



SWEDISH MASSAGE THERAPY UPAYA PERCEPATAN INVOLUSI UTERI PADA IBU POSPARTUM DI WILAYAH CILACAP KOTA

Anisa Sevi Oktaviani¹⁾

¹⁾ Akademi Kebidanan Graha Mandiri Cilacap

E-mail : anisasevi@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang Masalah. Kegagalan involusi uterus untuk kembali pada keadaan tidak hamil akan menyebabkan sub involusi yang menyebabkan perdarahan masa postpartum. Angka Kematian Ibu karena perdarahan post partum mempunyai peringkat tertinggi dimana salah satu penyebab perdarahannya adalah subinvolusi uteri. *Swedish Massage Therapy* (SMT) mempertahankan kesehatan dan menambah baiknya fungsi tubuh, merangsang pengeluaran hormone endorpin yang melancarkan reflek *let down* untuk mengeluarkan hormon oksitosin. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh *Swedish Massage Therapy* (SMT) pada ibu postpartum sebagai upaya penatalaksanaan involusi uteri di wilayah Cilacap Kota. Metode: Studi eksperimental dengan *Posttest Only Control Group Design*. Alat yang digunakan dalam penelitian berupa metline. Diberikan perlakuan SMT pada kelompok intervensi dan tidak diberi perlakuan SMT pada kelompok kontrol, kemudian dilakukan pengukuran tinggi fundus uteri hari ke-3 dan hari ke-5. Pengambilan sampel menggunakan teknik *incidental sampling* sebesar 30 responden. Data dianalisis dengan uji *Mann Whitney* melalui program SPSS 20. Hasil penelitian. Terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ($p=0,31$) dan hari ke 5 ($p=0,33$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Swedish Massage Therapy* (SMT) berpengaruh pada ibu postpartum sebagai upaya percepatan involusi uteri di wilayah Cilacap Kota.

Kata Kunci: SMT, Involusi, Pospartum

SWEDISH MASSAGE THERAPY ATTEMPTS TO ACCELERATE INVOLUTION OF UTERI IN THE POSPARTUM MOTHER REGION IN CILACAP CITY

ABSTRACT

Background problem. Failure of the involution of the uterus to return to the Unexpectant state will cause a sub involution that causes the bleeding of postpartum period. The maternal mortality rate of post-partum hemorrhage has the highest ranking in which one of the causes of the land is the uterine atony or the involution of utero. Swedish Massage Therapy (SMT) maintains health and augments body function, stimulating the production of endorpin hormone that launches a quick reflec let down to secrete oxytocin hormones. The research aims to determine the effect of the Swedish Massage Therapy (SMT) on the Pospartum mother as an effort to manage utero involution in Cilacap Kota. Methods: Experimental studies with Posttest Only Control Group Design. The tools used in the study of the Metline. Administered SMT treatment in the intervention group and was not given SMT treatment in the control group, then carried out the high measurement of Fundus utero Day 3 and day-5. Sampling using the incidental sampling technique of 30 respondents. The Data is analyzed by Mann Whitney test statistic through the SPSS 20 program. Research results. There is a significant difference in the high decline of utero fundus between the two groups on day 3 ($P = 0.31$) and day 5 ($P = 0.33$). From the results of the study can be concluded that the Swedish Massage Therapy (SMT) has an effect on the mother postpartum as an attempt to accelerate utero involution in the area of Cilacap Kota.

Keywords: SMT, Involusi, Pospartum

PENDAHULUAN

Perubahan - perubahan baik secara fisik maupun psikologi terjadi pada masa nifas. Proses perubahan ini kadang dapat menimbulkan komplikasi. salah satunya proses involusi tidak berjalan dengan baik, yang disebut dengan sub involusi uteri yang akan menyebabkan perdarahan dan kematian ibu. Pengukuran involusi dapat dilakukan dengan mengukur tinggi fundus uteri, kontraksi uterus dan juga dengan pengeluaran lochia. Uterus yang berkontraksi dengan baik secara bertahap akan berkurang ukurannya, sampai tidak dapat dipalpasi lagi diatas simpisis pubis (Cluets, 1997).

Atonia uteri pada masa nifas menyebabkan subinvolusi uterus dan kontraksi uterus menurun, pembuluh darah yang lebar tidak menutup sempurna, sehingga pendarahan terjadi terus menerus, menyebabkan permasalahan lainnya baik itu infeksi maupun inflamasi pada bagian rahim terkhususnya endometrium (Gita, 2006).

