



---

#### ARTIKEL RISET

### Pengaruh Pijat Oksitosin Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di Rumah Sakit Kasih Ibu Saba

---

Kadek Nia Susanti<sup>1)</sup>, Pande Putu Indah Purnamayanthi<sup>2)</sup>, Pande Putu Novi Ekajayanti<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Sarjana Kebidanan, STIKES Bina Usada Bali

Correspondensi : kadeknia.1115@gmail.com

#### ABSTRAK

Masa nifas merupakan periode transisi yang rentan terhadap perubahan fisik dan psikologis, salah satunya adalah kecemasan. Pijat oksitosin merupakan intervensi nonfarmakologis yang diyakini mampu menurunkan kecemasan melalui stimulasi hormon oksitosin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di RS Kasih Ibu Saba. Penelitian menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *one group pretest-posttest*. Sampel berjumlah 30 ibu nifas yang dipilih secara *accidental sampling*. Intervensi berupa pijat oksitosin dilakukan selama 10–15 menit sebanyak tujuh kali dalam tujuh hari. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS). Analisis data menggunakan uji *Paired t-test*. Terdapat penurunan rerata skor kecemasan dari 40,77 menjadi 29,53 dengan selisih mean 11,24. Uji *Paired t-test* menunjukkan nilai  $p < 0,001$  dan  $t = -10,113$ , yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik terhadap penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi. Pijat oksitosin terbukti dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari pelayanan postnatal berbasis pendekatan holistik.

Kata kunci : ibu nifas, intervensi nonfarmakologis, kecemasan, PASS, pijat oksitosin

#### ABSTRACT

*The postpartum period is a transitional period prone to physical and psychological changes, including anxiety. Oxytocin massage is a non-pharmacological method that aims to alleviate anxiety by stimulating the hormone oxytocin. This study aimed to determine the effect of oxytocin massage on anxiety levels experienced by postpartum mothers in Kasih Ibu Saba Hospital. The study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest procedure. The sample included 30 postpartum women chosen by chance. The intervention, oxytocin massage, was given for 10-15 minutes seven times over seven days. The questionnaire employed was the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS). The data were examined with a paired t-test. The mean anxiety score decreased from 40.77 to 29.53, with a mean difference of 11.24. The paired t-test ( $p < 0.001$  and  $t = -10.113$ ) demonstrated a substantial reduction in anxiety levels following the intervention. Oxytocin massage has been demonstrated to alleviate anxiety in postpartum mothers. This intervention can be considered as part of a holistic postnatal care approach.*

*Kata Keywords: postpartum mothers, non-pharmacological interventions, anxiety, PASS, oxytocin massage*

## PENDAHULUAN

Masa nifas (Post Partum) adalah masa dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandungan kembali seperti sebelum hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari (Yuliana dan Hakim, 2020). Periode ini adalah fase penting bagi ibu karena mencakup proses adaptasi fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Secara fisiologis, tubuh ibu mengalami perubahan besar, seperti kontraksi rahim, penyembuhan luka persalinan, serta perubahan hormonal. Dari sisi psikologis, ibu sering menghadapi tantangan dalam menyesuaikan diri dengan peran baru sebagai orang tua, terutama bagi ibu yang baru pertama kali melahirkan. Sementara itu, dari sisi sosial, dukungan keluarga dan lingkungan menjadi faktor penting dalam keberhasilan proses adaptasi ini. Namun, tidak semua ibu mampu melewati masa nifas dengan baik. Perubahan besar yang terjadi, baik secara fisik maupun emosional, sering kali dapat memicu gangguan psikologis. Gangguan psikologis yang umum terjadi pada masa nifas meliputi *postpartum blues*, depresi pasca persalinan, dan psikosis pasca persalinan. *Postpartum blues* biasanya bersifat ringan dan berlangsung singkat, tetapi jika tidak ditangani dengan baik, dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang lebih serius (Yunitasari dan Suryani, 2020).

Menurut Mustofa *et al.* (2021), prevalensi depresi postpartum di negara-negara Asia cukup

tinggi, dengan angka kejadian yang bervariasi antara 26-85%. Di Indonesia sendiri, prevalensi ini tercatat mencapai 50-70%, menunjukkan bahwa hampir separuh hingga sebagian besar ibu nifas berisiko mengalami depresi. Penelitian yang dilakukan oleh Syarif *et al.* (2023) menyebutkan bahwa tingkat kecemasan ibu nifas di Indonesia mencapai 22,4% dan kecemasan ibu postpartum yang tidak teratasi dapat menyebabkan depresi dan penyakit jiwa lain yang mempengaruhi kesehatan. Penelitian Ratna Sari *et al.* (2023) menyebutkan bahwa di Provinsi Bali terdapat 40,35% cemas berat, 31,58% cemas sedang, dan 28,07% cemas ringan. Tingkat kecemasan ibu nifas di Denpasar pernah tercatat mencapai 56,7% pada tahun 2019. Sementara pada tahun 2016, kasus depresi ibu postpartum di Denpasar mencapai 20,5% (Lindayani dan Marhaeni, 2020).

