



Pendekatan Kebidanan Holistik untuk Mensejahterakan dan Relaksasi dengan Pijat pada Ibu Nifas

Zara Elfiani¹, Nova Yulita²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Riau, Indonesia

Alamat: Jl. Tuanku Tambusai Pekanbaru – Riau - Indonesia

Korespondensi penulis: ¹zaraelfiani07@gmail.com, ²novayulita@umri.ac.id

Abstract. *The aim of this research is to find out the effectiveness of massage techniques for postpartum mothers who experience pain after giving birth and get relaxation after massage. This research uses a case study method using qualitative descriptive methods. This research was conducted on Jl. Kapau Sari, East Tangkerang, District. Tenayan Raya, Pekanbaru city 28282, Indonesia in 2024. The target of this research is multiparous NY.M aged 30 years. Data that can be obtained and used in research is primary data and secondary data. What was obtained from the research results showed that there were benefits felt by clients after massage in terms of reducing the pain felt after giving birth.*

Keywords: *Holistic Midwifery Approach, Massage for postpartum mothers, pain after giving birth.*

Abstrak. Tujuan dari penelitian ini ialah agar bisa mengetahui efektifitas teknik *massage* (pijat) pada ibu nifas yang mengalami nyeri setelah melahirkan dan mendapatkan relaksasi setelah dilakukan *massage*. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Penelitian ini dilakukan di jl. Kapau Sari, Tangkerang Timur, Kec. Tenayan Raya, kota Pekanbaru 28282, indonesia pada tahun 2024. Sasaran dalam penelitian ini adalah pada NY.M multipara usia 30 tahun. Data yang dapat diperoleh dan digunakan dalam penelitian ialah data primer dan data sekunder. Yang diperoleh dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya manfaat yang dirasakan klien setelah dilakukan *massage* terhadap pengurangan rasa nyeri yang dirasakan setelah melahirkan.

Kata kunci: Nyeri setelah melahirkan, Pendekatan kebidanan holistik, Pijat pada ibu nifas

1. LATAR BELAKANG

Kehamilan adalah suatu peristiwa yang dimulai dari konsepsi/ disebut dengan pertemuan antara sel sperma dengan ovum yang dilanjutkan dengan fertilisasi (pernyatuan spermatozoa dengan ovum), setelah itu dilanjutkan dengan nidasi/implantasi yang berkembang sampai kelahiran bayi (Sari, 2017). Kehamilan merupakan pertumbuhan dan perkembangan janin didalam rahim yang diawali dari konsepsi dan berakhir hingga awal persalinan. Kehamilan adalah suatu proses pembuahan dan menghasilkan keturunan dalam bentuk janin yang tumbuh dan berkembang di rahim. Umumnya kehamilan berlangsung sekitar 40 minggu yang dihitung mulai dari HPHT (hari pertama haid terakhir). Usia kehamilan aterm ialah 38-42 minggu yang merupakan periode terjadinya persalinan normal (Mone, 2018).

Kunjungan *Antenatal Care* yaitu kunjungan yang dilakukan oleh ibu hamil kebidan atau dokter sedini mungkin pada saat ia merasakan tanda-tanda kehamilan. Standar asuhan kehamilan dilakukan paling sedikit 6 kali kunjungan selama masa kehamilan. Ibu hamil harus

melakukan kunjungan kehamilan pada dokter paling sedikit 2 kali kunjungan, yaitu 1 kali pada trimester 1 (K1), dan 1 kali di trimester ke 3 (K5). Pelayanan ANC dengan dokter termasuk pemeriksaan USG dan ibu hamil juga harus melakukan kunjungan pemeriksaan kehamilan dengan bidan minimal 4 kali pemeriksaan (Jubaedah et al., 2023).

