

BACK MASSAGE TERHADAP KUALITAS TIDUR IBU POST PARTUM

BACK MASSAGE ON POSTPARTUM MOTHER'S SLEEP QUALITY

Wahyu Widayat¹, Sumi Anggraeni², Istikomah³

¹Wahyu Widayati (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

²Sumi Anggraeni (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

³Istikomah (Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Pringsewu)

wahyu_widayati@umpri.ac.id

Abstract: Back Massage On Postpartum Mother's Sleep Quality

Mothers in the early puerperium will be at risk of physical and psychological fatigue. A common physical fatigue is a sleep disorder. One of the efforts that can be done is with back massage therapy. Back massage intervention is a massage intervention in improving the quality of sleep of postpartum mothers. This study aims to determine the effect of back massage on the Sleep Quality of Post Partum mothers. The use of back massage is easily taught by families so that families can apply massage to postpartum mothers at home. This can certainly increase family support for postpartum mothers. The subjects of the study were normal postpartum mothers in PMB Working Area of Pringsewu Lampung Health Center who met the inclusion and exclusion criteria. The sample size was 80 people divided into two groups of 40 people each. The instrument uses the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data analysis using the Mann Whitney test. Statistical test results show that back massage improves sleep quality with (p-value 0.000). Back massage can be an alternative to improve sleep quality in postpartum mothers.

Keywords : Back Massage, Postpartum Mother's, Sleep Quality

Abstrak: Back Massage Terhadap Kualitas Tidur Ibu Post Partum

Ibu pada masa nifas awal akan berisiko mengalami kelelahan fisik dan psikologis. Kelelahan fisik yang umum adalah gangguan tidur. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah dengan terapi back massage. Intervensi back massage merupakan intervensi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur ibu post partum. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh back massage terhadap Kualitas Tidur ibu Post Partum. Penggunaan back massage mudah diajarkan oleh keluarga agar keluarga dapat menerapkan pijat pada ibu post partum di rumah. Hal ini tentunya dapat meningkatkan dukungan keluarga pada ibu post partum. Subjek penelitian adalah ibu nifas normal di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu Lampung yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yaitu 80 orang yang dibagi menjadi dua kelompok masing-masing 40 orang. Instrumen menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Analisis data menggunakan uji Mann Whitney. Hasil uji statistic menunjukkan bahwa back massage peningkatan kualitas tidur dengan (p-value 0,000). back massage dapat menjadi alternative untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu nifas.

Kata Kunci : Back Massage, Kualitas Tidur, Post Partum

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 1 April 2023
E-ISSN : XXXX-XXXX

PENDAHULUAN

Pada ibu nifas akan mengalami perubahan status hormonal secara dramatis setelah kehamilan. Ibu nifas sendiri sudah mengalami kelelahan fisiks ejak kehamilan, persalinan dan merawat bayinya. Ibu nifas umumnya sensitif karena sering timbul perasaan tidak mahir saat merawat bayinya. Pada fase ini ibu rentan mengalami masalah psikologi seperti mudah menangis, perasaan berubah ubah, cemas tiba-tiba dan masalah psikologi lainnya.(Sulistyawati and Nugraheny, 2013) Selain itu Ibu akan mengalami gangguan tidur dan istirahat pada proses nifasnya. (Fatmawati and Hidayah, 2019) Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa hampir semua ibu nifas mengalami gangguan tidur (93,3%) Masalah gangguan tidur ini dapat terjadi baik pada ibu primipara maupun multipara oleh sebab itu setiap ibu nifas dapat berisiko mengalami gangguan tidur (Septianingrum and Damawiyah, 2019).

