

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Dasar Nifas

2.1.1 Pengertian

Masa nifas atau masa puerperium adalah masa setelah persalinan selesai sampai 6 minggu atau 42 hari. Selama masa nifas, organ reproduksi secara perlahan akan mengalami perubahan seperti keadaan sebelum hamil. Perubahan organ reproduksi ini disebut involusio (Maritalia, 2012).

2.1.2 Tujuan asuhan masa nifas

Menurut Maritalia (2012) tujuan asuhan masa nifas antara lain:

- a. Menjaga kesehatan ibu dan bayinya baik fisik maupun psikologisnya
- b. Melaksanakan skrining secara komperhensif, deteksi dini, mengobati atau merujuk jika terjadi komplikasi pada bayi
- c. Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan diri, nutrisi, KB, cara dan manfaat menyusui, pemberian imunisasi serta perawatan bayi sehari – hari.
- d. Memberikan pelayanan keluarga berencana
- e. Mendapatkan kesehatan emosi

2.1.3 Kebijakan Program Nasional Masa Nifas

Menurut Khasanah dan Sulistyawati (2017) adapun frekuensi kunjungan, waktu dan tujuan kunjungan dapat dipaparkan sebagai berikut:

Tabel 2.1 Asuhan Kunjungan Masa Nifas Normal

Kunjungan	Waktu	Tujuan
I	6 – 8 jam setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none">Mencegah perdarahan masa nifas karena atonia uteri.Pemantauan keadaan umum ibu.Melakukan hubungan antara bayi dan ibu (Bonding Attachment).ASI eksklusif.
II	6 hari setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none">Memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus dan tidak ada tanda – tanda perdarahan abnormal.Memastikan ibu mendapat istirahat yang cukup.Memastikan ibu mendapat makanan yang bergizi.Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak mamperlihatkan tanda – tanda penyulit.
III	2 minggu setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none">Memastikan involusi uterus berjalan normal, uterus berkontraksi, fundus dibawah umbilicus dan tidak ada tanda – tanda perdarahan abnormal.Memastikan ibu mendapat istirahat yang cukup.Memastikan ibu mendapat makanan yang bergizi.Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak mamperlihatkan tanda – tanda penyulit.
IV	6 minggu setelah persalinan	<ol style="list-style-type: none">Menanyakan pada ibu tentang penyulit – penyulit yang ia alami.Memberi konseling untuk KB secara dini, imunisasi, senam nifas, dan tanda – tanda bahaya yang dialami oleh ibu dan bayi

2.1.4 Perubahan Adaptasi Psikologi

Perubahan psikologis mempunyai peran yang penting. Pada masa ini, ibu nifas menjadi sangat sensitif. Sehingga diperlukan pengertian dari keluarga terdekatnya. Peran bidan sangat penting dalam hal memberi pengarahan pada keluarga tentang kondisi ibu serta pendekatan psikologis pada ibu yang dilakukan bidan pada ibu nifas agar tidak terjadi perubahan psikologis yang patologis (Khasanah dan Sulistyawati, 2017). Pada primipara, menjadi orang tua merupakan pengalaman tersendiri dan dapat menimbulkan stres apabila tidak ditangani dengan segera. Dalam menjalani adaptasi setelah melahirkan, ibu nifas akan melalui fase antara lain adalah sebagai berikut:

a. Fase *Taking In*

Fase ketergantungan yang berlangsung dari hari pertama sampai dua hari setelah melahirkan. Ibu terfokus hanya pada dirinya dan pasif dengan sekelilingnya. Ketidaknyamanan yang baru saja dialami ibu lebih disebabkan karena persalinan yang dilaluinya.

b. Fase *Taking Hold*

Merupakan fase antara 3 – 10 hari setelah melahirkan. Ibu merasa khawatir ketidakmampuannya melaksanakan tanggung jawab. Perlunya komunikasi yang baik dukungan atau pendidikan kesehatan ibu dan bayinya.

c. Fase *Letting Go*

Fase menerima tanggung jawab sebagai ibu, dan berlangsung 10 hari setelah melahirkan. Ibu sudah menyesuaikan diri dengan ketergantungan bayinya dan siap menjadi pelindung bagi bayinya.

Menurut Supartini (dalam Ningrum, 2017) menyatakan penyebab stres pada ibu pasca melahirkan ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi adanya kondisi psikologis ibu yang diliputi oleh berbagai kekhawatiran, ketakutan dan kecemasan akan dirinya sendiri dan buah hati, masalah keuangan

dan larangan mitos yang harus dipatuhi ibu pasca melahirkan. Sedangkan faktor eksternal meliputi tidak adanya dukungan dari lingkungan keluarga, adanya perubahan hormonal yang dirasakan oleh ibu dan keluarga yang tidak harmonis, paling banyak untuk diobservasi masalah emosional yang berhubungan dengan melahirkan seperti *Maternity blues*, yang paling sering dan tidak terlalu berat. *Post partum depression*, yang paling banyak dipelajari dan *Puerperal psychosis* yang paling bahaya serta masalah darurat untuk kejiwaan (Quintero et al, 2014).