Depresi postpartum sering kali diawali dengan kecemasan yang terus-menerus, yang jika tidak ditangani dapat memengaruhi kualitas hidup ibu serta berdampak negatif pada bayi dan keluarga. Penelitian oleh Anggarani (2023) mengungkapkan bahwa kecemasan pada masa nifas tidak hanya disebabkan oleh perubahan hormonal, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tekanan sosial, kurangnya dukungan emosional, dan rasa tidak percaya diri dalam merawat bayi. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan holistik yang melibatkan edukasi,

dukungan psikologis, dan pemantauan kesehatan mental ibu selama masa nifas untuk mengurangi risiko gangguan psikologis dan memastikan kesejahteraan ibu dan bayi.

Kecemasan (*Anxietas*) adalah respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak diharapkan dan sering dialami oleh setiap orang dalam kehidupannya sehingga menimbulkan peringatan penting dan berharga yang menyebabkan seseorang untuk berupaya melindungi diri dan menjaga keseimbangan diri (Fatmawati dan Pawestri, 2021). Kejadian tingkat kecemasan ibu postpartum masih tinggi di berbagai negara seperti Portugal sebesar (18,2%), Bangladesh sebesar (29%), Hongkong sebesar (54%), dan Pakistan sebesar (70%) (Agustin dan Septiyana, 2018 dalam Sulistyorini *et al.*, 2024), sedangkan di Indonesia yang mengalami kecemasan sebesar (28,7%). Tingkat kecemasan yang terjadi pada Ibu primipara mencapai 83,4% dengan tingkat kecemasan berat, 16,6% kecemasan sedang, sedangkan yang terjadi pada ibu multipara mencapai 7% dengan tingkat kecemasan berat, 71,5% dengan kecemasan sedang dan 21,5% dengan cemas ringan (Istiqomah, Viandika dan Khoirun Nisa, 2021).

Kecemasan ibu nifas disebabkan oleh berbagai hal diantaranya adalah hormon, faktor lingkungan, keadaan ekonomi dan sosial, riwayat obstetri, maupun stres terkait masalah yang dirasakan. Ketidakseimbangan hormon yang terjadi pada ibu nifas yaitu peningkatan hormone kortisol akan menyebabkan hormone estrogen, progesteron, prolactin dan estriol tidak

seimbang setelah melahirkan sehingga hal ini berpengaruh terhadap suasana hati diantaranya adalah kecemasan (Fitria dan Risnawati, 2024).

Cara atau upaya untuk mengatasi kecemasan ibu nifas yaitu dengan diberikannya terapi farmakologi dan non farmakologi. Pengobatan terapi farmakologi untuk gangguan kecemasan (*anxietas*) mencakup berbagai antidepresan (*SSRIs*, *SNRIs*, *TCAs*, dan *MAOIs*), anti-anxietas (*benzodiazepin* dan *buspiron*), serta *β-blockers*. Berdasarkan beberapa *guideline*, *SSRIs* direkomendasikan sebagai *first-line* terapi untuk sebagian besar gangguan *anxietas* (Putri, Hilda dan Purwaningsih, 2023). Sedangkan terapi non farmakologi yang dapat dilakukan yaitu terapi pijat, hipnoterapi, dan aromaterapi. Adapun salah satu terapi pijat yaitu pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah pijat atau rangsangan pada tulang belakang neuro transmitter akan merangsang *medula oblongata* langsung mengirim pesan ke hipotalamus di *hypofisis anterior* untuk mengeluarkan *hormone endorphin* yang menyebabkan perasaan bahagia, merileksasi ketegangan, menghilangkan stres dan cemas (Dewi, 2022).

Berdasarkan data ibu nifas di RS Kasih Ibu Saba pada bulan November 2024 terdapat 30 orang ibu nifas. Dari jumlah data ibu nifas tersebut dilakukan studi pendahuluan dengan menggunakan metode wawancara pada 10 orang ibu nifas dan didapatkan 8 dari 10 ibu nifas mengalami cemas dengan katagori cemas ringan 5 orang dan cemas sedang sebanyak 3 orang.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai

“Pengaruh Pijat Oksitosin terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Nifas di RS Kasih Ibu Saba”.

## METODE

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan pendekatan *One Group Pretest-Posttest Design*, yaitu satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol. Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas. Sebelum intervensi, dilakukan pretest menggunakan kuesioner PASS (*Perinatal Anxiety Screening Scale*), dan setelah tujuh hari pemberian pijat oksitosin, dilakukan posttest menggunakan instrumen yang sama. Intervensi berupa pijat oksitosin dilakukan satu kali sehari selama 10–15 menit selama 7 hari berturut-turut. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Kasih Ibu Saba pada bulan Mei hingga Juni 2025.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh ibu nifas di RSUD Kasih Ibu Saba dengan total 63 orang, dan teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 30 responden yang memenuhi syarat. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner demografi dan PASS versi Indonesia yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan secara univariat untuk melihat distribusi karakteristik responden dan tingkat kecemasan, serta bivariat menggunakan uji *Paired t-test* karena data berdistribusi normal berdasarkan uji visual grafik *Q-Q plot*. Analisis dilakukan dengan bantuan SPSS versi 25, dan tingkat signifikansi ditetapkan pada  $p < 0,05$ .

