

**JURNAL SKRIPSI**

**PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN IBU POSTPARTUM (1-3) HARI DI RUMAH SAKIT GATOEL  
MOJOKERTO**



**FRANSISKA ROSDIANA**

**NIM : 1824201060**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT  
MOJOKERTO  
2020**

**PERNYATAAN**

Dengan ini saya selaku mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto:

Nama : Fransiska Rosdiana

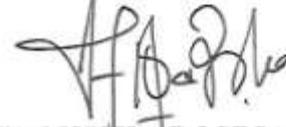
NIM : 1824201060

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Setuju/~~tidak setuju~~\*) naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari pembimbing, dipublikasikan dengan/~~tanpa~~\*) mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 26 Agustus 2020



FRANSISKA ROSDIANA  
NIM . 1824201060

Pembimbing I



Ike Prafita Sari, S.Kep. Ns., M.Kep  
NIK. 220 250 134

Pembimbing II



Fitria Wahvu, S.Kep.Ns.M.Kep  
NIK. 220 250 133

## HALAMAN PENGESAHAN

## JURNAL SKRIPSI

PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PENURUNAN  
KECEMASAN IBU POSTPARTUM (1-3) HARI DI RUMAH SAKIT GATOEL  
MOJOKERTO



FRANSISKA ROSDIANA

NIM : 1824201060

Pembimbing 1

Ike Prafita Sari, S. Kep., Ns., M. Kep.  
NIK. 220 250 134

Pembimbing 2

Fitria Wahvu, S. Kep., Ns., M. Kep.  
NIK. 220 250 133

# **PENGARUH PIJAT LAKTASI TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN IBU POSTPARTUM (1-3) HARI DI RUMAH SAKIT GATOEL MOJOKERTO**

**Fransiska Rosdiana**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto  
[Fransiskarosdiana97@gmail.com](mailto:Fransiskarosdiana97@gmail.com)

**Ike Prafitia Sari**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto  
[ikkeshary@gmail.com](mailto:ikkeshary@gmail.com)

**Ika Suhartanti**

Program Studi Ilmu Keperawatan STIKes Majapahit Mojokerto  
[fitria.hariyadi@gmail.com](mailto:fitria.hariyadi@gmail.com)

## **ABSTRAK**

Wanita setelah melahirkan mengalami gangguan emosional, bentuk gangguan emosional adalah kecemasan, depresi, mudah marah dan mudah frustrasi. Kecemasan disebabkan perubahan hormonal dan sosial setelah melahirkan. Selain hal tersebut faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu *postpartum* yaitu disebabkan adanya rasa sakit atau jahitan yang belum sembuh. Ibu melahirkan mengalami perubahan psikologis sehingga diperlukan adaptasi. Proses adaptasi kurang baik, bisa menyebabkan stress atau kecemasan. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengaruh pijat laktasi terhadap tingkat kecemasan pasien *postpartum* (1-3 hari). Desain penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre eksperimen* atau *quasi eksperimen* dengan menggunakan teknik sampling *purposive sampling*. Jumlah responden sebanyak 20 orang ibu *postpartum* yang mengalami kecemasan. Hasil penelitian dari 20 orang ibu *postpartum* didapatkan sebagian besar memiliki tingkat kecemasan kategori Berat Sekali yaitu sebanyak 16 orang (80.0 %) sebelum dilakukan pijat laktasi. Setelah dilakukan pijat laktasi didapatkan hasil penelitian sebagian besar memiliki tingkat kecemasan Sedang, sebanyak 10 orang (50.0 %). Berdasarkan perhitungan uji statistik *wilcoxon test* dengan perhitungan menggunakan SPSS, diperoleh nilai,  $z = -4.030$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $\alpha < 0,05$ ) dan didapat  $H_1$  diterima, jadi ada pengaruh pijat laktasi terhadap penurunan kecemasan. Tindakan pijat laktasi akan menciptakan perasaan rileks, nyaman dan tenang sehingga dapat merangsang hormon oksitosin yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan.

