

PEMBERDAYAAN KELOMPOK BIDAN MELALUI PELATIHAN MASSAGE  
POSTPARTUM DI PUSKESMAS MENGWI I  
KABUPATEN BADUNG, BALI

Ni Putu Mirah Yunita Udayani<sup>1\*</sup>, Ni Gusti Ayu Pramita Aswitami<sup>2</sup>, Ni Luh Putu  
Selviani<sup>3</sup>, Ni Luh Putu Sumira Dewi Handayani<sup>4</sup>

<sup>1-4</sup>STIKES Bina Usaha Bali

Email Korespondensi: mirahnanta@gmail.com

Disubmit: 27 Januari 2024

Diterima: 15 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14040>

### ABSTRAK

Depresi postpartum adalah gangguan mood dan kondisi emosional berkepanjangan yang mempengaruhi proses berpikir, perasaan dan perilaku ibu yang dapat menurunkan kualitas hidup, mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif, insomnia, nyeri punggung, hingga keinginan bunuh diri. *Complementary alternative medicine* dengan *Massage postpartum* merupakan upaya nonfarmakologi yang efektif mengatasi dan mengobati depresi postpartum karena dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan menurunkan tingkat kecemasan. Melaksanakan pelatihan *Massage postpartum* untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan kelompok bidan serta menurunkan angka kejadian depresi postpartum sebagai salah satu pelayanan nifas pada ibu di Puskesmas Mengwi I Badung. Metode yang digunakan dimulai dengan survey analisis situasi, koordinasi dengan pihak puskesmas sampai dengan evaluasi kegiatan PKM. Luaran yang dihasilkan dalam PKM ini adalah 1) peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan dalam melakukan *Massage postpartum*, 2) Video kegiatan yang akan ditayangkan pada media sosial, 3) Booklet *Massage postpartum*, 4) Artikel publikasi PKM. Didapatkan peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan terhadap pelatihan *massage postpartum*.

**Kata Kunci:** *Complementary Alternative Medicine*, Depresi, *Massage Postpartum*

### ABSTRACT

*Postpartum depression is a mood disorder and prolonged emotional condition that affects the mother's thought process, feelings, and behavior and can reduce the quality of life, affect the success of exclusive breastfeeding programs, insomnia, back pain, and suicidal ideation. Complementary alternative medicine with postpartum massage is an effective nonpharmacological therapy to overcome and treat postpartum depression because it can increase the release of oxytocin and reduce anxiety. To proceed postpartum massage training in order to increase the knowledge and skills of midwives along with decrease the prevalence of postpartum depression as part of the health services provided to new moms. The method used starts with a situation analysis survey, and coordination with the puskesmas until the evaluation of PKM activities. The outputs produced in this PKM are 1) increased knowledge and skills of the midwife group in conducting postpartum massage, 2) a Video of activities that*

will be broadcast on social media, 3) a Booklet of postpartum massage, and 4) a PKM publication article. There was an increase in the knowledge and skills of midwives after postpartum massage training.

**Keywords:** *Complementary Alternative Medicine, Depression, Postpartum Massage*

## 1. PENDAHULUAN

Depresi postpartum adalah gangguan mood, kondisi emosional yang berkepanjangan yang memengaruhi proses berpikir, perasaan dan perilaku ibu postpartum. Depresi postpartum dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup perempuan, meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu. Ibu yang mengalami depresi postpartum berisiko mengalami keluhan insomnia, sakit punggung dan bunuh diri. Selain itu juga dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta menyebabkan penurunan pemanfaatan layanan kesehatan. Angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26- 85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian depresi postpartum antara 50-70%. Sebagian besar perempuan yang mengalami gejala depresi postpartum pada minggu ke-6 hingga ke-8 pasca melahirkan. Perjalanan penyakit depresi postpartum hampir sama dengan episode depresi mayor lainnya, yang biasanya sembuh secara spontan dalam waktu 2 sampai 6 bulan dan memiliki gejala sisa hingga satu tahun setelahnya. Hal ini dapat berdampak pada kualitas hubungan ibu-bayi dan perkembangan psikologis bayi, bahkan pada masa awal neonatal (Weier & Beal, 2004).

