

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. *Body Massage*

a. Pengertian

Body massage adalah tindakan manipulasi otot-otot dan jaringan dari tubuh dengan cara menekan, menggosok, getaran/vibrasi dan menggunakan tangan, jari tangan atau alat-alat manual/elektrik untuk memperbaiki kondisi kesehatan (Nurghiwiati, 2015).

Body massage telah lama diyakini bermanfaat bagi kesehatan, mulai dari meredakan stres hingga mempercepat waktu pemulihan setelah sakit, alergi, depresi, masalah pernapasan, insomnia, cedera saat olahraga dan kelelahan kronis. *Body massage* merupakan terapi dengan pendekatan holistik yang berfungsi menurunkan tekanan darah, denyut jantung, memperbaiki pernafasan, meningkatkan aliran kelenjar *limphe* ke dalam saluran pembuluh darah, membantu pengeluaran sisa metabolisme, mengurangi kekakuan, menjadikan tubuh menjadi rileks, meningkatkan tidur, meningkatkan pergerakan sendi, mengurangi nyeri secara alami dan memperbaiki kesehatan pada umumnya (Nurghiwiati, 2015).

Body massage adalah pengalaman yang menyenangkan karena hal ini menolong tubuh dan pikiran untuk memproduksi *endorphin* yang merupakan

penghilang rasa sakit alami bagi tubuh. Manfaat pemijatan menurut Wahyuni et all (2013) :

1). Meredakan stres

Manajemen stres merupakan kunci utama untuk menjalankan gaya hidup sehat. Terapi ini telah terbukti sebagai salah satu cara pandang yang paling efektif untuk meredakan stres. Studi telah menemukan *body massage* dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh. Hal ini juga akan meredakan stres. *Body massage* juga bisa meningkatkan energi, mengurangi rasa sakit serta meningkatkan performa fisik dan mental.

2). Relaksasi

Body massage bisa membantu tubuh untuk rileks, mental menjadi tenang dan mendorong lahirnya ide kreatif. Manfaat rileks adalah memperbaiki kondisi mental, lebih bisa mengatasi tekanan, menumbuhkan sikap positif, dan mendorong kreativitas.

3). Memperlancar fungsi sirkulasi

Dampak jangka panjang dari *body massage* adalah dapat memperlancar aliran darah. Tekanan pada saat melakukan *body massage* bisa menggerakkan darah melalui area yang tersumbat. Pelepasan ini membuat darah baru mengalir ke dalam. Tekanan dan tarikan pada saat melakukan *body massage* juga bisa melepaskan asam laktat dari otot-otot dan meningkatkan aliran cairan limfe yang membawa sampah sisa

metabolisme dari otot-otot dan organ dalam. Hasilnya, tekanan darah akan turun dan fungsi tubuh semakin membaik.

4). Menurunkan tekanan darah

Salah satu cara terbaik untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan *body massage*. Sejumlah studi menunjukkan jika *body massage* yang dilakukan teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik, menurunkan kadar hormon stres kortisol, menurunkan sumber-sumber depresi dan kecemasan.

5). Menghilangkan rasa sakit

Body massage menyegarkan dan meremajakan pikiran. Selain itu, juga memperbaiki persendian, meningkatkan aliran darah dan nutrisi ke otot-otot serta jaringan lainnya.

b. Gerakan-gerakan pokok *body massage* menurut Satiyem et all (2015) adalah

1) *Effleurage* (mengusap)

Effleurage adalah gerakan urut mengusap yang dilakukan secara berirama dan berturut-turut ke atas. Gerakan mengusap yaitu gerakan ringan dan terus-menerus yang dilakukan dengan ujung jari bagian bawah pada bagian wajah yang sempit, seperti hidung dan dagu, dan dengan telapak tangan pada bagian wajah yang lebar seperti dahi dan pipi. *Effleurage* sering dipakai untuk muka, leher, kulit kepala, punggung, dada, lengan, dan kaki. *Effleurage* memiliki efek sedatif

yaitu menenangkan sehingga selalu digunakan diawal dan akhir pengurutan. Khasiat gerakan urut ini :