Upaya yang dapat dilakukan adalah dengan membuat fisik menjadi lebih sehat dan mencari dukungan dan doa. Salah satu bentuk dukungan yang paling dibutuhkan adalah dukungan dari suami. Ibu nifas yang tidak mendapatkan dukungan social dari keluarga akan menyebabkan kondisi Postpartum Blues lebih berat.(Ningrum, 2017) Pada ibu nifas yang mendapatkan dukungan suami, risiko post partum blues dapat dihindarkan. Salah satu bentuk dukungan suami adalah dengan mengurangi beban fisik. Hal ini dapat dilakukan dengan memberikan pijatan lembut pada bagian punggung ibu hamil sehingga otot ibu lebih relaks. Kondisi relaksasi dapat membuat ibu nifas mengeluarkan ASI lebih banyak dan bayi lebih kenyang. Dampak positif dari bayi yang cukup makan adalah pola tidur lebih baik, sehingga ibu nifas juga dapat beristirahat dan tidur lebih baik.

Pada kajian Sari (2020), intervensi *back massage* merupakan intervensi pijat dalam meningkatkan kualitas tidur ibu post partum. Pijat refleksi kaki lebih memiliki efek dalam peningkatan kualitas tidur. Namun harus diberikan oleh terapis yang dapat mempengaruhi minat ibu karena tidak selalu tersida ahli terapi. Penggunaan *back massage* dapat lebih mudah diajarkan oleh keluarga agar keluarga dapat menerapkan pijat pada ibu post partum di rumah. Hal ini tentunya dapat meningkatkan dukungan keluarga pada ibu post partum.(Sari, 2020) Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang melibatkan pijat punggung selama periode postpartum secara signifikan meningkatkan kualitas tidur pada wanita postpartum dibandingkan dengan wanita yang menerima perawatan postpartum rutin.(Mathew, Phillips and Sandanapitchai, 2018).

Berdasarkan hal tersebut, Hasil pra survey di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu, didapatkan 15 dari 20 postp partum mengalami gangguan tidur, selama ini belum pernah ada yang melakukan intervensi untuk mengatasi masalah tersebut oleh sebab itu dari *back massage* dapat menjadi alternative penyelesaian. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Pijat Punggung terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu nifas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Experiment* dengan pendekatan non-equivalent control group (Creswell, 2016). Tujuan penelitian ini untuk melihat pengaruh an *back massage* terhadap kualitas tidur pada ibu nifas.

Subjek penelitian ini adalah ibu Postpartum primipara yang bersalin di Praktik Mandiri Bidan Kabupaten Pringsewu, Lampung. Penelitian ini menggunakan desain Quota sampling untuk mendapatkan subjek penelitian sesuai dengan kriteria penelitian. Kriteria inklusi penelitian ini adalah

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 1 April 2023

ibu Postpartum Agama Islam, riwayat kehamilan tunggal, riwayat persalinan normal, dan mendapat dukungan dari suami, bersedia menjadi subjek penelitian, tidak pernah ada riwayat komplikasi kehamilan, Kriteria eksklusi adalah ibu postpartum yang terdiagnosis baik penyakit berat baik menular maupun tidak menular dan riwayat kehamilan tidak diinginkan. Pada penelitian ini didapatkan sejumlah 80 ibu nifas yang bersedia kemudian dibagi menjadi dua kelompok masing – masing 40 orang. Ibu nifas kemudian secara acak untuk mendapatkan kelompok intervensi (terapi Pijat punggung) dan kelompok control (edukasi nifas dengan buku KIA).

Penelitian ini dilakukan di PMB Wilayah Kerja Puskesmas Pringsewu, Kabupaten Pringsewu, Penelitian ini untuk menggabung prosedur non-farmakologi dan non – invasif untuk meningkatkan kualitas tidur ibu nifas dan efek pada post partum blues ibu nifas. Waktu penelitian dilakukan pada Januari - Mei 2020

Kuesioner terdiri dari tiga bagian yaitu, data karakteristik, data kualitas tidur dan data *post partum blues*. Data karakteristik berupa berupa umur, pendidikan dan pekerjaan. Pada instrumen kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*., Pengukuran kualitas tidur dilakukan pada hari ke 3-5 post partum untuk data pre dan pengambilan pada hari ke 7-10 pada data post. (Silaen, Misrawati and Nurchayati, 2014).