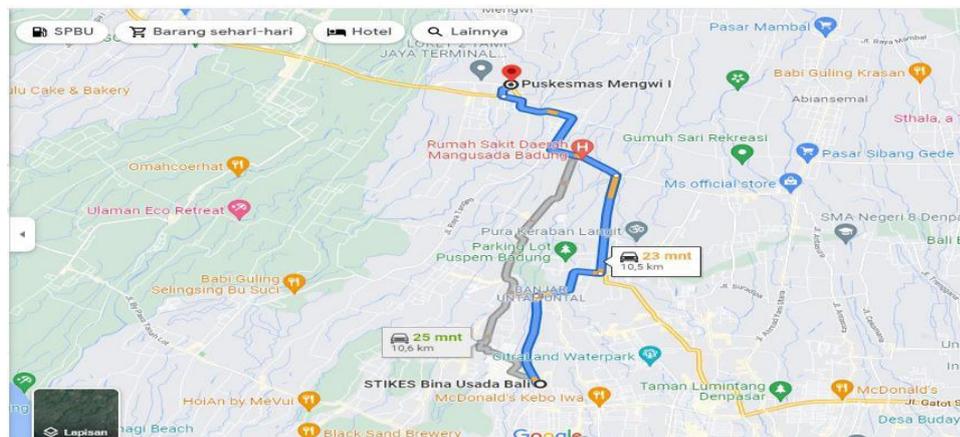
Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim pelaksana PKMS diperoleh data pada periode Juli - Desember 2022 terdapat 49% ibu yang mengalami depresi postpartum dengan kategori ringan sampai dengan sedang dari total 66 ibu yang melakukan kunjungan masa nifas. Prevalensi ini tergolong tinggi mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari depresi postpartum. Berdasarkan dari beberapa penelitian tentang cara mengatasi depresi postpartum diketahui pemberian *Complementary alternative medicine* merupakan upaya nonfarmakologis yang efektif mengatasi dan mengobati ibu yang mengalami depresi postpartum. Salah satunya adalah melalui *massage postpartum* yang diberikan oleh bidan sebagai pemberi asuhan kebidanan masa nifas. *Back massage* adalah pengobatan alternatif yang populer yang melibatkan manipulasi jaringan lunak tubuh melalui tekanan dan gerakan sirkular telapak tangan. Intervensi alternatif ini secara optimal dapat mengobati depresi pre dan postpartum. Wanita yang dipijat selama kehamilan melaporkan lebih sedikit gejala depresi dan kecemasan, kualitas tidur yang lebih baik, lebih sedikit sakit punggung, dan memiliki level hormon kortisol dan norepinefrin yang lebih rendah serta drainase limfatik yang lebih baik (Field et al., 2009).

Puskesmas sebagai penyelenggara pelayanan kesehatan tingkat pertama (primer) memiliki peran terhadap peningkatan kualitas kesehatan ibu dan anak. UPT Puskesmas Mengwi I merupakan salah satu dari tiga puskesmas yang ada di wilayah kecamatan Mengwi, terletak 500 meter dari pusat pemerintahan kabupaten Badung. Letak puskesmas Mengwi I sangat strategis sehingga berdampak terhadap tingginya jumlah kunjungan ibu nifas yang datang untuk memperoleh pelayanan kesehatan. Kelompok bidan perlu dibekali pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan *massage postpartum* sehingga kelompok bidan di mitra yang belum pernah sama

sekali mendapatkan pelatihan dapat menjadi bidan kompeten dan mengerti konsep dasar dan praktik tentang *massage postpartum*. Solusi yang akan diberikan untuk mengatasi permasalahan adalah memberikan pelatihan *massage postpartum* pada kelompok bidan di Puskesmas Mengwi I. Target luaran bagi dosen yaitu: (1) Luaran hasil kegiatan pengabdian dalam bentuk Video kegiatan PKMS; (2) Artikel publikasi pada jurnal nasional terakreditasi; (3) Peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan dalam memberikan *massage postpartum* pada ibu nifas. Target atau manfaat bagi mitra yaitu (1) Meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan dalam memberikan *massage postpartum*; (2) Kepuasan layanan kesehatan pada ibu nifas; (3) Menurunnya prevalensi depresi postpartum di Puskesmas Mengwi I kabupaten Badung.