Pelayanan ANC merupakan suatu pemeriksaan yang dapat dilakukan pada ibu hamil saat masa kehamilan dengan tujuan untuk mencegah terjadinya komplikasi yang mungkin dapat terjadi pada ibu hamil ataupun mendeteksi secara dini resiko pada kehamilan agar tercapainya kelahiran yang sehat dengan melakukan standar asuhan kebidanan 10 T yaitu, Pengukuran TB & BB, TD, LILA, TFU, DJJ, status iminusi TT, tablet tambah darah, tes laboratorium, tata laksana dan konseling (Kemenkes, 2022).

Persalinan merupakan suatu pengeluaran bayi, plasenta dan ketuban keluar dari jalan lahir baik dengan ataupun tanpa bantuan. Persalinan normal ialah persalinan yang berlangsung pada kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu) tanpa komplikasi. Persalinan normal ialah proses pengeluaran hasil konsepsi di rahim ibu pada usia kehamilan 37–42 minggu yang disebabkan karena adanya kontraksi uterus yang menyebabkan terjadinya penipisan dan dilatasi serviks/ pelebaran mulut Rahim (Kriscanti, 2021).

Asuhan persalinan normal dilakukan sesuai 60 langkah dan menggunakan patograf untuk memantau kemajuan persalinan dan mendeteksi kemungkinan terjadinya kejadian partus lama, serta memantau kondisi ibu dan janin menggunakan grafik yang tersedia (Karaya, 2019).

Persalinan merupakan suatu hal yang sifatnya fisiologis yang dapat terjadi pada kehidupan hampir semua wanita, saat masa persalinan wanita yang akan melahirkan akan merasakan rasa sakit bahkan dapat dirasakan hingga masa nifas. Rasa sakit yang dirasakan disebabkan oleh kontraksi yang dapat menimbulkan ketidaknyamanan pada ibu hamil bahkan stress pada ibu. Persalinan menjadi perhatian yang sangat penting bagi pemberi asuhan (Suparyanto, 2018).

Berbagai upaya yang bisa dilakukan agar dapat mengurangi rasa nyeri baik secara farmakologi maupun non farmakologi. Penurunan nyeri secara farmakologi memang sangat efektif, tetapi dapat memberikan efek samping terhadap ibu dan juga beresiko pada bayi, selain itu terapi farmakologis juga dirasa lebih mahal (Lestari et al., 2023). Oleh karena itu bidan dapat melakukan asuhan non farmakologi yang bisa dilakukan secara mandiri dan tidak memiliki efek samping. Salah satu terapi non farmakologi yang biasa diberikan pada ibu nifas diantaranya adalah dengan cara pendekatan kebidanan holistik yaitu *message* pada ibu nifas (Mauluddina, 2023).

Masa nifas (puerperium) merupakan fase yang dimulai dari pelepasan plasenta hingga berakhir saat kembalinya organ-organ rahim kekeadan semula seperti saat sebelum hamil yang berlangsung selama lebih kurang 6 minggu setelah melahirkan. Saat pemulihan, perubahan-perubahan fisik akan banyak dialami oleh ibu nifas baik fisiologis maupun patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang tepat (Khoirunnisa Salsa, 2022).

Pijat pada ibu nifas adalah salah satu cara yang dilakukan untuk menghilangkan rasa nyeri dan letih setelah persalinan dan meningkatkan keugaran serta ibu akan merasa lebih rileks dengan cara melakukan teknik mengusap tubuh ibu. Teknik mengusap adalah salah satu cara untuk mentransfer energi ke tubuh orang lain sehingga dapat menimbulkan kenyamanan dan kebugaran dalam tubuh. Pemijatan dilakukan dengan perlahan, berirama, terkedali dan pemijatan akan merangsang pengeluaran hormon *endorphine* keseluruh tubuh yang dapat menciptakan rasa rileksasi, dan bahagia bagi ibu (Lestari et al., 2023).