Intervensi *back massage* diajarkan pada suami dengan prosedur dibagi menjadi punggung bawah dan punggung atas. Pada punggung bawah dimulai dari Pijat effleurage dari sakrum ke bahu dan deltoid tiga kali. Mengurut dan menekan ibu jari di sisi lateral daerah lumbal tulang belakang tiga kali. Kemudian mengepalkan kepalan tangan dan ibu jari di punggung bawah, berdampingan, tiga kali. Kemudian, lanjutkan ke pijat punggung atas. Pijat effleurage diikuti dengan memijat telapak tangan dari daerah lumbal untuk trapezius lateral tiga kali. Selanjutnya Ibu jari meremas kedua sisi erektor spinae, lalu mengalir di antara tulang rusuk menuju ketiak daerah tiga kali. Salanjutnya meremas pada otot deltoid dengan mengurut ke arah ketiak tiga kali. Urut dengan jari pada otot trapezius, diikuti dengan tinju scooping tiga kali. Terakhir, tekan area leher dan bahu pada keduanya sisi tiga kali. Setelah selesai ibu diminta untuk melakukan relaksasi napas dalam untuk mengurangi nyeri dan relaksasi selama lima menit.(Baljon *et al.*, 2020).

Pada kelompok control diberikan asuhan pos partum dengan buku KIA.

Data penelitian diperiksa keakuratannya sebelum dianalisis. Analisis dilakukan menggunakan *IBM Statistical Package for Social Science V.20*. Analisis univariat deskriptif akan dilakukan sesuai dengan jenis data dan distribusi data. Uji normalitas digunakan untuk data kontinu menggunakan *Kolmogorov smirnov test*. Variabel kategori akan dilaporkan dalam frekuensi dan persentase. Uji statistic menggunakan uji *chi square* untuk data kategorik. Pada data numerik menggunakan uji *mann whitney test* karena distribusi data tidak normal.

HASIL

1. Karakteristik Subjek Penelitian

Tabel 1. Karakteristik subjek penelitian berdasarkan umur, pendidikan, pekerjaan

Variabel	Kontrol (n=40)	Intervensi (n=40)	P value*
Umur (tahun)			
Berisiko	10 (25,0%)	7 (17,5%)	0,585
Tidak Berisiko	30 (75,0%)	33 (82,5%)	
Pendidikan			

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 1 April 2023

Dasar	9 (22,5%)	9 (22,5%)	0,433
Menengah	16 (40,0%)	21 (52,5%)	
Tinggi	15 (37,5)	10 (25,0%)	
Paritas			
Primipara	22 (55,0%)	16 (40,0%)	0,179
Multipara	18 (45,0%)	24 (60,0%)	

Keterangan uji: *) *Chi Square*

Menurut tabel 1. Didapatkan data karakteristik responden menurut umur, pendidikan dan paritas. Sebagian besar responden berada pada umur yang tidak berisiko baik pada kelompok intervensi maupun kelompok control. Sebagian besar responden berpendidikan menengah baik pada kelompok intervensi dan kelompok control. Pada kelompok control sebagian besar adalah primipara (55,0%) sedangkan pada kelompok intervensi sebagian besar adalah multipara (60,0%). Hasil analisis data menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan pada kedua kelompok. Hal ini menunjukkan kedua kelompok setara atau homogen, sehingga kelompok ini layak untuk dibandingkan.

Penelitian Septianingrum (2019), menjelaskan bahwa tidak ada perbedaan kualitas tidur pada ibu nifas yang primipara maupun multipara. Hal ini menunjukkan bahwa setiap ibu nifas dapat berisiko mengalami gangguan tidur. Pada penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan kualitas tidur dengan kejadian *post partum blues* (Septianingrum and Damawiyah, 2019).