- a) Menghilangkan secara mekanis sel-sel epitel yang telah mati.
- b) Akibat pengusapan terhadap peredaran dan getah bening adalah berikut :

- (1) Mempercepat pengangkutan zat-zat sampah dan darah yang mengandung karbondioksida, memperlancar aliran limfe baru dan darah yang mengandung sari makanan dan oksigen.
- (2) Pertukaran zat (metabolisme) di semua jaringan meningkat dan pemberian makanan kepada kulit dari tubuh lebih terjamin.

2) *Friction* (menggosok, menggesek)

Gerakan ini memberi tekanan pada kulit untuk memperlancar sirkulasi darah, mengaktifkan kelenjar kulit, menghilangkan kerut dan memperkuat otot kulit. Lakukan pijatan melingkar ringan pada bagian yang dipijat. Khasiat gerakan *friction* yaitu :

- a) Berpengaruh terhadap penyembuhan bagian-bagian jaringan yang sakit;
- b) Merangsang produksi kelenjar lemak yang bermanfaat untuk kulit kering;
- c) *Friction* mempengaruhi peredaran darah dan aktivitas kelenjar-kelenjar dalam kulit.

3) *Petrisage* (memijit atau meremas)

Gerakan ini menggunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menjepit beberapa bagian kulit. Pijatan jenis ini perlu sedikit tekanan (*pressure*) yang dilakukan secara ringan dan berirama. *Fulling* adalah suatu bentuk *petrisage* yang banyak dipakai untuk mengurut lengan. Dengan jari kedua tangan, lengan dipegang dan satu gerakan memijat dilakukan pada otot.

Khasiat gerakan *petrisage* adalah

- a) Memperlancar aliran zat-zat dalam jaringan ke dalam pembuluh-pembuluh darah dan getah bening;
- b) Darah dan getah bening mengantarkan sari makanan ke jaringan dan membawa sisa pertukaran zat dari jaringan ke alat pembuangan. Jika aliran darah dan getah bening tidak lancar, maka terjadilah pembendungan yang dapat dihindari dengan cara pengurutan meremas.

4) *Pressure* (menekan)

Gerakan ini dilakukan dengan kedua ibu jari yang disatukan atau menggunakan jari-jari tangan yang lain. Caranya adalah melakukan penekanan pada titik saraf tertentu yang tegang dengan menggunakan kekuatan jari tangan. Tekanan dilakukan dengan kekuatan sedang

sampai kuat. Gerakan ini berfungsi untuk melepaskan titik saraf sehingga klien merasa lebih tenang dan nyaman.

5) *Tapotament* (mengetuk)

Gerakan ini merupakan gerakan ketukan berturut-turut dan cepat, yang dilakukan dengan seluruh tangan atau ujung jari. Ketukan dilakukan untuk mengembalikan tonus otot-otot yang kendur. Gerakan mencincang adalah gerakan menepuk yang dilakukan dengan menggunakan bagian samping luar kedua tangan, yang ditepukkan pada kulit secara berturut-turut dan bergantian untuk pengurutan punggung, bahu dan lengan. Manfaat gerakan ini adalah menyegarkan otot-otot, melancarkan peredaran darah dan getah bening pada tempat yang diurut.

6) *Vibration* (menggetar)

Vibrasi adalah gerakan menggetar untuk merangsang atau menenangkan urat saraf dan menghilangkan kerut pada wajah. Pada pijatan ini gunakan ujung jari dan telapak tangan untuk menggetarkan kulit secara bergantian. Manfaat dari gerakan ini adalah untuk melemaskan jaringan-jaringan dan menghilangkan ketegangan.