2.2 Konsep Dasar Post Partum Blues

2.2.1 Pengertian post partum blues

Post partum blues adalah gejala yang dikenal *baby blues* yang mempengaruhi 50 – 70 % ibu setelah proses melahirkan. Ibu dengan indikasi *baby blues* menunjukkan kesedihan, kecemasan atau menangis (Roswiyani, 2015). Kebanyakan dari ibu yang mengalami *baby blues* selama sedikitnya dua minggu pertama setelah melahirkan. *Maternity Blues*, terjadi pada beberapa hari pertama setelah kelahiran. *Baby blues* dapat meningkat dan bisa bisa berkurang setelah 7-10 hari. Beberapa studi menyebutkan gejala terlihat dihari yang berbeda. Namun, jika seorang ibu tidak memiliki perkembangan setelah mengalami *post partum blues* selama dua minggu, maka bisa dievaluasi adanya post partum depresi (Quintero et al, 2014).

2.2.2 Gejala Post Partum Blues

Marmi (2012) menjelaskan tentang bentuk gejala *Baby Blue Syndrome* adalah sebagai berikut :

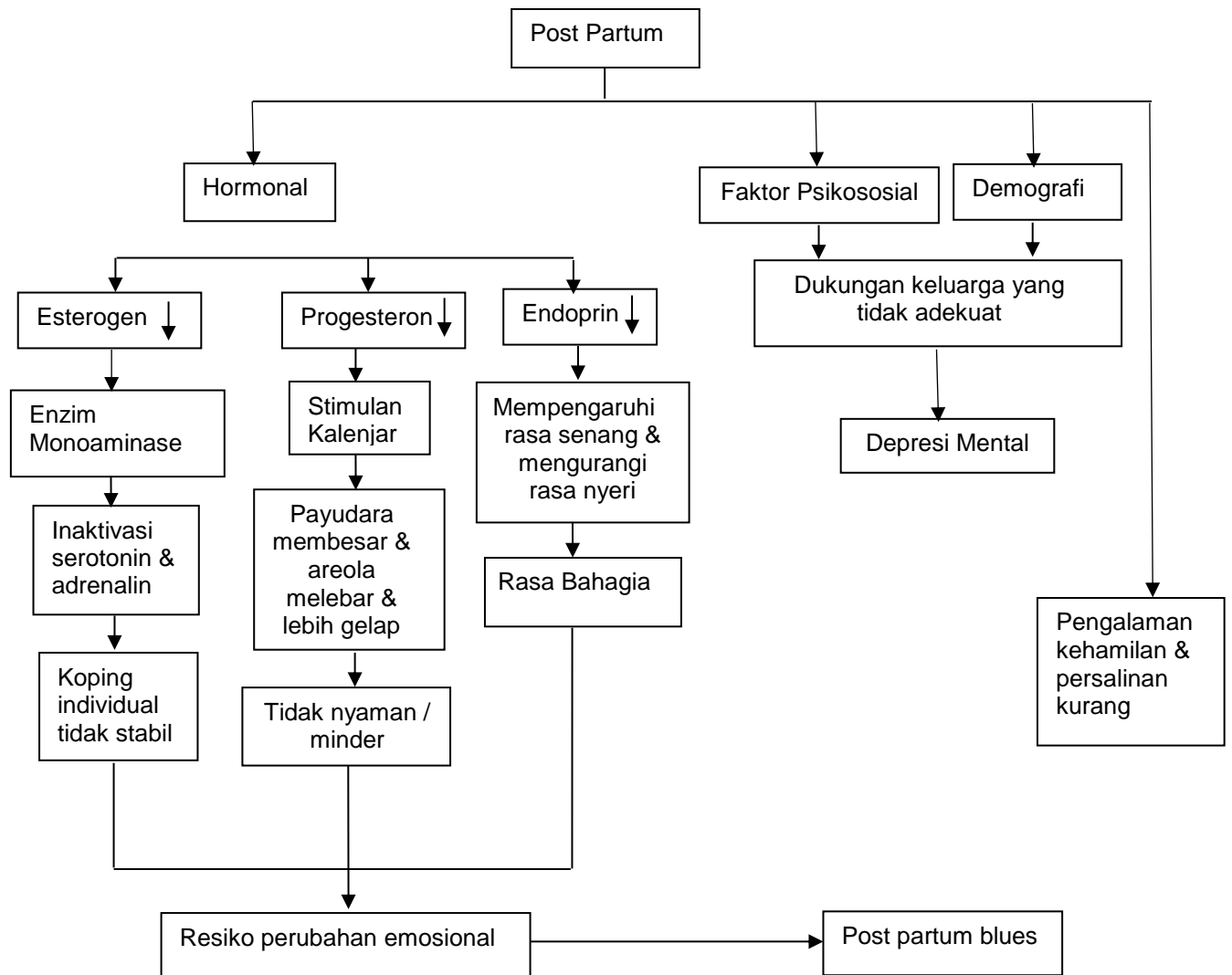
- a. Dipenuhi oleh perasaan kesedihan dan depresi disertai dengan menangis tanpa sebab
- b. Mudah kesal, gampang tersinggung dan tidak sabaran