**Kata Kunci: Pijat Laktasi, Ibu *Postpartum*, Kecemasan**

## **ABSTRACT**

*After giving birth, women experience emotional disturbances, forms of emotional disturbances are anxiety, depression, irritability and frustration. Anxiety is caused by hormonal and social changes after childbirth. Apart from this, the factors that cause anxiety in postpartum mothers are pain or stitches that have not healed. Mother giving birth experiences psychological changes so that adaptation is needed. The adaptation process is not good enough, it can cause stress or anxiety.*

*The research objective was to analyze the effect of lactation massage on the anxiety level of postpartum patients (1-3 days). The research design used pre-experimental or quasi-experimental research design using purposive sampling technique. The number of respondents was 20 postpartum mothers who experienced anxiety. The results of the study of 20 post-partum mothers found that most of them had a level of anxiety in the Very Heavy category, namely 16 people (80.0%) before the lactation massage was carried out. After the lactation massage, the results showed that most of them had moderate anxiety levels, as many as 10 people (50.0%). Based on the calculation of the Wilcoxon test statistical test with calculations using SPSS, the value obtained,  $z = -4.030$  with a significance level of 0.000 ( $\alpha < 0.05$ ) and obtained  $H_1$  accepted, so there is an effect of lactation massage on reducing anxiety. The action of lactation massage will create a feeling of relaxation, comfort and calm so that it can stimulate the hormone oxytocin which aims to reduce anxiety.*

**Key Words: Lactation massage, postpartume mother, anxiety**

## **PENDAHULUAN**

Melahirkan merupakan peristiwa yang wajar dan membahagiakan bagi seorang ibu. Namun selain membahagiakan periode melahirkan juga merupakan periode kehidupan yang penuh dengan potensi stres. Seorang wanita dalam periode melahirkan cenderung mengalami stres yang cukup besar karena keterbatasan kondisi fisik yang membuatnya harus membatasi aktivitas sehingga kurang menyesuaikan diri terhadap peran barunya sebagai seorang ibu.

Secara umum wanita setelah melahirkan akan mengalami gangguan emosional, bentuk gangguan emosional yang umum adalah kecemasan, depresi, mudah marah dan mudah frustrasi. Gangguan mood selama periode *postpartum* termasuk gangguan yang paling sering terjadi pada wanita baik primipara maupun multipara (Saleha, 2009). Ada banyak kondisi yang menyebabkan ibu mengalami gangguan kecemasan usai melahirkan. Dalam fase ini, ibu *postpartum* akan banyak berpikir tentang bayinya, kesulitan tidur, asupan ASI yang kurang, hingga mencemaskan hal-hal lain secara berlebihan.

Pelaporan prevalensi kejadian *postpartum* bervariasi diseluruh dunia. Menurut data Badan Kesehatan Dunia (WHO), di negara berkembang, antara 10-50% ibu yang menjalani masa perinatal (saat hamil hingga setahun setelah melahirkan) mengalami kecemasan dan depresi. Menurut sebuah tinjauan sistematis, angka kejadian gangguan kesehatan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan pada ibu di negara berkembang tercatat memiliki rata-rata terbobot 15,6% saat hamil dan 19,8% saat setelah melahirkan. Hasil Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013, menyatakan bahwa prevalensi gangguan

mental emosional yang ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan adalah sebesar 6% atau sekitar 14 juta orang dari populasi penduduk Indonesia, dengan menunjukkan ibu melahirkan paling tinggi di Indonesia. adalah Jawa Tengah sekitar 99,89 % (Kemenkes, 2014), kecemasan pada ibu Postpartum yang tidak dapat teratasi dapat menyebabkan depresi Postpartum dan gangguan mental lainnya yang mengganggu kesehatan.