SUPAS Jateng menyebutkan penyebab kematian ibu di Jawa Tengah didominasi oleh perdarahan sebesar 33,2% dan penyakit lain sebesar 21,6% (Jateng, 2016).

Sedangkan data dari Dinas Kabupaten Cilacap Pada tahun 2018 jumlah kematian 23 kasus dengan penyebab perdarahan 32%, preeclampsia:

24%, penyebab lain: 44% (Profil Cilacap, 2018).

Upaya pencegahan perdarahan post partum melalui stimulus proses involusi uteri dapat dilakukan dengan merangsang pengeluaran hormon oksitosin melalui berbagai cara baik melalui oral, intranasal, intramuscular, maupun dengan pemijatan yang merangsang keluarnya hormon tersebut. Hormon oksitosin juga dapat terhambat karena proses laktasi yang tidak optimal dan adanya kecemasan ibu (Infodatin, 2014; Rahayu, 2018).

Kecemasan pada saat menyusui akan menyebabkan pelepasan adrenalin (epinefrin) yang mengakibatkan vasokonstriksi pembuluh darah alveoli, sehingga terjadi suatu blokade dari refleksi *let down*. Faktor ini dapat menghambat keluarnya hormon oksitosin untuk dapat mencapai target organ mioepitelium (Saleha, 2009).

Hormon oksitosin sangat berperan dalam proses involusi uterus. Hal ini karena salah satu fungsinya terhadap kontraksi uterus. Upaya memperbaiki kontraksi dan retraksi serat miometrium dengan merangsang pengeluaran oksitosin dapat mengendalikan terjadinya perdarahan dari tempat plasenta (Gita, 2006).

Masase merupakan salah satu cara untuk memberikan efek rileksasi pada ibu, karena sentuhan berguna untuk

menghilangkan rasa lelah pada tubuh, memperbaiki sirkulasi darah, merangsang tubuh untuk mengeluarkan racun, serta meningkatkan kesehatan pikiran. Teknik masase membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman. Hal itu terjadi karena masase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphin yang merupakan pereda sakit alami. Salah satu masase yang dapat diberikan kepada ibu setelah bersalin adalah *Swedish Massage* (Guyton, 2016).

Swedish Massage adalah manipulasi dari jaringan tubuh dengan teknik khusus untuk mempersingkat waktu pemulihan dari ketegangan otot (kelelahan), meningkatkan sirkulasi darah tanpa meningkatkan beban kerja jantung. Prinsip utama *Swedish Massage* adalah melakukan pemijatan pada seluruh jaringan lunak tubuh (Rahayu, 2018).

Gerakan *Swedish massage* antara lain *effleurage*, *friction*, *petrissage*, *kneading*, *tapotement*. Manfaat *Swedish massage* yang dilakukan pada tubuh memberikan efek fisiologis berupa: peningkatan aliran darah, aliran limfatik, stimulasi sistem saraf, meningkatkan aliran balik vena. Menghilangkan rasa sakit dengan cara meningkatkan ambang rasa sakit, oleh karena merangsang peningkatan produksi hormon endorphin.⁶ Salah satu tahapan *Swedish massage* pada area punggung dilakukan

dari costa ke 5 – 6 sampai scapula akan mempercepat kerjasaraf para simpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang sehingga oksitosin keluar (Graha, 2009)

Tujuan penelitian untuk mengetahui efektifitas *Swedish Massage Therapy* (SMT) pada ibu pospartum sebagai upaya percepatan involusi uteri di wilayah Cilacap Kota.

METODE

Metode penelitian adalah eksperimental dengan *Posttest Only Control Group Design* untuk mengetahui pengaruh perlakuan pada kelompok intervensi dengan cara membandingkan dengan kelompok kontrol. Penelitian ini dilakukan dengan sistem door to door secara bergantian di rumah masing-masing ibu post partum hari kedua melalui informasi yang didapatkan dari Bidan Desa setempat di wilayah Cilacap Kota selama bulan November 2019 sampai dengan Maret 2020.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu postpartum usia 20 sampai dengan 35 tahun di wilayah Cilacap Kota dan tidak mengalami komplikasi postpartum. Pengambilan subjek penelitian menggunakan teknik *Incidental Sampling*. Besar subjek penelitian pada penelitian eksperimen minimal sebanyak 30 atau 15 per kelompok (Khairani, 2013). Dalam

penelitian ini 15 ibu postpartum mendapatkan perlakuan SMT dan 25 orang lainnya tidak mendapat perlakuan atau sebagai kelompok kontrol. Subjek penelitian yang digunakan adalah subjek yang telah setuju dan telah menandatangani *inform consent* untuk dilakukan intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah ceklist *Swedish Massage Therapy* (SMT) dan metline untuk mengukur tinggi fundus uteri.