Manfaat pijat pada ibu nifas dapat melancarkan sirkulasi darah, melepaskan tegangan otot karena setelah melahirkan, meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot, meredakan rasa nyeri atau pegal pada tubuh, mengurangi nyeri sendi, sakit punggung, stress dan kecemasan serta membantu kelancaran produksi ASI. Saat masa nifas ibu mengalami perubahan hormon, sehingga dapat menimbulkan ketidaknyamanan oleh karena itu pemijatan sangat bagus dilakukan untuk mencegah terjadinya *postpartum blues*, dan depresi pada masa nifas (Titisari et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “Pendekatan Kebidanan Holistik Untuk Mensejahterakan dan Relaksasi Dengan Pijat Pada Ibu Nifas” dengan tujuan untuk mengetahui apakah *massage* yang dilakukan pada ibu nifas memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan nyeri dan relaksasi sehingga bisa membuat ibu lebih rileks dan nyaman saat masa nifas.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode studi kasus (*case study*) dengan menggunakan metode deskriptif kualitatif. Case study adalah salah satu cara yang biasa digunakan untuk meneliti suatu permasalahan yang berhubungan dengan ibu bersalin dan ibu nifas yang disertai dengan kejadian yang muncul serta perlu adanya tindakan untuk mengatasinya yang bertujuan untuk mengetahui manfaat *massage* (pijat) pada ibu nifas untuk mengurangi nyeri setelah melahirkan serta membuat rileks dan nyaman setelah melahirkan (Assyakurrohim et al., 2022). Kegiatan penelitian ini dilakukan di jl. Kapau Sari, Tangkerang Timur, Kec. Tenayan Raya, kota Pekanbaru 28282, Indonesia pada tahun 2024. Penelitian dilakukan pada NY.M

multipara usia 30 tahun. Data yang digunakan dalam penelitian ialah data primer dan data sekunder. Data primer dapat dilakukan melalui wawancara dan dari hasil pemeriksaan untuk mengetahui status kesehatan ibu. Data sekunder dapat diperoleh dari hasil penelitian sebelumnya. Laporan kasus ini merinci metode pijat nifas pada Ny. M.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Masa nifas adalah fase yang dimulai dari 2 jam plasenta lahir hingga hari ke42, masa ini merupakan masa pemulihan kembali organ tubuh ke bentuk semula seperti sebelum hamil. Kunjungan nifas dilakukan paling sedikit 4 kali kunjungan, dengan tujuan untuk menilai kondisi kesehatan ibu nifas dan bayi baru lahir, mencegah terjadinya gangguan kesehatan pada ibu selama masa nifas, dan menangani komplikasi /masalah yang timbul pada ibu nifas dan bayinya. kunjungan I (6-48 jam setelah persalinan), kunjungan ke II (3-7 hari), kunjungan ke III (8-28 hari) dan kunjungan IV (29-42 hari)(Saverus, 2020). Pijat pada ibu nifas dilakukan pada kunjungan nifas ke 3. Pijat pada ibu nifas dilakukan dengan cara memberikan pijatan halus dan sedikit tekanan pada tubuh ibu yang bermanfaat untuk merangsang pelepasan hormon endorpin karena adanya stimulasi pada kulit.

Identitas / Biodata klien dan suami klien

Nama ibu	: Ny M	Nama Suami	: Tn. A
Umur	: 30 Tahun	Umur	: 31 tahun
Agama	: Islam	Agama	: Islam
Pendidikan	: SMA	Pendidikan	: SMA
Pekerjaan	: IRT	Pekerjaan	: Kurir
Alamat	: Jl. Kapau sari		

Alasan kunjungan : periksa kahamilan

Keluhan utama : tidak ada

Riwayat perkawinan

- Status perkawinan : sah
- Usia saat kawin : 29 tahun
- Perkawinan ke : 2
- Lama nikah saat baru hamil : 1 tahun

Riwayat menstruasi kehamilan ini

- HPHT : 27-05-2003
- HPL : 04-03-2024

Kunjungan nifas pada Ny. M dilakukan sebanyak 4 kali kunjungan, yaitu pada 6 jam postpartum, 4 hari postpartum, 10 hari postpartum, dan 31 hari postpartum. Menurut Kemenkes RI Minimal kunjungan nifas dilakukan sebanyak 4 kali yaitu kunjungan pertama 6 jam-2 hari postpartum, kunjungan kedua 3-7 hari postpartum, kunjungan ketiga 8-28 hari postpartum, dan kunjungan keempat 29-42 hari postpartum. Berdasarkan kasus Ny M. peneliti tidak menemukan kesenjangan dengan teori yang ada karena kunjungan yang telah dilakukan sesuai waktu yang terdapat pada teori.

