



Edukasi Terapi *Back Massage* Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Kelas Ibu Hamil di Praktek Mandiri Bidan Marni Novera, Amd.Keb Padang

Titin Ifayanti^{1✉}, Silfina Indriani²

Kebidanan, STIKes Alifah Padang, Indonesia^{1,2}

E-mail: titin.titinifayanti@yahoo.com¹ silfinaindriani1985@gmail.com²

Abstrak

Pelayanan kesehatan bagi ibu postpartum perlu dilakukan guna mencapai kehidupan yang optimal baik ibu maupun bayinya, salah satu bentuk pelayanan untuk memaksimalkan kestabilan kondisi kesehatan mental ibu adalah dengan memberikan intervensi *back massage* sebagai upaya pencegahan terjadinya perdarahan pada ibu postpartum dan percepatan penurunan tinggi fundus uteri. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi kepada ibu nifas tentang *back massage*, serta membekali ibu dengan pengetahuan tentang *back massage* serta mengajarkan terapi ini kepada ibu untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan. Kegiatan ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Marni Novera, Amd.Keb Padang, pada 12 Juli 2021. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang ada di Praktek Mandiri Bidan Marni Novera, Amd.Keb. Secara keseluruhan kegiatan terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan dan seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dan berperan aktif dalam kegiatan. Setelah dilakukannya kegiatan ini, ilmu pengetahuan peserta bertambah khususnya mengenai *back massage* untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan.

Kata kunci: pelayanan kesehatan, ibu postpartum, tinggi fundus uteri

Abstract

Health services for postpartum mothers need to be carried out in order to achieve optimal life for both mother and baby, one form of service to maximize the stability of the mother's mental health condition is to provide back massage intervention as an effort to prevent bleeding in postpartum mothers and accelerate the decrease in uterine fundal height. The purpose of community service is to provide information to postpartum mothers about Back Massage, as well as equip mothers with knowledge about back massage and teach this therapy to mothers to help accelerate the decrease in uterine fundal height after childbirth. This activity was carried out at the Marni Novera Midwife Independent Practice, Amd.Keb Padang, on Monday, July 12, 2021. The target of the activity was postpartum mothers at the Marni Novera Midwife Independent Practice, Amd.Keb. Overall, the activity was carried out according to the planned time and all participants were able to take part in the activity and play an active role in the activity. After this activity, the participants' knowledge increased, especially regarding Back Massage to help accelerate the decrease in uterine fundal height after childbirth.

Keywords: health services, postpartum mothers, uterine fundal height

Copyright (c) 2021 Titin Ifayanti, Silfina Indriani

✉ Corresponding author

Address : STIKes Alifah Padang

Email : titin.titinifayanti@yahoo.com

DOI : <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i5.466>

ISSN 2721- 9224 (Media Cetak)

ISSN 2721- 9216 (Media Online)

PENDAHULUAN

Periode postpartum merupakan masa transisi dimana terjadi perubahan secara fisik dan psikologis (Hutagaol, 2010; Pillitteri, 2010). Menurut Hasegawa (2009) banyak wanita mengalami depressive symptoms di hari pertama kelahiran. Hal ini dikarenakan pada hari pertama postpartum aktivitas saraf otonom dalam keadaan tidak stabil (Nakakita, 2011). Kondisi maternal depressive symptoms hanya sekitar 25% yang dilaporkan dan tertangani dengan baik pada tahun pertama postpartum (Norman et al., 2010; Klossner & Hatfield, 2010).

Penyebab utama kematian ibu adalah perdarahan 28.5% yang dapat terjadi dalam persalinan maupun periode postpartum. Perdarahan periode postpartum yang diberikan sebagai perawatan postpartum untuk merangsang keluarnya hormon oksitosin. Berdasarkan penelitian telah ditemukan bahwa terapi pijat Swedia dapat merangsang oksitosin (Beth et al., 2012).

Hormon oksitosin berguna untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus, mengompresi pembuluh darah dan membantu hemostasis ibu sehingga mengurangi kejadian atonia uterus terutama pada persalinan lama. Kontraksi uterus yang kuat akan mengakibatkan proses involusi menjadi lebih bagus (Cunningham, 2006).

Oksitosin dapat diperoleh dengan berbagai cara baik melalui oral, intra-nasal, intra-muscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon oksitosin. Sebagaimana yang

ditulis Mark, Rapaport, Schettler, et al., (2012) dalam *The Journal Of Alternative And Complementary Medicine*, bahwa dari data penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat memiliki efek secara biologis, jika dilakukan 2 kali dalam 1(satu) minggu dengan sentuhan ringan mempunyai efek perubahan pada neuroendokrin yang dapat memicu pelepasan oksitosin dan dapat menjaga kesetabilan oksitosin. Oksitosin juga disintesis oleh neuron parvoselular dari paraventricular nucleus dari berbagai arah pusat sistem saraf termasuk saraf tulang belakang. Pada tulang belakang terdapat saluran yang dapat mengeluarkan *oxytocinergic* yang bertugas mengikat hormon oksitosin, pada lapisan permukaan dorsal horn daerah otonom (*intermediolateral columns, intermediomedial greymatter, lamina X dan sacral parasymphathetic nucleus*) (Breton, 2008).

