

Pengaruh Pijat *Efflurage* Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu *Post Partum*

Luh Komang Suvarma Santi¹, Ni Komang Sri Ariani², Putu Ayu Ratna Darmayanti³, Ni Nyoman Suratmiti⁴

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan, Program Studi Kebidanan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, ⁴RS Tingkat II

Udayana Denpasar

Corresponding Author Luh Komang Suvarma Santi, luhkomangsuvarmasanti@gmail.com

Published: Januari, 2026

ABSTRACT

The postpartum period is a transitional phase characterized by physiological recovery and psychological adaptation, which may increase vulnerability to anxiety. Postpartum anxiety can interfere with maternal emotional stability and caregiving ability if not properly managed. Complementary therapies, such as effleurage massage, are considered safe non-pharmacological interventions that may promote relaxation and reduce anxiety levels. This study aimed to examine the effect of effleurage massage on anxiety levels among postpartum mothers. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest–posttest approach. The sample consisted of postpartum mothers selected using a total sampling technique. Anxiety levels were measured using a structured questionnaire, and data were analyzed using the Wilcoxon test. Statistical analysis showed a significant decrease in anxiety levels following the administration of effleurage massage, with an Asymp. Sig. (2-tailed) value of 0.000 ($p < 0.05$). Effleurage massage significantly reduced anxiety levels among postpartum mothers. Future studies are recommended to explore psychological adaptation mechanisms in postpartum women related to anxiety reduction.

Keyword: Anxiety, Effleurage Massage, Post Partum

Masa postpartum merupakan periode adaptasi yang melibatkan perubahan fisik dan psikologis pada ibu, sehingga berpotensi meningkatkan risiko terjadinya kecemasan. Kecemasan yang tidak tertangani dapat berdampak pada kestabilan emosi ibu dan kemampuan merawat bayi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan adalah pijat effleurage. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian pijat effleurage terhadap tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan pendekatan one group pretest and posttest. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara total sampling. Pengukuran tingkat kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner, dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan pijat effleurage, dengan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Pijat effleurage berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu postpartum. Penelitian lanjutan disarankan untuk mengkaji adaptasi psikologis ibu postpartum dalam upaya penurunan kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan, Pijat *Efflurage*, *Post Partum*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

LATAR BELAKANG

Masa postpartum merupakan periode pemulihan setelah persalinan yang ditandai dengan kembalinya fungsi organ reproduksi serta penyesuaian psikologis ibu. Pada fase ini, ibu mengalami berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang menuntut kemampuan adaptasi yang baik. Ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan tersebut dapat memicu munculnya gangguan psikologis, salah satunya kecemasan (Saraswati, 2023).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan ketegangan yang muncul tanpa penyebab yang jelas serta berlangsung dalam waktu tertentu. Pada ibu postpartum, kecemasan dapat memengaruhi kestabilan suasana hati dan kemampuan dalam menjalankan peran sebagai ibu, sehingga berdampak pada kualitas pengasuhan bayi. Gangguan

kecemasan yang berlangsung lama dapat menurunkan kualitas hidup ibu dan meningkatkan risiko gangguan psikologis lanjutan (Kemenkes, 2024). Data nasional menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Hasil pemeriksaan kesehatan mental yang dilakukan oleh PDSKJI menunjukkan tren peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dari tahun ke tahun. Kondisi ini menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi permasalahan kesehatan yang memerlukan perhatian serius, termasuk pada kelompok ibu postpartum (Wijaya et al., 2023).

Dalam praktik kebidanan, terapi komplementer semakin banyak digunakan sebagai upaya pendukung dalam perawatan ibu postpartum. Terapi ini dinilai lebih aman dan minim efek samping. Salah satu bentuk terapi komplementer yang banyak digunakan adalah pijat, yang diketahui dapat meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, dan menurunkan tingkat kecemasan melalui stimulasi sistem saraf parasimpatis (Anita et al., 2023).

Pijat effleurage merupakan teknik pijat dengan gerakan lembut dan berulang menggunakan telapak tangan yang dilakukan secara sirkular. Teknik ini dapat memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis, meningkatkan pelepasan hormon endorfin, serta menurunkan hormon stres seperti kortisol. Dengan demikian, pijat effleurage berpotensi menjadi intervensi efektif dalam menurunkan kecemasan pada ibu postpartum (Susita et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 ibu nifas di RS Tingkat II Udayana Denpasar, ditemukan sejumlah ibu postpartum yang mengalami kecemasan. Kondisi tersebut menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh pijat effleurage terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum di RS Tingkat II Udayana Denpasar.

