

BAB V

PEMBAHASAN

5.1 Pembahasan Hasil Penelitian

5.1.1 Mengidentifikasi Kejadian Post Partum Blues Sebelum Diberikan Teknik Effleurage Massage Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian teknik *effleurage massage* di PMB Sutari S.Tr.Keb, dijelaskan pada tabel 4.7 kejadian *post partum blues* sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* pada kelompok eksperimen sejumlah 3 responden negatif atau tidak mengalami gejala post partum blues dan 4 responden positif atau mengalami gejala *post partum blues*. Pada tabel 4.8 dijelaskan kejadian post partum blues sebelum dilakukan post test kembali sejumlah 3 responden positif mengalami gejala *post partum blues* sebanyak 4 responden dinyatakan negatif.

Kelahiran seorang anak akan menyebabkan timbulnya suatu tantangan mendasar terhadap struktur interaksi keluarga. Bagi seorang ibu, melahirkan bayi adalah suatu peristiwa yang sangat membahagiakan sekaligus juga suatu peristiwa yang berat, penuh tantangan dan kecemasan. Sehingga dapat dipahami bahwa mengapa hampir 70 persen ibu mengalami kesedihan atau *syndrome baby blues* setelah melahirkan. Sebagian besar ibu dapat segera pulih dan mencapai kestabilan, namun 13% diantaranya akan mengalami depresi postpartum menurut Sahrul (dalam Kurniasari dan Astuti, 2015).

Postpartum blues dapat berkembang menjadi gejala *depresi mayor*. Lebih dari 20% wanita yang mengalami *postpartum blues* akan berkembang menjadi gejala *depresi mayor* dalam satu tahun setelah melahirkan. Apabila *postpartum blues* tidak ditangani dengan serius, maka akan berkembang menjadi *depresi postpartum* dan kondisi yang paling berat bisa sampai *postpartum psychosis*. *Postpartum blues* sering menyebabkan terputusnya interaksi ibu dan

anak, dan mengganggu perhatian dan bimbingan yang dibutuhkan bayinya untuk berkembang secara baik menurut Ishikawa *et al* (dalam Fatimah, 2015).

Individu dengan kepribadian terbuka dan positif, mempunyai resiko yang rendah untuk mengalami *postpartum blues* selain itu adanya riwayat gangguan psikiatri dalam keluarga juga mendukung terjadinya *postpartum blues* menurut Fiona (dalam Kurniasari dan Astuti, 2014)

Post partum blues merupakan suatu depresi yang ringan, terbatasnya waktu dan tidak perlu menyelesaikannya dengan pengobatan medis. Pada kedua kelompok tersebut ditemukan 7 responden mengalami positif post partum blues. 3 diantaranya termasuk kelompok kontrol dan 4 lainnya termasuk kelompok eksperimen. Hal ini ditimbulkan karena adanya faktor internal maupun eksternal yang mengembangkan perasaan ibu menjadi sedih. Namun, mengingat tingkat pravelansi yang tinggi dan resiko potensi *post partum depression* penting untuk dilakukan sebuah pencegahan.

Tindakan preventif perlu dilakukan sebaiknya supaya ibu dapat melalui masa post partum dengan baik dan nyaman. Dengan tindakan preventif dilakukan, maka setidaknya dapat mengurangi skor *post partum blues*.

5.1.2 Mengidentifikasi Kejadian Post Partum Blues Sesudah Diberikan Teknik Effleurage Massage Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil penelitian kejadian *post partum blues* yang tidak diberikan teknik *effleurage massage* di PMB Sutari S.Tr.Keb, dijelaskan pada tabel 4.9 kejadian *post partum blues* sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* pada kelompok eksperimen sejumlah 7 responden negatif atau tidak mengalami gejala post partum blues. Pada tabel 4.10 dijelaskan kejadian post partum blues sesudah dilakukan pre test sebelumnya tanpa diberikan *effleurage massage* pada kelompok kontrol sejumlah 3 responden positif mengalami gejala *post partum blues* sebanyak 4 responden dinyatakan negatif.