- c. Tidak memiliki tenaga atau sedikit saja
Selain hormon, hadirnya si kecil yang harus betul-betul diawasi, dipenuhi perhatiannya, diasuh siang dan malam banyak menguras tenaga ibu, sehingga ibu mengalami kelelahan dan kurang waktu istirahat.
- d. Cemas, merasa bersalah dan tidak berharga
Selain itu kecemasan yang menghantui para ibu, kecemasan akan masa depan anak, kecemasan apakah mampu atau tidaknya membesarkan anak dengan baik, dan kecemasan lainnya yang menghantui ibu juga bisa memicu *Baby Blues Syndrome*.
- e. Menjadi tidak tertarik dengan bayi anda atau menjadi terlalu memperhatikan dan khawatir terhadap bayinya.
- f. Tidak percaya diri karena adanya perubahan bentuk tubuh pasca melahirkan.
- g. Sulit beristirahat dengan tenang bisa juga tidur lebih lama
Merawat bayi memerlukan perhatian ekstra. Dibutuhkan tenaga dan pikiran yang tidak sedikit yang dapat membuat ibu sangat letih. Peningkatan berat badan yang disertai dengan makan berlebihan.
- h. Penurunan berat badan yang disertai tidak mau makan
Merawat bayi memerlukan perhatian ekstra. Dibutuhkan tenaga dan pikiran yang tidak sedikit yang dapat membuat ibu sangat letih. Peningkatan berat badan yang disertai dengan makan berlebihan.
- i. Perasaan takut untuk menyakiti diri sendiri atau bayinya
Yusari dan Risneni (2016) menjelaskan beberapa gejala *Baby Blues Syndrome* yaitu sering tiba-tiba menangis karena merasa tidak bahagia, tidak sabar, penakut, tidak mau makan, tidak mau bicara, sakit kepala sering berganti mood, merasa terlalu sensitive dan cemas berlebihan, tidak bergairah, tidak percaya diri, tidak mau berkonsentrasi dan sangat sulit

membuat keputusan, merasa tidak mempunyai ikatan batin dengan si kecil yang baru saja dilahirkan, dan merasa tidak menyayangi bayinya, insomnia yang berlebihan.

2.2.3 Patofisiologi Post Partum Blues

Menurut Roswiyani (2015) berdasarkan keterangan dari dr. Arju Anita Sp. OG (RS Hermina) produksi hormon progesteron dan esterogen menurun tajam setelah persalinan selesai hingga kurang lebih 72 jam. Disamping itu disebabkan mental ibu sendiri ketidaksiapan ibu, keluarga yang tidak mau kooperatif, masalah sebelum persalinan atau kehamilan dan ketidaktahuan ibu akan perawatan bayi. Banyak sekali aspek yang mempengaruhi ibu post partum mengalami *post partum blues*. Tidak hanya secara biologis namun lingkungan juga berpotensi menyumbangkan munculnya *post partum blues* pada ibu nifas.



Gambar 2.1 Pathway post partum blues (Wahyu, 2014)

2.2.4 Faktor – Faktor Post Partum Blues

Menurut Fatmawati (2015), faktor – faktor yang mempengaruhi terjadinya *post partum blues* terbagi menjadi faktor internal dan faktor eksternal antara lain adalah sebagai berikut:

a. Faktor Internal

1) Usia

Menurut Chasanah dan Pratiwi (2016) pada umumnya, persalinan dilakukan oleh individu yang sudah berusia diatas 20 tahun, hal ini terjadi karena adanya batas usia dalam pernikahan. Batas usia dalam pernikahan sangat penting karena hal ini berkaitan dengan kematangan emosional, fisik maupun psikologis.