Wanita 2 kali lebih banyak mengalami kecemasan dibanding pria (Hawari, 2011). Kecemasan ibu *postpartum* disebabkan oleh perubahan hormonal dan sosial (seperti perubahan peran menjadi ibu) setelah melahirkan. Selain hal tersebut faktor yang menyebabkan terjadinya kecemasan pada ibu *postpartum* yaitu adanya perubahan hormone, payudara membengkak dan menyebabkan rasa sakit atau jahitan yang belum sembuh.

Proses psikologis pada ibu *postpartum* sudah dimulai sejak masa kehamilan. Ibu melahirkan akan mengalami perubahan psikologis yang nyata sehingga diperlukan adaptasi. Proses adaptasi yang kurang baik dapat menyebabkan stress atau kecemasan sehingga dapat meningkatkan produksi kortisol. Dari kortisol yang tinggi akan menghambat produksi ASI (Zanardo, 2009). Hal ini di karenakan kecemasan dapat menghambat pengeluaran ASI (Kodrat, 2010).

Beberapa penelitian sudah pernah dilakukan, didapatkan hasil 61,8% responden mengalami kecemasan *postpartum* di RSUD Mojokerto oleh peneliti Sari Priyanti pada tahun 2013.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan, didapatkan angka persalinan di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto tahun 2019 sebanyak 950 ibu bersalin. Pada bulan Januari 2020 terdapat 120 ibu bersalin, dengan menggunakan metode wawancara, dari wawancara 4 ibu *postpartum*, 2 diantaranya yang peneliti lakukan ibu mengatakan merasa cemas, takut, dan banyak pikiran pada hari ke 2 setelah persalinan. Faktor pemicu cemas karena ASI yang tidak keluar atau jumlah ASInya sedikit.

Seorang ibu yang mengalami kecemasan *postpartum* menunjukkan gejala-gejala kecemasan hampir sama dengan gejala cemas pada umumnya. Kecemasan *postpartum* muncul dengan gejala sebagai berikut: kurang nafsu akan, sedih dan murung, perasaan tidak berharga, mudah marah, kelelahan, insomnia, anoreksia, merasa terganggu dengan perubahan fisik, sulit berkonsentrasi, melukai diri,

anhedonia, menyalahkan diri, lemah dalam kehendak, tidak mempunyai harapan untuk masa depan, tidak mau berhubungan dengan orang lain.

Menurut Fereshteh Jahdi (2016) terapi non farmakologi yang menggunakan metode sederhana dan efektif untuk mengurangi kecemasan adalah terapi pijat laktasi, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapi pijat laktasi secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu primipara selama hari postpartum pertama. Menurut penelitian Wei-Ling Chen (2013) dikatakan bahwa manfaat terapi pijat secara signifikan

mengurangi kecemasan yang ditandai dengan penurunan tekanan darah sistol, diastolik, denyut jantung, dan tingkat pernapasan. Selain itu manfaat pijat menurut penelitian Krista Dicks (2010) dapat menurunkan stres, menurunkan ketegangan otot, peningkatan kualitas tidur dan dapat meningkatkan relaksasi pada seseorang setelah pijat. Pada Goral Kimberly (2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa terapi pijat secara signifikan menurunkan kecemasan yang ditandai dengan penurunan aktifitas sistem saraf (SNS) dan penurunan denyut jantung. Dapat disimpulkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi pijat secara signifikan dapat menurunkan kecemasan.

Berdasarkan ulasan latar belakang di atas penelitian ini sangat penting dapat dilakukan untuk mendeteksi secara dini terjadinya kecemasan *postpartum* sehingga dapat dilakukan suatu penatalaksanaan yang baik agar ibu tidak jatuh pada kondisi yang lebih buruk

## **METODE PENELITIAN**

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen* atau *quasi eksperimen* yaitu desain penelitian dimana peneliti melakukan intervensi atau perlakuan pada subyek. Rancangan yang digunakan pada penelitian ini adalah one group pre-post test design mempunyai ciri-ciri mengungkapkan hubungan sebab- akibat dengan melibatkan satu kelompok subjek. Pada penelitian ini, peneliti akan melihat pengaruh pijat laktasi terhadap penurunan kecemasan pada ibu *postpartum* (1-3) Hari di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto. Responden diberikan kuesioner untuk mengukur kecemasan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Teknik penelitian dengan menggunakan teknik purposive sampling. Sampel 20 orang ibu postpartum yang mengalami kecemasan yang berada di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto.