Pemijatan merupakan suatu intervensi yang efektif dan memiliki banyak manfaat. Intervensi pemijatan atau *massage* khususnya *back massage* dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan relaksasi serta menurunkan kecemasan pada wanita postpartum. Manfaat *back massage* antara lain: merangsang pelepasan hormon oksitosin, mengurangi pembengkakan pada payudara, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI (Depkes RI, 2007 dalam Mardyaningsih, 2010; Modul WHO & UNICEF, 2011).

Data penelitian yang menunjukkan bahwa *back massage* memiliki efek secara biologis, setelah dilakukan dengan pemijatan selama 2 kali

dalam 1(satu) minggu dengan sentuhan ringan mempunyai efek perubahan pada neuroendokrin yang dapat memicu pelepasan dan menjaga kestabilan oksitosin (Mark et al., 2012).

Efek dari berbagai teknik relaksasi telah diperiksa. Secara khusus, pijat dikatakan untuk mengatur gangguan dalam tubuh karena rangsangan tekanan taktil ke kulit mempengaruhi tubuh, terutama sistem saraf otonom dan sistem endokrin (Koitabashi, Ohno, & Kawauchi, 1994). Pada wanita pada fase awal nifas, efek psikologis dari pijatan punggung dilaporkan menyebabkan berkurangnya kecemasan dan peningkatan perasaan rileks (Imura, Misao, & Ushijima, 2005; Nakakita & Takenoue, 2009). Dengan demikian, pijatan yang diberikan kepada wanita di masa nifas dianggap efektif sebagai teknik perawatan relaksasi. Namun, dalam setiap penelitian dengan nifas seperti itu, efek relaksasi belum secara jelas dinilai dengan indikator fisiologis. Pemeriksaan efek fisiologis ini penting untuk perawatan nifas yang lebih baik.

Dilaporkan bahwa *massage* pada wanita di awal periode postpartum mampu mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi (Imura, Misao, & Ushijima, 2005; Nakakita & Takenou, 2009). Pemberian intervensi *back massage* pada masa postpartum menunjukkan penurunan *depressive symptoms* jika dibandingkan dengan perawatan standar (Shapiro, 2013).

Data penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat memiliki efek secara biologis, setelah dilakukan dengan pemijatan selama 2 kali dalam 1(satu) minggu dengan sentuhan ringan

mempunyai efek perubahan pada neuroendokrin yang dapat memicu pelepasan dan menjaga kestabilan oksitosin (Mark et al., 2012).

Pelayanan kesehatan bagi ibu postpartum perlu dilakukan guna mencapai kehidupan yang optimal baik ibu maupun bayinya, salah satu bentuk pelayanan untuk memaksimalkan kestabilan kondisi kesehatan mental ibu adalah dengan memberikan intervensi *back massage* sebagai upaya pencegahan terjadinya perdarahan pada ibu postpartum dan percepatan penurunan tinggi fundus uteri.

Berdasarkan fenomena diatas, penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat tentang "Edukasi Therapi BackMassage terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada kelas ibu hamildi Bidan Praktek Mandiri Padang Tahun 2021.

METODE

Kegiatan ini dilaksanakan di Praktek Mandiri Bidan Marni Novera, Amd.Keb Padang, pada hari Senin tanggal 12 Juli 2021. Sasaran kegiatan adalah ibu nifas yang ada di Praktek Mandiri Bidan Marni Novera, Amd.Keb. Adapun tujuan dari pengabdian masyarakat adalah untuk memberikan informasi kepada ibu nifas tentang *Back Massage*, serta membekali ibu dengan pengetahuan tentang *back massage* serta mengajarkan terapi ini kepada ibu untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan. Metode kegiatan ini yaitu ceramah diskusi. Adapun tahap kegiatan yaitu

tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Persiapan

Pada tahap ini diawali dengan meminta izin kepada Praktek Mandiri Bidan Marni Novera, Amd.Keb, dalam rangka pelaksanaan kegiatan pengabdian, menyampaikan maksud dan tujuan serta permohonan dukungan. Selain itu kegiatan ini juga melibatkan 2 mahasiswa kebidanan untuk dapat mengaplikasikan teori yang didapat di kampus kepada masyarakat. Hasil dari tahapan persiapan berupa diperkenalkannya tim pengabdian untuk menyampaikan rencana kegiatan kepada masyarakat melalui kelas ibu hamil di PMB tersebut. Pertemuan pihak bidan, pihak ibu hamil dan tim pengabdian diawali dengan *self assesment* untuk menyamakan persepsi permasalahan yang ada di masyarakat, serta alternatif solusi.

Pelaksanaan

Kegiatan ini dilakukan pada hari Senin tanggal 12 Juli 2021 dengan jumlah peserta 20 orang. Tim pengabdian melakukan edukasi terapi *back massage* terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Marni Novera, Amd.Keb Kota Padang. Kegiatan diawali dengan pemberian materi tentang *back massage* dan manfaatnya untuk ibu. Setelah penyampaian material, tim pengabdian melakukan sesi diskusi dan sesi tanya jawab dengan peserta. Baik tim pengabdian dan peserta mengikuti kegiatan ini dan kegiatan berjalan dengan lancar.