2) Pengetahuan atau ketrampilan merawat bayi

Wanita yang belum mempunyai pengalaman dalam merawat anak sehingga timbul rasa takut dan khawatir melakukan kesalahan dalam merawat bayi. Begitu pula dalam melakukan tugas sebagai seorang ibu, dapat merasa bingung, lebih terbebani dan merasa kebebasannya berkurang dengan hadirnya seorang anak menurut Fatimah (2015).

3) Pendidikan

Perempuan yang memiliki pendidikan tinggi menghadapi peran dan konflik, antara tuntutan sebagai perempuan yang memiliki keinginan untuk bekerja atau melakukan kegiatan mereka di luar rumah, dengan peran mereka sebagai ibu rumah tangga dan orang tua dari anak-anak mereka menurut Lonstein (dalam Sarli, 2019).

4) Pengalaman Kehamilan dan Persalinan

Kondisi komplikasi kehamilan tidak mempengaruhi kondisi ibu dalam masa nifas, terutama jika didapati kondisi anak yang normal dan proses persalinan yang berjalan lancar. Namun jika ternyata kondisi anak tidak

normal dan proses persalinan tidak berjalan dengan lancar, maka akan mempengaruhi kondisi ibu menurut Kurniasari dan Astuti (2015).

b. Faktor Eksternal

1) Dukungan suami

Suami sebagai pasangan hidup yang mempunyai frekuensi kualitas pertemuan lebih tinggi dibanding dengan dukungan sumber yang lain dapat mengurangi kejadian *post partum blues*. Sehingga pemberian dukungan sosial harus lebih sering diberikan oleh suami dari pada sumber lainnya menurut Hasanah (2014). Dukungan suami yang dimaksud disini berupa perhatian, komunikasi dan hubungan emosional yang intim, merupakan faktor yang paling bermakna menjadi pemicu terjadinya *post partum blues* menurut Kurniasari dan Astuti (2015).

2) Pekerja

Wanita pekerja lebih banyak akan kembali pada rutinitas bekerja setelah melahirkan dan cenderung memiliki peran ganda yang menimbulkan gangguan emosional. Wanita yang bekerja dapat mengalami postpartum blues disebabkan adanya konflik peran ganda yang menimbulkan masalah baru. Wanita yang bekerja merasa mempunyai tanggung jawab yang lebih besar dalam rumah tangga yaitu sebagai seorang istri dan seorang ibu yang juga memiliki tanggung jawab dalam pekerjaannya.

3) Budaya atau kebiasaan masyarakat terkait persalinan

Kegiatan yang saling berinteraksi antar anggota keluarga, memiliki masing-masing peran dan membuat serta mempertahankan sebuah budaya menurut Megasari (2016). Hal ini memicu ibu post partum dituntut untuk menyesuaikan budaya / kebiasaan setempat yang mana belum tentu sesuai dengan suasana hatinya.

2.2.5 Manifestasi Klinis Post Partum Blues

Tabel 2.2 The symptoms of post partum illness from Cleveland clinic and national mental of health association, Menurut Roswiyani (2015).

	<i>Baby Blues</i>	<i>Postpartum Depression</i>	<i>Postpartum Psychosis</i>
Simtom Fisik	<ul style="list-style-type: none"> a. Kurang tidur b. Hilang tenaga c. Hilang nafsu makan atau sebaliknya d. Merasa lelah setelah bangun tidur 	<ul style="list-style-type: none"> a. Cepat lelah b. Gangguan tidur c. Selera makan menurun d. Sakit kepala e. Sakit dada f. Jantung berdebar-debar g. Sesak nafas h. Mual muntah 	<ul style="list-style-type: none"> a. Menolak makan b. Tidak mampu menghentikan aktivitas c. Kebingungan akan kelebihan energi
Simtom Emosional	<ul style="list-style-type: none"> a. Cemas dan khawatir berlebihan b. Bingung c. Mencemaskan kondisi fisik secara berlebihan d. Sedih e. Tidak percaya diri 	<ul style="list-style-type: none"> a. Hilang harapan b. Perasaan tidak adekuat sebagai ibu c. Pemikiran bunuh diri d. Mood swings e. Mudah tersinggung f. Ingin menyakiti orang lain (termasuk bayi, diri sendiri, dan suami) g. Hilang minat h. Merasa tidak berdaya i. Perasaan bersalah 	<ul style="list-style-type: none"> a. Sangat bingung b. Hilang ingatan c. Tidak koheren d. Halusinasi
Simtom Perilaku	<ul style="list-style-type: none"> a. Sering menangis b. Hiperaktif atau senang berlebihan c. Terlalu sensitif d. Tidak peduli e. Terhadap bayi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Panik b. Hilang harapan c. Kurang mampu merawat diri sendiri d. Enggan bersosialisasi e. Tidak peduli pada bayi f. Terlalu peduli terhadap perkembangan bayi 	<ul style="list-style-type: none"> a. Curiga b. Tidak rasional c. Preokupasi terhadap hal-hal kecil