METODE

Penelitian ini menerapkan rancangan kuasi-eksperimental dengan model pengukuran sebelum dan sesudah intervensi pada satu kelompok responden. Pelaksanaan penelitian dilakukan di Rumah Sakit Tingkat II Udayana Denpasar dalam rentang waktu Juli hingga September 2025. Subjek penelitian mencakup seluruh ibu postpartum yang menjalani perawatan selama periode penelitian, dengan teknik pemilihan sampel menggunakan metode total sampling sebanyak 28 responden. Pengolahan dan analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon, mengingat hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak memenuhi asumsi distribusi normal.

HASIL

Karakteristik Responden di RS Tingkat II Udayana Denpasar

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi: usia, pendidikan dan pekerjaan. Deskripsi karakteristik responden disajikan pada tabel 1 berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden di RS Tingkat II Udayana Denpasar

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
15 – 20	2	7
21 – 30	17	61
31 – 40	9	32
Pendidikan		
SD	3	11
SMP	2	7
SMA	9	32

Diploma	6	21
S1	7	25
S2	1	4
Pekerjaan		
IRT	10	35
Swasta	5	18
PNS	6	21
Buruh	3	11
Petani	1	4
Wiraswasta	3	11
Total	28	100

Hasil analisis karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia 20–30 tahun mendominasi jumlah ibu nifas yang diteliti, dengan proporsi sebesar 61%. Dari sisi tingkat pendidikan, mayoritas responden merupakan lulusan sekolah menengah atas, yaitu sebanyak 32%. Sementara itu, berdasarkan status pekerjaan, sebagian besar responden berperan sebagai ibu rumah tangga dengan persentase sebesar 35,7%.

Tingkat Kecemasan Ibu *Post Partum* di RS Tingkat II Udayana Denpasar

Pengukuran tingkat kecemasan pada ibu postpartum di RS Tingkat II Udayana Denpasar diklasifikasikan ke dalam empat tingkat, yaitu kecemasan berat, sedang, ringan, dan kondisi tanpa kecemasan. Hasil penilaian awal sebelum intervensi menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori kecemasan ringan, dengan jumlah 18 orang (64%). Selain itu, ditemukan 8 responden (29%) dengan kecemasan sedang dan 2 responden (7%) dengan kecemasan berat, sementara tidak terdapat responden yang berada pada kategori tanpa kecemasan.

Setelah diberikan intervensi berupa pijat effleurage, terjadi pergeseran distribusi tingkat kecemasan responden. Jumlah ibu dengan kecemasan berat menurun menjadi 1 orang (3%), sedangkan kecemasan sedang berkurang menjadi 5 orang (18%). Pada kategori kecemasan ringan, jumlah responden juga mengalami penurunan menjadi 10 orang (36%). Sebaliknya, proporsi ibu postpartum yang tidak mengalami kecemasan meningkat secara nyata, yaitu sebanyak 12 orang (43%).

Uji Normalitas Data Kecemasan pada Ibu *Post Partum*, Sebelum dan Setelah diberikan Pijat *Eflurage*.

Uji normalitas data kecemasan pada ibu *post partum*, sebelum dan setelah diberikan pijat efflurage menggunakan Uji *Shapiro-Wilk*. hasil data setelah perlakuan nilai p 0,009, hasil ini menunjukkan data berdistribusi tidak normal terlihat pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Kecemasan Pada Ibu *Post Partum*, Sebelum dan Setelah diberikan Pijat *Eflurage*

Variabel Respon	Uji Normalitas (Nilai p*)
Data sebelum	0,24
Data sesudah	0,009

Pengaruh Pijat *Efflurage* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu *Post Partum*

Pengaruh pemberian pijat *effleurage* terhadap tingkat kecemasan ibu postpartum dievaluasi melalui pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen kuesioner. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis dengan uji Wilcoxon untuk menilai perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan

sesudah intervensi. Nilai signifikansi digunakan sebagai dasar penentuan adanya pengaruh intervensi, di mana hasil analisis disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Pengaruh Pijat *Effleurage* Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum

Variabel yang diukur	Nilai z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Data sebelum dan sesudah	-4.632	0,000

Hasil pengujian statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang bermakna sebelum dan setelah intervensi pijat *effleurage* nilai Asymp.sig. (2-tailed)= 0,000 (<0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa pemberian pijat *effleurage* berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Pada karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 21–30 tahun (61%). Usia ini termasuk dalam kategori usia reproduksi sehat, yaitu masa di mana kondisi fisik, psikologis, dan hormonal wanita berada pada tingkat kematangan yang optimal untuk menjalani proses kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Meskipun ibu *post partum* dalam masa kematangan ideal, ibu tetap dapat mengalami kecemasan *post partum*. Menurut alexander robbins dan Abby Wilner pada usia 20 tahun ke atas seseorang baru melepas kenyamanan hidup menuju pada kehidupan sesungguhnya sehingga mengalami berbagai kecemasan terkait ketidakpastian masa depan (Arini, 2021).