## HASIL

### 1. Hasil Analisis Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini yaitu ibu nifas di RSUD Kasih Ibu Saba pada bulan Maret-April 2025 berjumlah 30 orang. Karakteristik yang diteliti yaitu usia ibu, hari nifas, pendidikan, paritas dan pekerjaan.

**Tabel 1**  
**Karakteristik Responden**

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Usia Ibu</b>		
< 20 tahun	0	0
20 – 35 tahun	30	100
> 35 tahun	0	0
<b>Hari Nifas</b>		

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
KF 1	30	100
KF 2	0	0
KF 3	0	0
KF 4	0	0
<b>Pendidikan</b>		
Pendidikan Dasar	3	10
Pendidikan Menengah	12	40
Pendidikan Tinggi	15	50
<b>Paritas</b>		
Primipara	19	63,3
Multipara	9	30
Grandemultipara	2	6,7
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	7	23,3

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
	(f)	(%)
Tidak Bekerja	23	76,7
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa seluruh responden berusia 20 – 35 tahun sebanyak 100%, pada karakteristik hari nifas didapatkan seluruh responden berada pada hari nifas KF 1 yaitu hari nifas ke-1 hingga hari ke-3 sebanyak 100% dan karakteristik pendidikan didapatkan setengah dari responden memiliki pendidikan tinggi sejumlah 50%. Pada karakteristik paritas didapatkan mayoritas responden adalah primipara sebanyak 63,3% dan pada karakteristik pekerjaan sebagian besar responden tidak bekerja sejumlah 76,7%.

### 2. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Pijat Oksitosin di RS Kasih Ibu Saba

Hasil pengamatan tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum diberikan pijat oksitosin dijabarkan dalam bentuk tabel berikut.

**Tabel 2**  
**Hasil Pengamatan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Sebelum Diberikan Pijat Oksitosin di RS Kasih Ibu Saba**

Tingkat Kecemasan	Pretest	
	f	%
Tidak Cemas	0	
Kecemasan Ringan	0	
Kecemasan Sedang	15	50
Kecemasan Berat	15	50
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami kecemasan sedang (50%) dan sebagian mengalami kecemasan berat (50%).

### 3. Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Pijat Oksitosin di RS Kasih Ibu Saba

Hasil pengamatan tingkat kecemasan pada ibu nifas setelah diberikan pijat oksitosin selama 10-15 menit yang dilakukan sebanyak 7 kali dalam 7 hari dijabarkan dalam bentuk tabel berikut.

**Tabel 3**  
**Hasil Pengamatan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Nifas Setelah Diberikan Pijat Oksitosin di RS Kasih Ibu Saba**

Tingkat Kecemasan	Posttest	
	f	%
Tidak Cemas	3	10
Kecemasan Ringan	7	23,3
Kecemasan Sedang	19	63,3
Kecemasan Berat	1	3,4
<b>Total</b>	<b>30</b>	<b>100</b>

Hasil tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang sebanyak 63,3%.

### 4. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesa penelitian dan mengetahui adanya pengaruh pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas. Analisis yang digunakan yaitu uji *Paired T Test* karena data terdistribusi normal yang dijabarkan pada tabel berikut.

**Tabel 4**  
**Hasil Analisis *Paired T Test***

Tingkat Kecemasan	Mean ± St.D	T	P Value
<b>Pretest</b>	40,77 ± 9,031	-	<
<b>Posttest</b>	29,53 ± 6,832	10,113	0,001

Berdasarkan hasil analisis *Paired T Test* didapatkan bahwa nilai rata-rata kelompok pretest 40,77 > 29,53 kelompok posttest dengan

selisih *mean* 11,24 yang berarti kelompok posttest rata-rata berada pada tingkat kecemasan menurun serta didapatkan nilai Standar Deviasi pada kelompok pretest 9,031 dan kelompok posttest 6,832. Nilai *p* didapatkan  $< 0,001$  dengan

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden

Seluruh responden dalam penelitian ini berada pada rentang usia 20 hingga 35 tahun, yang tergolong usia reproduktif sehat dan menunjukkan kesiapan fisik serta psikologis dalam menghadapi masa nifas. Namun, kelompok usia ini tetap rentan mengalami kecemasan karena perubahan hormon, adaptasi peran, dan tekanan dalam merawat bayi baru lahir (Yanti and Fatmasari, 2023). Menurut Erikson, individu dalam tahap dewasa muda sedang menghadapi konflik *intimacy vs. isolation*, sehingga perubahan pascapersalinan dapat memicu stres psikologis (Arini, 2021). Selain itu, teori adaptasi Roy menjelaskan bahwa bila proses adaptasi terhadap perubahan internal terganggu, seperti pada masa nifas, maka dapat muncul kecemasan (Novarinda, Indriyani and Asmuji, 2023).