2.3 Konsep Dasar Teknik Effleurage Massage

2.3.1 Pengertian Effleurage Massage

Effleurage berasal dari kata Perancis *effleurer*, yang berarti “meluncur”. *Effleurage* dipertimbangkan sebagai pemanasan serta luncuran *stroke* dan digunakan dalam berbagai cara. *Effleurage* digunakan untuk menyebarkan pelumas, untuk menghangatkan jaringan untuk mempersiapkan mereka untuk tahap yang lebih dalam sebagai *stroke finishing*. Selain itu, *effleurage* dapat digunakan selama palpasi untuk secara halus mengidentifikasi otot dan tendon (Physioblast, 2019).

Massage Effleurage pada perut, pinggang dan paha adalah salah satu metode non-farmakologis yang biasa digunakan dalam metode *Lamaze* untuk mengurangi stres pada ibu postpartum menurut Parulian, Sitompul, & Oktrifiana (dalam Sarli, 2018). Menurut Anwar (2018) manfaat dari *Massage* adalah sebagai berikut.

Tabel 2.3 Efek Fisiologi *Massage*

Otot	Relaksasi Otot
Pembuluh darah	Peningkatan aliran darah
Pembuluh limfe	Peningkatan aliran limfe
Struktur sendi	Peningkatan elastisitas sehingga dapat meningkatkan jangkauan sendi
Saraf	Pengurangan nyeri
Sistem hormone	Peningkatan sintesis hormon morphin endogen, serta pengurangan hormon simpatomimetic

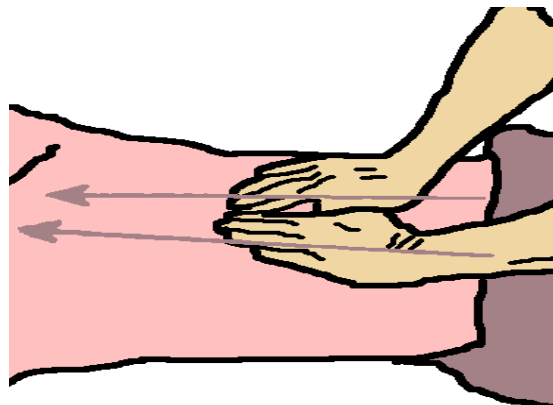
2,3.2 Karakteristik Effleurage Massage

Menurut *Massage Therapy Thecnique* (2010) karakteristik *Effleurage Massage* adalah sebagai berikut:

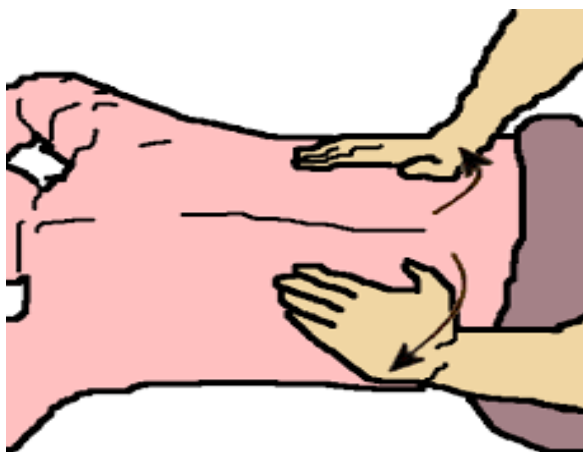
- a. *Relaxation*
- b. *Therapeutic*
- c. *Intensity Medium-Mild*
- d. *Lubrication*
- e. *Undressing*
- f. *Tip*

2.3.3 Aplikasi Effleurage Massage

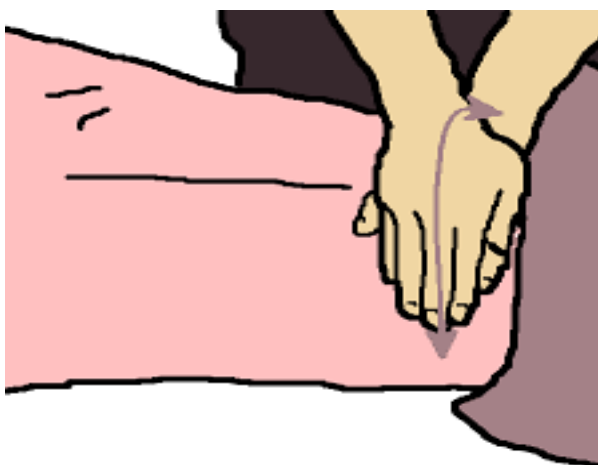
Menurut (Physioblast, 2019) *Effleurage* diaplikasikan dengan tangan datar, menggunakan seluruh telapak tangan dan permukaan jari. Cara mengaplikasikan *stroke* yaitu, ketika tangan meluncur di atas tubuh, mereka sepenuhnya mengikuti kontur tubuh, tetap dalam kontak konstan sepanjang *stroke*. *Stroke* apa pun yang meluncur di atas tubuh apakah itu dilakukan dengan tangan, jari, ibu jari, lengan, atau tubuh lainnya dianggap sebagai *stroke effleurage*. *Stroke* tersebut dapat diaplikasikan dengan tangan dan jari jari tangan cara sebagai berikut:



