



Perbandingan Terapi Bekam dengan Akupresure Pada Ibu Post Partum dengan *Baby Blues* di Puskesmas Kaligangsa Brebes

Laily Rachmawati, Sylvia Meristika Rachman, Pitriani

Politeknik Kesehatan Bhakti Pertiwi Husada Cirebon

Email : lailyrachmawati83G@gmail.Com, Sylviarachmah25@gmail.com, Pitriani792@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Melahirkan dan memiliki anak merupakan masa transisi yang penting dalam fase kehidupan seorang wanita. Sebanyak 80% ibu mengalami *baby blues* setelah melahirkan, akan tetapi di Indonesia sendiri kebanyakan ibu tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami *baby blues*. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan antara terapi bekam dengan akupresure pada ibu *postpartum* dengan *baby blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes. **Metode Penelitian:** Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Sampel dari penelitian ini adalah ibu *postpartum* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes pada bulan Maret 2022. sebanyak 30 orang. Tempat penelitian telah dilakukan di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes. Waktu penelitian pada bulan Maret 2022. Pengumpulan datanya menggunakan lembar observasi dengan SOP terapi bekam dan akupresure. Analisis datanya menggunakan uji *Mann Whitney*. **Hasil Penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi bekam, ibu yang mengalami *baby blues* sebanyak 12 orang (80%) dan setelah diberi terapi bekam ibu yang mengalami *baby blues* berkurang menjadi 9 orang (60,0%). Sebelum pemberian terapi akupresure, ibu yang mengalami *baby blues* sebanyak 12 orang (80%) dan setelah diberi terapi akupresure ibu yang mengalami *baby blues* bertambah menjadi 14 orang (93,3%). Terdapat perbedaan antara terapi bekam dengan akupresure pada ibu *postpartum* dengan *baby blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022 dengan p value = 0,034. **Kesimpulan:** Terdapat perbedaan antara terapi bekam dengan akupresure pada ibu *postpartum* dengan *baby blues*.

Kata Kunci

Terapi Bekam, Akupresure, Ibu Post Partum, *Baby Blues*

ABSTRACT

Background: Giving birth and having children is an important transition period in a woman's life phase. A total of 80% of mothers experience the *baby blues* after giving birth, but in Indonesia, most mothers do not realize that they are experiencing the *baby blues*. **Research Objectives:** This study aims to determine the comparison between cupping therapy with acupressure in *postpartum* mothers with *baby blues* at the Kaligangsa Health Center, Brebes Regency. **Research Methods:** This type of research is quantitative research with a comparative approach. The sample of this study was *postpartum* mothers at the Kaligangsa Health Center, Brebes Regency in March 2022 as many as 30 people. The place of research has been carried out at the Kaligangsa Health Center, Brebes Regency. The time of the study was in March 2022. The data was collected using observation sheets with SOPs for cupping therapy and acupressure. Analysis of the data using the *Mann Whitney* test. **Results:** The results showed that before the cupping therapy, 12 mothers experienced the *baby blues* (80%) and after cupping therapy the mothers experienced the *baby blues* decreased to 9 (60.0%). Before giving acupressure therapy, 12 mothers experienced *baby blues* (80%) and after being given acupressure therapy, mothers who experienced *baby blues* increased to 14 people (93.3%). There is a difference between cupping therapy and acupressure in *postpartum* mothers with *baby blues* at the Kaligangsa Health Center, Brebes Regency in 2022 with a value of = 0.034. **Conclusio:** There is a difference between cupping therapy and acupressure in *postpartum* mothers with *baby blues*.

Keywords

Cupping Therapy, Acupressure, *Postpartum* Mother, *Baby Blues*

Pendahuluan

Melahirkan dan memiliki anak merupakan masa transisi yang penting dalam fase kehidupan seorang wanita. Tentunya ketika berada pada fase tersebut seorang wanita akan rawan untuk mengalami stres karena adanya perubahan dalam kehidupan. Sebanyak 80% ibu mengalami *baby blues* setelah melahirkan, akan tetapi di Indonesia sendiri kebanyakan ibu tidak menyadari bahwa ia sedang mengalami *baby blues*. Banyaknya perubahan yang dialami ibu setelah proses persalinan menyebabkan ibu seharusnya mendapatkan perlakuan yang membuatnya nyaman agar dapat mengekspresikan perasaan dan pikiran mereka dari situasi yang menakutkan. Ibu juga membutuhkan istirahat dan pertolongan praktis dari orang sekitar agar dapat menyesuaikan kegiatan sehari-hari dengan konsep mengenai keibuan dan perawatan bayi (1).

Berdasarkan penelitian Gonidakis et al., dalam (2) melaporkan bahwa prevalensi postpartum blues di Yunani sekitar 71,3%, di Jerman 55,2%. Cury et al, dalam (2) melaporkan bahwa prevalensi postpartum blues sekitar 32,7%, sedangkan Adewuya melaporkan prevalensi postpartum blues di Nigeria adalah 31,3% (Gustiana, 2016).

Pendokumentasian angka kejadian postpartum blues di Indonesia belum banyak dilakukan oleh rumah sakit. Namun hasil penelitian Irawati dan Yuliani (2014) di RSUD Boseni Mojokerto mengidentifikasi bahwa dari 37 responden ada sebanyak 59,5% mengalami postpartum blues. Penelitian dilakukan oleh Ayu (2015) pada wilayah kerja Puskesmas Kota Yogyakarta dari 80 responden di dapatkan hasil sebanyak 37 orang (46%) mengalami postpartum blues. Menurut Hidayat (2007) menyatakan bahwa di Indonesia angka kejadian postpartum blues antara 50-70% dari wanita pasca persalinan. 75% diantaranya terjadi pada ibu primipara satu dari 10 wanita yang baru saja melahirkan memiliki kecenderungan postpartum blues (3). Penelitian Kirana (2015) di RS Dustira Cimahi Provinsi Jawa Barat didapatkan

52,1% ibu mengalami *postpartum blues* dengan menggunakan EPDS (*Edinburg Postnatal Depression Scale*). Hal ini masih tergolong tinggi, kejadian yang memerlukan perhatian yang khusus yang harus bisa diatasi.

Menurut Stright dalam (4) masih banyak ibu yang belum dapat menyesuaikan diri dengan perubahan fisiologis yang cukup drastis setelah persalinan, khususnya pada ibu yang baru pertama kali mengalami proses melahirkan. Menurut (5) juga mengatakan bahwa kebanyakan ibu baru belum dapat membangun hubungan dengan bayi mereka, sehingga menyebabkan ibu mengalami perubahan suasana hati secara signifikan yang disebut dengan *baby blues*. Perubahan suasana hati tersebut menjadi penyebab munculnya sindrom *baby blues* yang kemudian dapat berdampak buruk terhadap ibu maupun bayinya.

Baby blues adalah periode pendek kelabilan emosi sementara, yang ditandai dengan mudah menangis, mudah marah, perasaan cemas, dan juga kelelahan yang berlebihan yang dialami ibu, biasanya terjadi menjelang akhir minggu pasca persalinan pertama. Adewuya (dalam (4)) mengatakan bahwa gejala yang menunjukkan adanya *baby blues* dapat muncul kapan saja pada tahun pertama kelahiran bayi, namun sering kali memuncak pada hari kelima setelah proses persalinan.(5) juga mengatakan bahwa kondisi ini biasanya terjadi beberapa hari saja namun bisa saja terjadi sampai minggu kedua pasca melahirkan.

Gejala-gejala yang dirasakan oleh masing-masing ibu berbeda-beda, namun hormon yang mempengaruhi ibu setelah melahirkan dapat menjadi penyebab utama terjadinya *baby blues*. Hormon estrogen dan progesteron yang tadinya berada pada level tinggi pada saat kehamilan, tiba-tiba menurun drastis. Perubahan kadar hormon-hormon dalam waktu singkat dan secara tiba-tiba inilah yang menjadi pemicu terjadinya *baby blues*. Ibu dengan kondisi ekonomi menengah kebawah dan kurangnya kemampuan menjalin hubungan

interpersonal dengan orang lain memiliki peluang lebih tinggi untuk mengalami *baby blues* setelah proses persalinan (6).

Baby blues merupakan tahapan paling ringan dalam klasifikasi depresi pasca melahirkan (*post-partum depression*), namun hal tersebut akan memasuki tahap yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik. Jenis-jenis depresi pasca melahirkan dilihat dari tingkat keparahannya dibagi menjadi *baby blues*, *postpartum major depression* (depresi berat *postpartum*), dan *postpartum psychosis depression* (psikosis *postpartum*). Hal tersebut dapat terjadi sampai dengan empat minggu setelah melahirkan. *Baby blues* ini sangat biasa terjadi, menyerang 30-75% ibu baru. Depresi pasca melahirkan dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu, anak dan juga keluarga. Dampak yang disebabkan adalah ibu menjadi mudah lelah dan penurunan kesehatan lainnya, sehingga mempengaruhi kesehatan anak dan juga keharmonisan keluarga (5).

Upaya untuk mengatasi *baby blues* secara non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi bekam dengan akupresure. Terapi bekam merupakan suatu proses membuang darah kotor/toksin yang berbahaya dari dalam tubuh melalui permukaan kulit dengan cara menyedot. Darah kotor adalah darah yang mengandung racun/toksin atau darah statis yang menyumbat peredaran darah, mengakibatkan sistem peredaran darah tidak dapat berjalan lancar sehingga akan mengganggu distribusi nutrisi dan imunitas seseorang, baik secara fisik maupun secara mental. Toksin adalah endapan racun/zat kimia yang tidak bisa diurai oleh tubuh. Toksin-toksin ini berasal dari pencemaran udara, maupun dari makanan yang banyak mengandung zat pewarna, zat pengembang, penyedap rasa, pemanis, pestisida sayuran, dan lain-lain (7).

Sedangkan akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur

dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (8).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17-18 April 2022 di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes terhadap 5 ibu post partum didapatkan sebanyak 3 ibu menjadi mudah marah dan cemas, sedangkan 2 ibu mengatakan hanya merasakan kelelahan saja. Dari 5 ibu tersebut belum pernah ada yang mencoba mempraktekan terapi bekam maupun akupresure untuk mengatasi keluhannya tersebut.

Berdasarkan hal tersebut peneliti memandang penting untuk melakukan penelitian lebih dalam mengenai **"Perbandingan Terapi Bekam dengan Akupresure Pada Ibu Post Partum dengan *Baby Blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022"**

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan komparatif. Sampel dari penelitian ini adalah ibu post partum di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes pada bulan April 2022 sebanyak 30 orang. Tempat penelitian telah dilakukan di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes. Waktu penelitian pada bulan April 2022. Pengumpulan datannya menggunakan lembar observasi dengan SOP terapi bekam dan akupresure. Analisis datanya menggunakan uji *Mann Whitney*.

Hasil Penelitian

Analisis Deskriptif

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum dengan *Baby Blues* Sebelum dan Sesudah Terapi Bekam di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022

Baby Blues pada Ibu Post Partum	Sebelum Terapi Bekam		Sesudah Terapi Bekam	
	F	%	F	%
Depresi rendah	0	0	6	40.0
<i>Baby blues</i>	12	80.0	9	60.0
<i>Post partum depression</i> (PPD)	3	20.0	0	0
Total	15	100.0	15	100.0

Dapat dilihat bahwa sebelum pemberian terapi bekam, ibu yang mengalami *baby blues* sebanyak 12 orang (80%) dan 3 orang (20%) kemungkinan mengalami *postpartum depression*, sedangkan setelah diberi terapi bekam ibu yang mengalami *baby blues* berkurang menjadi 9 orang (60,0%) dan yang mengalami depresi rendah sebanyak 6 orang (40,0%). Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberi terapi bekam kejadian *baby blues* pada ibu *postpartum* mengalami penurunan atau berkurang.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Ibu Post Partum dengan *Baby Blues* Sebelum dan Sesudah Akupresure di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022

Baby Blues pada Ibu Post Partum	Sebelum Terapi Akupresure		Sesudah Terapi Akupresure	
	F	%	F	%
Depresi rendah	0	0	1	6.7
<i>Baby blues</i>	12	80.0	14	93.3
<i>Post partum depression</i> (PPD)	3	20.0	0	0
Total	15	100.0	15	100.0

Dapat dilihat bahwa sebelum pemberian terapi akupresure, ibu yang mengalami *baby blues* sebanyak 12 orang (80%) dan 3 orang

(20%) kemungkinan mengalami *post partum depression*, sedangkan setelah diberi terapi akupresure ibu yang mengalami *baby blues* bertambah menjadi 14 orang (93,3%) dan yang mengalami depresi rendah sebanyak 1 orang (93,3%). Penambahan *baby blues* ini dapat dikarenakan yang awalnya ibu mengalami kemungkinan mengalami *post partum depression* setelah diberi akupresure mengalami penurunan menjadi *baby blues*.

Analisis Bivariat

Tabel 3

Perbandingan Terapi Bekam dengan Akupresure pada Ibu Post Partum dengan *Baby Blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022

Jenis terapi	N	Mean Rank	Sum of Ranks	ρ value
Terapi bekam	15	13.00	195.00	0,034
Akupresure	15	18.00	270.00	
Total	30			

Dapat dilihat bahwa hasil dari uji statistik dengan uji Mann Whitney diperoleh nilai $\rho = 0,034$ atau $\rho < 0,05$ dengan demikian maka hipotesis nol ditolak yang artinya ada perbedaan antara terapi bekam dengan akupresure pada ibu *postpartum* dengan *baby blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara terapi bekam dengan akupresure pada ibu *postpartum* dengan *baby blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022

dengan ρ value = 0,034. Rata-rata skor EPDS setelah diberi terapi bekam adalah 7,8000 sedangkan rata-rata skor EPDS setelah diberi terapi akupresure adalah 9,4000. Hal ini menunjukkan ada selisih atau perbedaan rata-rata skor EPDS

sesudah terapi bekam dan akupresure sebesar 1,60.

Hasil penelitian ini mendukung penelitian yang dilakukan oleh (9) bahwa ada perbedaan antara terapi bekam dan akupresure terhadap tingkat depresi responden. Hal ini terjadi karena hasil dari kedua terapi mengalami perbedaan yang signifikan dimana terapi bekam lebih tinggi menghasilkan penurunan dibanding akupresure. Walaupun sesungguhnya kedua terapi ini mempunyai manfaat yang sama baiknya. Kondisi ini dapat dipengaruhi oleh beberapa hal seperti persiapan klien dan kondisi alat yang digunakan.

Baby blues merupakan tahapan paling ringan dalam klasifikasi depresi pasca melahirkan (*post-partum depression*), namun hal tersebut akan memasuki tahap yang lebih serius jika tidak ditangani dengan baik. Jenis-jenis depresi pasca melahirkan dilihat dari tingkat keparahannya dibagi menjadi *baby blues*, *postpartum major depression* (depresi berat *postpartum*), dan *postpartum psychosis depression* (psikosis *postpartum*). Hal tersebut dapat terjadi sampai dengan empat minggu setelah melahirkan. *Baby blues* ini sangat biasa terjadi, menyerang 30-75% ibu baru. Depresi pasca melahirkan dapat berdampak negatif bagi kesehatan ibu, anak dan juga keluarga. Dampak yang disebabkan adalah ibu menjadi mudah lelah dan penurunan kesehatan lainnya, sehingga mempengaruhi kesehatan anak dan juga keharmonisan keluarga (5).

Upaya untuk mengatasi *baby blues* secara non farmakologi dapat dilakukan dengan terapi bekam dengan akupresure. Terapi bekam merupakan suatu proses membuang darah kotor/toksin yang berbahaya dari dalam tubuh melalui permukaan kulit dengan cara menyedot. Darah kotor adalah darah yang mengandung racun/toksin atau darah statis yang menyumbat peredaran darah, mengakibatkan sistem peredaran darah tidak dapat berjalan lancar sehingga akan mengganggu distribusi nutrisi dan imunitas seseorang, baik secara fisik maupun secara

mental. Toksin adalah endapan racun/zat kimia yang tidak bisa diurai oleh tubuh. Toksin-toksin ini berasal dari pencemaran udara, maupun dari makanan yang banyak mengandung zat pewarna, zat pengembang, penyedap rasa, pemanis, pestisida sayuran, dan lain-lain (7).

Sedangkan akupresur berasal dari kata *accus* dan *pressure*, yang berarti jarum dan menekan. Akupresur merupakan istilah yang digunakan untuk memberikan rangsangan (stimulasi) titik akupunktur dengan teknik penekanan atau teknik mekanik. Penekanan dilakukan sebagai pengganti penusukan jarum yang dilakukan pada akupunktur dengan tujuan untuk melancarkan aliran energi vital (qi) pada seluruh tubuh (8).

Upaya yang perlu dilakukan bagi puskesmas perlunya terapi bekam dan akupresure menjadi alternatif penanganan pada ibu post partum yang mengalami *baby blues* dan dibuatkan SOP penatalaksanaannya untuk dijadikan pegangan bagi tenaga kesehatan yang akan mempraktikannya, sedangkan bagi ibu post partum dapat menjadikan terapi bekam dan akupresure sebagai cara alternatif untuk mengatasi *baby blues* pada masa nifas.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum pemberian terapi bekam, ibu yang mengalami *baby blues* sebanyak 12 orang (80%) dan setelah diberi terapi bekam ibu yang mengalami *baby blues* berkurang menjadi 9 orang (60,0%), sebelum pemberian terapi akupresure, ibu yang mengalami *baby blues* sebanyak 12 orang (80%) dan setelah diberi terapi akupresure ibu yang mengalami *baby blues* bertambah menjadi 14 orang (93,3%), dan terdapat perbedaan antara terapi bekam dengan akupresure pada ibu post partum dengan *baby blues* di Puskesmas Kaligangsa Kabupaten Brebes Tahun 2022 dengan $p\ value = 0,0034$.

Daftar Pustaka

1. Andhini NF. Asuhan Masa Nifas. Yogyakarta: Nuha Medika; 2017.
2. Ernawati D. Kejadian Postpartum Blues pada Ibu Postpartum di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *J Ners dan Kebidanan (Journal Ners Midwifery)*. 2020;7(2):203–12.
3. Kementerian Kesehatan RI. Peta Kesehatan RI Tahun 2019. Jakarta; 2020.
4. Wijayani. Analisis Faktor yang Mempengaruhi Baby Blues di Wilayah Kerja Puskesmas Blora. *J Keperawatan Kebidanan*. 2016;XI:29–43.
5. Kazmi. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Baby Blues di UPTD Puskesmas Kecamatan Kawalu. *Healthc Nurs J*. 2017;X:20–9.
6. Rini S. Panduan Asuhan Nifas dan Evidence Based Practice. Jakarta: CV. Budi Utama; 2016.
7. Rufaida Z. Terapi Komplementer. E-Book Penerbit STIKes Majapahit. 2018.
8. Intan P. Pengaruh Akupunktur Dalam Mengurangi Nyeri Post Partum di RSUD 45 Kuningan. *J Ilm Kesehat Media Husada*. 2016;4(1):25–9.
9. Masruroh. Efektivitas Akupressure terhadap Penurunan Keluhan Baby Blues di Polines Jemirahan Kecamatan Jabon Kabupaten Sidoarjo. *J An-Nida*. 2018;II:78–81.