahirkan (Maharani & Anwar, 2019). Terapi pijat juga memberikan efek ketenangan, kenyamanan, dan rasa lega yang menyeluruh bagi ibu dalam masa postpartum.

Dari 5 penelitian yang dievaluasi dalam *literature review* ini, beberapa jenis *massage* yaitu *massage effleurage*, *massage endorphin*, *back massage* dan *body massage*. Pemberian intervensi *effleurage massage* pada ibu nifas dilakukan \pm 30 menit selama 2 kali/minggu. Tingkat Depresi Postpartum diukur dengan menjawab kuesioner EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*). *Massage* terbukti efektif menurunkan skor EPDS ibu *postpartum blues*. Penelitian yang dilakukan oleh Istiqomah (2015) mendukung bahwa pemberian terapi pijat dilakukan dua kali dalam seminggu dengan durasi 30 menit, terapi ini terbukti efektif menurunkan tingkat depresi postpartum, yang ditandai dengan penurunan skor pada skala EPDS (*Edinburgh Postnatal Depression Scale*).

Penelitian yang dilakukan oleh Hapsari et al. (2020) menunjukkan hasil analisis univariat bahwa terdapat perbedaan signifikan pada kelompok eksperimen yang menerima terapi *massage effleurage* sebelum dan setelah intervensi. Dari 10 responden, sebanyak 4 orang (40%) mengalami depresi sebelum dilakukan pijat *effleurage*, sementara setelah terapi pada saat post-test, tidak ada responden (0%) yang menunjukkan gejala depresi.

Sedangkan penggunaan *body massage* telah diakui sebagai salah satu metode efektif dalam mengurangi stres. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi ini mampu meningkatkan sistem imun, menambah energi, meredakan nyeri, serta memperbaiki kinerja fisik dan mental. Selain itu, *body massage* juga membantu tubuh merasa lebih rileks, menenangkan pikiran, dan dapat merangsang kreativitas. Berdasarkan teori tersebut, gerakan dalam *body massage* diyakini mampu menurunkan tingkat stres pada ibu setelah melahirkan. Manfaat lain dari teknik ini termasuk memperlancar sirkulasi darah dan cairan limfa, mengurangi ketegangan otot, serta memberikan efek kesegaran pada tubuh. Temuan ini didukung oleh hasil penelitian Abdiyanti dan Andayani (2022), yang menunjukkan adanya penurunan signifikan dalam skor stres ibu postpartum, dari rata-rata 17,00 menjadi 13,20.

Penelitian yang dilakukan oleh Lalita et al. (2023) menunjukkan bahwa pemberian aromaterapi dan pijat punggung (*back massage*) selama 20 menit setiap hari selama tiga hari secara signifikan berdampak pada penurunan gejala depresi postpartum. Hasil pengukuran menggunakan skala EPDS menunjukkan bahwa skor sebelum test yang awalnya berada dalam rentang 8 hingga 17 mengalami penurunan pada sesudah test menjadi 1 hingga 6. Rata-rata penurunan skor gejala depresi mencapai 8,344 dengan standar deviasi sebesar 1,977. Temuan ini menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi dan *back massage* efektif dalam meredakan gejala depresi postpartum.

Penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ yang lebih kecil dari $\alpha = 0,05$, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi *endorphin massage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum dengan persalinan *sectio caesarea* di RSUD Kota Kendari. Intervensi *endorphin massage* yang diberikan selama 30 menit

sebanyak dua kali, dimulai pada hari kedua dan ketiga pascapersalinan, terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu dengan sectio caesarea. Hormon endorfin memiliki berbagai manfaat, antara lain endorfin berperan dalam mengatur pelepasan hormon seks dan hormon pertumbuhan, meredakan nyeri kronis, mengendalikan stres, serta meningkatkan daya tahan tubuh. Produksi endorfin dapat ditingkatkan melalui berbagai aktivitas seperti relaksasi, meditasi, dan latihan pernapasan dalam. Karena dihasilkan secara alami oleh tubuh, endorfin dianggap sebagai analgesik alami yang efektif dan sering disebut sebagai "hormon kebahagiaan" (Sukmawati & Lestari, 2023).

