



## Pengaruh *Postnatal Massage* terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang



Jiarti Kusbandiyah<sup>1</sup>, Yuniar Angelia Puspadewi<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Kebidanan, STIKes Widyagama Husada Malang

---

### Info Artikel

### Abstrak

#### Sejarah Artikel:

Diterima, 17/10/2019

Disetujui, 19/11/2019

Dipublikasi, 05/04/2020

#### Kata Kunci:

Involusi; Laktasi; *Postnatal massage*

Masa Nifas merupakan masa kritis bagi ibu pasca melahirkan. Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat masa nifas berjalan tidak normal. Parameter kesuksesan masa nifas adalah proses involusi dan laktasi. Permasalahn involusi dilihat dari banyaknya perdarahan postpartum yang disebabkan oleh atonia uteridi Kabupaten Malang sebanyak 34%, sedangkan permasalahan laktasi dikaitkan dengan pemberian ASI Eksklusif di Kota Malang masih rendah sekitar 60%. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah tindakan *postnatal massage*. Tindakan tersebut dapat merelaksasikan ketegangan dan mengatasi kelelahan pasca melahirkan yang dapat memicu subinvolusi dan kegagalan laktasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *postnatal massage* terhadap proses involusi dan laktasi pada masa nifas. Penelitian dilaksanakan di beberapa Bidan Praktik Mandiri (PMB) di kota dan kabupaten Malang menggunakan desain *quasi experimental*. Populasi adalah ibu *postpartum* 2 jam sampai dengan 6 hari. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* sebanyak masing-masing 21 ibu *postpartum* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data penelitian menggunakan data primer dan dianalisis secara deskriptif dan analitik. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan hasil *p-value* 0,093 untuk involusi dan 0,369 untuk laktasi. Kesimpulannya adalah tidak ada pengaruh signifikan antara *postnatal massage* dengan involusi dan laktasi pada masa nifas. *Postnatal massage* lebih berkaitan dengan efek jangka pendek dalam memberikan efek relasasi dan mengurangi kelelahan pasca melahirkan. Dukungan dan motivasi dalam bentuk dukungan psikologis dan peran dalam merawat bayi sangat diperlukan oleh ibu *postpartum* dalam menjaga proses involusi dan laktasi tetap lancar.

---

## *The Effect of Postnatal Massage on Involution Process and Breastfeeding in Malang*

---

### Article Information

### Abstract

#### History Article:

Received, 17/10/2019

Accepted, 19/11/2019

Published, 05/04/2020

*Puerperium is a critical period for mother after giving birth. Physical, psychological, mental and spiritual unpreparedness in dealing with this period will make the puerperium run abnormally. The parameters of the*

**Keywords:**

*Involution; Breastfeeding; Postnatal Massage*

*success of the puerperium are involution and lactation. The problem of involution can be seen from the amount of postpartum hemorrhage caused by uterine atony in Malang as much as 34%, while the lactation problem associated with exclusive breastfeeding in Malang is still around 60% low. One effort that can be done is postnatal massage. These action can relax tension and overcome postpartum fatigue wich can trigger subinvolution and lactation failure. This study aims to know the effect of postnatal massage on involution and lactation during the puerperium. The study was conducted in several independent midwifery practice in the city and district of Malang using a quasi experimental design. The population is postpartum mothers 2 hours to 6 days. Samples were taken using purposive sampling as amany as 21 postpartum mothers in the treatment group dan control group. Data analysis using the Mann-Whitney test showed p-values 0,093 for involution and 0,369 for lactation. The conclusion is that there no significant effect between postnatal massage with involution and lactation in the puerperium. Postnatal massage has more to do with short-term effects in providing a relationship effect and reducing postpartum fatigue. Support and motivation in the form of psychological supports and the role in caring for infants is needed by postpartum mothers in maintaining the process of involution and lactation remain smooth.*

©2020 Jurnal Ners dan Kebidanan

## ✉Correspondence Address:

STIKes Widyagama Husada Malang - East Java, Indonesia

Email: [jiartikusbandiyah@gmail.com](mailto:jiartikusbandiyah@gmail.com)

