

**ORIGINAL ARTICLES**

---

**PENGARUH LOVING MESSAGE TERHADAP PROSES INVOLUSI DAN PENURUNAN NYERI POSTPARTUM**

1. Henny Sulistyawati, Program Studi Diploma 3 Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang, Email : henny.gadang@gmail.com  
Korespondensi : henny.gadang@gmail.com

**ABSTRACT**

Loving Massage terbukti dapat memberikan kenyamanan, mengurangi kecemasan, mengalihkan rasa nyeri yang dialami dan Loving Massage juga dapat memproduksi hormon-hormon pada tubuh yang dapat memberikan kenyamanan pada ibu post partum. Tindakan tersebut dapat merelaksasikan ketegangan dan mengatasi kelelahan pasca melahirkan yang dapat memicu subinvolusi. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh loving massage terhadap proses involusi dan nyeri postpartum. Penelitian dilaksanakan di PMB Lilis Suryawati Jombang menggunakan desain quasi experimental. Populasi adalah ibu postpartum 2 jam sampai dengan 6 hari. Sampel diambil menggunakan purposive sampling masing-masing sebanyak 20 ibu postpartum kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Analisis data menggunakan uji Mann-Whitney menunjukkan hasil  $p$ -value 0.653 untuk involusi uterus dan 0,00 untuk nyeri postpartum. Kesimpulannya adalah tidak ada pengaruh signifikan antara loving massage dengan involusi uterus, tetapi ada efek jangka pendek dalam memberikan efek relaksasi dan mengurangi kelelahan pasca persalinan. Sedangkan untuk nyeri postpartum ada pengaruh signifikan antara loving massage dengan nyeri postpartum, sehingga bisa diaplikasikan pada ibu postpartum untuk diberikan rileksasi untuk mengurangi ketidaknyamanan pada masa nifas. Dukungan dan motivasi dalam bentuk dukungan psikologis dan peran dalam merawat bayi sangat diperlukan oleh ibu post- partum dalam menjaga proses involusi dan laktasi tetap lancar

**Keyword : Loving Massage, Involusi Uterus, Nyeri Postpartum**

## **PENDAHULUAN**

Masa nifas masih merupakan masa yang rentan untuk kesehatan ibu yang baru melahirkan. Berbagai variasi praktek budaya mempengaruhi perawatan ibu nifas dan bayi baru lahir. Diantara praktek budaya di masyarakat kita ada yang menguntungkan kesehatan dan banyak juga yang sebaliknya (Ibrahim & Asiah, 2018). Masa Nifas merupakan masa yang kritis bagi seorang ibu pasca melahirkan. Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam meng- hadapi masa ini akan membuat ibu mengalami permasalahan terkait involusi dan nyeri postpartum. 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 & Nurlatifah, 2017)

Manajemen nyeri persalinan dapat diterapkan secara non farmakologis dan farmakologis. Pendekatan secara non farmakologis tanpa penggunaan obat-obatan seperti relaksasi, masase, akupresur, akupunktur, kompres panas atau dingin dan pijat, sedangkan secara farmakologis melalui penggunaan obatobatan. Manajemen nyeri non farmakologis lebih aman, sederhana dan tidak menimbulkan efek merugikan serta mengacu kepada asuhan sayang ibu, dibandingkan dengan metode farmakologi yang berpotensi mempunyai efek yang merugikan (Walsh, 2007).

Loving massage merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menatalaksana keletihan pada ibu nifas. Loving massage ini mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas atau pijat oksitosin menataksana pada sebagian tubuh saja. Loving 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 (2014) di Yogyakarta, Wulandari (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 loving massage terhadap nyeri postpartum 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 nyeri pada postpartum dan involusi jika tidak ditatalaksana dengan baik. Loving massage menjadi salah satu upaya untuk mencari solusi terkait permasalahan ini. Sehingga perlu diteliti bagaimana pengaruh loving massage terhadap proses involusi dan penurunan nyeri pada postpartum

## **TUJUAN PENELITIAN**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Loving Massage terhadap Proses Involusi dan Penurunan Nyeri Postpartum di PMB Lilis Suryawati Sambong Dukuh Jombang

## METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian ini memakai desain penelitian quasi eksperimental Menurut pendapat Suharsimi Arikunto (2000) yang mendefinisikan penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya akibat dari treatment pada subjek yang diselidiki. Cara untuk mengetahuinya yaitu membandingkan satu atau lebih kelompok eksperimen yang diberi treatment dengan satu kelompok pembanding yang tidak diberi treatment. Penelitian dilaksanakan pada bulan April sampai Juli 2021 di PMB Lilis Suryawati, SST.,M.Kes Sambong Dukuh Kab.Jombang. Populasi pada penelitian ini adalah ibu postpartum 2 jam sampai dengan 6 hari di di PMB Lilis Suryawati, SST.,M.Kes Sambong Dukuh Kab. Jombang tahun 2021 sejumlah 40 responden. Sampel pada penelitian menggunakan purposive sampling sebanyak 40 responden terbagi atas 20 responden diberikan perlakuan loving massage dan 20 orang sebagai kelompok kontrol. Loving Massage dilakukan dalam 24 jam pasca persalinan. Proses involusi dan nyeri postpartum dikaji saat 2 jam post partum dan di evaluasi kembali pada 6 hari post partum. Guna mengetahui pengaruh loving massage terhadap proses involusi dan penurunan nyeri postpartum di PMB Lilis Suryawati Sambong Dukuh Jombang digunakan uji komparasi mann-whitney

## HASIL PENELITIAN

Pada hasil penelitian ini akan disajikan deskripsi dan hasil penelitian dari pengumpulan data dalam bentuk distribusi frekuensi berdasarkan variabel yang diteliti.

### 1. Karakteristik responden penelitian

Tabel 1 Distribusi Berdasarkan Karakteristik Responden ibu Postpartum di PMB Lilis Suryawati, SST.,M.Kes Tahun 2021

Variabel	Kelompok		Total	
	Perlakuan	Kontrol	Jumlah	Prosentase
<b>Usia</b>				
<20 tahun	1	2	3	7,5
21-34 tahun	16	14	30	75
>35 tahun	3	4	7	17,5
<b>Pekerjaan</b>				
Bekerja	7	5	12	30
Tidak Bekerja	13	15	28	70
<b>Pendidikan</b>				
SD	2	2	4	10
SMP	5	8	13	32,5
SMA	10	9	19	47,5
Pendidikan Tinggi	3	1	4	10

Sumber : Data Primer tahun 2021

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia ibu postpartum sebagian besar (75%) responden berumur antara 21-34 tahun, pada pekerjaan (70%) responden ibu postpartum tidak bekerja dan pendidikan hampir setengahnya (47,5%) responden pendidikannya SMA.

2. Involusi dan nyeri postpartum

Tabel 2. Involusi dan nyeri postpartum pada 2 jam post partum dan 6 hari post partum

Variabel	Kelompok		Total	Persentase (%)
	Perlakuan	Kontrol		
<b>Involusi 2 jam Postpartum</b>				
Setinggi Pusat	0	1	1	2,5
1 jari bawah pusat	1	2	3	7,5
2 jari bawah pusat	19	17	36	90
<b>Involusi 6 hari Postpartum</b>				
3 jari bawah pusat	0	4	4	10
pertengahan	10	8	18	45
simpisis pusat				
3 jari atas simpisis	6	5	11	27,5
2 jari atas simpisis	2	3	5	12,5
Tidak teraba	2	0	2	5
<b>Bagian yang nyeri postpartum 2 jam post partum</b>				
Ekstremitas	3	2	5	12,5
Punggung	2	1	3	7,5
Pinggang	3	2	5	12,5
Perut	0	2	2	5
Kemaluan	2	3	5	12,5
Bokong	0	0	0	0
Hampir seluruh tubuh	10	10	20	50
Tidak ada yang nyeri	0	0		
<b>Bagian yang nyeri postpartum 6 jam post partum</b>				
Ekstremitas	0	2	2	5
Punggung	1	1	2	5
Pinggang	1	2	3	7,5
Perut	0	2	2	5
Kemaluan	1	2	3	7,5
Bokong	0	0	0	5
Hampir seluruh tubuh	3	9	12	30
Tidak ada yang nyeri	14	2	16	40