Seluruh responden berada pada hari ke-1 hingga ke-2 masa nifas (KF 1), yang merupakan fase awal pemulihan fisik dan psikologis. Fase ini dikenal sebagai tahap *Taking In*, di mana ibu masih fokus pada diri sendiri, merasa lelah, dan cenderung pasif (Yanti and Fatmasari, 2023). Pada tahap ini, meskipun ibu tampak tenang, sering kali tersembunyi kecemasan terkait

nilai  $T = -10,113$  yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima sehingga terdapat pengaruh pemberian pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas.

kondisi tubuh dan transisi peran sebagai ibu (Yunike and Novita, 2022). Intervensi seperti pijat oksitosin dinilai tepat diberikan pada fase ini karena dapat menstimulasi hormon yang memberikan efek menenangkan secara alami (Zulfatunnisa' and Puspita Dewi, 2024).

Sebagian besar responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan tinggi (50%). Pendidikan memengaruhi persepsi dan respons terhadap intervensi kesehatan, termasuk dalam memahami kecemasan pascapersalinan. Teori Health Belief Model menyatakan bahwa pendidikan memengaruhi persepsi risiko, manfaat, dan motivasi individu dalam mengambil tindakan kesehatan (Uddin, 2023). Ibu dengan pendidikan tinggi cenderung lebih terbuka terhadap pendekatan nonfarmakologis seperti pijat oksitosin, karena memiliki pemahaman yang lebih baik tentang manfaat relaksasi untuk mengelola kecemasan. Namun demikian, tekanan psikologis tetap dapat terjadi, sehingga pijat oksitosin relevan diterapkan pada semua tingkat pendidikan.

Sebanyak 63,3% responden merupakan ibu primipara. Ibu yang baru pertama kali menjalani masa nifas umumnya mengalami kecemasan lebih tinggi akibat kurangnya pengalaman dan

kepercayaan diri dalam merawat bayi (Chairil *et al.*, 2024). Pada fase awal nifas, ibu primipara berada dalam transisi dari *Taking In* ke *Taking Hold*, yang sering kali menimbulkan kebingungan dan ketidakpastian (Yunike and Novita, 2022). Dalam kondisi ini, pijat oksitosin berfungsi sebagai bentuk dukungan emosional yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan serta meningkatkan kenyamanan psikologis (Naziroh, 2019).

Mayoritas responden tidak bekerja (76,7%) atau berstatus sebagai ibu rumah tangga. Meskipun ibu yang tidak bekerja memiliki waktu lebih untuk fokus merawat bayi, mereka juga berisiko mengalami isolasi sosial dan tekanan emosional akibat keterbatasan interaksi sosial (Hanim, 2023). Teori dukungan sosial dari House menekankan pentingnya dukungan emosional, instrumental, informasional, dan penilaian dalam mengatasi stres. Pijat oksitosin dalam hal ini tidak hanya memberikan efek fisiologis, tetapi juga menjadi bentuk dukungan emosional yang membantu ibu merasa diperhatikan dan lebih tenang (Nurbaeti, Dewi and Ciptiasrini, 2024).

## **2. Tingkat kecemasan pada ibu nifas sebelum diberikan pijat oksitosin di RS Kasih Ibu Saba**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin, seluruh responden mengalami kecemasan, dengan distribusi yang seimbang antara kecemasan sedang (50%) dan kecemasan berat (50%). Hal ini mencerminkan bahwa pada masa awal nifas, ibu berada dalam kondisi yang sangat

rentan terhadap tekanan psikologis, yang dapat memengaruhi kenyamanan emosional, kesiapan menyusui, hingga interaksi awal dengan bayi. Tingginya tingkat kecemasan ini tidak dapat dipandang sebagai gejala individual semata, melainkan sebagai hasil interaksi antara perubahan fisiologis dan kondisi psikososial yang dihadapi ibu secara bersamaan.

Jika dilihat dari karakteristik responden secara keseluruhan, mayoritas berada dalam kondisi yang menempatkan mereka dalam posisi rawan terhadap stres psikologis, seperti belum memiliki pengalaman sebelumnya sebagai ibu, menghabiskan sebagian besar waktu di lingkungan rumah, serta menghadapi peran baru dalam waktu yang sangat singkat. Meskipun mereka berada dalam usia reproduktif yang sehat dan setengahnya memiliki tingkat pendidikan tinggi, kondisi ini tidak serta-merta menjamin kestabilan emosi pascapersalinan. Justru, latar belakang tersebut dapat memperlihatkan adanya kesenjangan antara ekspektasi dan realitas yang dihadapi setelah melahirkan, yang pada akhirnya memicu kecemasan.