Menurut Kusumasuti, Astuti dan Dewi (2019) *massage* terapi *effleurage* memeberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pada *body massage* lunak, merenggang dan rileks, mengurangi ketegangan dan kram. Menurut Sarli (2018) Dengan *effleurage massage* di masa nifas, yang dilakukan selama 2 kali seminggu, dapat memberikan kenyamanan dan relaksasi untuk ibu, sehingga mengurangi kadar hormon kortisol. Begitu ibu yang *mengalami baby blues* dan mendapatkan intervensi *effleurage massage* akan mengalami perubahan yang sangat signifikan yaitu menurunnya skor *baby blues* yang dialaminya.

Pijat juga menyebabkan relaksasi otot mengarah pada peningkatan sistem kekebalan tubuh, mengurangi rasa sakit, dan akhirnya mengurangi depresi pascapersalinan. Relaksasi di periode postpartum mengurangi tekanan sistem saraf simpatis dan dapat mencegah depresi pascapersalinan, dan juga bisa membuat afeksi antara ibu-bayi meningkat. *Effleurage Massage* sebagai salah satu asuhan komplementer di perawatan postpartum dapat mengurangi intervensi secara farmakologis pada ibu post partum.

Studi baru – baru ini menemukan bahwa *post partum blues* dan depresi pasca-melahirkan pada ibu yang baru melahirkan cukup tinggi. Salah satu dari dua ibu yang baru melahirkan (50%) mendapat *baby blues* dan 10% terus mengembangkan depresi pasca melahirkan. Sekitar 70% dari semua ibu yang telah melahirkan mendapatkan gejala baby blues dan 10-20% ibu mengalami depresi pasca melahirkan menurut Anderson & Maes (dalam Sarli, 2018).

Effleurage Massage merupakan salah satu terapi secara non farmakologis yang dapat diberikan kepada ibu primipara pada saat post partum dan terbukti dapat menurunkan skor post partum blues pada kelompok eksperimen. Pada ibu primipara yang tidak diberikan perlakuan apapun skor post partum blues didapatkan tetap dan tidak ada perubahan. Hal tersebut menjadi sebuah

gambaran bahwa terdapat dua kelompok dengan hasil berbeda saat penelitian ini. Post partum blues itu sendiri timbul pada ibu primipara dengan berbagai aspek yang mempengaruhinya. Oleh karena itu, dengan diberikannya *effleurage massage* sebagai tindakan preventif diharapkan ibu primipara mendapatkan masa post partum yang nyaman.

5.1.3 Mengidentifikasi Efektivitas Teknik *Effleurage Back Massage* terhadap Kejadian Post Partum Blues pada Ibu Nifas Primipara Pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik *Paired T Test* didapatkan nilai signifikan pada efektivitas teknik *effleurage massage* terhadap kejadian *post partum blues* Sig. (2-tailed) sebesar 0.018 maka dapat disimpulkan, H₁ diterima, Artinya yang ada Ada Efektivitas Teknik Efflurage Massage terhadap Kejadian Post Partum Blues yang signifikansi antara variable, karena Sig. (2-tailed) 0.018 lebih kecil dari 0.05. Sedangkan nilai t-hitung 3.240 artinya *effleurage massage* pada ibu nifas mempunyai efektivitas 3x lebih tinggi untuk pencegahan *post partum blues*.

Menurut Kusumasuti, Astuti dan Dewi (2019) diketahui pada analisis bivariate menggunakan *paired t-test* menunjukkan bahwa hasil uji didapatkan *massage* terapi *effleurage* nilai pvalue 0,000 dengan taraf signifikansi $p < 0,005$ sedangkan nilai t-hitung 2.6708 artinya *massage* terapi *effleurage* pada ibu nifas mempunyai efektivitas 2x lebih tinggi untuk pencegahan depresi postpartum.