DOI:10.26699/v7i1.ART.p065-072

This is an Open is Access article under the CC BY-SA license (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

P-ISSN : 2355-052X

E-ISSN : 2548-3811

**PENDAHULUAN**

Masa Nifas merupakan masa yang kritis bagi seorang ibu pasca melahirkan. Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat ibu mengalami permasalahan terkait involusi dan laktasi. Kelainan involusi menyebabkan masih tingginya angka perdarahan yaitu sebesar 32% di Kabupaten Malang. Permasalahan terkait laktasi berkaitan dengan masih rendahnya ASI Eksklusif di kota Malang, yaitu hanya sekitar 60%. (Asih, 2016).

Banyak hal yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan involusi dan laktasi. Faktor tersebut antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga. Beberapa treatment dapat dilakukan agar proses tersebut berjalan dengan baik antara lain senam nifas, pijat oksitosin dan *postnatal massage* (Wahyuni dan Latifah, 2016)

Jika tidak ditatalaksana dengan baik permasalahan Involusi dan laktasi, maka ibu postpartum dapat jatuh dalam *postpartum blues*. Angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia sangat beragam.

Menurut Munawaroh, 2008, angka kejadian *postpartum blues* di Indonesia mencapai 50-70%. Menurut Mahmudah, 2010 dan fatmawati, 2015, angka ini lebih tinggi pada primipara yaitu mencapai 88%.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues adalah faktor fisik. Masa Nifas adalah puncak kelelahan fisik seorang ibu setelah menjalani proses kehamilan yang panjang dan proses persalinan yang melelahkan. Kelelahan dan keletihan biasanya disebabkan oleh nyeri yang dirasakan ibu pada tubuh mulai dari ujung kaki sampai ujung kepala karena proses persalinan. Nyeri akibat persalinan biasanya tidak dirasakan saat proses persalinan dan baru akan dirasakan setelah selesai proses melahirkan. Keletihan fisik akan menyebabkan ibu merasakan stress sehingga proses laktasi tidak berjalan optimal. Keletihan juga berpengaruh terhadap aktivitas ibu sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi proses involusi.

*Postnatal massage* merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menatalaksana

keletihan pada ibu nifas. Postnatal massage ini mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas atau pijat oksitosin menataksana pada sebagian tubuh saja. *Postnatal massage* ini belum menjadi aktivitas yang rutin seperti senam nifas, padahal banyak ibu membutuhkan relaksasi setelah melahirkan agar bisa beraktivitas dengan baik pada masa nifas. Pijatan yang dilakukan mulai dari punggung, kaki, tangan dan pundak akan memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang setelah proses persalinan. Penelitian yang selama ini dilaksanakan masih banyak fokus terhadap pijat oksitosin untuk membantu proses involusi dan laktasi. Penelitian tersebut dilakukan oleh Isnaini, 2015 di Klaten, Wijayanti tahun 2014 di Yogyakarta, Wulandari tahun 2016 di kepulauan riau meneliti tentang pijat oksitosin pada punggung terhadap proses laktasi. Penelitian serupa di daerah Malang dan Jawa Timur belum banyak terpublikasikan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitan sejenis adalah *massage* yang dilakukan adalah seluruh tubuh bukan hanya berfokus pada punggung untuk mengeluarkan oksitosin tetapi focus pada seluruh tubuh sehingga menimbulkan efek relaksasi yang dapat meredakan keletihan yang dialami ibu. Belum ada Bidan Praktek mandiri yang melaksanakan praktik postnatal massage tersebut sehingga peneliti fokus untuk meneliti bagaimana efek *postnatal massage* terhadap laktasi dan involusi pada ibu nifas.