Monitoring dan Evaluasi

Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar. Selama kegiatan penyuluhan, peserta mendengarkan dengan seksama dan peserta antusias bertanya serta penyaji menjawab pertanyaan dari peserta. Secara keseluruhan kegiatan terlaksana sesuai dengan waktu yang direncanakan dan seluruh peserta dapat mengikuti kegiatan dan berperan aktif dalam kegiatan. Setelah dilakukannya kegiatan ini, ilmu pengetahuan peserta bertambah khususnya mengenai *Back Massage* untuk membantu mempercepat penurunan tinggi fundus uteri setelah persalinan.



Gambar 1. Penyampaian Materi Kegiatan

SIMPULAN

Tingginya minat masyarakat dalam mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat melalui penyuluhan yang diselenggarakan dengan topik terapi *back massage* terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan (PMB) Marni Novera, Amd.Keb Kota Padang. Diharapkan kepada ibu hamil agar dapat menerapkan pendidikan kesehatan yang telah diberikan tentang terapi *back massage* terhadap penurunan tinggi fundus uteri pada ibu nifas untuk dilakukan pada saat nanti setelah persalinan (masa nifas).

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. Involution post partum mothers with a history of spontaneous labor complication when i-ii extend maternity room RSD Kalisat (thesis). Jember: Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah; 2013
- Beth B., R.M.T, B.A, et al., (2013). *Massage Benefits Immune and Neuroendocrine Function*. diakses melalui www.massagetoday.com. 02 September, 2014
- Bintariadi, Bibin. 2007. *Nifas Tinjauan Medis*. www.nakita.com
- Bobak I.M., Lowdermilk D.L., Jensen M.D., (2005). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas(Maternity Nursing) Edisi 4*, Maria A Wijayarti dan Peter Anugerah (penterjemah).Jakarta: EGC.
- Breton J.D., Veinante P., Bronner S.U., et al., (2008). *Research Oxytocin InducedAntinoception In The Spinal Cord Is Mediated By A Subpopulation Of Glutamatergic Neurons In Lamina I-II Which Amplify GABAergic Inhibition*.BioMed Access. 1-12.
- Cunningham FG, Leveno K, Bloom SL, Hauth C, Rouse D, Spong CY. *Obstetri Williams* (terjemahan). Jakarta: EGC; 2012.
- Depkes RI., (2007). *Panduan Manajemen Laktasi : Diit Gizi Masyarakat*. Jakarta: Depkes RI.
- Dharma K., (2011).*Metodologi Penelitian Keperawatan (Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian)*. Jakarta: Trans Info Media.
- Emily N, Margaret S, Richard H, Mary P. An exercise and education improves well-being of new mothers: a randomized controlled trial. *American Physical Therapy Association*. 2010; 90
- Guyton A, Hall J. *Buku ajar fisiologi kedokteran*. Jakarta: EGC; 2007.
- Hamranani S, (2010) *Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu PostPartum Dengan Persalinan Lama Di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten*.Tesis.Depok : Jakarta.
- Larson M. Effect of postpartum exercise on mothers and their offspring: a review of the literature. *Obesity research*. 2002;10:841-53
- Mardiyarningsih E., (2010). *Efektifitas Kombinasi Teknik Marmet dan Pijat Oksitosin Terhadap Produksi ASI Ibu Post partum Seksio Sesarea*.Depok; Jakarta.
- Mario C.P., (2004). *Handbook Of Clinical Massage, A Complete Guide for Student andPractitioners*. 2thEd. Churchil Livingstone: London.
- Mark H., Rappaport M.D., Schettler P., PhD1., Bresee C, M.S2., (2012). *A Pleminari Study OfThe Effects Of Repeated Massage On Hypothalamic-Pituitari-Adrenal And Immune Funtion In Healthy Individuals: A Study Of Mechanisms Of Action And Dosage*, Thejournal of alternative and complementary medicine. 789-797.Murray R, Granner DK, Roodwell V. *Biokimia Harper*. Jakarta: EGC; 2009. hlm. 582-604.
- Maryunani, Anik. (2009). *Asuhan pada Ibudalam Masa Nifas*. Jakarta: TIM

Notoatmodjo, Soekidjo. (2005).
Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta:
PT.Rineka Cipta

Reeder, Martin, Kroniak-Griffin. (2011).
Keperawatan Maternitas:
Kesehatan Wanita, Bayi, & Keluarga, Ed. 18, Vol
.1. Jakarta: EGC

Simkin, Penny (2007). Panduan Lengkap
Kehamilan Melahirkan dan Bayi. Jakarta:
Arcan

Sugiyono. (2013). Statistik Untuk Penelitian.
Bandung. Alfabeta.

Sulistiyawati, Ari (2009). Buku Ajar Asuhan
Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta. Salemba
Medika.