Dalam hal ini, pendekatan teori *Health Belief Model* (HBM) juga dapat menjelaskan bahwa meskipun beberapa ibu memiliki pemahaman yang baik tentang masa nifas, persepsi mereka terhadap kemampuan diri dan manfaat intervensi belum tentu berkembang sejalan dengan tekanan emosional yang dirasakan (Uddin, 2023). Sementara itu, menurut teori House (1981), dukungan sosial memegang peran kunci dalam meredam dampak stres. Tingginya

kecemasan yang muncul sebelum intervensi mengindikasikan adanya celah dalam sistem dukungan yang diterima ibu, baik dalam bentuk emosional, instrumental, maupun informasional (Hanım, 2023).

Hasil penelitian ini didukung dengan hasil studi internasional oleh Pratt *et al.* (2023) yang dilakukan di Amerika Serikat. Studi tersebut menunjukkan bahwa sekitar 32,7% partisipan mengalami setidaknya satu gangguan mood atau kecemasan pada masa postpartum, dan sebanyak 20,7% mengalami kombinasi lebih dari satu gangguan. Meskipun terdapat perbedaan karakteristik populasi dan latar sosial dengan konteks lokal, hasil tersebut mengonfirmasi bahwa masa nifas merupakan periode yang sangat rentan terhadap gangguan psikologis, khususnya kecemasan dan depresi, sehingga membutuhkan perhatian khusus dalam aspek pemulihan mental ibu. Dalam penelitian ini, kondisi serupa tergambar melalui distribusi tingkat kecemasan yang cukup tinggi, di mana separuh responden mengalami kecemasan sedang dan separuh lainnya mengalami kecemasan berat sebelum diberikan intervensi. Distribusi ini mencerminkan adanya kebutuhan nyata akan intervensi yang efektif dan responsif dalam meredakan tekanan psikologis yang dialami ibu nifas, khususnya pada hari-hari awal setelah persalinan.

Melihat tingginya tingkat kecemasan pada awal masa nifas, pijat oksitosin menjadi salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang relevan dan tepat. Dari sisi fisiologis, pijat ini

menstimulasi produksi hormon oksitosin yang dikenal memiliki efek menenangkan, membantu meredakan stres, dan memperlancar proses menyusui. Sementara dari sisi psikologis, pijat oksitosin berperan sebagai bentuk dukungan emosional dan sentuhan terapeutik, yang dapat memberikan rasa nyaman dan memperkuat ketahanan emosional ibu. Dengan demikian, pijat oksitosin berpotensi menjadi strategi efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu nifas pada masa krusial pascapersalinan.

### **3. Tingkat kecemasan pada ibu nifas setelah diberikan pijat oksitosin di RS Kasih Ibu Saba**

Hasil pengamatan setelah pemberian pijat oksitosin selama 10–15 menit, yang dilakukan secara rutin selama tujuh hari berturut-turut, menunjukkan bahwa mayoritas responden (63,3%) masih berada dalam kategori kecemasan sedang. Selain itu, sebanyak 23,3% responden mengalami kecemasan ringan, 10% tidak mengalami kecemasan, dan hanya 3,4% yang berada pada kategori kecemasan berat. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun telah dilakukan intervensi, kecemasan masih menjadi bagian dari dinamika psikologis ibu nifas, khususnya pada minggu pertama pascapersalinan.

Tingkat kecemasan dalam penelitian ini diukur menggunakan *Perinatal Anxiety Screening Scale* (PASS), terdiri dari 31 item pertanyaan yang mencakup empat domain utama, yaitu kekhawatiran berlebihan dan ketakutan spesifik, perfeksionisme, kontrol, dan trauma,

kecemasan sosial, serta kecemasan akut dan pengaturan. Skor total PASS berkisar dari 0 hingga 93, dengan kategori: 0–20 tidak cemas, 21–26 kecemasan ringan, 27–40 kecemasan sedang, dan 41–93 kecemasan berat (Amiri *et al.*, 2022). Meskipun intervensi berupa pijat oksitosin telah diberikan, hasil yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada dalam kategori kecemasan sedang mengindikasikan bahwa pemulihan psikologis pascapersalinan adalah proses bertahap, yang tidak cukup hanya dengan satu jenis pendekatan. Kecemasan pada ibu nifas sering kali tidak hanya berasal dari faktor biologis atau hormonal semata, tetapi juga berkaitan erat dengan aspek psikososial, seperti kelelahan fisik, tekanan peran sebagai ibu baru, keterbatasan dukungan sosial, serta kekhawatiran terhadap proses menyusui dan pengasuhan bayi (Syarif *et al.*, 2023).