Angka kejadian *Postpartum Blues* pada ibu nifas masih tinggi di Indonesia. Faktor fisik yaitu keletihan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Keletihan ini secara tidak langsung akan mempengaruhi proses laktasi dan involusi jika tidak ditatalaksana dengan baik. *Postnatal massage* menjadi salah satu upaya untuk mencari solusi terkait permasalahan ini. Sehingga perlu diteliti bagaimana pengaruh *postnatal massage* terhadap proses involusi dan laktasi masa nifas.

## BAHAN DAN METODE

Desain dalam penelitian ini adalah analitik quasi eksperimental. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei s.d Oktober 2019 di Praktik Mandiri Bidan (PMB) wilayah kota dan kabupaten Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu *post partum* 2 jam sampai dengan 6 hari di wilayah kota dan Kabupaten Malang. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 42 responden terbagi atas 21

responden diberikan perlakuan *postnatal massage* dan 21 orang sebagai kelompok kontrol. *Postnatal massage* dilakukan dalam 24 jam pasca persalinan. Proses involusi dan laktasi dikaji saat 2 jam *post partum* dan di evaluasi kembali pada 6 hari *post partum*.

*Postnatal massage* adalah melakukan *massage* dalam 24 jam setelah persalinan mulai dari area ekstremitas, punggung, pinggang, abdomen dan bokong. Sumber yang digunakan adalah Modul *Mom and Spa Treatment* yang dikeluarkan oleh griya sehat. Secara garis besar pemijatan dilakukan dengan teknik *stretching*, *rolling*, keprok dan *pumpress*. *Massage* dilakukan 1 kali dalam 24 jam pasca melahirkan membutuhkan waktu 30 menit sekali *treatment*. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi involusi adalah lembar observasi dinilai dengan mengukur tinggi fundus uteri dengan menggunakan jari pada 1 hari *postpartum* dan 6 hari *postpartum*. Instrumen untuk mengetahui laktasi adalah dengan kuesioner dengan mengkaji apakah ibu memberikan ASI eksklusif, susu formula atau campuran antara ASI dan susu formula. Data yang sudah terkumpul di analisis secara deskriptif dan analitik. Analisis secara analitik dilakukan secara bivariate menggunakan uji beda Mann-Whitney dengan SPSS 16.

## HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dicantumkan dalam bentuk Tabel meliputi data karakteristik responden, data persalinan dan data penelitian

**Tabel 1** Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
Usia			
≤ 20 th	1	3	4
21-34 th	19	16	35
≥ 35 th	1	2	3
Pekerjaan			
Bekerja	5	2	7
Tidak Bekerja	16	19	35
Pendidikan			
Dasar	2	4	6
Menengah	15	15	30
Tinggi	4	2	6

**Tabel 2 Data Persalinan Responden**

Variabel	Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
Lama Kala II	24,24±10,7	19,9±8,6	
BBL	3142,86±326,4	3219,05±317,6	
Perdarahan	116,43±10,7	171,19±58,6	
IMD			
Ya	16	9	25
Tidak	5	12	17
Gangguan Istirahat			
Ya	2	9	11
Tidak	19	12	31
Gangguan aktivitas			
Ya	2	5	7
Tidak	19	16	35
Asuhan bayi			
Sendiri	6	7	13
Dibantu	15	14	29
Bagian yang nyeri pasca melahirkan			
Ekstremitas	2	1	3
Punggung	2	1	3
Pinggang	4	1	5
Perut	0	2	2
Kemaluan	1	1	2
Bokong	0	2	2
Hampir seluruh tubuh	12	13	25

**Tabel 3 Involusi dan laktasi pada 2 jam *post partum* dan 6 hari *post partum***

Variabel	Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
<b>Involusi 2 jam PP</b>			
Setinggi Pusat	1	0	1
1 jari bawah pusat	6	1	7
2 jari bawah pusat	14	20	34
<b>Involusi 6 hari PP</b>			
3 jari bawah pusat	0	2	2
½ simpisis pusat	5	3	8
3 jari atas simpisis	5	7	12
2 jari atas simpisis	7	6	13
Tidak teraba	4	3	7
<b>Laktasi</b>			
Susu Formula	0	2	2
ASI+Susu Formula	6	1	7
ASI	15	18	33