2. Konsep Dasar Masa Nifas

a. Pengertian Masa Nifas

Masa nifas adalah masa yang dimulai setelah plasenta keluar dan berakhir sampai kembalinya alat-alat kandungan seperti keadaan sebelum hamil.

Masa ini berlangsung selama kira-kira enam minggu (Prawiroharjo, 2009).

Masa ini merupakan masa kritis yang memerlukan pendampingan dari tenaga kesehatan untuk memberikan asuhan kebidanan dan untuk terus melakukan pemantauan karena jika pendampingan kurang maksimal dapat menyebabkan ibu mengalami berbagai masalah yang berkaitan dengan masa nifas. Adanya permasalahan pada ibu juga akan berakibat pada kesejahteraan bayi yang dilahirkan karena perawatan terhadap bayi oleh ibunya tidak akan maksimal. Dengan demikian, angka kematian ibu dan bayi pun akan meningkat (Sulistyawati, 2009).

b. Tujuan Asuhan Masa Nifas menurut Saifuddin (2006):

- 1) Menjaga kesehatan ibu dan bayinya, baik fisik maupun psikologi.
- 2) Melaksanakan skrining yang komprehensif, mendeteksi masalah, mengobati atau merujuk jika terjadi komplikasi pada ibu maupun bayi.
- 3) Memberikan pendidikan kesehatan tentang perawatan diri, nutrisi, KB, menyusui, pemberian imunisasi pada bayinya, dan perawatan bayi sehat.
- 4) Memberikan pelayanan KB.

c. Tahapan masa nifas menurut Sulistiyawati (2009) :

1) *Puerperium* dini

Puerperium dini merupakan masa pemulihan ketika ibu sudah diperbolehkan berdiri dan berjalan-jalan. Fase ini sampai hari ke-40.

2) *Puerperium Intermedial*

Masa kepulihan menyeluruh alat-alat genetalia yang lamanya sekitar 6-8 minggu.

3) *Remote Puerperium*

Masa yang diperlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan terjadi komplikasi. Waktu yang diperlukan untuk masa ini selama berminggu-minggu, bulanan, bahkan tahunan (Sulistiyawati, 2009).

d. Proses Adaptasi Psikologis Masa Nifas

1) Adaptasi Psikologis Ibu Masa Nifas

Ibu mengalami perubahan fisiologis selama masa nifas, hal ini juga menyebabkan beberapa perubahan dari psikisnya. Ibu mulai mengalami stimulasi kegembiraan, menjalani proses adaptasi dan asimilasi terhadap bayinya, berada diatas tekanan untuk dapat menyerap pembelajaran yang diperlukan tentang apa yang harus diketahui untuk perawatan bayinya, dan merasa bahwa tanggung jawab yang diembannya sekarang amatlah besar untuk menjadi seorang “ibu”.

Reva (2009) membagi periode ini menjadi tiga bagian, antara lain:

a) Periode “*Taking In*”

- (1) Periode ini terjadi 1-2 hari setelah melahirkan. Ibu pada umumnya pasif dan tergantung pada orang lain.
- (2) Ibu sangat dianjurkan untuk dapat beristirahat tanpa gangguan.
- (3) Proses pemulihan, penyembuhan luka, dan persiapan laktasi dapat ditingkatkan dengan pemberian nutrisi yang adekuat.
- (4) Bidan harus dapat memfasilitasi kebutuhan psikologis ibu. Menjadi pendengar yang baik ketika ibu menceritakan pengalaman saat melahirkan, memberikan dukungan mental atau apresiasi atas hasil perjuangan ibu sehingga berhasil melahirkan bayinya. Hubungan yang baik antara ibu dengan tenaga kesehatan ini dapat membuat ibu nyaman, sehingga kebutuhan psikologis ibu terpenuhi dan akan memberikan dampak terhadap proses penyembuhan ibu pasca melahirkan.

b) Periode “*Taking Hold*”

- (1) Berlangsung pada hari ke 2-4 masa nifas.
- (2) Perhatian, kemampuan dan tanggung jawab ibu terhadap bayi meningkat.
- (3) Ibu mulai menguasai perawatan terhadap bayi.