Teknik analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat menggunakan *uji Mann Whitney* dengan program SPSS 20.

Tahap pelaksanaan penelitian meliputi pengambilan data penelitian pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan, ibu

postpartum di kaji data terlebih dahulu seperti nama, umur, berat badan, alamat, pendidikan, pelaksanaan inisiasi menyusui dini (IMD), mobilisasi dan nutrisi. Kemudian para responden dilakukan pengukuran TFU sebelum dilakukan tindakan SMT. Kemudian ibu dipersilahkan berbaring di matras/kasur untuk dilakukan tindakan SMT yaitu pemijatan seluruh tubuh mulai dari kaki, mengaktifkan titik refleksi dan relaksasi, punggung, dada dan kepala selama 1 jam dalam waktu 5 hari. Setelah selesai dilakukan tindakan, TFU responden diukur kembali pada hari ke-3 dan hari ke-5. Kemudian dilakukan pencatatan pada lembar observasi atau pemantauan. Kegiatan SMT dilakukan kepada ibu postpartum mulai hari kedua di Wilayah Cilacap Kota yang dipilih secara acak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian telah dilakukan terhadap 30 responden yang terdiri dari dua kelompok (kelompok A sebanyak 15 responden dan kelompok B sebanyak 15 responden). Kelompok A merupakan kelompok yang diberikan perlakuan SMT dan kelompok B merupakan responden yang tidak diberikan perlakuan SMT.

Analisis Univariat

Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 1.
Karakteristik Responden pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Karakteristik	Kelompok A	Kelompok B
	Mean ± SD	Mean ± SD
Usia (dalam tahun)	26,13 ± 0,83	26,27 ± 0,88
Mobilitas (dalam jam)	12,86 ± 7,43	10,2 ± 6,48
Paritas	1,47 ± 0,51	1,53 ± 0,51
Total	15	15

Sumber: Olah data, April 2020

Tabel 1 menunjukkan bahwa rerata usia responden dalam kelompok A adalah 26,13 tahun dan kelompok B rerata usia 26,27. Dari data tersebut, perbedaan usia antar kelompok tidak berbeda jauh. Ditunjukkan juga dalam tabel, responden dalam kelompok A telah melakukan mobilisasi secara dini dalam waktu rata-rata 12,86 jam yang berarti lebih lama dibandingkan responden kelompok B yaitu 10,2 jam. Dikatakan mobilisasi dini apabila ibu melakukan semua tahap-tahap seperti miring kanan kiri, menggerakkan kaki, berdiri dan turun dari tempat tidur serta ke kamar mandi sendiri dalam waktu

minimal 6 jam post partum (Cafarelli, 1992).

Karakteristik terkait paritas, mayoritas responden baik kelompok A maupun kelompok B termasuk dalam kategori primipara. Paritas merupakan intensitas persalinan atau juga dapat didefinisikan banyaknya kelahiran hidup yang dimiliki seorang wanita. Semakin sering wanita melahirkan akan berpengaruh terhadap tonus otot dan perdarahan postpartum. Paritas mempengaruhi involusi uterus, otot-otot yang terlalu sering teregang memerlukan waktu yang lama (Siwi, 2015).

Tabel 2.
Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Hari ke 2, Hari ke-3 dan Hari ke-5
Pada Kelompok Kontrol dan Kelompok intervensi

Responden	Tinggi Fundus Uteri (cm)				
	TFU hari ke-2	TFU hari ke-3	TFU2 – TFU3	TFU hari ke-5	TFU3 – TFU5
Kelompok A	10,47 ± 0,74	8,90 ± 0,57	1,57	6,40 ± 0,65	2,5
Kelompok B	10,53 ± 0,81	9,30 ± 0,92	1,23	7,10 ± 1,06	2,2

Sumber: Olah data, April 2020

Berdasarkan tabel 2 rata-rata penurunan tinggi fundus uteri pada hari kedua postpartum atau hari pertama diberikan perlakuan pada kelompok A yaitu 1,57 cm lebih besar dibandingkan kelompok B yang mengalami rata-rata penurunan 1,23 cm. Perlakuan dilanjutkan secara berturut-turut sampai hari ke-5 juga menunjukkan penurunan TFU yang signifikan pada

kelompok A yaitu 2,5 cm, lebih cepat dari penurunan kelompok B yaitu 2,2 cm.

Pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol terjadi penurunan tinggi fundus uteri pada ke-3 dan hari ke-5, tetapi terlihat rerata penurunan tinggi fundus uteri yang lebih pada kelompok intervensi dibandingkan kelompok kontrol.

Analisis Bivariat

Penelitian ini diawali dengan penghitungan uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Hasil uji normalitas dengan *Shapiro-Wilk* menunjukkan $p < 0.05$, dapat disimpulkan data tidak berdistribusi normal, sehingga data dianalisis dengan menggunakan uji *Mann Whitney*.

Tabel 3.
Hasil uji statistic *Mann Whitney*

Komponen	TFU ke-3	TFU ke-5
Mann Whitney U	64,500	64,000
Wilcoxon W	184,500	184,00
Z	-2,161	-2,130
Assymp. Sig. (2-tailed)	,031	,033

Sumber: Olah data, April 2020

Dari hasil diatas terlihat bahwa p value < 0.05 , baik TFU pada hari ketiga maupun hari kelima artinya bahwa pada nilai alpha 5% terdapat perbedaan yang signifikan penurunan tinggi fundus uteri antara kedua kelompok pada hari ke-3 ($p=0,31$) dan hari ke 5 ($p=0,33$). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa *Swedish Massage Therapy* (SMT) berpengaruh pada ibu postpartum sebagai upaya percepatan involusi uteri di wilayah Cilacap Kota.

Proses involusio dimulai segera setelah plasenta lahir akibat kontraksi otot-otot polos uterus ditandai dengan penurunan tinggi fundus uteri 1 cm setiap harinya dan kontraksi uterus baik. Pada Proses menyusui, hisapan puting susu oleh bayi akan merangsang pelepasan oksitosin. Hormon oksitosin akan menyebabkan terjadinya kontraksi dan retraksi otot uterus sehingga akan

menekan pembuluh darah yang menyebabkan suplai darah ke uterus. Penurunan uterus yang cepat dicerminkan oleh perubahan lokasi uterus, yang dapat dinilai dengan mengukur panjang uterus dari arah simpisis menuju ke fundus uteri (Mayasari, 2015).

Alternatif lain yang bisa dilakukan untuk meningkatkan hormon oksitosin adalah dengan melakukan masase endorphan pada ibu nifas. Massage endorphan merupakan bagian dari *Swedish Massage Therapy* (SMT). Hal itu terjadi karena massase merangsang tubuh melepaskan senyawa endorphine yang merupakan pereda sakit alami. Masase endorphan membantu ibu merasa lebih segar, rileks, dan nyaman pasca melahirkann (Rullynil, 2015).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu dkk pada tahun

2018 lalu dengan hasil yang menunjukkan ukuran tinggi fundus uteri yang diukur dari tepi atas simpisis pada kelompok perlakuan yang diberikan masase endorphan (6,85 cm) lebih cepat turun dibandingkan kelompok kontrol (7,08 cm).

Pijatan yang diberikan pada ibu postpartum dapat memberikan rasa tenang dan nyaman pada masa menyusui sehingga meningkatkan respon hipofisis posterior untuk memproduksi hormon oksitosin yang dapat meningkatkan *let down reflex* dan produksi ASI. Penelitian terkait tentang masase diantaranya oleh Widyawati, 2016 menunjukkan ada pengaruh Loving masasse terhadap tingkat stress dan kadar hormon prolaktin ibu nifas primipara di Kota Semarang. Penelitian Rifan, 2017 menyatakan adanya pengaruh pemberian back rolling massage dan woolwich massage terhadap kecepatan ekskresi ASI pada ibu post partum dengan *sectio caesarea*. Kecemasan pada ibu pasca melahirkan dapat dikurangi dengan *bounding attachment* lebih awal.