Pada saat kunjungan nifas pertama, Ny M. mengatakan tidak ada mengalami keluhan dan ia mengatakan ASI lancar. Dilakukan pemeriksaan dan didapatkan hasil tanda-tanda vital normal. TD : 110/70 mmHg S: 36.4 °C P: 20 x/i N : 90 x/I TFU 2 jari dibawah pusat kontraksi uterus baik, kandung kemih tidak penuh, lochea rubra perdarahan normal berwarna merah segar, ASI sudah keluar. pada saat dilakukan pemeriksaan 6 jam postpartum, penurunan TFU sesuai, lochea tidak terdapat kelainan. Pada kunjungan kedua dilakukan pemeriksaan bahwa ibu dalam keadaan baik, tidak terdapat tanda-tanda infeksi, ASI lancar, kontraksi uterus baik, lochea sangunolenta. Pada kunjungan nifas yang ketiga dilakukan pemeriksaan bahwa ibu keadaan umum Ny M baik, kontraksi uterus baik, tidak ada tanda-tanda infeksi, ASI lancar, lochea serosa kuning kecoklatan. Saat melakukan kunjungan ketiga peneliti melakukan asuhan komplementer pada Ny M. yaitu pijat masa nifas untuk meredakan pegal-pegal setelah melahirkan, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, mengurangi nyeri dan stress. Kunjungan nifas keempat dilakukan pada hari ke 31 postpartum dilakukan pemeriksaan pada Ny M dan tidak adanya keluhan pada Ny M, lochea alba. peneliti sudah melakukan konseling mengenai jenis-jenis alat kontrasepsi (KB) baik yang hormonal maupun non hormonal.

Pijat pada ibu nifas dilakukan di rumah ibu yang beralamat di jl. Kapau sari, kec. Tenayan Raya. Pada hari Jum'at 29 maret 2024 pukul 10.30 wib ibu mengatakan ASI-nya lancar tetapi badannya terasa sedikit pegal-pegal setelah bersalin. Dilakukan pemeriksaan kepada ibu TD: 120/80 mmHg S :36 °C N : 88x/i, P :22x/I TFU pertengahan pusat dan symphysis, lochea serosa kuning kecoklatan, ibu dengan postpartum 10 hari. Memberitahu ibu kita akan melakukan pijat nifas dengan manfaat mengurangi pegal-pegal pada ibu, membantu mengurangi kecemasan dan stress pada ibu, sirkulasi darah lancar, membuat tidur ibu menjadi nyenyak, dan membuat ibu menjadi rileks (ibu bersedia untuk dilakukan pijatan) setelah itu dilakukanlah pijat nifas pada ibu (ibu merasa badannya menjadi ringan dan pegal-pegal mulai berkurang). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat kesenjangan antara teori dengan praktik dilapangan.



Gambar 1.1 Praktek Teknik Pijat Ibu Nifas

Sumber: Dokumentasi Pribadi

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan pijat pada ibu nifas dapat memperoleh manfaat yang banyak pada ibu nifas salah satunya ialah ibu nifas akan merasakan lebih rileks dan nyaman setelah dipijat sehingga dapat mencegah depresi ataupun stress pada ibu, menghilangkan pegal dan nyeri setelah bersalin, melancarkan sirkulasi darah, melepaskan tegangan otot karena setelah melahirkan, meningkatkan aliran darah dan oksigen kedalam otot, meredakan rasa nyeri atau pegal pada tubuh, mengurangi nyeri sendi, sakit punggung, stress dan kecemasan serta membantu kelancaran produksi ASI.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa *massage* (pijat) bisa bermanfaat bagi ibu nifas untuk menghilangkan rasa nyeri setelah melahirkan, serta mebuat rasa nyaman dan rileks sehingga bisa mencegah terjadinya *postpartum blues*, dan depresi pada masa nifas. Pijat pada ibu nifas ini merupakan salah satu cara pendekatan kebidanan holistik atau metode non farmakologi yang bisa digunakan pada ibu nifas yang mengalami keluhan nyeri setelah persalinan yang tidak memiliki efek samping.