**Tabel 4 Uji beda(bivariate) kelompok perlakuan dan kelompok kontrol**

Variabel	Mean Rank		p-value
	Perlakuan	Kontrol	
Involusi	9,43	9,05	0,093
Laktasi	2,71	2,76	0,369

## PEMBAHASAN

### Proses Involusi

Proses Involusi adalah proses pengembalian uterus setelah hamil dan melahirkan sampai ke bentuk semula seperti sebelum hamil. Proses involusi idealnya berlangsung selama 6 minggu pasca persalinan. Proses involusi pada penelitian ini dikaji saat 2 jam *post partum* dan di evaluasi kembali pada 6 hari *postpartum*.

Data penelitian menunjukkan bahwa prose involusi pada 2 jam PP dan 6 hari PP berlangsung fisiologis. Pada 2 jam PP, Sebagian besar penurunan TFU pada responden setinggi 2 jari di bawah pusat sebesar 66,7% pada kelompok perlakuan dan 90% pada kelompok kontrol. Begitu pula pada 6 hari PP, sebagian besar responden memiliki TFU jauh lebih kecil di bawah normal, yaitu sekitar 76% TFU sudah di bawah  $\frac{1}{2}$  pusat simpisis. Ukuran TFU normal menurut Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk, 2015 adalah 2 jari dibawah pusat untuk pada 2 jam PP adalah 2 jari di bawah pusat.

Dianalisis dari segi usia responden, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif atau usia resiko rendah antara 20-35 tahun sebanyak 83,3%. Usia tersebut minim resiko subinvolusi karena organ-organ reproduksi masih bekerja dengan optimal. Berbeda dengan usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun

Pada beberapa penelitian, umur mempunyai korelasi dengan proses involusi. Usiadi bawah 16 tahun dan di atas 35 tahun beresiko terjadi subinvolusi. Usia di bawah 16 tahun, memiliki organ yang belum siap untuk proses kehamilan, persalinan dan nifas. Akibatnya, saat uterus harus berkontraksi untuk pengembalian uterus seperti semula akan mengalami kesulitan. Pola pikir dan kemampuan mengambil keputusan pada usia dini masih belum stabil sehingga akan banyak pengaruh pemikiran dari lingkungan sekitar yang bisa jadi positif atau negatif terhadap proses involusi dan laktasi. (Mayasari, 2014)

Usia diatas 35 tahun, secara psikologis sudah mempunyai pemikiran yang matang, tetapi ada penurunan metabolisme yang bisa menghambat proses involusi dan laktasi. Perubahan metabolisme yang terjadi adalah terjadi peningkatan lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Peningkatan lemak berkaitan erat dengan ketidakseimbangan hormone pada usia tersebut. Penurunan otot otomatis akan menurunkan kontraksi otot tersebut yang sangat dibutuhkan untuk proses involusi. Penyerapan lemak, protein dan karbohidrat yang terjadi akan mengurangi zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk kontraksi untuk proses involusi maupun laktasi. (Wulandari, 2017).

Jika dikaitkan dengan data persalinan, sebagian besar data persalinan yang berkaitan dengan involusi dalam rentang normal meliputi lama kala II, Berat

lahir dan jumlah perdarahan. Kala II rata-rata berlangsung 24 menit pada kelompok perlakuan dan 19 menit pada kelompok kontrol. Batas maksimal kala II pada primigravida adalah 120 menit dan multigravida adalah 60 menit. (Sarwono, 2009). Bayi lahir dengan berat rata-rata sekitar 3100-3200 gr. Berat ini tergolong normal karena pada rentang 2500-3000 gr. Sedangkan perdarahan rata-rata sekitar 110-120 cc, masih jauh dibawah batas maksimal yaitu 500 cc.

Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada permasalahan terkait berat bayi yang bisa memicu lama persalinan dan tingginya perdarahan akibat overdistensi. Kala II lama bisa disebabkan oleh faktor *power* atau kontraksi. Kontraksi yang tidak adekuat pada kala II bisa berlangsung sampai dengan kelahiran plasenta dan 2 jam PP. Jika kontraksi tidak adekuat sampai dengan 2 jam PP akan menyebabkan subinvolusi. Berat bayi berkaitan dengan besarnya uterus saat hamil dan bersalin. Bayi dengan berat lahir lebih dari 400 gram menyebabkan overdistensi uterus. Pembesaran uterus yang berlebihan ini akan memicu lemahkannya kontraksi pasca melahirkan. Uterus akan membutuhkan waktu yang lebih lama dari biasanya untuk bisa berkontraksi dengan baik. Hal tersebut akan memicu terjadinya subinvolusi uterus. (Fitri, Puspitasari, 2015)

Data tentang perdarahan yang keluar dalam rentang normal menjadi alasan involusi uterus pada penelitian ini berlangsung normal. Jumlah perdarahan lebih dari 500 cc disebut HPP. Perdarahan pasca melahirkan sebagian besar disebabkan karena atonia uteri. Uterus yang tidak berkontraksi dengan baik akan mengalami kegagalan menjepit pembuluh darah sisa implantasi plasenta. Akibatnya adalah perdarahan akan keluar lebih banyak dan involusi akan terganggu.

### Proses Laktasi

Data laktasi terlihat bahwa sebagian besar memberikan ASI kepada bayinya baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol. Pendidikan yang baik, usia yang matang serta sebagian besar ibu tidak bekerja, sebagian juga adalah bukan primipara menunjang hal tersebut. Pendidikan yang baik membuka cakrawala tentang pentingnya ASI. Banyaknya waktu berinteraksi dengan bayi sebagai ibu rumah tang juga menjadi faktor penting.

Pengalaman menyusui sebelumnya juga dapat menunjang keberhasilan pemberian ASI tersebut.

Pendidikan berperan penting dalam mencegah *postpartum blues* yang merupakan faktor resiko terjadinya subinvolusi dan kegagalan laktasi. Pekerjaan akan menambah masalah selain permasalahan di rumah sehingga juga rentan terjadi *postpartum blues* sebagai pemicu subinvolusi dan kegagalan laktasi. (Yuliyani, 2018)

Dari Tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar ibu merasakan nyeri hampir di seluruh area tubuh. *Postnatal massage* ini merupakan solusi yang tepat karena berbeda dengan oksitosin massage yang hanya di area punggung saja untuk memicu kontraksi. *Postnatal massage* ini memberikan sentuhan dan tekanan di seluruh anggota badan ibu mulai dari punggung sampai dengan kaki. Dari hasil wawancara pasca pemberian treatment *postnatal massage*, sebagian besar ibu mengatakan merasa lebih nyaman, rileks dan nyeri berkurang, meskipun ada beberapa ibu yang merasakan kemeng pasca treatment karena sebelumnya belum pernah pijat.

Sebagian besar responden juga tidak mengalami gangguan istirahat dan gangguan aktivitas pasca melahirkan, meskipun ada sebagian kecil yang mengalaminya karena pengaruh budaya yang membatasi pergerakan saat masa nifas.

### **Pengaruh *Postnatal Massage* Terhadap Involusi**

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji *mann-whitney* didapatkan hasil *p-value* 0,093 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terdapat pengaruh antara *postnatal massage* dengan proses involusi. Involusi pada kelompok kontrol hampir sama dengan kelompok perlakuan.

Meskipun *postnatal massage* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap involusi tetapi memberikan dampak jangka pendek terhadap kenyamanan *pasca* melahirkan. Responden merasa ketegangan dan kelelahan setelah melahirkan berkurang dan merasa lebih nyaman. Beberapa responden mengatakan belum pernah dilakukan *massage* setelah melahirkan. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh HTAS, 2015 bahwa *postnatal massage* akan meningkatkan produksi hormon endorfin dan serotonin yang memberikan efek relaksasi dari ketegangan pasca melahirkan.