Menurut Sarli (2018) Berdasarkan uji *T-Dependent Test* hasil yang diperoleh sebesar 0.003 $< 0,05$ yang berarti ada efek teknik *effleurage massage* pada kejadian *Baby Blues* di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Jakarta . Hasil kejadian *baby blues* yang positif setelah di berikan *effleurage massage* yang dilakukan selama 2 kali seminggu mengalami penurunan dibandingkan sebelum *effleurage massage*, menjadi 20% dari 46,7 % sebelumnya.

Hasil penelitian Masruroh (dalam Pramastya, 2018) menunjukkan bahwa wanita primipara lebih mudah menderita *postpartum blues* karena setelah

melahirkan wanita primipara akan berada dalam masa adaptasi. Menurut Elvira dalam Chasanah, Pratiwi dan Martuti (2016) Ibu nifas primipara merupakan kelompok yang paling rentan mengalami depresi post partum dibandingkan multipara dan grandemultipara. Usia pertama kali menjadi seorang ibu sangat berpengaruh terhadap fisiologis dan psikologis ibu menurut Viguera, et all (2011). Pada penelitian ini sebagian besar adalah ibu primipara dengan rentang usia responden 21-35 tahun. Usia yang ideal untuk menjadi seorang ibu, namun hal ini merupakan pengalaman pertama kalinya dan membutuhkan penyesuaian untuk itu. Penyesuaian tersebut didukung pula oleh tingkat pendidikan ibu. Pada penelitian ini tingkat pendidikan pada kelompok eksperimen sebagian besar adalah SMP dan pada kelompok kontrol sebagian besar adalah SMA. Pendidikan berpengaruh secara tidak langsung terhadap kejadian *postpartum blues* karena pendidikan berpengaruh terhadap pola pikir seseorang. Pola pikir seseorang tersebut akan mempengaruhi coping stres menurut Saraswati (2018).

Menurut Rusli, (2011) menyatakan bahwa ibu yang mempunyai pendidikan tinggi akan menghadapi konflik peran dan tekanan sosial antara tuntutan sebagai ibu yang bekerja dan sebagai ibu rumah tangga. Menurut Saraswati (2018) Wanita karir yang sudah matang khususnya, sangat sulit melepaskan sikapnya yang teratur sewaktu merawat bayi. Mereka berfikir dapat menandai, tetapi sewaktu bayi membuatnya kerepotan dengan tangisan yang terus menerus, rasa lapar yang tidak teratur, jadwal yang tidak jelas dan membuatnya kurang tidur, perempuan – perempuan ini umumnya lebih rentan terhadap *postpartum blues*. Dalam penelitian ini setengahnya bekerja sebagai ibu rumah tangga dan setengah lainnya bekerja sebagai wiraswasta maupun swasta.

Oleh karena itu tindakan preventif yang tepat diperlukan untuk menjaga kestabilan psikologis ibu primipara pada masa post partum. *Post partum blues*

dapat terjadi jika ibu tidak memiliki persiapan yang baik dari segi fisik maupun batin. Faktor internal dan eksternal sangat berkaitan dan mempengaruhi ibu primipara.

Teknik *effleurage massage* dapat dijadikan salah satu tindakan preventif yang diberikan sebagai asuhan komplementer. Teknik 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 endorphin yang berfungsi memberikan rasa nyaman. Sehingga efektif untuk menurunkan skor *post partum blues* pada ibu nifas primipara.

5.2 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini peneliti telah dilakukan sesuai aturan yang baku. Namun terdapat beberapa keterbatasan yang ditemui bahwa faktor eksternal akan terjadinya *post partum blues*. Faktor eksternal tersebut antara lain adalah dukungan suami dan budaya atau kebiasaan masyarakat terkait persalinan sosial yang mana akan mempengaruhi terjadinya *post partum blues*.