Tingkat Pendidikan dalam penelitian ini sebagian besar responden memiliki pendidikan SMA yaitu (32%). Umumnya ibu nifas yang memiliki tingkat pendidikan terakhir SMA memiliki pengetahuan yang cukup baik, namun belum terlalu mendalam terkait, edukasi perawatan bayi pada masa nifas, perubahan fisik juga psikologis. Menurut Roy dalam jurnal Novarinda menyampaikan teori adaptasi psikologi yang menjelaskan bahwa bila proses adaptasi terhadap perubahan internal terganggu, seperti pada masa nifas, maka dapat muncul kecemasan (Susanti et al., 2025).

Pada hasil penelitin ini juga membahas karakteristik pekerjaan yaitu sebagian besar responden adalah ibu rumah tangga (35%) mengalami kecemasan *post partum*. Ibu rumah tangga berisiko lebih tinggi mengalami kecemasan karena lebih banyak tinggal di rumah akibatnya ibu kurang dukungan sosial, sedangkan ibu yang bekerja memiliki lebih banyak akses lingkungan sosial sehingga mendapatkan dukungan emosional. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gary dan penelitian Hasim yang menemukan bahwa pekerjaan sebagai ibu rumah tangga atau IRT lebih banyak mengalami kecemasan. Hal ini disebabkan karena ibu yang bekerja mendapat pengaruh yang banyak dari teman dan berbagai informasi serta pengalaman dari orang lain dapat mengubah cara pandang seseorang dalam menerima dan mengatasi kecemasan (Murdayah et al., 2021).

Pada penelitian ini tingkat kecemasan ibu *post partum* sebelum dan sesudah mendapatkan pijat *efflurage* yaitu jumlah ibu yang mengalami kecemasan berat dari 2 responden turun menjadi 1 responden, kecemasan sedang dari 8 responden turun menjadi 5 responden, kecemasan ringan dari 18 responden turun menjadi 10 responden dan setelah perlakuan berupa pijat *efflurage* ibu *post partum* yang nomal atau tidak mengalami kecemasan dari 0 responden meningkat menjadi 12 responden. Penurunan Tingkat kecemasan setelah diberikan pijat disebabkan oleh sentuhan lembut pada kulit menstimulasi system saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi rileks dan kecemasan berkurang.

Penurunan kecemasan setelah diberikan pijat *efflurage* sejalan dengan penelitian putri yang dalam kesimpulannya menyatakan bahwa pijat *effluarage* dapat mengurangi kecemasan, ketegangan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu bersalin. Sentuhan atau Pijiat *effleurage* memberi pengaruh positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikis ibu (Putri et al., 2021). Pendapat putri juga didukung oleh penelitian El-hosary yang menyatakan terapi pijat mampu menurunkan kecemasan dan penelitian

Khojasteh yang menyampaikan bahwa pijat mampu menurunkan kecemasan rata-rata (Santi et al., 2021a)