*Postnatal massage* tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap involusi artinya ada faktor

lain yang bisa mempengaruhinya. Menurut Wahyuni dan Nurlatifah, 2017 bahwa involusi dipengaruhi oleh mobilisasi, nutrisi dan laktasi tetapi tidak dipengaruhi oleh paritas. Nutrisi yang baik akan meningkatkan energi untuk terjadi kontraksi otot uterus dan didukung oleh mobilisasi yang juga memicu kontraksi uterus. .

Selain itu, faktor lain menurut penelitian Andekalisni, Misrawati dan Utami tahun 2015 adalah senam nifas. Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa senam nifas mempunyai pengaruh signifikan terhadap proses involusi jika dibandingkan dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah salah satu langkah yang dilakukan dalam *postnatal massage*. Pijat oksitosin memang akan mengeluarkan hormone oksitosin yang bisa memicu kontraksi uterus. Akan tetapi dengan senam nifas akan menyebabkan otot tubuh berkontraksi dan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi terutama di area uterus. Hal tersebut akan menyebabkan uterus mengecil lebih cepat.

### **Pengaruh *Postnatal Massage* Terhadap Laktasi**

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji *mann-whitney* didapatkan hasil *p-value* 0,369 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terdapat pengaruh antara *postnatal massage* dengan laktasi pada ibu nifas. Jumlah ibu nifas yang memberikan ASI Eksklusif antara yang diberikan *postnatal massage* dengan kelompok kontrol hampir sama. Hal tersebut berarti ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap laktasi masa nifas antara lain nutrisi, budaya dan dukungan keluarga serta dukungan lingkungan.

*Postnatal massage* pada salah satu langkahnya adalah dilakukan pijat oksitosin yang mempunyai efek meningkatkan hormone oksitosin yang membantu pengeluaran ASI. Pada fisiologi laktasi bukan hanya oksitosin yang dibutuhkan untuk lancarnya produksi ASI tetapi juga hormone prolactin yang menyebabkan produksi ASI. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh banyak hal antara lain nutrisi dan ketenangan psikologis.

Selain itu dukungan keluarga baik dalam hal merawat bayi dan memotivasi untuk memberikan ASI eksklusif sangat berperan penting dalam hal ini. Peran keluarga dalam memnatu merawat bayi bisa meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pada ibu. Jika kualitas tidur terjaga dan keadaan psikologis tenang maka proses laktasi dan pemberian ASI akan berlangsung sukses. Dari data

penelitian terlihat bahwa sebagian besar ibu dibantu dalam memberikan asuhan pada bayi. Ini sangat penting untuk memberikan energy pada ibu dalam memberikan ASI. Bantuan keluarga akan meminimalisir gangguan istirahat dan aktivitas yang bisa memicu kegagalan involusi dan laktasi. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh Yani, Dwi-yanti dan Novelasari tahun 2009 pada penelitiannya yang menyimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara menyusui dengan dukungan dari petugas kesehatan dan dukungan dari keluarga.

## KESIMPULAN

Dari paparan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut: (1) Proses involusi berjalan fisiologis baik dari kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, (2) Sebagian besar ibu memberikan ASI saja pada bayinya baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol, (3) Tidak ada pengaruh signifikan antara *postnatal massage* dengan involusi ( $p\text{-value} = 0,093$ ), (4) Tidak ada pengaruh signifikan antara *postnatal massage* dengan laktasi ( $p\text{-value} = 0,369$ ).

## SARAN

Saran yang bisa disampaikan adalah meskipun *postnatal massage* tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap involusi dan laktasi, tetapi punya pengaruh jangka pendek terkait relaksasi dan mengurangi kelelahan pasca melahirkan. Petugas kesehatan perlu memberikan edukasi lebih terkait involusi dan laktasi, memberikan senam nifas kepada ibu nifas dan memberikan KIE kepada keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu nifas terkait mobilisasi dan laktasi masa nifas. Dukungan bisa berupa motivasi psikologis atau peran dalam merawat bayi saat masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

Aizar dan Asiah. (2018). *Massage Postpartum* dan status fungsional pasca salin di Medan. *Buletin Farmatera. Vol 3 No.1 (24-32)*

Asih, Trirachmi (2016). Duh, Ibu ASI Eksklusif Masih Minim di Malang. *Republica.co.id*. Retrieved Agustus 2016.