Pada penelitian ini didapatkan bahwa tingkat kecemasan sedang yang masih dialami oleh mayoritas responden setelah tujuh hari pemberian pijat oksitosin menunjukkan bahwa pemulihan psikologis pada ibu nifas bersifat kompleks dan tidak berlangsung secara instan. Temuan ini menandakan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti pijat oksitosin memang dapat memberikan efek positif, namun tidak serta-merta mengeliminasi kecemasan secara menyeluruh dalam waktu singkat. Hal ini sejalan dengan pandangan Wittkowski (2024) dalam *chapter* bukunya *Postpartum Psychosis*, yang dimuat dalam *The Routledge International Handbook of Perinatal Mental Health Disorders*,

menyatakan bahwa "*Psychological recovery is often not straightforward. By psychological recovery we mean a process that does not just focus on symptom reduction but strengthens resilience and control.*" Pernyataan ini menekankan bahwa pemulihan psikologis pascapersalinan tidak hanya ditujukan untuk menurunkan gejala kecemasan secara klinis, tetapi juga mencakup proses membangun kembali daya tahan psikologis (*resilience*) dan pengendalian diri (*control*) sebagai bagian dari penyesuaian terhadap peran baru sebagai ibu.

Hasil penelitian ini menunjukkan kecemasan yang masih dialami sebagian besar ibu nifas setelah intervensi juga dapat dijelaskan melalui pendekatan teori *Health Belief Model* (HBM). Dalam teori ini, respons individu terhadap suatu masalah kesehatan dipengaruhi oleh bagaimana mereka memandang tingkat kerentanan diri, keparahan kondisi, manfaat tindakan yang ditawarkan, serta hambatan yang dirasakan. Ibu nifas yang masih mengalami kecemasan sedang kemungkinan belum sepenuhnya membentuk persepsi yang positif terhadap efektivitas pijat oksitosin, atau masih dihadapkan pada hambatan psikologis dan sosial yang memengaruhi penerimaan mereka terhadap intervensi tersebut. Hal ini menunjukkan pentingnya dukungan informasi dan lingkungan yang kondusif untuk memperkuat keyakinan ibu dalam menerima dan merespons intervensi kesehatan secara optimal (Uddin, 2023).

Dalam konteks ini, ibu nifas yang masih mengalami kecemasan sedang meskipun telah

menerima intervensi kemungkinan belum sepenuhnya memiliki persepsi yang positif dan kuat terhadap manfaat dari pijat oksitosin, baik karena keterbatasan informasi, hambatan psikologis, maupun minimnya dukungan sosial yang mereka terima. Oleh karena itu, selain memberikan intervensi langsung, penting untuk memastikan adanya edukasi berkelanjutan dan lingkungan yang suportif, agar proses pemulihan psikologis ibu dapat berlangsung lebih efektif dan berkelanjutan.

#### **4. Pengaruh pijat oksitosin terhadap tingkat kecemasan pada ibu nifas di RS Kasih Ibu Saba**

Pemberian pijat oksitosin memberikan pengaruh yang positif terhadap tingkat kecemasan ibu nifas yang diberikan selama 10-15 menit yang dilakukan sebanyak 7 kali dalam 7 hari. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis menggunakan *Paired t-test*, diperoleh bahwa nilai rata-rata tingkat kecemasan ibu nifas sebelum diberikan intervensi pijat oksitosin (pretest) adalah 40,77, sedangkan setelah diberikan intervensi (posttest) nilai rata-ratanya menurun menjadi 29,53. Terdapat selisih *mean* sebesar 11,24 poin, yang mengindikasikan penurunan tingkat kecemasan secara nyata setelah dilakukan intervensi selama tujuh hari. Hal ini juga diperkuat dengan hasil nilai  $p < 0,001$  dan nilai  $t$  hitung sebesar -10,113, yang secara statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak dan hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima sehingga

disimpulkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu nifas. Selain itu, nilai standar deviasi kelompok pretest sebesar 9,031, dan pada posttest sebesar 6,832, menunjukkan bahwa setelah intervensi dilakukan, keragaman skor kecemasan antarresponden menjadi lebih rendah, yang berarti respons terhadap intervensi lebih seragam. Ini mengisyaratkan bahwa pijat oksitosin tidak hanya menurunkan tingkat kecemasan secara umum, tetapi juga memberikan efek yang cukup konsisten pada mayoritas responden.

Hasil penelitian ini didukung dengan karakteristik responden, sebagian besar ibu nifas dalam penelitian ini adalah primipara (63,3%), berusia produktif antara 20–35 tahun (100%), dan tidak bekerja (76,7%). Kondisi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan ibu dengan pengalaman pertama melahirkan dan kemungkinan belum memiliki keterampilan emosional yang matang dalam menghadapi masa nifas. Kelompok ini cenderung lebih rentan terhadap kecemasan karena harus beradaptasi dengan peran baru tanpa pengalaman sebelumnya, disertai keterbatasan akses sosial karena tidak bekerja di luar rumah. Dalam kondisi seperti ini, pijat oksitosin memberikan efek menenangkan secara langsung, melalui stimulasi hormonal dan sentuhan empatik, yang sangat dibutuhkan oleh kelompok ibu dengan tingkat kerentanan psikologis tinggi (Naziroh, 2019). Selain itu, setengah dari responden memiliki pendidikan tinggi, yang secara tidak

langsung mendukung keberhasilan intervensi, karena ibu yang lebih berpendidikan cenderung lebih terbuka terhadap inovasi layanan dan mampu memahami manfaat intervensi kesehatan yang diberikan. Hal ini turut memperkuat efek pijat oksitosin karena penerimaan ibu terhadap intervensi menjadi lebih positif.