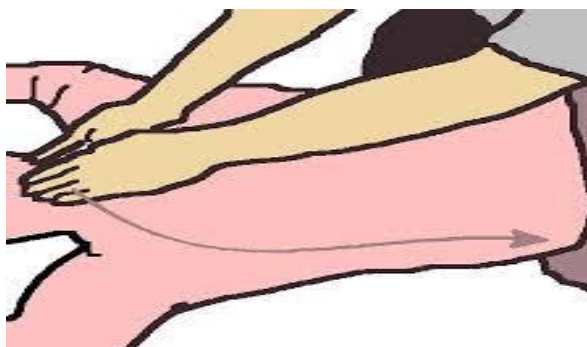
Gambar 2.2 Whole hand effleurage



Gambar 2.3 Heel of the Hand



Gambar 2.4 Reinforced of hand.



Gambar 2.5 End Effleurage

2.3.4 Manfaat Massage Post Natal

Menurut Grande Preire Physiotherapy and Massgae (2017) *massage* yang dilakukan paska post natal mempunyai beberapa manfaat antara lain sebagai berikut:

a. Meredakan stres & meningkatkan relaksasi

Sama seperti pijatan yang menghilangkan stres dan meningkatkan relaksasi, begitu juga pijatan pasca kelahiran. Namun, karena wanita mengalami lebih banyak stres dan ketegangan setelah memiliki anak, pengalamannya jauh lebih santai. Dan pijatan pasca natal dapat dilakukan dalam berbagai bentuk untuk memenuhi kebutuhan unik anda. Beberapa ibu lebih suka pijatan lembut dan lebih menenangkan untuk mendapatkan pengalaman yang paling menenangkan.

b. Meningkatkan kemampuan menyusui

Pijat postpartum membantu meningkatkan kemampuan wanita untuk menyusui. Biasanya disebut sebagai "emas cair," ASI adalah hadiah yang luar biasa bagi ibu dan bayi yang baru lahir. Dan meskipun semua ibu menghasilkan ASI, tidak semua orang menghasilkan cukup. Ini dilakukan dengan meningkatkan hormon laktasi yang disebut prolaktin. Dan mengendurkan otot-otot di dada dan bahu membuka bahu dan meningkatkan kemampuan menyusui.

c. Meredakan nyeri dan nyeri yang terkait dengan melahirkan

Setelah melahirkan, Anda mungkin merasakan sakit dan bintik-bintik sakit di seluruh tubuh Anda.. Semua tugas yang harus dilakukan ibu baru juga berdampak pada kesehatan tubuh secara keseluruhan. Sebuah pijatan untuk wanita yang baru saja melahirkan dan yang secara konstan merawat anak-anak di rumah adalah cara yang bagus untuk meredakan beberapa sakit

tubuh. Memijat adalah cara terbaik untuk menyembuhkan sakit dan nyeri ini tanpa harus minum obat.

d. Mengatur ketidakseimbangan hormon setelah melahirkan

Selama kehamilan, tubuh wanita memiliki jumlah hormon spesifik yang secara signifikan lebih tinggi seperti estrogen dan progesteron. Begitu seorang wanita melahirkan, hormon-hormon tingkat tinggi ini turun secara drastis. Dan ketika hormon-hormon ini menurun, hormon-hormon lain seperti prolaktin dan oksitosin meningkat untuk mendukung menyusui. Perjalanan *roller coaster* yang terdiri atas hormon-hormon yang tidak seimbang ini berdampak pada tubuh. Dan karena ini, beberapa wanita mungkin juga mengalami peningkatan kortisol. Kortisol adalah hormon stres yang dapat dikurangi dengan terapi pijat. Pijat pascapersalinan adalah cara yang bagus untuk mengembalikan keseimbangan hormon ibu.