Sumber : Data Primer Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruhnya involusi uteri yang kelompok perlakuan pada 2 jam postpartum 19 responden (95%) dan kelompok kontrol 17 responden (85%) yaitu proses involusi 2 jari dibawah pusat sedangkan pada 6 hari post partum baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol proses involusi tertinggi pada pertengahan simpisis pusat sebanyak 10 responden (50%) kelompok perlakuan dan 8 responden (40%) kelompok kontrol. Nyeri postpartum pada 2 jam postpartum baik kelompok perlakuan ataupun kontrol hampir seluruh tubuh mengalami nyeri postpartum yaitu sebanyak 50 % responden. Sedangkan nyeri postpartum pada 6 hari postpartum kelompok perlakuan nilai yang tertinggi yaitu 14 responden (70%) sudah tidak merasakan nyeri lagi dan kelompok kontrol 8 responden (40%) masih merasakan nyeri hampir diseluruh tubuh.

### 3. Perbedaan involusi dan nyeri postpartum

Tabel 3 Uji Beda(Bivariate)

Variabel	Uji beda mann-whitney		
	Mean Rank		
	Perlakuan	Kontrol	P value
Involusi Uterus	21,28	19,72	0,653
Nyeri Postpartum	27,00	14,00	0,00

Sumber : Data Primer Tahun 2021

Berdasarkan Tabel 3 di Involusi uterus menunjukkan bahwa setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan uji mann-whitney didapatkan hasil yaitu  $p$ -value 0,653 berarti lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak terdapat pengaruh antara Loving Massage dengan proses involusi. Involusi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hasilnya hampir sama. Sedangkan analisis pada Nyeri postpartum menggunakan uji mann-whitney didapatkan hasil  $p$ -value 0,00 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat pengaruh antara loving massage dengan nyeri postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sehingga loving mssage efektif terhadap penurunan nyeri postpartum.

## PEMBAHASAN

### 1. Proses Involusi Uterus

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*. (Wahyuni & Nurlatifah, 2017)

Berdasarkan hasil penelitian diatas membuktikan proses involusi uterus pada 2 jam postpartum dan 6 hari postpartum berlangsung secara normal. Pada 2 jam postpartum, hampir seluruhnya penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) 2 jari dibawah pusat sebesar 95% pada kelompok perlakuan dan 85% pada kelompok kontrol. Sama halnya pada 6 hari postpartum, setengahnya responden memiliki Tinggi Fundus Uteri (TFU) setinggi pertengahan simpisis dan pusat yaitu 50 % dikelompok perlakuan dan 40 % pada kelompok kontrol. Ukuran Tinggi Fundus Uteri (TFU) normal menurut (Ai Yeyeh Rukiyah, 2018) adalah pada 2 jam postpartum normalnya 2 jari dibawah pusat dan 6 hari postpartum yaitu pertengahan antara simpisi dan pusat.

Berdasarkan dari karakteristik umur responden, sebaian besar responden berada pada rentang usia reproduktif atau usia yang memiliki faktor usia resiko rendah yang diantara usianya 20-35 tahun sebanyak 75 %. Menurut peneliti usia tersebut merupakan usia yang sangat rendah untuk beresiko terjadinya sub-involusi karena organ-organ reproduksi masih bekerja dengan optimal, selain itu usia tersebut memiliki organ yang sudah matang atau siap untuk proses kehamilan, persalinan dan nifas. Berbeda dengan umur dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun. Pada beberapa penelitian, umur mempunyai hubungan dengan terjadinya proses involusi. Umur dibawah 16 tahun dan diatas 35 tahun beresiko terjadinya sub involusi. Umur dibawah 16 tahun, mempunyai organ yang belum siap untuk kehamilan, persalinan dan nifas. Sehingga dampak yang terjadi apabila umur belum siap menerima proses maka saat uterus berkontraksi untuk pengembalian uterus seperti sedia kala 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 (Mayasari et al., 2015)