## 2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Kelompok ibu masa nifas akan mendapatkan banyak dampak positif dari pelayanan *massage postpartum* sebagai bagian dari *Complementary alternative medicine*. Akan tetapi, sampai saat ini kelompok bidan di Puskesmas Mengwi I Badung belum pernah mendapatkan pelatihan tentang konsep dasar dan praktik tentang *massage postpartum* sehingga belum ada bidan yang kompeten dalam mengimplementasikannya. Pelatihan *massage postpartum* ini dilaksanakan sebagai upaya dalam meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan sehingga dapat mengoptimalkan layanan kesehatan pada ibu nifas khususnya yang mengalami depresi postpartum. Berdasarkan latar belakang ini, maka rumusan masalah PKM ini adalah: “Apakah pemberdayaan melalui pelatihan *massage postpartum* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan di Puskesmas Mengwi I Badung?”



Gambar 1. Peta lokasi kegiatan Puskesmas Mengwi I Badung

## 3. KAJIAN PUSTAKA

Pada masa nifas terjadi perubahan hormonal dalam tubuh yang mempengaruhi kondisi psikologi ibu postpartum. Kondisi ini menyebabkan perubahan psikologis dan mood pada ibu yang dapat mengganggu kesehatan jiwanya. Ibu akan mengalami proses adaptasi psikologis, yaitu proses penerimaan peran baru sebagai orangtua yang sangat memerlukan

pendampingan dari lingkungan terdekat dan juga tenaga kesehatan untuk memberikan asuhan kebidanan yang komprehensif. Apabila fase ini tidak dapat dilewati dengan baik, maka ibu rentan mengalami *postpartum blues* hingga depresi postpartum (Hapsari, Rohmatika, et al., 2021). Depresi postpartum adalah gangguan mood, kondisi emosional yang berkepanjangan yang memengaruhi proses berpikir, perasaan dan perilaku ibu postpartum (Skalkidou et al., 2012)(Sadat et al., 2014). Depresi postpartum ditandai dengan suasana hati yang rendah, kurang kegembiraan, kurang energi, harga diri yang rendah, sulit tidur, perubahan suasana hati, perubahan nafsu makan, takut cedera, perhatian yang intens pada bayi, kesedihan, tangisan, keraguan, kesulitan berkonsentrasi, kurangnya minat dalam aktivitas sehari-hari, bahkan pemikiran tentang kematian dan bunuh diri. Risiko ini lebih tinggi terjadi pada ibu yang baru pertama kali melahirkan karena mereka tidak memiliki pengalaman sebelumnya. *Postpartum blues* terjadi pada hari ke-3 hingga ke-6 setelah melahirkan (Lalita et al., 2023).

Angka kejadian depresi postpartum di Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85%, sedangkan di Indonesia angka kejadian depresi postpartum antara 50-70% dari wanita pasca persalinan. Sampai saat ini Provinsi Bali belum memiliki data kejadian depresi postpartum secara pasti, namun pada tahun 2016 Dira dan Wahyuni melakukan penelitian di Kota Denpasar Bali untuk menemukan prevalensi depresi postpartum dengan menggunakan instrumen skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS), hasil penelitian menunjukkan bahwa 20,5% dari 44 responden mengalami depresi postpartum. Sedangkan hingga saat ini belum ada prevalensi pasti kejadian depresi di Kabupaten Badung (Lindayani & Marhaeni, 2020; *Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung Tahun 2021, 2022; Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021, 2021*)

Depresi postpartum dapat menyebabkan penurunan kualitas hidup perempuan, meningkatkan morbiditas dan mortalitas ibu. Ibu yang mengalami depresi postpartum berisiko mengalami keluhan insomnia, sakit punggung dan kejadian bunuh diri. Selain itu juga dapat mempengaruhi keberhasilan pemberian ASI eksklusif serta menyebabkan penurunan pemanfaatan layanan kesehatan (Fitelson et al., 2010)(Hapsari, Rumiati, et al., 2021). Penyebab depresi postpartum sangat dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat disebabkan oleh fluktuasi hormonal dimana terjadi peningkatan hormon estrogen selama kehamilan dan menurun saat melahirkan, penurunan hormon endorfin yang merupakan hormon pemicu perasaan bahagia, dan ketidakstabilan hormon tiroid pasca melahirkan membuat ibu kurang bergairah (Krishna Prasad, 2020). Penyebab eksternal terjadinya depresi postpartum sebagian besar bersumber dari lingkungan terdekat, yaitu kurangnya dukungan sekitar. Dukungan ini tidak hanya dapat diberikan oleh keluarga tetapi bisa juga diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan.

Bidan sebagai pemberi asuhan terdekat dengan perempuan diharapkan dapat memberikan asuhan secara profesional (Hapsari, Rumiati, et al., 2021) (Rahayu et al., 2018) (Irianti et al., 2019). Selama ini pelayanan kesehatan yang diberikan oleh Mitra dalam mengatasi depresi postpartum masih bersifat konvensional yaitu hanya berupa pemberian konseling dan edukasi sederhana. Asuhan yang bersifat farmakologi atau pemberian obat-obatan sangat dibatasi kecuali dibawah pengawasan dokter spesialis.

Puskesmas Mengwi I yang merupakan mitra PKM adalah salah satu pusat pelayanan kesehatan tingkat pertama (primer) yang terletak di Kecamatan

Mengwi, Kabupaten Badung. Pelayanan kesehatan yang diberikan oleh Puskesmas Mengwi I meliputi layanan kesehatan ibu dan anak serta layanan kesehatan umum. Berdasarkan analisis situasi yang dilakukan oleh tim pelaksana PKMS diperoleh data pada periode Juli - Desember 2022 terdapat 49% ibu yang mengalami depresi postpartum dengan kategori ringan sampai dengan sedang dari total 66 ibu nifas yang melakukan kunjungan pasca melahirkan. Hasil ini diperoleh berdasarkan pengukuran dengan menggunakan instrumen skrining *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Prevalensi ini tergolong cukup tinggi mengingat dampak negatif yang ditimbulkan dari depresi postpartum.

Berdasarkan dari beberapa penelitian tentang cara mengatasi depresi postpartum diketahui pemberian *Complementary alternative medicine* merupakan upaya nonfarmakologi yang efektif dalam mengatasi dan mengobati ibu yang mengalami depresi postpartum. Salah satu *Complementary alternative medicine* tersebut adalah *Massage postpartum* (Domínguez-Solís et al., 2021). *Massage* khususnya *back massage* dapat meningkatkan pelepasan hormon oksitosin dan meningkatkan relaksasi serta menurunkan kecemasan pada wanita postpartum. Teknik *massage* ini menggunakan telapak tangan yang memberikan sensasi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang sehingga aliran darah dan sistem limfatik menjadi lancar, membuat otot-otot menjadi rileks, mengurangi nyeri, dan meningkatkan relaksasi fisik dan psikologis ibu nifas (Khoirunnisa et al., 2022) (Lestari Sukma Abdiyanti & Andayani, 2023) (Jahdi et al., 2016). *Massage* atau pemijatan selama periode postpartum sangat efektif dan memiliki banyak manfaat antara lain, pelepasan hormon *morphine endogen* seperti endorphin, enkefalin, dan dinorfin, meningkatkan hormon oksitosin, sekaligus menurunkan kadar *stress hormone* seperti hormon *cortisol*, *norepinephrine*, dan *dopamine*, mengurangi pembengkakan pada payudara, mengurangi sumbatan ASI, mempertahankan produksi ASI (Hapsari, Rumiyati, et al., 2021) (Rahayu et al., 2018) (Hapsari, Rohmatika, et al., 2021). Penelitian *randomized control trial* di Taiwan mengemukakan bahwa manfaat lain dari *back massage* yang diberikan oleh kelompok bidan di adalah dapat meningkatkan indeks kualitas tidur pada ibu nifas (Ko & Lee, 2014). Pemberi pelayanan kesehatan ibu di Mitra adalah bidan. Bidan yang bekerja di Mitra sebanyak 14 orang.