(4) Ibu menjadi sedikit sensitif karena merasa tidak mahir dalam melakukan hal-hal tersebut.

(5) Peran bidan adalah memberikan bimbingan cara perawatan bayi, dengan teknik bimbingan yang baik sehingga tidak menyinggung perasaan atau membuat ibu tidak nyaman karena pada fase ini ibu sangat sensitif.

c) Periode “*Letting Go*”

(1) Periode ini dimulai setelah ibu pulang ke rumah. Waktu dan perhatian yang diberikan keluarga kepada ibu juga sangat berpengaruh pada periode ini.

(2) Ibu mengambil tanggung jawab terhadap perawatan terhadap bayi dan harus beradaptasi dengan segala kebutuhan bayi yang bergantung padanya.

(3) Depresi *postpartum* umumnya terjadi pada periode ini.

2) *Postpartum Blues*

Postpartum blues biasanya dimulai pada beberapa hari setelah melahirkan dan berakhir setelah 10-14 hari. *Baby blues* adalah salah satu depresi yang menghampiri ibu nifas. Karakteristiknya meliputi menangis, merasa letih karena melahirkan, gelisah, perubahan perasaan, menarik diri terhadap bayi dan keluarga. Dalam beberapa kasus, perkembangan yang lebih serius dari *baby blues* adalah depresi *postpartum*. Gangguan psikologi ini

yaitu gangguan yang terjadi secara emosional pada ibu yang baru saja melahirkan ditandai dengan beberapa masalah seperti marah, mudah cepat lelah, terjadi gangguan makan, hingga hilangnya libido. Depresi *postpartum* umumnya terjadi pada sepuluh hari pertama masa nifas hingga mencapai satu tahun (Sulistyawati, 2009).

Kunci untuk memberikan asuhan kepada wanita pada periode ini adalah dengan memberikan perhatian dan dukungan kepadanya, meminta suami dan keluarga untuk memberikan perhatian dan waktu lebih untuk ibu dan bayinya. Dukungan positif dari banyak pihak ini akan membantu memulihkan kepercayaan diri terhadap kemampuan ibu (Sulistyawati, 2009).

3) Depresi *Postpartum*

(1) Pengertian

Depresi yang ditemukan pada perempuan setelah melahirkan, yang terjadi dalam kurun waktu empat minggu. Kejadian ini dapat berlangsung hingga beberapa bulan, bahkan beberapa tahun bila tidak ditangani dengan baik (Elvira, 2006).

(2) Tanda dan gejala

Gejala yang ditemukan pada kasus depresi *postpartum* serupa dengan gejala depresi pada umumnya, namun berkaitan dengan fungsi, peran, dan tanggung jawab dalam merawat bayinya. Gejala-gejala tersebut

yaitu adanya perasaan sedih, mudah marah, gelisah, hilangnya minat untuk melakukan aktivitas sehari-hari, malas mengurus anak, sulit tidur, nafsu makan berkurang, merasa lelah atau kehilangan energi, menurunnya konsentrasi berpikir, merasa bersalah, merasa tidak berguna hingga putus asa (Elvira, 2006)

Tanda dan gejala diatas dapat muncul bersamaan sekaligus atau hanya sebagian saja. Biasanya ibu yang mengalami tanda dan gejala tersebut akan menjadi stres sehingga sulit atau bahkan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari (Elvira, 2006).