Ambarwati, R., Muis, S. F., & Susanti, P. (2013). Pengaruh konseling laktasi intensif terhadap pemberian air susu ibu (ASI) eksklusif sampai 3 bulan. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition), 2(1)*.

Andekalisni, Misrawati, Utami. (2015). Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat Oksitosin terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post partum. *JOM Vol.2 No.2 (927-934)*

Fatmawati, D. A. (2015). Faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian *postpartum blues*. *Eduhealth, 5(2)*.

Fitria, Puspitasari. (2015). Hubungan dan Faktor Resiko Partus Lama Riwayat Perdarahan Postpartum dan Berat Lahir Besar dengan Kejadian Perdarahan Postpartum. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan Vo.4 No.2 (118-124)*.

Hamranani, S. S. T. (2016). Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Dengan Persalinan Lama Di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan (Journal Of Health Science), 6(12)*.

Health Technology Assesment Section Ma-HTAS. (2015). *Traditional Postnatal Care in Restoring Woman Physical and Mental Health*, Medical Development Division, Ministry of Malaysia.

Irawati, D., & Yuliani, F. (2014). Pengaruh faktor psikososial dan cara persalinan terhadap terjadinya postpartum blues pada ibu nifas (studi di ruang nifas RSUD RA Bosoeni Mojokerto). *Hospital Majapahit, Vol.6No.1(1-14)*.

Isnaini, N., & Diyanti, R. (2015). Hubungan Pijat Oksitosin Pada Ibu Nifas Terhadap Pengeluaran Asi Di Wilayah Kerja Puskesmas Raja Basa Indah Bandar Lampung Tahun 2015. *Jurnal Kebidanan Malahayati, 1(2)*.

Mayasari, Melkawati, Astuti. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi involusi uterus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia. Vo. 10 No.1*.

Munawaroh, H. (2008). *Hubungan Paritas Dengan Kemampuan Mekanisme Koping Dalam Menghadapi Postpartum Blues Pada Ibu Post Sectio Caesaria Di Bangsal Mawar 1 RSUD Dr. Moewardi Surakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Rini, S., & Kumala, F. (2017). *Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice*. Deepublish.

Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk. (2010). *Asuhan Kebidanan III (nifas)*. Jakarta : Trans Info media

Sarwono, (2009). *Ilmu kebidanan*. Jakarta

Syahrin, A., (2012). *Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Resiko Terjadinya Postpartum Blues Dirumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

Wahyuni, Nurlatifah. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi proses involusi uterus pada masa nifas di wilayah kerja puskesmas mandala Kabupaten lebak Propinsi banten. *Jurnal Medikes Vol.2 No.2 (167-176)*.

- Wijayanti, Krisdiana, dkk. (2013). Gambaran faktor-faktor resiko postpartum blues di wilayah kerja puskesmas blora. *Jurnal Kebidanan*. Vol.2 (5), e-issn 2621-2870.
- Wulandari, A.S. (2017). *Hubungan umur ibu dan inisiasi menyusui dini (IMD) dengan involusi uterus uteri di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul*. Naskah Publikasi. Universitas Aisyiyah
- Wulandari, F. T., Aminin, F., & Dewi, U. (2016). *Pengaruh pijat oksitosin terhadap pengeluaran kolostrum pada ibu post partum di Rumah Sakit Umum Daerah Provinsi Kepulauan Riau*. *Jurnal Kesehatan*, 5(2).
- Yuliyani. (2019). Karakteristik Ibu dan *Post natal Treatment (PNT)* berhubungan dengan terjadinya *Post Partum Blues*. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. Vol.7 No.2 (69-75)