Umur diatas 35 tahun, secara psikologis sudah mempunyai pemikiran yang matang akan tetapi terdapat penurunan metabolisme yang bisa menghambat proses involusi dan terjadinya nyeri postpartum. Perubahan metabolisme yang terjadi adalah terjadinya peningkatan lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Peningkatan lemak berkaitan erat dengan ketidakseimbangan hormone pada umur tersebut. Penurunan otot otomatis dapat menurunkan kontraksi otot yang sangat dibutuhkan untuk proses involusi. Penyerapan lemak, protein dan karbohidrat yang terjadi akan mengurangi zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk kontraksi sebagai proses involusi maupun nyeri pasca salin (Wulandari, 2017)

## 2. Nyeri Postpartum

Nyeri post partum adalah nyeri yang dirasakan seperti kram menstruasi saat uterus berkontraksi setelah melahirkan (Bobak, 2014). Berdasarkan penelitian diatas didapatkan bahwa nyeri postpartum pada 2 jam postpartum yang baik kelompok erlakuan ataupun kontrol hampir seluruh tubuh mengalami nyeri postpartum yaitu sebanyak 50 % responden. Sedangkan nyeri postpartum pada 6 hari postpartum kelompok perlakuan nilai yang tertinggi yaitu 14 responden (70%) sudah tidak merasakan nyeri lagi dan kelompok kontrol 8 responden (40%) masih merasakan nyeri hampir diseluruh tubuh.

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa skala nyeri yang dirasakan tiap orang berbeda-beda. Nyeri postpartum merupakan sensasi yang rumit, unik, universal dan bersifat individual. Dikatakan bersifat individual karena respon individu terhadap sensasi nyeri beragam dan tidak bisa disamakan dengan individu lainnya. Hasil penelitian ini juga sesuai dengan penelitian (Parulian et al., 2016) tentang pengaruh teknik Effleurage Massage terhadap perubahan nyeri pada ibu postpartum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung., bahwa sebelum tindakan massage ada 20 responden yang mengalami nyeri pada rentang antara skala 3-7 dengan rata-rata skala nyeri 5 (nyeri sedang) dan setelah tindakan massage responden mengalami penurunan nyeri pada rentang skala 1-5 dengan rata-rata skala nyeri 3 (nyeri ringan). Maka dapat disimpulkan bahwa teknik massage dapat menurunkan nyeri nifas yang dirasakan oleh responden. Dari hasil penelitian dapat diartikan adanya kesamaan yaitu rata-rata skala nyeri sebelum massage adalah skala nyeri 5.

Nyeri yang dirasakan tiap individu sangat bervariasi dan unik. Pengalaman dan pola nyeri sangat bervariasi baik nulipara maupun multipara dan berhubungan dengan rangsangan nyeri dari pengalaman sebelumnya. Selain paritas, derajat nyeri juga sangat berpengaruh terhadap nyeri. Ruptur perineum dibagi menjadi 4 derajat, dari derajat 1 sampai dengan 4. Semakin tinggi derajat ruptur perineum, semakin nyeri perineum yang dirasakan ibu post partum. Berbagai macam metode untuk mengurangi nyeri jahitan perineum baik secara farmakologis, maupun non farmakologis. Secara farmakologis, terapi yang umumnya diberikan adalah analgesik maupun NSAID (Non Steroidal Anti Inflammatory Drugs). Penggunaan kedua terapi ini dapat digunakan sebagai obat individu maupun bersamaan. Penggunaan NSAID dapat mengurangi nyeri 13,33%, paracetamol 56,30% dan menggunakan NSAID bersamaan dengan paracetamol menurunkan nyeri 30,37%. Metode non farmakologi antara lain adalah melakukan loving massage, mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu nifas. Rasa nyeri yang dirasakan ibu selama masa penyembuhan dan aktivitas sehari-hari menurun.

