

PENGARUH MERIDIAN ACUPOINT MASSAGE TERHADAP KELELAHAN, DAN PENCEGAHAN POST PARTUM DEPRESSION PADA MASA NIFAS

The Effect Of Meridian Acupoint Massage On Fatigue, And Prevention Of Post Partum Depression During The Public Period

DIAH EVAWANNA ANUHGERA¹, NIKMAH JALILAH RITONGA²

INSTITUT KESEHATAN MEDISTRA LUBUK PAKAM
e-mail : diah.evawanna@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v6i1.1890

Abstrak

Kelelahan pascapersalinan merupakan perasaan lelah yang dialami oleh sekitar 65-80% ibu setelah melahirkan. Kelelahan dapat memicu terjadinya *post partum depression* pada masa nifas. Di Indonesia, kejadian post partum blues sebesar 50%-70%. Salah satu metode dalam mengatasi hal tersebut melalui pemberian intervensi *meridian accupoints massage* dan untuk mengurangi kelelahan, mencegah stress, pencegahan *post partum depression*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis "Pengaruh *Meridian Acupoint Massage* Terhadap Kelelahan dan Pencegahan Post Partum *Depression* pada Masa Nifas". Jenis penelitian ini menggunakan penelitian quasi eksperimen dengan design penelitian *Pretest-Posttest Controlled Group Design*. Sampel pada penelitian yakni ibu post partum primigravida hari ke 5 yang berada di Klinik Nining Lubuk Pakam yang diambil dengan teknik random sampling sebanyak 28 responden . Instrumen yang dipakai untuk mengukur kelelahan yaitu Postpartum Fatigue Scale, pencegahan *post partum depression* diukur dengan *Edinburgh Postnatal Depression Scale* (EPDS). Analisa data menggunakan untuk uji t-independen dan dependen. Ada perbedaan yang signifikan pada kelelahan ibu dan pencegahan *post partum depression* setelah dilakukan *meridian accupoint massage* antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dengan nilai $p=0.003$; $p=0.002$. Penurunan rerata kelelahan setelah dilakukan *meridian accupoint massage* yakni 27.11% sedang penurunan stress sebagai penilaian pencegahan *post partum depression* yakni 43.41%. *Meridian Accupoint Massage* terbukti memiliki pengaruh terhadap penurunan kelelahan dan pencegahan *post partum depression* pada masa nifas. Kepada para bidan agar dapat mempelajari dan mengaplikasikan metode ini kepada ibu nifas normal agar dapat meningkatkan kualitas hidup para ibu nifas. Intervensi *meridian accupoint massage* dapat dijadikan bahan pembelajaran dalam terapi komplementer pada masa nifas.

Kata kunci: *meridian accupoint massage*; kelelahan; *post partum depression*; nifas

Abstract

Postpartum fatigue is a feeling of tiredness experienced by around 65-80% of mothers after giving birth. Fatigue can trigger post partum depression during the postpartum period. In Indonesia, the incidence of post partum blues is 50%

-70%. One of the method is meridian accupoints massage intervention to reduce fatigue and prevent post partum depression. This study aims to analyze the effects of meridian accupoint massage on fatigue and prevention post partum depression in the post partum period. A quasi experimental design with pretest posttest nonequivalent control group was utilized. The study group consisted of 28 postpartum women on the 5th day at the Nining Lubuk Pakam Clinic. The instrument used to measure fatigue is the Postpartum Fatigue Scale, prevention of post partum depression is measured by the Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS). Data analysis uses independent and dependent t-tests. The experimental group demonstrated a significantly larger decrease compared with the control group in measures of fatigue and prevention post partum depressive. There was a significant difference in maternal fatigue and prevention of post partum depression after meridian accupoint massage between the intervention group and the control group with a value of $p=0.003$; $p=0.002$. The average reduction in fatigue after meridian accupoint massage was 27.11%, while the reduction in stress as an assessment for preventing post partum depression was 43.41%. Meridian Accupoint Massage has been proven to have an influence on reducing fatigue and preventing post partum depression during the postpartum period. For midwives to be able to learn and apply this method to normal postpartum mothers in order to improve the quality of life of postpartum mothers. Meridian accupoint massage intervention can be used as learning material in complementary therapy during the postpartum period.

Keywords: meridian accupoint massage; fatigue; post partum depressive; post partum period

1. PENDAHULUAN

Melahirkan merupakan pengalaman fisik dan mental bagi setiap wanita yang akan dirasakan pada siklus daur hidup wanita. Peran baru sebagai seorang ibu nifas banyak menimbulkan perubahan retrogresif dan progresif dari tubuh (Kim, S.,H dan Sung, J.,M, 2019). Kelelahan pascapersalinan yang dialami ibu setelah melahirkan dapat terjadi akibat persepsi fisik, mental dan psikologis, neurosensori yang tidak menyenangkan merupakan fenomena multidimensi. Kebanyakan ibu merasakan kelelahan yang sangat besar sehabis melahirkan (Anuhgera, D. E.,2017). Kelelahan yang besar akan menghambat proses pemulihan ibu di masa nifas dan pengasuhan anak yang berdampak negative yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-hari

dan kuliatas hidup ibu yang buruk (Choi, M., S dan Lee, E.,J, 2015).

Kelelahan, stress dan post partum blues pada masa nifas dapat memicu stress dan gangguan kesehatan mental terhadap ibu yang disebut dengan post partum blues. Prevalensi kasus post partum blues sebanyak 45-65% yang sering dialami para ibu pada tahun pertama setelah melahirkan (Youn, J., H, Jeong, I.,S, 2013) Jumlah kasus post partum blues di Asia cukup besar antara 26%-85%, Indonesia sebesar 50%-70% dan depresi pada ibu nifas antara 5-25%. Studi beberapa hasil penelitian menyatakan depresi post partum dapat terjadi 80% pada masa nifas dan berhubungan dengan kelelahan ibu dan kejadian post partum blues ((Karimi, L *et al*, 2021).

Post partum blues dapat terjadi apabila ibu gagal untuk menyesuaikan

diri dengan perubahan dalam pola hidupnya akibat kehamilan, persalinan dan pascapersalinan. Secara psikologis, ibu yang baru saja melahirkan akan mengalami tekanan psikologis. Banyak wanita merasa senang dengan kelahiran bayi mereka sekilas, tapi ada juga gangguan mood, perasaan kesedihan, dan tekanan yang dialami oleh a wanita setelah melahirkan yang terakhir minggu, terutama pada hari ketiga sampai kelima (Matos L, 2021).

Identifikasi post partum blues dapat yang diukur pada 1 minggu postpartum dengan waktu yang berbeda. Studi hasil penelitian menyatakan depresi post partum dapat terjadi 80% dan perlu pengamatan secara teliti terkait perubahan psikologi ibu dan penanganan yang tepat bagi pencegahan post partum blues sejak awal masa nifas (Wang J.F.,2017).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, kelelahan ibu berhubungan dengan kejadian stress dan depresi post partum (Youn, J. H, 2013). Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi yang tinggi pada kasus kelelahan ibu yang besar meningkatkan depresi pascapersalinan terutama antara hari ke-7 dan ke-14 post partum. Banyak primipara mengalami beberapa masalah, seperti stres, kelelahan, kecemasan, dan kesulitan dalam memulai laktasi, karena ketidaknyamanan dan nyeri selama masa nifas atau sesaat setelah melahirkan (Wilson, N., 2019 dan Lin J., 2022).

Terapi alternative non farmakologis yang dapat menurunkan kelelahan, stress, post partum dapat dilakukan dengan pemberian *meridian acuupoint massage* . *Meridian accupoint massage* telah terbukti meningkatkan kualitas tidur, kecemasan, menurunkan tingkat keparahan *hot flashes*, *low back pain*, nyeri akibat tindakan operatif (Kuo, S.Y.,2016). Dengan bantuan *meridian*

accupoint massage dapat mengatasi permasalahan ibu primigravida untuk memulai proses menyusui, kenyamanan ibu, meningkatkan *bounding* antara ibu dan bayi, mengurangi penggunaan yang tidak perlu, obat-obatan, dan mengurangi kerugian aspek ekonomi pada keluarga dengan mengurangi pemberian susu formula (Cho, Y., 2021).

Meridian accupoint massage merupakan penerapan tekanan ke titik meridian di dalam tubuh sehingga energy *qi* seseorang dapat terhubung ke organ atau sistem tertentu. Penekanan dan pemijatan pada titik meridian tubuh dengan teknik akupesur dapat memberikan efek menenangkan, relaksasi, sedasi dan stabilisasi emosi. Hasil penelitian Lee SN, 2021 menunjukkan stimulasi manual titik akupesur telah ditunjukkan untuk meningkatkan produksi serotonin dan endorphin sebagai serta meningkatkan regulasi serum kortisol. Perubahan hormon ini dapat mengurangi kecemasan, menginduksi relaksasi dan secara langsung mempengaruhi patologis mekanisme yang menyebabkan depresi (Lee, S.,N., Kim, B., Park, H., 2021)

Intervensi *meridian acupoint massage* dapat digunakan sebagai terapi non invasive dan non farmakologi untuk mengatasi kelelahan, stress, peningkatan produksi ASI dan pencegahan post partum blues. Hasil penelitian *meridian accupoint massage* telah terbukti meningkatkan kualitas tidur, kecemasan, menurunkan tingkat keparahan *hot flashes*, *low back pain*, nyeri akibat tindakan operatif (Matos, L.,C., 2021). Hal ini dapat menstimulasi pelepasan hormon endorphin, memblokir rasa nyeri sehingga menghambat pengeluaran hormone kortisol pada tubuh (Cho Y, 2021).

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh *Meridian*

Accupoint Massage terhadap Kelelahan dan Pencegahan Depression Post Partum pada Masa Nifas.

2. METODE

Jenis penelitian merupakan kuasi eksperimental dengan design penelitian *pretest-posttest control group design*. Populasi penelitian yaitu seluruh ibu nifas primigravida yang berada di Klinik Nining Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang. Sampel penelitian adalah ibu post partum normal primigravida pada hari ke 5 yang sesuai dengan kriteria sampel dengan teknik pengambil sampel menggunakan simple random sampling sebanyak 28 responden.

Penelitian dilaksanakan pada Februari hingga Mei 2023. Terdapat dua kelompok penelitian yakni kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Kelompok kontrol diberikan asuhan masa nifas sesuai standar pelayanan kebidanan sedangkan kelompok intervensi diberikan *meridian accupoint massage* dan asuhan masa nifas. *Meridian accupoint massage* diberikan 1 kali sehari dengan lama waktu 70 menit selama 5 hari. Setiap sesi *meridian accupoint massage* terdiri dari 5 menit tahap persiapan, tahap utama 60 menit (perut, tungkai atas, dada, tungkai bawah, punggung) dan tahap penyelesaian akhir 5 menit.

Pengumpulan data menggunakan data primer melalui observasi langsung kepada ibu nifas primigravida, dan data sekunder diperoleh dari rekam medik pasien yang ada di Klinik Nining Lubuk Pakam.

Instrumen yang dipakai untuk mengukur kelelahan yaitu Postpartum *Fatigue Scale* dan pencegahan post partum blues diukur dengan *Edinburgh Postnatal Depression Scale*. Analisa data menggunakan uji t test independan untuk mengukur skala kelelahan dan pencegahan post partum antara kelompok kontrol dan intervensi.

Sedangkan uji t dan dependen untuk mengukur pengaruh *meridian accupoint massage* terhadap kelelahan dan pencegahan depression post partum sebelum dan sesudah intervensi pada kedua kelompok penelitian.

3. HASIL

Pada tabel 1 menunjukkan mayoritas responden dalam kelompok eksperimen dan kontrol berusia 20-34 tahun sebanyak 14 responden (50%), mayoritas berpendidikan SMA sebanyak 11 orang (39.28%) dan mayoritas ibu tidak bekerja sebanyak 20 responden (71.42%). Responden juga mayoritas tidak mengikuti senam hamil sebanyak 15 responden (53.57%) namun mayoritas responden menggunakan jasa perawatan masa nifas sebanyak 20 responden (71.42%). Dari 14 responden kelompok eksperimen dan 14 responden kelompok kontrol, hasil uji homogenitas menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan pada karakteristik demografi responden antara kelompok kontrol dan responden (Tabel 1).

Rerata skala kelelahan pada kelompok intervensi dengan pemberian *meridian accupoint massage* sebelum dilakukan intervensi 68.53 dan sesudah intervensi menjadi 49.95. Hasil uji statistik sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi menunjukkan adanya perbedaan nilai signifikan pada skala kelelahan antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai $p=0.002$ Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh rerata skala kelelahan sebelum dilakukan intervensi yakni 67.70 dan setelah dilakukan intervensi menjadi 58.55 dengan nilai $p=0.004$ yang artinya adanya perbedaan nilai signifikan pada skala kelelahan antara kelompok intervensi dan kontrol pada kelompok kontrol (Tabel 3).

Rerata skala EPDS untuk menilai *post partum depression* pada kelompok intervensi sebelum diberikan intervensi yakni 16.7 dan setelah intervensi turun menjadi 7.25. Sedangkan pada kelompok kontrol sebelum intervensi diperoleh 16.3 dan setelah intervensi menjadi 12.25. Hasil uji signifikansi pada variabel EPDS untuk menilai *post*

partum depression pada kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dengan nilai $p < 0.005$.

Tabel 1 Karakteristik Responden berdasarkan usia, pekerjaan, menyusui eksklusif, riwayat kelas ibu hamil, dan penggunaan jasa perawatan masa nifas pada kelompok kontrol dan intervensi (n=28)

Karakteristik Responden	Kelompok				N (%)	p
	Intervensi (n=14)		Kontrol (n=14)			
	n	%	n	%		
Usia						
< 20 tahun	2	14.28	4	28.57	6(21.42%)	28.57
20-34 tahun	8	57.14	6	42.85	14(50%)	
35 tahun	4	28.57	4	28.57	8(28.57%)	
Pendidikan						
SD	2	14.28	3	21.42	5(17.85%)	0.682
SMP	3	21.42	4	28.57	7(25%)	
SMA	6	42.85	5	35.71	11(39.28%)	
Sarjana	3	21.42	2	14.28	5(17.85%)	
Pekerjaan						
Bekerja	3	21.42	6	42.85	9(32.14%)	0.407
Tidak bekerja	11	78.57	9	64.28	20(71.42%)	
Menyusui Eksklusif						
Ya	6	42.85	5	35.71	11(39.28%)	0.487
Tidak	8	57.14	9	64.28	17(60.71%)	
Riwayat Mengikuti Kelas Ibu Hamil						
Ya	5	35.71	6	42.85	11(39.28%)	0.308
Tidak	7	50	8	57.14	15(53.57%)	

Tabel 2. Perbedaan Rerata Skala Kelelahan dan Pencegahan *Post Partum* Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Pretest (n=14)	Posttest (n=14)	Mean Diff M±SD	p
	Me±SD	Me±SD		
Kelelahan				
Intervensi	68.53±9.52	49.95±11.43	18.585±7.92	0.002
Kontrol	67.70±19.75	58.55±20.35	9.155±10.14	0.004
Pencegahan <i>Post Partum Depression</i>				
Intervensi	16.7±3.9	9.45±5.8	7.25±5.8	0.000
Kontrol	16.3±3.1	12.25±6.3	4,05±6.3	0.001

Pada tabel 3 dapat disimpulkan bahwa perbedaan rerata skala kelelahan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol yakni 8.6 ± 10.14 dengan nilai $p = 0.003$ yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada skala kelelahan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

Sedangkan pada skala EPDS dengan variabel pencegahan *post partum depression* terdapat perbedaan skala EPDS yang signifikan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi dengan nilai $p = 0.002$ dan perbedaan mean sebesar 2.8.

Tabel 3. Perbedaan Rerata Skala Kelelahan dan Pencegahan *Post Partum Depression* Sesudah Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi (n=14)	Kelompok Kontrol (n=14)	Mean Diff M±SD	t	p
	Me±SD	Me±SD			
Kelelahan <i>Posttest</i>	49.95±11.43	58.55±20.35	8.6±10.14	-2.509	0.003
Pencegahan <i>Post Partum Depression Posttest</i>	9.45±5.8	12.25±6.3	2.8±6.3	1.121	0.002

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan 24 ibu post partum nifas pada hari ke 7 yang sesuai dengan kriteria pada penelitian ini. Mayoritas responden berusia 20-34 tahun sebanyak 14 responden. Bertambahnya usia ibu akan semakin meningkat kematangan emosi, sehingga meningkat keterlibatan dan kepuasan orang tua peran dan pembentukan ibu yang optimal. Faktor dari umur seorang wanita pada saat hamil dan melahirkan adalah sering dikaitkan dengan kesiapan mental wanita untuk menjadi seorang ibu dan meningkatkan risiko biomedis, yang mengakibatkan pola perilaku suboptimal, baik pada ibu yang melahirkan dan anak-anak yang dilahirkan dan dibesarkan (Youn JH, 2013).

Mayoritas ibu berpendidikan SMA sebanyak 11 orang. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian McKelvey tahun 2018 yang menyatakan bahwa pendidikan mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap khususnya kejadian postpartum blues bagi ibu yang berpendidikan rendah Pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan merupakan yang paling penting dalam membentuk tindakan seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah merupakan salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiko postpartum blues

karena pada ibu yang tingkat pendidikan rendah maka daya serap terhadap informasi selama masa nifas juga rendah (McKelvey, M., 2018).

Pada penelitian, mayoritas ibu tidak bekerja sebanyak 20 responden. Ibu yang tidak bekerja dan mengasuh anak-anaknya sendiri lebih beresiko mengalami gangguan emosional post partum blues yang disebabkan oleh rasa lelah. Ada hubungan antara postpartum blues pada ibu nifas dan ibu rumah tangga yang hanya di rumah saja (Choi M, 2015).

Aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kesehatan psikologis. Hasil penelitian ini menunjukkan mayoritas responden tidak mengikuti senam hamil sebanyak 20 responden. *American College of Obstetrics and Gynecologists* merekomendasikan wanita selama kehamilan dan pasca melahirkan untuk melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hampir setiap hari selama 30 menit sehari. Beberapa meta-analisis telah meneliti kemanjuran intervensi olahraga dalam mencegah atau mengurangi gejala Post Partum Depression (Marconcin, P., 20121).

Intervensi berupa *meridian accupoint massage* diberikan kepada kelompok intervensi selama 5 hari dengan durasi waktu 70 menit setiap harinya. Sedangkan kelompok kontrol diberikan perawat masa nifas sesuai

standar pelayanan kebidanan. Pemberian *meridian accupoint massage* dipergunakan untuk mengurangi kelelahan dan pencegahan *post partum depression* pada masa nifas. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pemberian *meridian accupoint massage* selama 5 hari periode postpartum terhadap penurunan kelelahan sebesar 27.11% dan intervensi ini dapat mencegah *post partum depression* sebesar 43.41% pada masa nifas. Hasil penelitian ini sesuai dengan Alimoradhi Z tahun 2023 menyatakan bahwa auricular akupresur point efektif sebagai salah satu intervensi untuk menurunkan kejadian post partum blues pada hari ke 10 dan 15 post partum, mengurangi kejadian depresi setelah hari ke-21 depresi, menurunkan kelelahan ibu pada hari ke 10 dan meningkatkan kedekatan emosional antara ibu dan bayi pada hari ke 20 pasca post partum (Alimoradi Z, 2023).

Stress fisik yang terjadi pada periode awal postpartum dapat mengalami penurunan yang signifikan dengan pemberian *meridian accupoint massage* yang memberikan efek positif pada respon stress psikologis ibu yang melahirkan sehingga mengurangi ambang kelelahan ibu dalam menjalan periode masa nifasnya. *Meridian accupoint massage* merupakan teknik mediasi yang menggabungkan pijat dengan konsep meridian tubuh yang diharapkan memberikan pengaturan alami fungsi fisiologis dan memperbaiki perubahan patologis (Au, D. W et al, 2015). Pada penelitian ini kelelahan ibu mengalami penurunan pada kelompok intervensi (18.58) sedangkan pada kelompok kontrol (9.155). Penelitian ini sangat menyarankan bahwa *meridian accupoint massage* efektif mengurangi rasa lelah pada masa nifas. Temuan ini sesuai dengan hasil penelitian Choi MS 2015 mengenai refleksi kaki dengan

menggunakan *meridian accupoint* dapat mengurangi kelelahan, stress dan depresi post partum. Hasil penelitian ini efektif karena dapat meningkatkan sirkulasi darah dan getah bening, *meridian accupoint massage* membantu pemulihan dari kelelahan otot dengan membuang zat toksik dan menyediakan nutrisi dan oksigen (Choi, M., S, 2015).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kelelahan selama periode awal pascapersalinan lebih tinggi dibandingkan periode postpartum dan kelelahan merupakan faktor terpenting dalam kualitas hidup itu persepsi ibu nifas. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya untuk memperbaikinya kualitas hidup wanita pasca melahirkan harus fokus pada pengurangan tingkat kelelahan yang dirasakan (Kuo S, 2016).

Depresi pascapersalinan merupakan masalah kesehatan ibu yang dampaknya sangat signifikan terhadap ibu, keluarga, pasangannya, interaksi ibu-bayi dan emosi jangka panjang dan perkembangan kognitif bayi. Rerata skor *post partum depression* pada penelitian menurun dari hari ke hari dnegan skor post partum pada hari ke tujuh (16.7) dan pada hari ke 15 post partum setelah diberi *meridian accupoint massage* menjadi (9.45). Terapi *meridian accupoint massage* bermanfaat dalam mengatasi depresi pasca persalinan (Wilson N, 2019).

Hal ini efektif dikarenakan pada penekanan dengan menggunakan titik meridian accupoint akan menstimulasi reaksi hipotalamus untuk membawa stimulus ke hipofisis anterior agar dapat menghasilkan hormon *adrenokortikotropik* (ACTH) dan *hydroxytryptamine-5* di otak. Hormon ACTH dan *hydroxytryptamine-5* di otak akan mengeluarkan produksinya ketika tubuh mengalami takut, stress dna depresi. Produksi hormon ACTH yang tinggi dalam darah akan memproduksi

endorphin, serotonin dan kortisol yang dapat digunakan sebagai obat penurunan rasa nyeri, memberikan rasa nyaman, tenang dan senang sehingga tubuh akan menjadi lebih rileks dan merasa lebih nyaman (Choi, M. S, 2015)

Penelitian *systematic review* dan metanalisis yang dilakukan Lin Jingxia 2022 menyimpulkan titik meridian akupresur pada tubuh tidak hanya meningkatkan neurotransmitter monoamine yang menghambat hipotalamus pituitari adrenal yang hiperaktif pada masa nifas diakibatkan penurunan level estrogen yang menurun drastic tetapi memiliki manfaat lain yakni mengaktifkan jalur neurotropik, meningkatkan neurogenesis hipokampus dan menghambat sitokin inflamasi (Lin J, 2022).

Menurut Astuti Y 2021, kelelahan pada awal post partum berada pada level menengah dan kelelahan pascapersalinan yang tidak diobati dapat meningkatkan kejadian depresi pasca melahirkan. Ibu yang mengalami kelelahan mengalami penurunan dalam memenuhi kebutuhan bayinya dan tanggung jawab terhadap anggota keluarga lainnya. Itu ibu nifas yang kelelahan menjadi mudah tersinggung, penurunan kemampuan merawat bayi, dan kepuasan dalam peran mereka sebagai ibu.

5. KESIMPULAN

Intervensi ini dapat diaplikasikan dalam perawatan masa nifas sebagai alternative terapi kebidanan untuk mengurangi kelelahan dan mencegah terjadinya *post partum depression* pada masa nifas. Intervensi ini dapat diberikan mulai hari ke 5 post partum selama 5 hari untuk mencegah terjadinya *post partum depression*. Penurunan skala kelelahan pada ibu nifas pada penelitian ini sebesar 27.11% sedangkan penurunan stress untuk

pencegahan *post partum depression* pada masa nifas sebesar 43.41%.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan seperti ukuran sampel yang tidak terlalu banyak dan lama penelitian yang masih singkat sehingga diperlukan penelitian yang lebih lama lagi untuk menilai manfaat yang lebih banyak pada pencegahan *post partum depressive*.

Kepada para tenaga kesehatan dapat mengedukasi ibu nifas tentang manfaat *meridian accupoint massage* dan mengaplikasikan intervensi ini pada pelayanan masa nifas. Kepada pendidikan kebidanan diharapkan dapat mengimplementasikan *meridian accupoint massage* dalam pembelajaran komplementer pada masa nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimoradi, Z., Asgari, S., Barghamadi, S., Hajnasiri, H., Oleson, T., & Griffiths, M. D. (2023). Effect of auricullar acupressure on postpartume blues: A randomized sham controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 52, 101762.
- Anuhgera, D. E., Kuncoro, T., Sumarni, S., Mardiyono, M., & Suwondo, A. (2017). Effect of combination of hypnobreastfeeding and acupressure on anxiety and wound pain in post-caesarean mothers. *Belitung Nursing Journal*, 3(5), 525-532.
- Astuti, Y., & Indriastuti, N. A. (2021). The Factors Influencing Fatigue of Postpartum Mothers. *IJNP (Indonesian Journal of Nursing Practices)*, 5(1), 17-23
- Au, D. W., Tsang, H. W., Ling, P. P., Leung, C. H., Ip, P. K., & Cheung, W. M. (2015). Effects of acupretssure on anxiety: a systematic review and meta-analysis. *Acupuncture in Medicine*, 33(5), 353-359.
- Cho Y, Joo JM, Kim S, Sok S. Effects of Meridian Acupressure on Stress, Fatigue, Anxiety, and Self-Efficacy of Shiftwork Nurses in South Korea.

- International Journal of Environmental Research and Public Health. 2021 Jan;18(8):4199.
- Choi, M. S., & Lee, E. J. (2015). Effects of foot-reflexology massage on fatigue, stress and postpartum depression in postpartum women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 45(4), 587-594.
- Karimi L, Maklvandi S, Vahedian-Azimi A, Sathyapalan T, Sahebkar A. Effect of COVID-19 on mortality of pregnant and postpartum women: A systematic review and meta-analysis. *Journal of pregnancy*. 2021 Mar 5;2021.
- Kim SH, Sung KM. The Effects of Auricular Acupressure on Depression and Fatigue among Early Postpartum Mothers. *Journal of East-West Nursing Research*. 2019;25(2):91-102.
- Kuo, S. Y., Tsai, S. H., Chen, S. L., & Tzeng, Y. L. (2016). Auricular acupressure relieves anxiety and fatigue, and reduces cortisol levels in post-caesarean section women: A single-blind, randomised controlled study. *International journal of nursing studies*, 53, 17-26.
- Lin, J., Chen, T., He, J., Chung, R. C., Ma, H., & Tsang, H. W. H. (2022). Impacts of acupressure treatment on depression: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 12(1), 169.
- Marconcin, P., Peralta, M., Gouveia, É. R., Ferrari, G., Carraça, E., Ihle, A., & Marques, A. (2021). Effects of exercise during pregnancy on postpartum depression: a systematic review of meta-analyses. *Biology*, 10(12), 1331.
- Matos LC, Machado JP, Monteiro FJ, Greten HJ. Understanding Traditional Chinese Medicine Therapeutics: An Overview of the Basics and Clinical Applications. *InHealthcare* 2021 Mar (Vol. 9, No. 3, p. 257). Multidisciplinary Digital Publishing Institute.
- McKelvey, M. M., & Espelin, J. (2018). Postpartum depression: Beyond the "baby blues." *Nursing Made Incredibly Easy*, ;16(3):28.
- Wang, J. F., Tan, L. J., Mei, Q. X., Zheng, Q. H., Yang, S. B., & Mei, Z. G. (2017). Meta analysis on acupuncture for postpartum depression. *World journal of acupuncture-moxibustion*, 27(1), 28-34.
- Wilson, N., Lee, J. J., & Bei, B. (2019). Postpartum fatigue and depression: a systematic review and meta-analysis. *Journal of affective disorders*, 246, 224-233.
- Youn JH, Jeong IS. (2013). Predictors of postpartum depression: prospective cohort study. *Journal of Korean Academy of Nursing*. 43(2):225-35.