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh pemberian pijat *efflurage* terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di RS Tingkat II Udayana Denpasar.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Kepala Rumah Sakit Tk. II Udayana Kota Denpasar beserta seluruh staf yang telah mendukung pelaksanaan kegiatan penelitian ini sehingga dapat berjalan dengan baik dan kondusif. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh ibu nifas yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Penghargaan yang sebesar-besarnya diberikan kepada Institut Teknologi dan Kesehatan Bali atas dukungan dan kerja samanya sehingga kegiatan Penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggi, G., & Ati, N. (2024). Perbandingan Tingkat Kecemasan Sebelum dan Setelah Intervensi Efflurage Massage dan Support System Suami Saat Kehamilan Trimester III Sampai Setelah Proses Intranatal Pada Ibu Primigravida di Klinik Bidan Mutiara Purwakarta. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 12, 2. <https://ojs.stikesindramayu.ac.id/index.php/JKIH/article/view/647/292>.
- Anita, W., Nafratillova, L., & Pesa, Y. M. (2023). *Upaya pencegahan kecemasan ibu postpartum dengan Terapi Komplementer : Literatur Review*. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>.
- Arini, D. P. (2021). Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21. *Jurnal Ilmiah PSYCHE*, 15, 11–20. <https://journal.binadarma.ac.id/index.php/jurnalpsyche/article/view/1377/739>.
- Gea, W. P., & Hulu, M. P. S. (2024). Mengatasi Kecemasan dalam Perspektif Jean Paul Sartre. *Jurnal Pendidikan Bhineka Tunggal Ika*, 2(4), 1–11. <https://doi.org/10.51903/bersatu.v2i4.478>.
- Kemkes. (2024). *Gangguan Kesehatan Mental, Semakin Ngetren dan Perlu Diwaspadai*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/gangguan-kesehatan-mental>.
- Lubis, D. P. U., Samutri, E., Murniasih, E., Dewi, I. M., Haryanti, P., & Wahyuningsih. (2022). *Buku Ajar: Perawatan maternitas* (pertama). Penerbit K-Media. [http://repository.stikes-yogyakarta.ac.id/id/eprint/14/1/Perawatan%20Maternitas_Dina%20Putri%20Utami%20Lubis,...\[et.%20al\].pdf](http://repository.stikes-yogyakarta.ac.id/id/eprint/14/1/Perawatan%20Maternitas_Dina%20Putri%20Utami%20Lubis,...[et.%20al].pdf)
- Murdayah, Lilis, D. N., & Lovita, E. (2021). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kecemasan pada Ibu Bersalin. *Jambura Journal of Health Sciences and Research*, 3(1), 1. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/article/viewFile/8467/2613>.
- Nastiti, D. H., & Ampolo, M. D. S. (2024). Tingkat Pengetahuan ibu Nifas Tentang Tanda-Tanda Bahaya masa Nifas di Puskesmas Lurasik Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Komunitas Santa Elisabeth*, 3, 1. <https://ejurnal.akbidsteli.ac.id/index.php/jkkse/article/view/51/23>.
- Putri, M. P., Jama, F., & Munir, N. W. (2021). Massage Effleurage terhadap Adaptasi Kecemasan Primigravida. In *Window of Nursing Journal* (Vol. 02, Issue 01). <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/won/article/view/won/index>.
- Santi, L. komang S., Sudewi, A. A. R., Duarsa, D. P., & Lesmana, C. B. J. (2021a). The Relationship of Pregnancy Massage to the Rate of Anxiety Depression and Stress in Pregnant Women. *International Journal of Health & Medical Sciences*, 4(2), 208–214. <https://doi.org/10.31295/ijhms.v4n2.1699>.
- Santi, L. komang S., Sudewi, A. A. R., Duarsa, D. P., & Lesmana, C. bagusJaya. (2021b). The Effect of Pregnancy Massage on Level of Depression, Anxiety and Stress in Pregnant Women. *International Journal of Health & Medical Sciences*, 4(2), 220–225. <https://doi.org/10.31295/ijhms.v4n2.1692>.

- Saraswati, A. D., Mustikarani, I. K., & Sulistyawati, R. A. (2023). *Pengaruh Massage Efflurage Menggunakan Oil Lavender Terhadap Kecemasan Ibu Post Partum di Desa papahan*. https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/6025/1/naskah_publicasi_afila_baru_-1.pdf.
- Setyorini, D., & Mardiyarningsih, E. (2025). *Pencegahan Depresi Post Partum dan Intervensi (Pertama)*. Nuansa Fajar Cemerlang. <https://repository.nuansafajarcemerlang.com/media/publications/591645-pencegahan-depresi-post-partum-dan-inter-3e4c13af.pdf>.
- Susanti, K. N., Purnamayanthi, P. P. I., & Ekajayanti, P. P. N. (2025). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Kasih Ibu Saba. *Jurnal Berita Kesehatan*, 18(1). <https://www.ojs.stikes.gunungsari.id/index.php/IBK/article/view/263/203>.
- Susita, D., Nency, A., & Jayatmi, I. (2023). Efektifitas Terapi Massage Effleurage Untuk Mencegah Kejadian Depresi *Post Partum* Di PMB D Tahun 2023. *Irma Jayatmi INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 4, 10279–10289. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/11561/7965>.
- Wijaya, A. E., Asmin, E., & Saptanno, L. B. E. (2023). Tingkat Depresi dan Ansietas Pada Usia Produktif. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 150–156. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.916>.
- Zarlis, R. C., Marcelina, L. A., & Permatasari, I. (2022). Pengaruh Endorphine Massage Terhadap Tingkat Kecemasan pada Ibu *Postpartum* Primipara di Wilayah Puskesmas Cibeber dan Puskesmas Jombang Cilegon. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 6(1). <https://doi.org/10.52020/jkwgi.v6i1.3406>