(3) Faktor-faktor risiko yang bisa menyebabkan terjadinya depresi *postpartum* menurut Elvira (2006), antara lain:

(a) Dukungan sosial

Dukungan suami dan keluarga menjadi faktor terpenting untuk mendukung ibu nifas. Dukungan tersebut dapat berupa perhatian, komunikasi, dan hubungan yang intim. Jika seorang ibu tidak mendapat dukungan dari keluarga terdekat, maka hal ini dapat memicu terjadinya depresi *postpartum*. Alfiben dalam penelitiannya mengatakan bahwa dukungan suami dapat menurunkan terjadinya depresi *postpartum*.

(b) Keadaan atau kualitas bayi

Masalah atau kondisi bayi yang tidak normal saat dilahirkan dapat menyebabkan ibu kehilangan minat untuk mengurus bayinya. Hal ini tentunya akan membuat risiko pada ibu untuk terjadi depresi *postpartum* meningkat.

(c) Kesiapan melahirkan bayi dan menjadi ibu

Penelitian yang dilakukan oleh Elvira menyebutkan bahwa kesiapan perempuan menjadi ibu mempengaruhi terjadinya depresi *postpartum*. Perempuan yang belum siap untuk melahirkan atau sudah tidak menginginkan anak lagi kemungkinan mengalami depresi *postpartum* lebih tinggi dibanding dengan perempuan yang siap dan sangat menantikan kelahiran buah hatinya.

(d) Stresor psikososial

Stresor psikososial adalah suatu peristiwa yang mengakibatkan seseorang harus beradaptasi terhadap kondisi yang dialaminya. Setiap orang mempunyai ketahanan yang berbeda dalam menghadapi suatu permasalahan. Perbedaan sistem ketahanan tersebut membuat individu memberikan respon yang berbeda pula dalam bereaksi terhadap masalah. Demikian pula pada ibu nifas,

ketahanan ibu dalam menghadapi stresor akan mempengaruhi terjadinya depresi *postpartum*.

(e) Riwayat depresi

Seseorang yang pernah mengalami depresi sebelumnya akan berpengaruh terhadap kondisi psikologis masa nifas yang berisiko terjadi depresi *postpartum*.

(f) Faktor hormonal

Depresi *postpartum* diduga disebabkan oleh perubahan hormon yang terjadi dalam tubuh selama masa nifas. Namun faktor hormon tersebut dinilai kecil pengaruhnya terhadap terjadinya depresi *postpartum*.

(4) Dampak

- (a) Berkurangnya minat dan ketertarikan terhadap bayi.
- (b) Tidak memberikan respon positif saat bayi membutuhkan.
- (c) Tidak mampu merawat bayi secara optimal karena ibu cenderung menarik diri dan menghindari dari tanggung jawabnya.
- (d) Pertumbuhan dan perkembangan bayi terhambat.
- (e) Membuat hubungan ibu-bayi tidak optimal.

(Elvira, 2006)

(5) Cara Pengobatan

Depresi *postpartum* dapat ditolong dan ditangani bila tanda dan gejalanya dikenali, baik oleh ibu sendiri maupun keluarganya. Pemberian obat farmakologi untuk menangani kasus ini bukan merupakan prioritas bahkan dihindari. Obat akan diberikan hanyadalam keadaan darurat dan berbahaya (Elvira, 2006).

Program pengobatan dibagi menjadi dua, yaitu untuk ibu dan hubungan ibu-bayi. Terhadap ibu diantaranya:

(a) Latihan Relaksasi/*Body massage*

Dapat diajarkan oleh dokter atau dapat pula diarahkan untuk melakukan kegiatan relaksasi sederhana di rumah. *Body massage* telah terbukti mengurangi kecemasan dan meningkatkan suasana hati (McLean dalam WHO, 2008)

- (b) Menghilangkan pikiran-pikiran negatif;
- (c) Pemecahan terhadap permasalahan ibu;
- (d) Memperbaiki komunikasi dengan suami dan keluarga.

Terhadap hubungan ibu-bayi diantaranya:

- (a) Merawat bayinya sesering mungkin;
- (b) Menyediakan tempat yang nyaman bagi ibu dan bayi;
- (c) Peluk dan berbicara dengan bayi secara lembut;
- (d) Melibatkan peran anggota keluarga dalam perawatan bayi;

(e) Mengajak bayi keluar rumah sesekali.