2 Pengaruh *Back massage* terhadap Kualitas Tidur

Tabel 2. Pengaruh *Back massage* terhadap Kualitas Tidur

Kualitas tidur	Kontrol (n=40)	Intervensi (n=40)	P value*
Pre			
Mean (SD)	4,18±2,17	5,05±2,02	0,054
Median	4,0	5,0	
Rentang	1-8	1-8	
Post			
Mean (SD)	5,38±3,11	2,33±1,36	0,000
Median	4,50	2,50	
Rentang	1-10	0-4	
Delta			
Mean (SD)	1,2±4,01	-2,75±2,27	0,000
Median	1,0	-3,0	
Rentang	-7 - 9	-7 s.d 3	

Keterangan uji: *) *Mann Whitney*

Berdasarkan tabel 2 didapatkan skor PSQI sebelum, setelah dan selisih pada kualitas tidur subjek penelitian. Sebelum penelitian menunjukkan skor kualitas tidur pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok control (5,05±2,02; 4,18±2,17) sehingga kelompok intervensi memiliki pola tidur yang lebih buruk dibanding kelompok control namun tidak ada perbedaan signifikan pada kedua kelompok (p 0,054). Setelah penelitian menunjukkan bahwa skor PSQI lebih rendah pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok control (2,33±1,36; 5,38±3,11) dan ada perbedaan setelah penelitian yang menunjukkan kelompok intervensi memiliki pola tidur yang lebih baik dibanding dengan

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 1 April 2023

kelompok control (p value 0,000). Pada selisih penelitian menunjukkan bahwa ada penurunan skor PQSI pada kelompok intervensi lebih banyak dibandingkan pada kelompok control yang justru naik (-2,75±2,27; 1,2±4,01) hal ini menunjukkan ada perbedaan signifikan penurunan skor PSQI pada kualitas tidur dua kelompok (0,000) sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh Pijat Punggung terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu nifas.

PEMBAHASAN

Ibu post partum memiliki durasi tidur malam rata-rata 7 jam 47,5 menit. Data ini menunjukkan durasi tidur ibu post partum masih dalam kategori normal dalam rentang 7-8 jam. Namun demikian penelitian ini tidak menunjukkan jumlah waktu terbangun dan menyusui serta kualitas dalam tidur ibu post partum. (Fatmawati and Hidayah, 2019)

Intervensi *back massage* dapat meningkatkan kualitas tidur ibu post partum. Pijatan memberikan rangsangan pada system syaraf otonom dan meningkatkan sirkulasi darah. Hal ini membuat otot menjadi lebih rileks sehingga kualitas tidur ibu postpartum lebih baik. (Sari, 2020) Efek *back massage* menjadi alternative terbaik bagi ibu nifas di pedesaan dimana dapat dilakukan secara lembut oleh suami atau keluarga di rumah karena proses edukasinya lebih mudah.

Pijat bagian punggung I juga dapat meningkatkan pengeluaran ASI pada ibu post partum. Hal ini dikarenakan pijat punggung memberikan efek relaksasi dan mengeluarkan oksitosin lebih banyak sehingga ASI dapat keluar lebih banyak. (Indrayanti, Kusumastuti and Anggoro, 2020) Dampak ini akan membuat ibu nifas mengeluarkan ASI lebih banyak dan bayi dapat lebih puas menyusui. (Indrayanti, Kusumastuti and Anggoro, 2020) Bayi yang puas menyusui dapat lebih banyak tidur sehingga ibu dapat istirahat juga di malam hari. (Handayani, 2020) Dampak positif lainnya yaitu ibu yang mendapatkan *back massage* akan lebih relaks karena nyeri punggung yang sering dialami saat memberikan ASI dapat berkurang. Berkurangnya nyeri punggung akan mengurangi kelelahan pada ibu sehingga kualitas istirahat akan lebih baik. (Rahmayanti and Yolanda, 2019)