Penurunan nyeri yang terjadi karena pemberian Loving Massage yang dilakukan kepada ibu 2-6 jam post partum. Hal ini dapat terjadi dengan beberapa kemungkinan diantaranya adalah kebenaran teori getcontrol dimana dengan melakukan massage dapat menghambat nyeri kontraksi uterus karena serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah di blokir oleh counter stimulasi massage ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah. Selain teori tersebut teknik Loving Massage dapat juga dijelaskan bahwa adanya pengaruh massage terhadap tubuh. Pengaruh massage dapat terjadi pada jaringan otot karena massage membantu penyebaran traumatic effusion dan suplai darah terhadap jaringan, dan massage juga dapat meningkatkan produksi hormone oxytosin (memicu perasaan gembira), hormone endorphin (mengurangi rasa sakit), hormone serotonin (perasaan nyaman, optimis, relaksasi dan bugar) (Aprisdji, 2007).

### 3. Pengaruh Loving Massage Terhadap Involusi Uterus

Setelah dilakukan analisis data dengan menggunakan uji mann-whitney didapatkan hasil yaitu p-value 0,653 berarti lebih besar dari 0,05 yang artinya tidak terdapat pengaruh antara Loving Massage dengan proses involusi. Involusi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol hasilnya hampir sama.

Meskipun loving massage tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap involusi uterus tetapi memberikan dampak jangka pendek terhadap kenyamanan postpartum. Responden yang mendapatkan perlakuan loving massage merasa ketegangan dan keltihan setelah melahirkan berkurang dan merasa lebih nyaman daripada kelompok yang tidak mendapat perlakuan. Beberapa responden mengatakan belum pernah mendapatkan massage setelah persalinan. Hal ini sesuai dengan (Division & Of, 2015) bahwa postnatal massage akan meningkatkan produksi hormon endorphin dan serotonin yang memberikan efek relaksasi dari ketegangan pasca persalinan.

Loving massage tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap involusi uterus artinya ada faktor lain yang bisa mempengaruhinya. Berdasarkan penelitian (Wahyuni & Nurlatifah, 2017) 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 (AdekaLisni, Misrawati, 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 Loving massage. Pijat oksitosin memangvakan mengeluarkan hormon 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

### 4. Pengaruh Loving Massage Terhadap Nyeri Postpartum

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji mann-whitney didapatkan hasil p-value 0,00 lebih kecil dari 0,05, artinya terdapat pengaruh antara loving massage dengan nyeri postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan bermakna kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sehingga loving mssage efektif terhadap penurunan nyeri postpartum. Hal ini sejalan dengan perkembangan ilmu kedokteran, di beberapa negara seperti Amerika Serikat yang telah mengembangkan metode kontemporer untuk mempercepat penyembuhan pada masa postpartum. Metode yang dikembangkan ini merupakan metode alamiah yang

digunakan untuk menghilangkan rasa takut, panik, tegang dan tekanan-tekanan lain yang menghantui ibu selama persalinan sampai dengan pospartum.

Adanya perbedaan tingkat nyeri antara kelompok kontrol dan perlakuan dengan pemberian loving massage, disebabkan karena gerakan loving massage (dimulai dengan sentuhan telapak tangan pada daerah yang terasa nyeri, manfaat loving massage) dapat menimbulkan rasa nyaman dan rileks, sehingga mampu mengurangi rasa nyeri pada ibu postpartum. Mekanisme penghambatan nyeri dengan teknik loving massage berdasarkan pada konsep Gate Control Theory. Berdasarkan teori tersebut stimulasi serabut taktil kulit dapat menghambat sinyal nyeri dari area tubuh yang sama atau area lainnya. Stimulasi taktil dengan teknik loving massage menghasilkan pesan yang sebaliknya dikirim lewat serabut saraf yang lebih besar (Serabut A Delta). Serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga Cortex Cerebri tidak menerima pesan nyeri karena sudah diblokir oleh Counter stimulasi dengan teknik loving massage sehingga persepsi nyeri berubah, karena serabut permukaan kulit (Cutaneus) sebagian besar adalah serabut saraf yang berdiameter luas. Teknik ini juga memfasilitasi distraksi dan menurunkan transmisi sensorik stimulasi dari dinding abdomen sehingga mengurangi ketidaknyamanan pada area yang sakit. Sebagai teknik relaksasi, loving massage mengurangi ketegangan otot dan meningkatkan sirkulasi area yang sakit serta mencegah terjadinya hipoksia.