e. Mempromosikan pola tidur yang sehat

Semua ibu baru membutuhkan istirahat malam yang baik untuk mempersiapkan diri mereka untuk hari yang sibuk di depan mereka. Tetapi tidak mengherankan bahwa ibu baru tidak banyak tidur. Seorang ibu baru sering menghadapi kesulitan ketika harus mendapatkan jumlah istirahat yang tepat. Pijatan membuat Anda dalam keadaan rileks yang sering menyebabkan Anda tertidur. Ini karena pijat meningkatkan gelombang otak yang terkait dengan tidur nyenyak.

f. Mengurangi pembengkakan terkait kehamilan

Ada banyak perubahan cairan dalam tubuh selama kehamilan. Dan sebagian besar berat yang didapat selama kehamilan adalah air. Peningkatan cairan dalam tubuh ini menyebabkan pembengkakan. Pijat pasca kelahiran membantu menyeimbangkan kembali cairan ini. Sirkulasi di seluruh tubuh yang dipromosikan pijat membantu mengeringkan sebagian dari cairan ini.

Dan stimulasi ke jaringan di dalam tubuh Anda membantu menempatkan cairan kembali ke area yang sesuai.

2.3.5 Kontraindikasi Effleurage Massage

Menurut Barnes (2017) *Effleurage Massage* adalah *non-invasive*, yang memberikan sentuhan relaksasi dan alami. Namun ada 3 jenis tipe kontraindikasi ketika diberikan *Effleurage Massage* ini antara lain sebagai berikut:

a. Total :Ketika pijatan tidak boleh dilakukan sama sekali.

Contoh :demam, penyakit menular atau infeksius meskipun flu atau pilek apa pun yang terlihat ringan, di bawah pengaruh obat-obatan atau alkohol - termasuk obat penghilang rasa sakit yang diresepkan, operasi terbaru atau cedera akut, neuritis dan penyakit kulit

b. Lokal :Ketika pijat dapat dilakukan tetapi tidak di atas area yang dikontraindikasikan.

Contoh :*varicose veins*, benjolan yang tidak terdiagnosis, kehamilan, memar, nyeri yang tidak terdiagnosis, peradangan, termasuk radang sendi.

c. Medis :Ketika pijatan hanya dapat dilakukan setelah izin medis diberikan.

Contoh :kondisi kardiovaskular (trombosis, flebitis, hipertensi, masalah pada jantung), segala kondisi yang sudah ditangani oleh seorang praktisi medis, edema, *psoriasis* atau eksim, osteoporosis, kanker, kondisi saraf atau psikoti, mereka yang menggunakan alat pacu jantung, epilepsy, diabetes, *Bell's palsy*, *trapped or nerves*, infeksi ginekologis.