Variabel *independent* adalah Pijat Laktasi sedangkan Variabel *Dependent* adalah Kecemasan Ibu *Postpartum* dengan Kriteria Hasil Skor kurang dari 14 (tidak ada kecemasan), Skor 14 – 20 (kecemasan ringan), Skor 21 – 27 (kecemasan sedang), Skor 28 – 41 (Kecemasan Berat), Skor 42 – 56 (Kecemasan Berat Sekali). Teknik Pengumpulan Data pada penelitian ini dengan Penyusunan skripsi penelitian dengan judul Pengaruh Pijat Laktasi terhadap Penurunan Kecemasan Ibu *Postpartum* (1-3)hari, Mengajukan surat permohonan izin penelitian kepada Kepala STIKes MajapahitMojokerto, Peneliti melakukan pengambilan data dengan terlebih dahulu survei ke Rumah Sakit Gatoel Mojokerto, setelah survei secara informal, Peneliti mendapat surat pengantar ijin penelitian dari STIKes MajapahitMojokerto, Peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Kepala Rumah Sakit Gatoel Mojokerto, sesuai dengan surat tembusantersebut, Peneliti mengajukan permohonan ijin kepada Kepala Ruangan Setelah peneliti memperoleh semua ijin, Peneliti melakukan kontrak dengan pasien, peneliti memperkenalkan diri terlebih dahulu dan memverifikasi pasien sesuai dengan status pasien atau tidak, menjelaskan maksud dan tujuan, melakukan kontrak waktu dengan pasien, setelah pasien bersedia untuk dijadikan responden, peneliti meminta responden untuk menandatangani surat persetujuan (*informed consent*) untuk menjadi responden, dan menanyakan apakah pasien pernah melahirkan sebelumnya, ini melahirkan beberapa, pernah melakukan pijat laktasi atau belum, dan hal yang dirasakan saat setelah melahirkan, Peneliti melakukan pengambilan data dengan kuesioner (*pre test*) selama kurang lebih 10 menit, dengan menggunakan lembar kuesioner skala HARS, mencatat hasil pengukuran kecemasan sebelum dilakukan pijat laktasi, Responden dilakukan pijat laktasi selama 35 menit, Hari berikutnya dilakukan pengukuran kecemasan (*post test*) dengan skala HARS setelah hari sebelumnya dilakukan pijat laktasi.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### a. Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* (1-3) Hari Sebelum di Berikan Pijat Laktasi

Tingkat Kecemasan	Pre Test	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Kecemasan Ringan	0	0
Kecemasan Sedang	0	0
Kecemasan Berat	4	20.0

Kecemasan Berat Sekali	16	80.0
Jumlah	20	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa dari 20 orang responden, pada saat pre test sebagian besar memiliki tingkat kecemasan dalam kategori Berat Sekali yaitu sebanyak 16 orang (80.0 %).

**b. Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* (1-3) Hari Setelah di Berikan Pijat Laktasi**

Tingkat Kecemasan	Post Test	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Kecemasan Ringan	8	40.0
Kecemasan Sedang	10	50.0
Kecemasan Berat	2	10.0
Kecemasan Berat Sekali	0	0
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 20 orang responden, pada saat post test sebagian besar memiliki tingkat kecemasan Sedang yaitu sebanyak 10 orang (50.0 %).