(6) Pencegahan

Depresi *postpartum* dapat dicegah oleh ibu, suami, dan keluarga dengan mengetahui faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan terjadinya depresi *postpartum*. Setelah mengetahui, ibu dan keluarga dapat menghindari atau bila tidak dapat dihindari, sebaiknya segera mencari pertolongan profesional untuk mendapat penanganan sedini mungkin. (Elvira, 2006)

3. Pengaruh *Body Massage* terhadap Tingkat Depresi Ibu Nifas

Beberapa teori yang mendasari *body massage* berpengaruh terhadap tubuh diantaranya adalah teori “*gate control*” dimana pijatan akan memberikan rangsangan untuk menghentikan sinyal nyeri ke otak. *Body massage* menstimulasi pengeluaran zat kimiawi dalam tubuh seperti *serotonin* atau *endorphin* (Nurghiwiati, 2015).

Efek *body massage* bagi sistem saraf adalah memberikan efek sedatif bagi tubuh. Efek sedatif memberikan rasa ringan pada saraf yang terganggu disebabkan oleh ketidaknyamanan akibat kondisi stres, insomnia, dan sakit kepala. *Body massage* meningkatkan aktivitas otot, pembuluh darah, dan kelenjar (Perry dalam Larasaty, 2013).

Body massage memberikan efek bagi sistem otot dengan cara memberikan keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi. Gerakan pada *body*
commit to user