2.3.6 Efektivitas Effleurage Massage

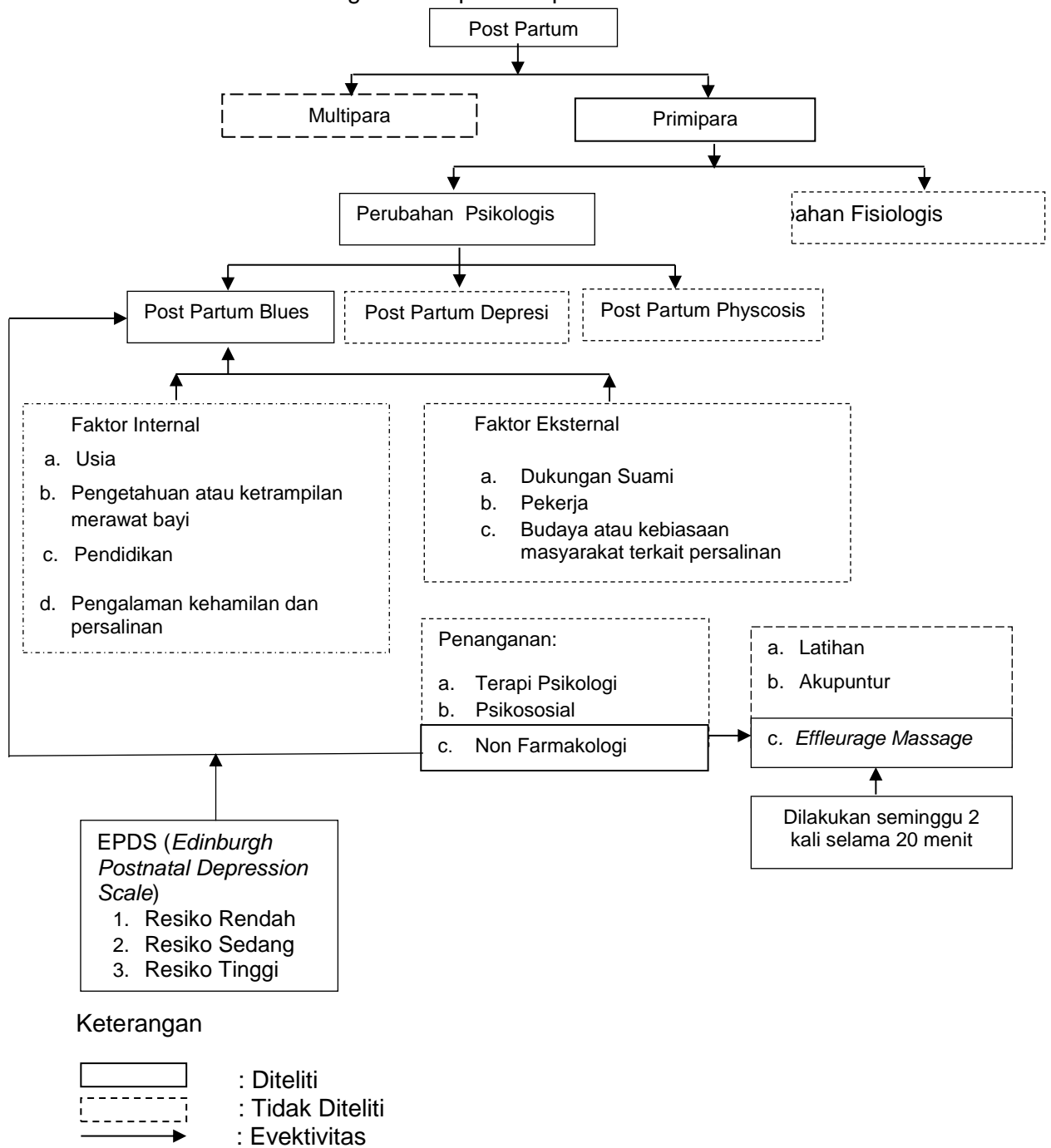
Effleurage Massage paling sering dilakukan dengan *constancy lasting*, pada bagian punggung selama 20 menit. Sebagai aturan umum, *effleurage* dilakukan untuk memastikan pelumas (*lubricant*) cukup menyebar, jaringan tubuh telah dihangatkan, dan untuk memberikan *finishing stroke*. *Part on the torso* atau bagian punggung, arah *stroke* tidak terbatas untuk bergerak ke arah jantung (Physioblast, 2019). Punggung adalah area yang ideal untuk mempraktikkan variasi *effleurage* (Barnes, 2017). *Effleurage* yang dilakukan dengan tekanan dan kecepatan yang berbeda akan memberikan pengaruh yang berbeda pula. *Effleurage* yang dilakukan dengan halus dan lembut dapat mengurangi rasa sakit, menimbulkan rasa nyaman dan mengendorkan ketegangan hingga dapat membuat penderita sakit tertidur. *Treatment massage* ini akan mempengaruhi proses kontraksi dinding kapiler sehingga terjadi keadaan vasodilatasi atau melebarnya pembuluh darah kapiler dan pembuluh getah bening. Aliran oksigen dalam darah meningkat, pembuangan sisa-sisa metabolisme semakin lancar sehingga memacu hormon endorpin yang berfungsi memberikan rasa nyaman (Ananto, 2017).

Hormon Endorpin merupakan gabungan dari endogeneous dan morpin., zat ini bisa dipicu melalui berbagai kegiatan seperti pernafasan yang dalam, relaksasi serta meditasi. Zat yang membuat kita nyaman pun juga diproduksi oleh tubuh kita, guna menstabilkan emosi kita. Dengan zat tersebut, kita dapat merasakan rileks, dan semua yang berhubungan dengan tekanan pada perasaan kita seperti marah, sedih dan depresi dapat dikurangi bahkan dihilangkan. (Wardhana, 2016). Menurut Sarli (2018) beberapa penelitian tertarik dengan *Massage Therapy* menggunakan *Effleurgae* sebagai usaha pencegahan *Post Partum Blues*. Penerapan terapi relaksasi non-farmakologis untuk mengatasi kecemasan pasca persalinan adalah metode yang harus dikembangkan oleh semua bidan. Ini secara

tidak langsung akan membantu ibu untuk menjalani postpartum sehingga mengurangi risiko ibu post partum mengalami *baby blues*.

2.4 Kerangka Konsep

Berikut adalah kerangka konsep dalam penelitian ini:



Gambar 2.9 Kerangka Konseptual Efektivitas Teknik Efflurage Massage terhadap Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Nifas Primipara di PMB Sutari Kecamatan Wajak Kabupaten Malang

2.5 Hipotesis

Berikut adalah hipotesis dalam penelitian ini:

Ha: Teknik Efflurage Massage Efektif terhadap Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Nifas Primipara di PMB Sutari Kecamatan Wajak Kabupaten Malang