Temuan ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan oleh Kartilah and Februanty (2023), yang menunjukkan bahwa pijat stimulasi oksitosin efektif dalam menurunkan kecemasan ibu menyusui dan meningkatkan kelancaran ASI. Dalam penelitian tersebut, yang menggunakan desain quasi eksperimental tanpa grup kontrol dengan 27 responden, diperoleh hasil bahwa terdapat perbedaan bermakna pada skor kecemasan sebelum dan sesudah intervensi, dengan nilai signifikansi  $p = 0,001$ . Hal ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin bukan hanya efektif secara fisiologis dalam merangsang produksi ASI, tetapi juga secara psikologis dalam mengurangi kecemasan.

Penelitian lainnya oleh Fitria dan Risnawati (2024) juga mendukung hasil ini. Dalam studi yang membandingkan efektivitas *hypnobreastfeeding* dan pijat oksitosin terhadap kecemasan ibu nifas, ditemukan bahwa kelompok

ibu yang menerima pijat oksitosin mengalami penurunan kecemasan yang signifikan, dengan nilai  $p = 0,003$  ( $p < 0,05$ ). Skor kecemasan sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori sedang dan berat, namun setelah intervensi terjadi peningkatan jumlah ibu dengan kategori tidak cemas dan kecemasan ringan. Meskipun masih ada ibu yang mengalami kecemasan sedang, pola penurunan ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin berperan penting dalam mendukung pemulihan emosional ibu nifas secara bertahap.

Berdasarkan teori dan hasil penelitian sebelumnya, hasil penelitian ini mendukung temuan sebelumnya bahwa pijat oksitosin dapat dijadikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif dan aman untuk mengurangi kecemasan ibu nifas, terutama jika diterapkan secara konsisten dan didampingi dengan pendekatan edukatif dan psikososial lainnya. Penurunan yang signifikan secara statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa walaupun sebagian ibu masih berada dalam kategori kecemasan sedang, dampak intervensi sudah terbukti nyata secara klinis dan dapat dijadikan pertimbangan dalam pengembangan layanan postnatal di fasilitas kesehatan.

## SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pijat oksitosin berpengaruh signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas di RS Kasih Ibu Saba, dengan hasil uji statistik menunjukkan nilai  $p < 0,001$  dan  $T = -10,113$ .

Mayoritas responden berusia 20–35 tahun, berada pada hari nifas awal, berpendidikan tinggi, primipara, dan tidak bekerja. Setelah intervensi, terjadi penurunan tingkat kecemasan dari kategori berat ke sedang. Berdasarkan temuan ini,

disarankan agar pijat oksitosin diintegrasikan dalam pelayanan kebidanan sebagai intervensi nonfarmakologis yang efektif, dijadikan sumber informasi bagi ibu nifas untuk mendukung

pemulihan psikologis, dimasukkan ke dalam kurikulum pendidikan kebidanan, serta dikembangkan lebih lanjut melalui penelitian dengan desain yang lebih kompleks.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amiri, P. *et al.* (2022) 'Validation of the Persian version of the Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS) among antenatal and postnatal women', *BMC Pregnancy and Childbirth*, 22(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12884-022-05217-6>.
- Anggarani, N.L.A.S. (2023) *Deteksi Dini Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas dengan Menggunakan Form Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) di RSUD Bali Mandara Provinsi Bali, Skripsi*. Institut Teknologi dan Kesehatan Bali.
- Arini, D.P. (2021) 'Emerging Adulthood : Pengembangan Teori Erikson Mengenai Teori Psikososial Pada Abad 21', *Jurnal Ilmiah Psyche*, 15(01), pp. 11–20. Available at: <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v15i01.1377>.
- Chairil *et al.* (2024) 'Tingkat Kecemasan Ibu Post Partum Primipara dalam Proses Menyusui Bayi di Wilayah Kerja Puskesmas Siak Hulu II', *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 4(2), pp. 128–150.
- Dewi, K. (2022) 'The Effect of Oxytocin Massage on Anxiety Changes in Breastfeeding Mother', *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(2), pp. 22–24. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.02.5>.
- Fatmawati, L. and Pawestri, P. (2021) 'Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea dengan Terapi Murotal dan Edukasi Pre Operasi', *Holistic Nursing Care Approach*, 1(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.26714/hnca.v1i1.8263>.
- Fitria, Ro'yatul Dwi and Risnawati (2024) 'Perbandingan Efektivitas Hypnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya Samarinda', *Jurnal Medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
- Fitria, Royatul Dwi and Risnawati (2024) 'Perbandingan Efektivitas Hypnobreastfeeding dan Pijat Oksitosin Terhadap Kecemasan Ibu Nifas di Klinik Kartika Jaya, Samarinda', *Jurnal Medika Karya Ilmiah Kesehatan*, 9(2).
- Hanim, L.M. (2023) *Maternal Mental Health : Memahami Kesehatan Mental Ibu*. Indramayu: Penerbit Adab.
- Istiqomah, A.L., Viandika, N. and Khoirun Nisa, S.M. (2021) 'Description of the Level of Anxiety in Post Partum', *Indonesian Midwifery and Health Sciences Journal*, 5(4), pp. 333–339. Available at: <https://doi.org/10.20473/imhsj.v5i4.2021.333-339>.
- Kartilah, T. and Februanty, S. (2023) 'Oxytocin Stimulation Massage (PSO) Is Effective in Overcoming the Anxiety of Breastfeeding Mothers and Promoting Milk Production', *Atlantis Press*, pp. 973–981. Available at: [https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0\\_108](https://doi.org/10.2991/978-2-38476-022-0_108).
- Lindayani, I.K. and Marhaeni, G.A. (2020) 'Prevalensi dan Faktor Risiko Depresi Post Partum di Kota Denpasar Tahun 2019', *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 2(2), pp. 100–109.
- Mustofa, A. *et al.* (2021) 'Faktor Risiko Depresi Pasca Persalinan di Negara-Negara Asia Tenggara', *Medica Arteriana (Med-Art)*, 3(2), pp. 62–67. Available at: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/Med>