**c. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu *Postpartum* (1-3) Hari di Rumah Sakit Gatoel**

Tingkat Kecemasan	Pre Test		Post Test	
	Frekuensi (f)	Prosentase (%)	Frekuensi (f)	Prosentase (%)
Kecemasan Ringan	0	0	8	40.0
Kecemasan Sedang	0	0	10	50.0
Kecemasan Berat	4	20.0	2	10.0
Kecemasan Berat Sekali	16	80.0	0	0
Jumlah	20	100	20	100
Analisis Statistik	<p style="text-align: center;"> <i>Negatif ranks = 20</i>  <i>Positif ranks = 0</i>  <i>Ties = 0</i>  <i>Wilcoxon signed rank test <math>\alpha &lt; 0,05</math></i>  <i>Z = -4.030 P = 0.000</i> </p>			

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 20 orang responden sebagian besar mengalami penurunan tingkat kecemasan yaitu sebanyak 10 orang responden (50.0 %), dengan kategori kecemasan sedang. Penurunan tersebut setelah diberikan tindakan pijat laktasi, dalam satu kali pijatan selama 35 menit, selama satu kali dalam sehari.

Berdasarkan hasil analisis data menggunakan uji Wilcoxon untuk membandingkan hasil Penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan tindakan pijat laktasi kepada ibu *postpartum*(1-3) hari dalam satu kali pijatan selama 35 menit, selama satu kali dalam sehari antara pre test dengan post test diperoleh hasil bahwa tingkat kecemasan pasien *postpartum* (1-3) hari mengalami penurunan kecemasan, dan yang mengalami penurunan rangking sebanyak 20 orang (100%). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai  $Z = -4.030$  dengan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya ada pengaruh Pijat Laktasi teradap penurunan kecemasan terhadap *ibupostpartum* (1-3) hari di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto.

## **Pembahasan**

### **1. Tingkat Kecemasan *Postpartum* (1-3) hari Sebelum Dilakukan Pijat Laktasi**

Berdasarkan Tabel 4.5 diketahui bahwa dari 20 orang responden, pada saat sebelum dilakukan tindakan pijat laktasi sebagian besar memiliki tingkat kecemasan dalam kategori Berat Sekali yaitu sebanyak 16 orang (80.0 %).

Wanita akan 2 kali lebih banyak mengalami kecemasan dibanding pria (Hawari, 2011). Secara umum wanita setelah melahirkan akan mengalami gangguan emosional, bentuk gangguan emosional yang umum seperti kecemasan, depresi, mudah marah dan mudah frustrasi. Gangguan mood selama periode *postpartum*, termasuk gangguan yang paling sering terjadi pada wanita baik primipara maupun multipara (Saleha, 2009).

Ketidaknyamanan fisik yang dialami wanita menimbulkan gangguan emosional seperti payudara bengkak dan nyeri jaitan, rasa mulas, ketidakmampuan beradaptasi terhadap perubahan fisik emosional yang kompleks, faktor umum dan paritas, pengalaman dalam proses persalinan dan kehamilan (Rukiyah, 2010).

Dalam fase ini, ibu *postpartum* akan banyak berpikir tentang bayinya, kesulitan tidur, asupan ASI yang kurang, hingga mencemaskan hal-hal lain secara berlebihan.

Kecemasan Ibu *postpartum* sebelum dilakukan pijat laktasi juga dipengaruhi oleh tingkat pendidikan dimana dari 20 responden hampir bagi

seorang individu pendidikan suatu pengaruh dinamis dalam perkembangan jasmani, jiwa, perasaan dan susila. Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi bagaimana seseorang untuk bertindak dan mencari penyebab serta solusi dalam hidupnya. Orang yang berpendidikan tinggi biasanya akan bertindak lebih rasional. Oleh karena itu orang yang berpendidikan akan lebih mudah menerima gagasan baru. Selain pendidikan, Paritas juga dapat menjadikan factor ibu *postpartum* mengalami kecemasan. Dari 20 responden sebagian besar yaitu sejumlah 11 responden (55,0 %), hasil ini menunjukkan bahwa responden sebagian besar paritas multipara atau baru melahirkan lebih dari satu kali.