5. DAFTAR REFERENSI

- Assyakurrohim, D., Ikhrum, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Case Study Method in Qualitative Research. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9.
- Jubaedah, A., Oktya, T., Pratiwi, V., & Tajkia, A. (2023). *PENYULUHAN KUNJUNGAN ANTENATAL CARE (ANC) PADA IBU HAMIL DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS*

- PARUNG TAHUN 2023. 5(3), 237–240.
- Karaya, P. K. K. P. (2019). Asuhan kebidanan persalinan 2019. *Asuhan Kebidanan Persalinan*, 11–24. [http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/1812/1/MODUL 3.pdf](http://repo.poltekkes-palangkaraya.ac.id/1812/1/MODUL%203.pdf)
- Kemenkes, R. (2022). Kebijakan Strategi Pelayanan Kesehatan Ibu Dan Anak (Md1). *Kemenkes*, 584.
- Khoirunnisa Salsa. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Masa Nifas Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Kemampuan Perawatan Mandiri Ibu Nifas. *Pendidikan Dan Konseling*, 105(2), 79. <https://core.ac.uk/download/pdf/322599509.pdf>
- Kriscanti, A. P. R. (2021). Gambaran Tingkat Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III Tentang Teknik Manajemen Nyeri Persalinan Non Farmakologi Di Puskesmas Iv Denpasar Selatan Tahun 2021. *Laporan Tugas Akhir*, 3(April), 49–58. [http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7644/3/BAB II Tinjauan Pustaka.pdf](http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id/7644/3/BAB%20II%20Tinjauan%20Pustaka.pdf)
- Lestari, R. A., Wardayani, E., Kebidanan, A., Padang, S., Tinggi, S., & Kesehatan, I. (2023). *Pengetahuan ibu nifas tentang manfaat pijat nifas di desa pargarutan jae kecamatan angkola timur*. 2(2), 27–37.
- Mauluddina, F. (2023). Kompres Dingin Terhadap Pengurangan Nyeri Luka Perinium Pada Ibu Nifas. *Community Development Journal : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 1840–1843. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/cdj/article/view/13848>
- Mone, M. I. (2018). Asuhan Kebidanan Berkelanjutan Pada Ny. M.M Di Puskesmas Radamata Kecamatan Laura Periode 01 April Sampai Dengan 19 Juni 2019. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. [http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1340/3/03.BAB II silver.pdf](http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1340/3/03.BAB%20II%20silver.pdf)
- Sari, C. (2017). konsep dasar kehamilan,. *Jurnal Kebidanan*, 6–24.
- Saverus. (2020). Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. *Pedoman Nasional Pelayanan Kedokteran Tata Laksana Osteosarkoma*, 2(1), 1–19. http://www.scopus.com/inward/record.url?eid=2-s2.0-84865607390&partnerID=tZOTx3y1%0Ahttp://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=2LIMMD9FVXkC&oi=fnd&pg=PR5&dq=Principles+of+Digital+Image+Processing+fundamental+techniques&ots=HjrHeuS_
- Suparyanto, 2018. (2018). Asuhan COC ibu hamil, bersalin, bayi baru lahir, nifas. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Titisari, I., Rahmawati, R. S. N., & Rahmaningtyas, I. (2021). Postpartum Massage and Spa Entreprenuership: Mengantar Miori Menggapai Mimpi. *Jurnal IDAMAN (Induk Pemberdayaan Masyarakat Pedesaan)*, 5(2), 79. [https://doi.org/10.31290/j.idaman.v\(5\)i\(2\)y\(2021\).page:79-85](https://doi.org/10.31290/j.idaman.v(5)i(2)y(2021).page:79-85)