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Apriyani et al. (2024), di mana melalui uji *t-test* dengan tingkat kepercayaan 95% dan nilai signifikansi (α) = 0,05 diperoleh *p-value* sebesar 0,000 ($<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap penurunan kondisi psikologis ibu pada masa postpartum, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi endorfin massage berpengaruh secara signifikan terhadap kondisi psikologis ibu pascapersalinan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Istiqomah (2015), yang menemukan bahwa terapi pijat selama 30 menit dua kali seminggu efektif dalam mengurangi gejala depresi postpartum, yang dibuktikan dengan penurunan skor pada skala EPDS.

Dari 5 jurnal menunjukkan adanya efektivitas dalam *pre test* dan *post test* pada pemberian intervensi *massage* dapat menurunkan skor tingkat depresi pada ibu dengan *postpartum blues* serta berperan dalam mencegah berkembangnya kondisi tersebut menjadi depresi postpartum.

SIMPULAN dan SARAN

Simpulan

Depresi postpartum dapat menyebabkan perasaan takut, cemas, dan khawatir pada ibu, yang berdampak negatif terhadap kesehatan ibu, bayi, dan keluarga. Oleh karena itu, diperlukan upaya penanganan yang meliputi terapi nonfarmakologis, salah satunya adalah pijat, untuk mengatasi tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

Hasil studi yang dianalisis dalam tinjauan 5 literatur ini menunjukkan bahwa intervensi dengan pemberian *massage* dengan Frekuensi 2 kali/minggu dan durasi 30 menit selama 2 bulan dapat menurunkan skor EPDS, HARS, dan PPS sehingga mengurangi tingkat depresi pada ibu *postpartum blues* dan menjadi salah satu upaya untuk mencegah terjadinya depresi pada ibu *postpartum*.

Saran

Diperlukan penelitian lebih banyak lagi supaya banyak masyarakat mengetahui mengenai efektivitas *massage* untuk mencegah terjadinya depresi pada ibu postpartum. Ketersediaan publikasi saat ini masih terbatas dan perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas *massage* untuk ibu *postpartum blues*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah berperan dan mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdiyanti, L. S., & Andayani, A. (2022). Pengaruh body massage terhadap skor stres pada ibu postpartum. *Seminar Nasional dan Call for Paper Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2).
- Ananto, D. P. (2017). *Pengaruh Massage Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ambarwati, E. R. (2009). *Asuhan keperawatan pada klien dengan gangguan jiwa: Konsep dan*

praktik. Jakarta: Salemba Medika.

- Apriyani, T., Aryanti, & Sari, Y. (2024). Pengaruh pemberian massage endorphin terhadap kondisi psikologi ibu pada masa postpartum. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 14(1). <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/PSKM>
- Bahiyatun (2008). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal. Jakarta: EGC.
- Best, C. H., Taylor, N. B., West, J. B., & Taylor, C. R. (2008). *Best and Taylor's physiological basis of medical practice* (13th ed.). Baltimore: Lippincott Williams & Wilkins.
- Darmawan, D., Sari, M., & Lestari, A. (2019). *Endorphan massage sebagai terapi non farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada ibu postpartum*. Jakarta: Penerbit Kesehatan XYZ.
- Elvira, S. (2006). *Pengaruh Teknik Pijat Effleurage terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi di Desa Kalirejo Kabupaten Purworejo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fatmawati, Diah A. Faktor Risiko Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Postpartum Blues. *JDH*, 2015: 5(2); 34-6.
- Fitelson, E., Kim, S., Baker, A. S., & Leight, K. (2011). Treatment of postpartum depression: Clinical, psychological, and pharmacological options. *International Journal of Women's Health*, 3, 1-14. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S6938>
- Hapsari, E., Rumiati, E., & Astuti, H. P. (2020). Efektivitas *effleurage massage* terhadap pencegahan *postpartum depression* pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuwangi Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 59-65.
- Imura, M. (2006). The psychological effects of aromatherapy-massage in healthy postpartum mothers. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 51(2), e21-e27.
- Istiqomah, Murwati Henik. 2015. Pengaruh Lama Dan Frekuensi Massage Terapi Ibu Nifas Terhadap Depresi Postpartum. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*, Volume 4, No 2, November 2015, hlm 82-196.
- Kartini, M., & Kusumadewi, B. N. (2023). Efektivitas *massage* untuk meningkatkan produksi air susu ibu (ASI) pada ibu *postpartum* (*Effectiveness of Massage to Increase Breast Milk Production in Postpartum Mothers*). *Jurnal Kesehatan*, 12(1).
- Kirana, R. (2015). Pengaruh faktor hormonal dan psikologis terhadap postpartum blues. *Jurnal Psikologi Ibu dan Anak*, 3(1), 45-52.
- Kusumastuti, N., 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).
- Lalita, E. M. F., Adam, Y., Donsu, A., Kuhu, F., & Manueke, I. (2023). Kombinasi aromaterapi dan back massage terhadap maternal depressive symptoms postpartum. *JIDAN: Jurnal Ilmiah Bidan*, 10(2), 68-76.
- Larasaty, T. (2013). *Pengaruh Body Massage terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum*. Skripsi. Universitas Ngudi Waluyo.
- Lowdermilk, D. L., Perry, S. E., Cashion, K., & Alden, K. R. (2011). *Maternity nursing* (8th ed.). St. Louis, MO: Mosby Elsevier.
- Maharani, K., & Choirul Anwar, A. S. (2019). Kombinasi herbal steam bath dan massage terapi pada ibu nifas dalam mencegah post partum blues. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2, 123-133.
- MHanif Khowaja, B., & Kubra Rind, G. (2021). Efficacy of complementary and alternative medicine in treatment of postpartum depression: A situation analysis. *Global Journal of Public Health and Medicine*, 3(2), 386-395.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer dalam Bidang Keperawatan*. Bogor : In Media.
- Rahayu, S., & Mulyani, T. (2020). *Kesehatan mental ibu postpartum*. Jakarta: Penerbit Medika.
- Rosalina, D. (2007). Pengaruh terapi pijat terhadap penurunan stres dan kualitas tidur. *Jurnal*

Kesehatan Ibu dan Anak, 2(1), 45-50.

- Santy, D., & Wahid, A. (2019). *Penurunan Gejala Baby Blues Melalui Terapi Musik Klasik Mozart pada Ibu Postpartum di Wilayah Kerja Puskesmas Gedong Air Bandar Lampung*. *Jurnal Keperawatan Panca Bhakti Lampung*, 7(2), 115-124.
- Saudia, B. E. P., & Murni, N. N. A. (2023). *Pengaruh endorphin massage terhadap peningkatan produksi ASI pada ibu yang terdeteksi postpartum blues dengan skrining EPDS (Edinburgh Postpartum Depression Scale)*.
- Sukmawati, S., & Lestari, D. R. (2023). *Efektivitas endorphin massage terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum sectio cesarean (Effectiveness of Endorphin Massage on Anxiety Levels in Postpartum Sectio Cesarean Mother)*. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 33(3).
- Sarli, Desi. 2018. *The Effect Of Massage Therapy With Eflflurage Techniques As A Prevention Of Baby Blues Prevention On Mother Post Partum*. *Int J Adv Life Sci Res*. Volume 1 (3) 15-21
- Snyder, H. (2019). *Literature review as a research methodology: An overview and guidelines*. *Journal of Business Research*, 104, 333-339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Strelow, B., Fellows, N., Fink, S. R., O'Laughlin, D. J., Radke, G., Stevens, J., et al. (2018). *Postpartum depression in older women*. *Journal of the American Academy of Physician Assistants*, 31(3), 15-18.
- Susita, D., Nancy, A., & Jayatmi, I. (2024). *Efektivitas terapi massage effleurage untuk mencegah kejadian depresi postpartum di PMB D tahun 2023*. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 10279-10289. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>
- Tridiyawati, F., & Wulandari, F. (2022). *Efektivitas terapi musik terhadap penurunan kecemasan pada postpartum blues: Literature review*. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 4(7), 1736-1748.