Sampai saat ini pemberian *Massage postpartum* pada ibu-ibu postpartum yang mengalami depresi postpartum belum pernah diberikan oleh bidan. Hal ini dikarenakan bidan-bidan di mitra belum pernah mendapatkan konsep dasar dan praktik tentang *Massage postpartum* sehingga belum ada bidan yang kompeten dalam mengimplementasikannya. Berdasarkan latar belakang ini maka didapatkan rumusan masalah: “Apakah pemberdayaan melalui pelatihan *postpartum massage* dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan di Puskesmas Mengwi I Badung?”

#### 4. METODE

Kegiatan PKM ini dilaksanakan periode bulan Februari - Agustus 2023. Kegiatan ini dimulai dengan melakukan analisis situasi sampai dengan tahap evaluasi. Bentuk kegiatan meliputi pelatihan *Massage postpartum* yang diawali dengan pemaparan teori dan edukasi, praktek, dan diskusi materi. Tim PKM menyusun materi edukasi dalam bentuk booklet yang nanti akan

dibagikan ke peserta. Adapun metode edukasi yang diberikan dengan beberapa cara, antara lain:

- a. Metode ceramah plus : metode ini diberikan untuk memotivasi kelompok bidan mitra agar lebih fokus dalam mendengarkan informasi. Selain itu, kelompok bidan diberikan kesempatan untuk bertanya tentang apa yang belum dimengerti sesuai dengan pembelajaran yang telah diberikan menggunakan *slide power point*.
- b. Metode demonstrasi dan *role play*: pada metode ini, tim pengusul mendemonstrasikan langkah - langkah teknik *massage postpartum*.
- c. Metode pemecahan masalah (*Problem based learning*): metode ini membahas informasi terkait efek atau dampak yang terjadi apabila para ibu mengalami depresi postpartum kemudian didiskusikan untuk mencari pemecahan masalah terkait kasus tersebut.

Pada tahap akhir yaitu tahapan evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutannya di lapangan. Evaluasi dilaksanakan dalam beberapa tahapan, yang pertama dengan menilai pemahaman, ketrampilan dan pengetahuan bidan-bidan tentang kosep dasar dan langkah-langkah atau teknik *massage postpartum* melalui post-test. Kelompok bidan diberikan kuesioner yang sama dengan pretest kemudian dilakukan analisis hasil pretest dan post testnya. Untuk evaluasi akhir program yang dapat dijadikan tolak ukur adalah pemberian layanan *massage postpartum* oleh kelompok bidan mitra kepada para ibu nifas yang mengalami depresi postpartum serta menurunnya angka kejadian depresi postpartum di wilayah pelayanan puskesmas Mengwi I, Bandung.

## 5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Peningkatan pengetahuan

Pada PKMS ini diperoleh hasil evaluasi pengetahuan 14 peserta pelatihan dengan mengisi kuesioner pre dan post kegiatan yang menyatakan hasil pengetahuan berada pada kategori rendah (< 69) sebanyak 6 orang dan setelah pelatihan diketahui dari 14 peserta diperoleh hasil pengetahuan berada pada kategori baik (>71) sebanyak 14 peserta. Hal ini membuktikan bahwa pelatihan *Massage postpartum* meningkatkan pengetahuan kelompok bidan.

Tabel 1. Pengetahuan ibu hamil mengenai konsep *massage postpartum*

Pengetahuan	N	Minimum	Maximum	Mean	Delta
					Mean
Pre test	14	60	75	67,85	
Post test	14	70	100	95	27,15