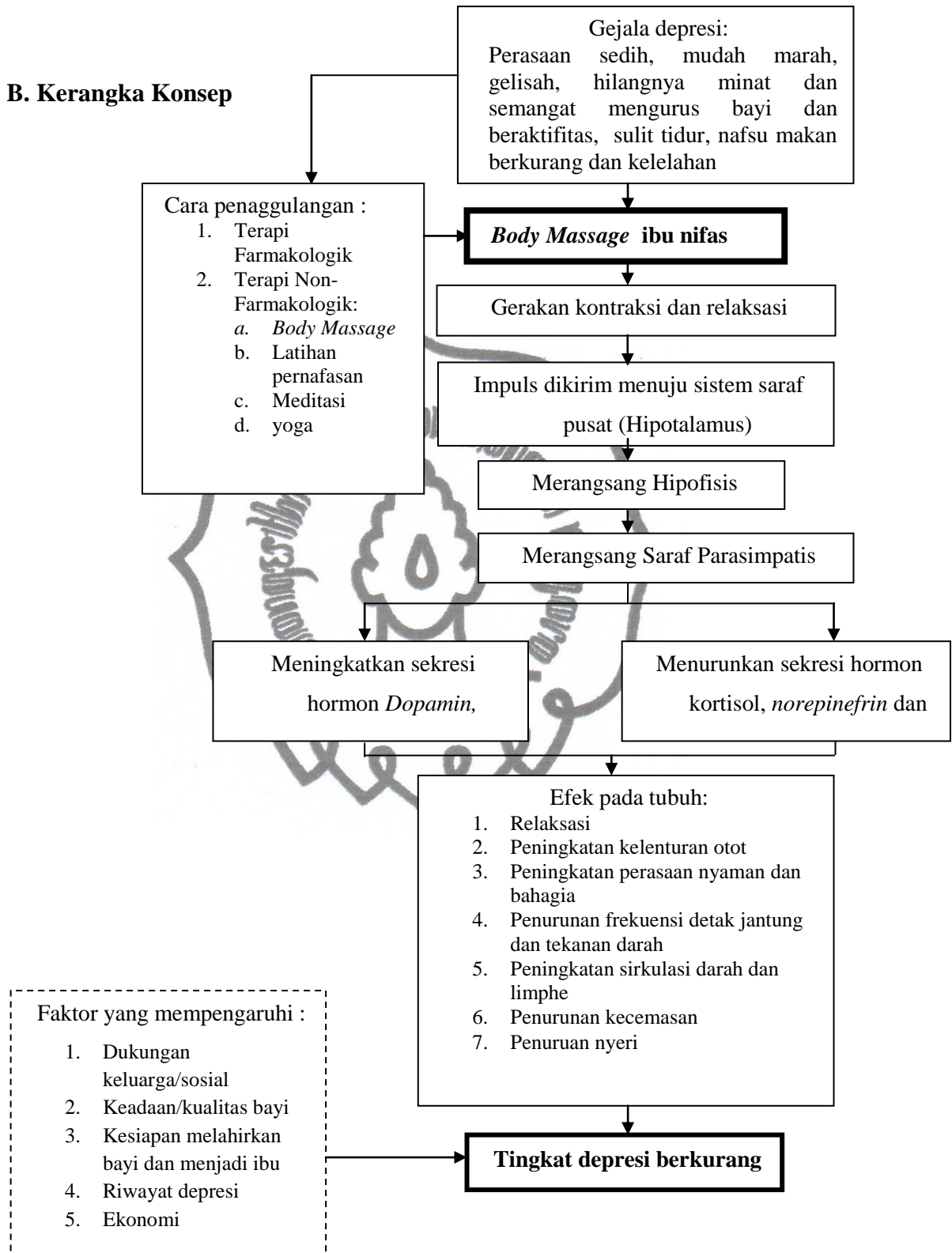
massage membuat otot dan jaringan lunak meregang dan rileks, mengurangi ketegangan dan kram (Sinclair dalam Larasaty, 2013). Jaringan serabut, pelekatan, dan jaringan bekas luka dapat didetoksifikasi menjadi endapan yang dibuang oleh sistem tubuh. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al (2013) dengan judul Faktor Internal dan Eksternal yang Mempengaruhi Depresi Postpartum di Wilayah Kecamatan Klaten selatan Kabupaten Klaten menyebutkan bahwa tekanan dan tarikan pada saat melakukan *body massage* juga bisa melepaskan asam laktat dari otot-otot dan meningkatkan cairan limfe yang membawa sampah sisa metabolisme dari otot-otot dan organ dalam. Hasilnya, tekanan darah turun dan fungsi tubuh semakin baik.

Salah satu kegunaan *body massage* adalah meningkatkan kelenturan otot dan bekerja pada jaringan yang lembut, seperti otot, ligamen, dan tendon (Nurghiati, 2015). Selama proses pemijatan tubuh, terjadi gerakan relaksasi dan kontraksi sehingga mengirimkan sinyal ke otak (*hipotalamus*), selanjutnya *hipotalamus* merangsang *hipofisis*, kemudian *hipofisis* merangsang saraf parasimpatis untuk mengeluarkan zat kimiawi/hormon *dopamine*, *serotonin*, *oksitosin*, *endorphin* yang berfungsi untuk relaksasi, pada saat yang sama *hipofisis* merangsang saraf simpatis (*korteks adrenal*) untuk mengurangi hormon *kortisol*, *norepinefrin* dan *epinefrin*. Kondisi ini akan meningkatkan perasaan seseorang terhadap rasa nyaman, menciptakan rasa bahagia, rasa puas,

keseimbangan psikomotor, penurunan frekuensi detak jantung, penurunan tekanan darah, peningkatan sirkulasi darah dan limfe sehingga homeostatis tubuh kembali seimbang dan gejala depresi dapat berkurang (Liza, 2006).



B. Kerangka Konsep



Keterangan : *ita* : Variabel terikat dan variabel bebas

: Variabel luar

Gambar 2.1 Kerangka Konsep

C. Hipotesis

Terdapat pengaruh *body massage* terhadap tingkat depresi ibu nifas