Art/article/view/8470.

- Naziroh, U. (2019) *PENGARUH PIJAT OKSITOSIN TERHADAP KELANCARAN ASI PADA IBU PRIMIPARA*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika.
- Novarinda, E., Indriyani, D. and Asmuji, A. (2023) 'Hubungan Dukungan Keluarga dengan Adaptasi Perawatan Bayi Baru Lahir pada Ibu Primipara di Puskesmas Kalibaru Kulon Banyuwangi', *Health & Medical Sciences*, 1(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.26>.
- Nurbaeti, N., Dewi, M.K. and Ciptiasrini, U. (2024) 'Efektivitas Pijat Endorphin dan Pijat Oksitosin Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Ibu Bersalin di TPMB N Kabupaten Garut Tahun 2024', *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(6), pp. 243–255.
- Pratt, A.A. *et al.* (2023) 'Incidence and risk factors for postpartum mood and anxiety disorders among women veterans', *General Hospital Psychiatry*, 84, pp. 112–124.
- Putri, R.A., Hilda, H. and Purwaningsih, D. (2023) 'Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Ibu Menyusui', *Mahakam Midwifery Journal*, 8(1), pp. 68–75.
- Ratna Sari, N.L.P.M., Parwati, N.W.M. and Indriana, N.P.R.K. (2023) 'The Correlation Between Mother's Knowledge Level And Husband Support Toward Anxiety Level Of Pregnant Mother In The Third Trimester During Labor', *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 7(1), pp. 35–44. Available at: <https://doi.org/10.37294/jrkn.v7i1.469>.
- Sulistiyorini, S. *et al.* (2024) 'Pelaksanaan Hypnobreastfeeding sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Ibu Menyusui Implementation of Hypnobreastfeeding as an Effort to Reduce the Anxiety Level of Breastfeeding Mothers', *Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(2), pp. 223–228. Available at: <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i2.2649>.
- Syarif, K.R. *et al.* (2023) 'Studi Literatur Tingkat Kecemasan Ibu Postpartum Terhadap Pengeluaran Asi Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 18(2), pp. 2302–2531.
- Uddin, J. (2023) *Factors Influencing Birth Decision Among Bangladeshi Women: Applying the Health Belief Model and Theory of Planned Behavior*. Howard University.
- Wittkowski, A. (2024) 'Postpartum Psychosis', in *The Routledge International Handbook of Perinatal Mental Health Disorders*. 1st edn. New York: Routledge, p. 25.
- Yanti, E.M. and Fatmasari, B.D. (2023) *Buku Psikologi Kehamilan, Persalinan dan Nifas*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.
- Yuliana, W. and Hakim, B.N. (2020) *Emodemo dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Takalar: Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.
- Yunike and Novita, N. (2022) *Nifas Sebuah Periode Transisi*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi.
- Yunitasari, E. and Suryani, S. (2020) 'Post partum blues; Sebuah tinjauan literatur', *Wellness And Healthy Magazine*, 2(2), pp. 303–307. Available at: <https://doi.org/10.30604/well.022.82000120>.
- Zulfatunnisa', N. and Puspita Dewi, W. (2024) 'Efektifitas pijat oksitosin oleh suami terhadap produksi ASI pada primipara', *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 15(2), p. 164. Available at: <https://doi.org/10.36419/jki.v15i2.1101>.