Pada tabel 1. terjadi peningkatan pengetahuan setelah mengikuti pelatihan *massage postpartum*. Nilai rata-rata pengetahuan kelompok sebelum mengikuti pelatihan adalah 67,85 kemudian mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata 95 dan diperoleh delta mean adalah 27,5. Hal ini membuktikan bahwa edukasi mengenai konsep dasar *massage postpartum* dapat meningkatkan pengetahuan kelompok bidan sehingga dapat mengoptimalkan layanan kesehatan pada ibu nifas khususnya yang mengalami depresi postpartum. Penyebab depresi postpartum sangat

dipengaruhi oleh banyak faktor, salah satunya faktor internal dan eksternal. Penyebab eksternal terjadinya depresi postpartum sebagian besar bersumber dari lingkungan terdekat, yaitu kurangnya dukungan sekitar. Dukungan ini tidak hanya dapat diberikan oleh keluarga tetapi bisa juga diberikan oleh tenaga kesehatan khususnya bidan. Ibu yang mengalami depresi postpartum harus diidentifikasi sejak awal dan ditangani secara adekuat karena berisiko berulang dan berdampak jangka panjang terhadap peran ibu yang berhubungan dengan perkembangan emosional dan perilaku anak, serta peran ibu di keluarga (Tri Zelharsandy et al., 2022). Terapi non konvensional di beberapa komunitas kebidanan telah menjadi bagian penting terutama pada asuhan nifas untuk menghindari efek samping dari medikamentosa. Asuhan kebidanan komplementer yang dapat diimplementasikan pada ibu nifas antara lain herbal *steambath* dan *massage postpartum* untuk mencegah timbulnya depresi postpartum pada ibu nifas (Keperawatan Silampari Volume et al., 2019).

Bidan sebagai pemberi asuhan terdekat dengan perempuan diharapkan dapat memberikan asuhan secara profesional (Hapsari, Rumiyati, et al., 2021) (Rahayu et al., 2018) (Irianti et al., 2019). Selama ini pelayanan kesehatan yang diberikan oleh Puskesmas Mengwi I Badung dalam mengatasi depresi postpartum masih bersifat konvensional yaitu hanya berupa pemberian kounseling dan edukasi sederhana. Asuhan yang bersifat farmakologi atau pemberian obat-obatan sangat dibatasi kecuali dibawah pengawasan dokter spesialis. Pelatihan *massage postpartum* yang diberikan ke kelompok bidan bertujuan menambah kompetensi bidan sehingga dapat memberikan pelayanan antenatal yang optimal pada ibu di masa nifas terutama dalam menangani depresi postpartum. Pemberian materi pada PKM ini dikemas dalam bentuk ceramah tanya jawab dengan materi *Massage postpartum* dan depresi pasca persalinan disajikan dalam bentuk booklet. Hasil PKM ini menunjukkan peningkatan pengetahuan seseorang dapat dilakukan dengan memberikan informasi menggunakan media yang mudah dipahami.

#### b. Pelatihan *Massage postpartum*

Dalam pelatihan ini kelompok bidan juga diuji keterampilannya dalam melakukan *massage postpartum*. Penilaian keterampilan menggunakan daftar tilik yang sudah disediakan oleh tim PKM. Berikut adalah hasil keterampilan yoga kehamilan yang dilakukan oleh kelompok bidan :

Tabel 2. Hasil keterampilan *Massage postpartum* kelompok bidan

Keterampilan <i>massage</i> <i>postpartum</i>	N	Minimum	Maksimum	Mean
Post test	14	85	95	91,07

Pada tabel 2 menunjukkan hasil uji keterampilan peserta dalam melakukan *massage postpartum* pada kelompok bidan dengan nilai rata-rata adalah 91,07. Berdasarkan kategori hasil keterampilan yang dibuat oleh tim PKM nilai rata-rata diatas termasuk dalam kategori sangat baik (Sangat baik >80, Baik 71-80, Cukup 61-70, Kurang<60). Berdasarkan

teori, bertambahnya pengetahuan seseorang akan memengaruhi keterampilan. Tidak semua pengetahuan dan ketrampilan diperoleh melalui pendidikan formal namun dapat diperoleh melalui pendidikan non formal, contohnya adalah pelatihan (Ambarwati, 2019). Depresi post partum terjadi karena adanya gangguan aksis Hipotalamus Hipofisis Adrenal (HPA) yang terkait stres yang timbul dalam kurun waktu empat minggu pascamelahirkan. Aromaterapi dan *back massage* merupakan cara efektif untuk meredakan stress, selain itu meningkatkan sistem kekebalan tubuh serta dapat menurunkan kadar hidrokortisol, adrenalin, dan noradrenalin yang merupakan hormon stres (Lalita et al., 2023). Pada penelitian deskriptif di Turki menyatakan upaya penanganan depresi postpartum meliputi upaya preventif, promotif, kuratif, dan rehabilitatif. Tindakan promotif preventif berupa edukasi antenatal mengenai konsep merawat bayi, meningkatkan peran dan dukungan suami, dan memenuhi kebutuhan dasar ibu pada masa nifas khususnya dengan meningkatkan kebugaran fisik dan perawatan diri dengan *massage postpartum*. Perawatan tradisional pada periode postpartum membuktikan insiden depresi lebih rendah pada ibu pascamelahirkan yang mendapatkannya (Demirel et al., 2018).

Berikut adalah dokumentasi kegiatan PKM :



Gambar 2. Pemaparan teori mengenai *Massage postpartum* oleh tim PKMS



Gambar 3. Demostrasi mengenai *Massage postpartum* oleh tim PKMS



Gambar 4. Diskusi kasus pada *client* yang mendapatkan *therapy Massage postpartum*



Gambar 5. Foto bersama tim PKMS dengan kelompok bidan

## 6. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan PKM ini disimpulkan terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan terhadap pelatihan *massage postpartum* sebagai salah satu *Complementary alternative medicine*. Diharapkan kegiatan pelatihan ini rutin dilakukan untuk menambah pengetahuan dan keterampilan kelompok bidan dalam memberikan asuhan berbasis *Complementary medicine* serta menurunkan prevalensi kejadian depresi postpartum pada ibu nifas di wilayah pelayanan Puskesmas Mengwi I Badung.

## 7. DAFTAR PUSTAKA

- Demirel, G., Egri, G., Yesildag, B., & Doganer, A. (2018). Effects of traditional practices in the postpartum period on postpartum depression. *Health Care for Women International*, 39(1), 65-78. <https://doi.org/10.1080/07399332.2017.1370469>
- Domínguez-Solís, E., Lima-Serrano, M., & Lima-Rodríguez, J. S. (2021). Non-

- pharmacological interventions to reduce anxiety in pregnancy, labour and postpartum: A systematic review. *Midwifery*, 102, 103126. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2021.103126>
- Field, T., Diego, M., Hernandez-Reif, M., Deeds, O., & Figueiredo, B. (2009). Pregnancy massage reduces prematurity, low birthweight and postpartum depression. *Infant Behavior & Development*, 32(4), 454-460. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2009.07.001>
- Fitelson, E., Kim, S., Baker, A. S., & Leight, K. (2010). Treatment of postpartum depression: clinical, psychological and pharmacological options. *International Journal of Women's Health*, 3, 1-14. <https://doi.org/10.2147/IJWH.S6938>
- Hapsari, E., Rohmatika, D., & Oktariani, M. (2021). Upaya Pencegahan Postpartum Depression Melalui Effelurage Massage. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu( Abdi Ke Ungu)*, 3(2), 99-102. <https://doi.org/10.2147/Ndt.S25320>
- Hapsari, E., Rumiati, E., & Astuti, H. (2021). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuwangi Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.132>
- Irianti, N., Wahyuningsih, M., & Suwarsi, S. (2019). Pengaruh Terapi Pijat Punggung Terhadap Skor Stres Pada Ibu Postpartum Di RSIA Sakina Idaman. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6, 690. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.390>
- Jahdi, F., Mehrabadi, M., Mortazavi, F., & Haghani, H. (2016). The Effect of Slow-Stroke Back Massage on the Anxiety Levels of Iranian Women on the First Postpartum Day. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 18(8), e34270. <https://doi.org/10.5812/ircmj.34270>
- Keperawatan Silampari Volume, J., Maharani, K., Anwar, C., Suwandono, A., Kebidanan Sains Terapan Pascasarjana, P., & Kemenkes Semarang, P. (2019). Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Post Partum Blues. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(2), 123-133. <https://doi.org/10.31539/JKS.V2I2.509>
- Khoirunnisa, K., Najwa Wardani, L., Cahyani, G., Aisyah, S., Kurniawan, K., Keperawatan Anak, D., Keperawatan, F., Padjadjaran, U., Raya Bandung-Sumedang, J. K., Barat, J., Program Sarjana, M., & Keperawatan Jiwa, D. (2022). Efektivitas Intervensi Non-Farmakologi untuk Mengurangi Depresi pada Ibu dengan Postpartum Depression: Narrative Review. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(1), 1-10. <https://doi.org/10.26714/JKJ.11.1.2023.1-10>
- Ko, Y.-L., & Lee, H.-J. (2014). Randomised controlled trial of the effectiveness of using back massage to improve sleep quality among Taiwanese insomnia postpartumwomen. *Midwifery*, 30(1), 60-64. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2012.11.005>
- Krishna Prasad, G. V. (2020). Post-operative analgesia techniques after total knee arthroplasty: A narrative review. In *Saudi Journal of Anaesthesia* (Vol. 14, Issue 1, pp. 85-90). Wolters Kluwer Medknow Publications. [https://doi.org/10.4103/sja.SJA\\_494\\_19](https://doi.org/10.4103/sja.SJA_494_19)
- Lalita, E. M., Adam, Y., Donsu, A., Kuhu, F., Manueke, I., Kebidanan, J., & Kesehatan Kementerian Kesehatan Manado, P. (2023). Kombinasi Aromaterapi dan Back Massage Terhadap Maternal Depressive Symptoms Postpartum. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*, 10(2), 68-76. <https://doi.org/10.47718/JIB.V10I2.1924>