Kualitas tidur ibu nifas berhubungan erat dengan kecenderungan munculnya gejala dari post partum blues. Gejala *Postpartum Blues* ditunjukkan dari kelelahan yang berlebihan. Semakin baik kualitas tidur maka gejala post partum blues akan semakin rendah. Oleh sebab itu kualitas tidur menjadi predisposisi terjadinya post partum blues pada ibu nifas. (Harahap and Adiyanti, 2017)

Menurut pendapat peneliti *back massage* dapat menurunkan kelelahan pada ibu nifas. Ibu nifas akan merasa relaksasi dari terapi fisik *back massage*. Ibu juga mendapatkan dukungan dari suami karena suami turut serta dalam menghilangkan kasakitan pada bagian punggung ibu. Hal ini membuat dukungan melalui pendekatan fisik, dan psikologi ibu menjadi lengkap sehingga ibu dapat relaksasi dengan baik. Ibu yang relaksasi akan mengeluarkan ASI lebih banyak dan membuat bayi cukup ASI. Bayi yang cukup ASI akan membuat tidur lebih cukup sehingga bayi tidak mudah terbangun di malam hari karena lapar. Hal ini tentunya akan meningkatkan kualitas tidur ibu nifas.

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 1 April 2023

SIMPULAN

Pada penelitian disimpulkan bahwa kombinasi Back massage berpengaruh terhadap peningkatan kualitas tidur.

SARAN

Pada penelitian ini diperlukan pendidikan kesehatan kepada keluarga dan ibu nifas untuk dapat melakukan back massage sehingga dapat menurunkan kelelahan pada masa nifas sehingga ibu lebih mudah beristirahat dan tidur. Kualitas tidur yang baik dapat menjadi pencegah dalam kejadian post partum blues.

DAFTAR PUSTAKA

- Sulistyawati, A. and Nugraheny, E. (2013) *Asuhan Kebidanan Pada Ibu Bersalin*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fatmawati, R. and Hidayah, N. (2019) 'Gambaran Pola Tidur Ibu Nifas', *Journal Infokes*, 9(2), pp. 44–47.
- Septianingrum, Y. and Damawiyah, S. (2019) 'Hubungan Kualitas Tidur Dengan Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Puskesmas Jagir Surabaya', *Jurnal Ners LENTERA*, 7(06), pp. 234–235.
- Ningrum, S. P. (2017) 'Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Postpartum Blues', *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2), pp. 205–218. doi: 10.15575/psy.v4i2.1589.
- Sari, R. (2020) 'Intervensi Non Farmakologi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Postpartum : Kajian Literatur', *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(3), pp. 59–69.
- Mathew, L., Phillips, K. F. and Sandanapitchai, P. (2018) 'Interventions to Reduce Postpartum Fatigue : An Integrative Review of the Literature', *Global Journal of Health Science & Nursing*, 1(112), pp. 1–6.
- Creswell, J. (2016) *Research Design Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Silaen, S., Misrawati and Nurchayati, S. (2014) 'Mekanisme Koping Ibu Yang Mengalami Postpartum Blues', *Jom Psik*, 1(2).
- Baljon, K. J. *et al.* (2020) 'Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain, anxiety, duration, satisfaction, stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia: A study protocol for ', *BMJ Open*, 10(6), pp. 1–13. doi: 10.1136/bmjopen-2019-033844.

Indonesian Scientific Journal of Midwifery

Volume 1 No 1 April 2023

- Indrayanti, E., Kusumastuti and Anggoro, Y. D. (2020) 'Penerapan Pijat Rolling Massage Menggunakan Minyak Lavender Untuk Kelancaran Pengeluaran Asi', *MOTORIK Journal Kesehatan*, pp. 5–16.
- Rahmayanti, R. and Yolanda, Y. (2019) 'Effectiveness Of Back Effluerage Massage Therapy Using Clove Oil On Under Back Pain In Postpartum', *Jurnal Keperawatan*, 8(2), pp. 72–77.
- Harahap, W. and Adiyanti, M. G. (2017) 'Kualitas Tidur Dan Pola Tidur Sebagai Prediposisi Postpartum Blues Pada Primipara', *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 4(1), pp. 50–55.