SMT merupakan pemijatan seluruh tubuh mulai dari kaki hingga leher kecuali perut dan kepala, jadi bisa dikatakan SMT merupakan masase kombinasi termasuk masase oksitosin dan masase endorphan, tindakan pijat dimulai dari relaksasi hingga stimulasi titik nafsu makan untuk kecukupan

nutrisi Ibu, masase bagian tulang belakang (vertebra) mulai dari nervus costa ke 5-6 sampai scapula yang akan mempercepat kerja saraf parasimpatis untuk menyampaikan perintah ke otak bagian belakang untuk menghasilkan oksitosin, hingga pijatan ringan untuk memberikan rasa tenang dan kenyamanan yang dapat meningkatkan pelepasan oksitosin dan hormon endhorpin.

Menurut pendapat peneliti perbedaan tinggi fundus uteri sebelum dan sesudah SMT pada responden karena adanya efek oksitosin dan hormon endorphine yang sangat membantu dalam proses involusi uteri.

PENUTUP

Simpulan dari penelitian ini adalah penerapan *Swedish Massage Therapy* (SMT) efektif sebagai upaya penurunan tinggi fundus uteri ibu Postpartum di wilayah Cilacap Kota.

Sebagai petugas kesehatan khususnya bidan perlu mengembangkan diri dan meningkatkan kompetensinya dengan memberikan asuhan kebidanan holistik kepada klien, salah satunya adalah kemampuan dalam mengelola kecemasan ibu post partum dengan *Swedish Massage Therapy* (SMT).

Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dalam mengembangkan penelitian

lebih lanjut dengan mengendalikan variabel mobilisasi dini dan psikologis, menggunakan sampel yang lebih besar serta mengkaji involusi uterus dalam waktu yang lebih lama. Tetapi, selain itu ibu tidak bergantung lagi pada dukun bayi dalam melakukan pijat bayi.

DAFTAR PUSTAKA

- Cafarelli E & Flint F. (1992). The role of massage in preparation for and recovery from exercise: an overview. *Sports Med.* ;14:1-9.
- Cluet E R, Alexander J, Pickering R. (1997). What is the normal pattern of uterine involution ? an investigation of postpartum involution measured by distance between the symphysis pubis and the uterine fundus using a tape measure midwifery. 1997;13:9-16
- Gita S, Saeed B. A.(2006) Normal Pattern of Uterine Involution Using S-FD in Primiparous Women and the Prevalence of Uterine Subinvolution. *Journal of Medical Science.* 2006;6(6):1011-1014
- Graha, AS., Bambang Priyonoadi. (2009). Terapi Masase Frirage. Yogyakarta: Fakultas Ilmu keolahragaan Universitas negeri Yogyakarta.
- Guyton&Hill (2016). Fisiologi Kedokteran, Edisi 12, Penerbit Saunder Elzeiver
- Jateng. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Tengah Tahun 2016
- Khairani, L.(2013).Pengaruh pijat Oksitosin terhadap Involusi uteripada ibu post partum di ruang post patum kelas III RSHS Bandung.
- Mayasari, FF., Wulandari Meikawati, Rahayu Astuti. (2015). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Involusi Uterus (Studi Kasus di BPM Ida Royani Dan BPM Sri Pilih Retno Tahun 2014)
- MOH. (2014). Situasi dan Analisis ASI Eksklusif (Situation and analysis of exclusive breastfeeding): InfoDATIN Pusat Data dan Informasi Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Profil Kesehatan Cilacap. (2018). Dinas Kesehatan Kabupaten Cilacap Tahun 2018
- Rahayu, S (2018). Pengaruh Massase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan;* Vol. 8 No. 1 October 2018:29-36
- Rahayu, S., Aris Sugiharto (2018). Efektifitas Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uteri Dan Produksi Asi Pada Ibu Post Partum Di Kecamatan Kaliwungu Kabupaten Kendal Sri. *Indonesia Jurnal Kebidanan* Vol. 2 No.1 (2018) 57-62.
- Rullynil, N.T., Ermawati, E. and Evareny, L., (2014). Pengaruh Senam Nifas terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri pada Ibu Post Partum di RSUP DR. M. Djamil Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 3(3).
- Saleha, S.(2009). Asuhan kebidanan pada masa nifas : Salemba Medika, Jakarta
- Walyani, Elisabeth. (2015). Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui. Yogyakarta: Pustaka Baru press.