Berdasarkan penelitian, didapatkan bahwa teknik loving massage mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang dan dapat memberikan efek distraksi. Menurut penelitian yang dilakukan, didapatkan hasil bahwa teknik loving massage dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dan dapat menyebabkan rasa nyaman dan rileksasi. Andarmoyo mengatakan bahwa rangsangan taktil dan perasaan positif berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, dapat memperkuat efek loving massage untuk mengendalikan nyeri. Teknik ini dapat dilakukan tidak hanya untuk nyeri kontraksi uterus pada ibu postpartum, tetapi dapat dilakukan untuk berbagai nyeri yang ditimbulkan dari stimulus lain

## **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. Tidak ada pengaruh signifikan antara Loving massage dengan involusi uterus (p-value= 0,653)
3. Ada pengaruh signifikan antara Loving Massage dengan Nyeri Post partum (p-value = 000) < 0.05 terbukti teknik loving massage bisa menurunkan nyeri postpartum

## **SARAN**

Saran yang bisa disampaikan adalah meskipun loving massage tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap involusi uterus, tetapi punya pengaruh jangka pendek terkait relaksasi dan mengurangi kelelahan pasca persalinan. Petugas kesehatan perlu memberikan edukasi lebih terkait involusi uterus, memberikan senam nifas kepada ibu nifas dan memberikan KIE kepada keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi

kepada ibu nifas terkait mobilisasi dini pada masa nifas. Dukungan bisa berupa motivasi psikologis atau peran dalam merawat bayi saat masa nifas. Loving Massage ada pengaruh signifikan terhadap nyeri postpartum, sehingga bisa dilakukan kepada ibu pasca melahirkan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan pada saat masa nifas

## ACKNOWLEDGEMENT

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan terkait publikasi terkait makalah penelitian ini

## DAFTAR PUSTAKA

- Adeka Lisni, Misrawati, G. T. U. (2015). Perbandingan Efektivitas Senam Nifas dan Pijat oksitosin Terhadap Involusi Uteri pada Ibu Post Partum. *Jom*, 2(2), 927–934.
- Ai Yeyeh Rukiyah, L. Y. (2018). *Buku Saku: Asuhan Kebidanan Pada Ibu Masa Nifas: Berdasarkan Kurikulum Berbasis Kompetensi*.
- Bobak. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas*. EGC.
- Division, M. D., & Of, M. (2015). *TRADITIONAL POSTNATAL CARE IN RESTORING WOMEN'S PHYSICAL AND MENTAL HEALTH HEALTH TECHNOLOGY ASSESSMENT SECTION (MaHTAS) MEDICAL DEVELOPMENT DIVISION MINISTRY OF HEALTH MALAYSIA 004/2015*. <http://www.moh.gov.my>
- Ibrahim, E. A., & Asiah, N. (2018). Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pascasalin di Medan. *Buletin Farmatera*, 3(1), 24–32. [http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/buletin\\_farmatera/article/view/1317](http://jurnal.umsu.ac.id/index.php/buletin_farmatera/article/view/1317)
- Mayasari, F. F., Meikawati, W., & Astuti, R. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Involusi Uterus (Studi Kasus) di BPM Idaroyani dan BPM Sri Pilih Retno Tahun 2014 (Factors Affecting Uterine Involution (Case Study) in Idaroyani and Sri Pilih Retno Midwife in 2014). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 10(1), 17–22.
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2016). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Postpartum. *Jurnal Kesehatan*, 1–9.
- Wahyuni, N., & Nurlatifah, L. (2017). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Proses Involusi Uterus Pada Masa Nifas Diwilayah Kerja Puskesmas Mandala Kabupaten Lebak Propinsi Banten Tahun 2016. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 4(2), 167–176. <https://doi.org/10.36743/medikes.v4i2.83>
- Walsh, F. (2007). Traumatic Loss and Major Disasters: Strengthening Family and Community Resilience. *Family Process*, 46(2), 207–227. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/j.1545-5300.2007.00205.x>
- Wulandari, A. S. (2017). Hubungan Umur Ibu Dan Inisiasi Menyusu Dini (IMD) Dengan Involusi Uteri Di Rsu Pku Muhammadiyah. *Naskah Publikasi*, 1(1), 1–12.