Umur memiliki hubungan dengan tingkat kecemasan ibu dalam persalinan. Kehamilan di usia muda atau remaja akan mengakibatkan rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan, Kehamilan di usia muda atau remaja akan mengakibatkan rasa takut terhadap kehamilan dan persalinan, hal ini dikarenakan pada usia tersebut ibu mungkin belum siap untuk mempunyai anak dan alat-alat reproduksi ibu belum siap untuk hamil dibandingkan dengan ibu dengan usia matang.

## **2. Tingkat Kecemasan *Postpartum* (1-3) hari Sesudah Dilakukan Pijat Laktasi**

Bedasarkan Tabel 4.6 diketahui bahwa dari 20 orang responden, sebagian besar memiliki tingkat kecemasan Sedang yaitu sebanyak 10 orang (50.0 %). Hal tersebut menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan dari sebelum diberikan tindakan pijat laktasi dengan setelah diberikan tindakan pijat laktasi.

Menurut Fereshteh Jahdi (2016) terapi non farmakologi yang menggunakan metode sederhana dan efektif untuk mengurangi kecemasan dengan terapi pijat laktasi, dalam penelitian ini didapatkan hasil bahwa terapipijat laktasi secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan ibu primipara selama hari *postpartum* pertama. Menurut penelitian Wei-Ling Chen (2013) dikatakan bahwa manfaat terapi pijat secara signifikan mengurangi kecemasan yang ditandai dengan penurunan tekanan darah sistol, diastolik, denyut jantung, dan tingkat pernapasan

Dapat disimpulkan dari penelitian yang telah dilakukan bahwa terapi pijat secara signifikan dapat menurunkan kecemasan.

### **3. Pengaruh Pijat Laktasi Terhadap Penurunan Kecemasan Ibu *Postpartum* (1-3) Hari Di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto.**

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa setelah pelaksanaan Pijat Laktasi kepada ibu *postpartum* (1-3) Hari diketahui bahwa tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* di Rumah Sakit Gatoel yang mengalami penurunan tingkat kecemasan sebanyak 20 orang (100). Hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), artinya ada pengaruh pijat laktasi terhadap ibu *postpartum* (1-3) hari di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto.

Pijat laktasi yang memiliki banyak manfaat Menenangkan pikiran ibu, membuat tubuh rileks, menormalkan aliran darah mencegah sumbatan aliran ASI, serta meningkatkan suplai ASI.

Pijat Laktasi yang dapat mengurangi tingkat kecemasan karena pijat laktasi memiliki mekanisme kerja yang dapat memperlancar aliran darah sehingga dapat mengaktifasi hipotalamus dan meningkatkan hormon ACTH, Kortisol dan Katekolamin yang berdampak pada penurunan tekanan jantung dan darah sehingga dapat membuat rileks dan kecemasan menurun. Hal tersebut didukung oleh Mory et al. dan Christopher et al pada penelitiannya manfaat pijat dapat menurunkan tingkat hormon kortisol dan mempengaruhi pusat otak yang berhubungan dengan rasa sakit. Sedangkan menurut penelitian Ebrahim Hosseini et al (2013) manfaat pijat laktasi dapat mengurangi rasa sakit, memberikan dukungan psikologis, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan hormon oksitosin.

Selain itu manfaat pijat menurut penelitian Krista Dicks (2010) dapat menurunkan stres, menurunkan ketegangan otot, peningkatan kualitas tidur dan dapat meningkatkan relaksasi pada seseorang setelah pijat. Pada Goral Kimberly (2011) dalam penelitiannya mengatakan bahwa terapi pijat secara signifikan menurunkan kecemasan yang ditandai dengan penurunan aktifitas sistem saraf (SNS) dan penurunan denyut jantung.