- Lestari Sukma Abdiyanti, & Andayani, A. (2023). Pengaruh Body Massage Terhadap Skor Stres pada Ibu Postpartum. *Prosiding Seminar Nasional Dan CFP Kebidanan Universitas Ngudi Waluyo*, 1(2 SE-Articles), 958-962. <https://callforpaper.unw.ac.id/index.php/semnasdancfpbidanunw/article/view/271>
- Lindayani, I. K., & Marhaeni, G. (2020). Prevalensi Dan Faktor Risiko Depresi Post Partum Di Kota Denpasar Tahun 2019. *Jurnal Midwifery Update (Mu)*, 2, 100. <https://doi.org/10.32807/jmu.v2i2.94>
- Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Kabupaten Badung tahun 2021*. (2022). [https://diskes.badungkab.go.id/storage/files/Profil Dinkes Badung Tahun 2022.pdf](https://diskes.badungkab.go.id/storage/files/Profil%20Dinkes%20Badung%20Tahun%202022.pdf)
- Profil Kesehatan Provinsi Bali 2021*. (2021). <https://diskes.baliprov.go.id/download/profil-kesehatan-provinsi-bali-2021/>.
- Rahayu, S., Widyawati, M., & Dewi, R. (2018). Pengaruh Masase Endorphin Terhadap Tingkat Kecemasan Dan Involusio Uteri Ibu Nifas. *Jurnal Kebidanan*, 8, 29. <https://doi.org/10.31983/jkb.v8i1.3732>
- Sadat, Z., Abedzadeh-Kalahroudi, M., Kafaei Atrian, M., Karimian, Z., & Sooki, Z. (2014). The Impact of Postpartum Depression on Quality of Life in Women After Child's Birth. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(2), e14995. <https://doi.org/10.5812/ircmj.14995>
- Skalkidou, A., Hellgren, C., Comasco, E., Sylvén, S., & Sundström Poromaa, I. (2012). Biological aspects of postpartum depression. *Women's Health (London, England)*, 8(6), 659-672. <https://doi.org/10.2217/whe.12.55>
- Tri Zelharsandy, V., Apriyani Pendidikan Profesi Kebidanan, T., Abdurahman Palembang, S., Kol Burlian Sukajaya, J. H., Bangun, S., Sukarami, K., Palembang, K., & Selatan, S. (2022). Sosialisasi Penggunaan Herbal Steambath dan Massage pada Ibu Postpartum terhadap Kejadian Postpartum Blues. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 585-590. <https://doi.org/10.37287/JPM.V4I4.1332>
- Weier, K. M., & Beal, M. W. (2004). Complementary therapies as adjuncts in the treatment of postpartum depression. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 49(2), 96-104. <https://doi.org/10.1016/j.jmwh.2003.12.013>