Pijatan yang lembut dapat memberikan banyak manfaat diantaranya membantu otot-otot menjadi rileks, meringankan rasa nyeri setelah persalinan, dan membantu klien mengurangi kecemasan dan ketegangan (Solehati, & Kosasih, 2015).

Marmi (2014) mengatakan secara fisiologis pijatan tersebut akan merangsang sel saraf pada payudara, rangsangan tersebut akan diteruskan ke hipotalamus dan direspon oleh hipofisis anterior untuk mengeluarkan hormone prolaktin serta pemijatan pada daerah punggung akan menjadikan ibu rileks sehingga akan merangsang hipotalamus dan direspon oleh hipofisis posterior untuk mengeluarkan hormone oksitosin.

Pada penelitian ini responden diberikan tindakan pijat laktasi selama 2 hari, dalam satu kali pemijatan berlangsung selama 35 menit dan dilakukan sebanyak 2 kali.

Berdasarkan penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa manfaat pijat dapat mengurangi rasa sakit, mengurangi kecemasan, mengurangi stres, menurunkan tekanan otot dan meningkatkan kualitas tidur.

Tingkat kecemasan pada Ibu *postpartum* dapat berkurang dengan terapi pijat laktasi karena responden merasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan proses pijat laktasi.

Jadi dapat disimpulkan bahwa dengan pemberian pijat laktasi terhadap ibu *postpartum* (1-3) hari cukup efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Tingkat Kecemasan pada ibu *postpartum* (1-3) hari di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto sebelum dilakukan pijat laktasi sebagian besar dalam kategori berat sekali, Tingkat kecemasan pada ibu *postpartum* (1-3) hari setelah dilakukan pijat laktasi didapatkan hasil sebagian tingkat kecemasan pada kategori sedang, dan Ada pengaruh pijat laktasi terhadap ibu *postpartum* (1-3) hari di Rumah Sakit Gatoel Mojokerto, dimana ada penurunan kecemasan pada tingkat kecemasan pasien setelah dilakukan pijat laktasi. Jadi hipotesis diterima.

Saran bagi penderita supaya menambah pijat laktasi sebagai pengobatan nonfarmakologi yang mampu menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kualitas ASI, serta Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai suatu alternatif tindakan relaksasi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien ibu *postpartum* (1-3) hari.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aktan, N.M. (2011). Social Support and Anxiety in Pregnant and Postpartum Women: A Secondary Analysis. *Clinical Nursing Research* 21(2) 183-194.
- Astuti Sri, Justiani T.D, Lina Rahmiati, dan Ari Indra S. (2015).Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui (152-153).Jakarta : Erlangga.
- Dewi, V.N.L, & Sunarsih, T. (2011). Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas. Jakarta Selatan : SalembaMedika.
- Donsu, Jenita DT., dkk. (2015). *Psikologi Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Rihama.
- Fitria N., Aat S., & Taty H. (2013).Laporan Pendahuluan tentang Masalah Psikososial. Jakarta: Penerbit Salemba Medika.
- Hidayat Azis Alimul. (2009). Metode Penelitian Keperawatan dan Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo.(2010). Metodologi Penelitian Kesehatan.Jakarta : PT. Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis. Jakarta : Salemba medika
- Pamuji, SE., Supriyana., Rahayu, S. & Suhartono. (2014). Effect of Combination Methods to Massage Woolwich and Endorhine Hormone Prolactine Levels and Breast Milk Volume. ISSN. 2088.4435. Vol. 5.
- Rahayu A.Puji. (2016). Panduan Praktikum Keperawatan Maternitas ED 1 (hlm. 149-151). Yogyakarta : Deepublish.
- Rini Susilo, Feti Kumala D. (2016). Panduan Asuhan Nifas & Evidence Based Practice (hal 10-12). Yogyakarta : Deepublish
- Saleha Sitti. (2009). Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas. Jakarta: Salemba Medika
- Stuart G.W,& Sundeen J.S. (2007). *Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC.