

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa postpartum merupakan periode krusial bagi seorang ibu, ditandai dengan berbagai perubahan fisik dan psikologis setelah melahirkan. Salah satu tantangan utama yang sering dihadapi ibu postpartum adalah rasa tidak nyaman, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti nyeri luka jahitan di area perineum (akibat episiotomi atau robekan), kontraksi uterus setelah melahirkan (*Afterpain s*), kelelahan, dan perubahan hormonal (Putrianti & Rahayuningsih, 2025).

Secara global, nyeri perineum masih menjadi keluhan paling umum setelah persalinan pervaginam. Sebuah studi kohort multinegara melaporkan bahwa sekitar 85 % perempuan mengalami nyeri sedang hingga berat pada minggu pertama, dan hampir separuh di antaranya masih meras nyeri hingga satu bulan pascapersalinan (Edqvist et al., 2024; Yamada et al., 2024). Di Indonesia, tingginya angka episiotomi dan robekan spontan memperburuk kondisi ini. Laporan klinik terbaru mencatat bahwa ± 75 % ibu nifas mengalami laserasi perineum yang menimbulkan nyeri akut (Saputri, 2024). Survei Kementerian Kesehatan tahun 2021 bahkan menunjukkan bahwa 83 % dari 8.245 ibu nifas di fasilitas pelayanan kesehatan mengalami ruptur perineum (Oktaviani, 2023).

Kondisi serupa tercermin di Provinsi Jawa Tengah. Sebuah studi komunitas pada tahun 2024 melaporkan bahwa 75 % persalinan normal berakhir dengan robekan perineum (Novelia et al., 2024). Di tingkat kabupaten, data rutin Puskesmas Wanareja I menunjukkan bahwa 72 % dari 326 ibu postpartum pada tahun 2024 mengeluhkan nyeri perineum sedang hingga berat dalam 3 hari pertama setelah melahirkan (Puskesmas Wanareja I, 2025; data tidak dipublikasikan). Temuan-temuan tersebut menegaskan bahwa nyeri perineum merupakan masalah kesehatan maternal yang signifikan baik secara global maupun di Kabupaten Cilacap.

Ketidaknyamanan nyeri perineum, jika tidak dikelola dengan baik, dapat secara signifikan mempengaruhi kualitas hidup ibu, memperlambat proses pemulihan fisik dan psikologis, serta mengganggu kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan peran barunya dan merawat bayi dengan optimal. Selain itu, nyeri yang tidak tertangani menurunkan kualitas tidur, menunda mobilisasi, menurunkan keberhasilan menyusui, dan meningkatkan risiko depresi postpartum (O'Hara & Wisner, 2014) (Chapman, 2019). Secara psikologis, perubahan hormonal yang drastis, kurang tidur, dan tuntutan perawatan bayi yang baru lahir dapat menyebabkan stres, kecemasan, hingga kondisi yang lebih serius seperti baby blues atau depresi postpartum (O'Hara & Wisner, 2014). Ketidaknyamanan ini tidak hanya mengganggu proses pemulihan fisik ibu, tetapi juga dapat berdampak negatif pada kemampuan ibu untuk beradaptasi dengan peran barunya, keberhasilan menyusui, serta interaksi awal dengan bayi dan keluarga (Fitriani, 2017).

Kenyamanan ibu postpartum adalah aspek penting yang perlu mendapat perhatian dalam asuhan kebidanan komprehensif. Mencapai tingkat kenyamanan yang optimal tidak hanya berarti mered nyeri fisik seperti nyeri perineum, tetapi juga mencakup rasa relaks, aman, didukung, dan mampu menjalankan peran dan tugas sehari-hari. Kenyamanan yang baik dapat mendukung proses pemulihan yang lebih cepat, meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu, memperkuat ikatan batin antara ibu dan bayi, serta meningkatkan kualitas hidup ibu dan keluarga pada masa nifas (Lestari & Yulifah, 2020).

Berbagai metode telah dikembangkan untuk mengatasi nyeri perineum pada ibu postpartum, baik farmakologis maupun non-farmakologis. Pendekatan non-farmakologis semakin diminati karena sifatnya yang minim risiko efek samping dan dapat meningkatkan relaksasi serta kesejahteraan secara holistik. Dua intervensi non-farmakologis yang menunjukkan potensi signifikan dalam mengurangi ketidaknyamanan postpartum adalah terapi massage dan senam kegel (Putrianti & Rahayuningsih, 2025).

Pendekatan nonfarmakologis banyak digunakan karena minim efek samping, mudah diaplikasikan di fasilitas kesehatan primer, serta mendukung kenyamanan ibu secara holistik. Terapi pijat diketahui dapat memperlancar sirkulasi, menurunkan ketegangan otot, serta mempercepat pemulihan. Sementara itu, senam Kegel terbukti memperkuat otot dasar panggul dan membantu mempercepat penyembuhan luka perineum. Namun, penelitian yang secara spesifik menguji kombinasi kedua intervensi tersebut masih

terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengisi kesenjangan bukti ilmiah dan memberikan alternatif intervensi sederhana serta aman dalam penatalaksanaan nyeri perineum di tingkat layanan primer.

Massage Therapy merupakan salah satu jenis *massage* yang melibatkan gerakan lembut, panjang, dan mengalir, bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan menginduksi relaksasi (Oktaviani, 2020). Beberapa penelitian telah meneliti efektivitas *Massage Therapy* pada ibu postpartum. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Oktaviani (2020) menunjukkan bahwa *Massage Therapy* efektif dalam mempercepat involusi uterus pada ibu postpartum di wilayah Cilacap Kota. Selain itu, Putrianti dan Rahayuningsih (2025) dalam *literature review* mereka juga menyimpulkan bahwa terapi *massage* secara umum dapat menjadi manajemen yang efektif dalam mengurangi nyeri postpartum.

Lebih lanjut, manfaat *massage* pada ibu postpartum tidak hanya terbatas pada pengurangan nyeri dan percepatan pemulihan fisik. Penelitian lain juga menyoroti dampaknya pada aspek lain seperti produksi ASI dan kondisi psikologis ibu. Miskiyaha et al. (2023) menemukan bahwa kombinasi *massage* dan akupunktur pada titik GB 21 berpengaruh positif terhadap produksi ASI pada ibu postpartum. Sementara itu, Murtiningsih et al. dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa *back massage* efektif dalam meningkatkan laktasi, mengurangi nyeri, dan ansietas pada ibu postpartum. Meskipun fokus *back massage* sedikit berbeda dengan *Swedish massage* secara

keseluruhan, prinsip relaksasi dan peningkatan sirkulasi yang dihasilkan memiliki potensi manfaat serupa.

Selain terapi pijat, senam kegel juga dikenal memiliki manfaat besar bagi ibu postpartum. Senam kegel adalah latihan kontraksi dan relaksasi otot-otot dasar panggul. Pada masa postpartum, otot dasar panggul seringkali mengalami peregangan dan kelemahan akibat kehamilan dan proses persalinan, yang berkontribusi langsung pada nyeri perineum dan masalah lain seperti inkontinensia dengan melakukan senam kegel secara teratur ibu dapat memperkuat otot-otot dasar panggul, meningkatkan aliran darah ke area perineum untuk mendukung penyembuhan luka, mengurangi pembengkakan, dan mered nyeri perineum. Penguat otot dasar panggul juga dapat berkontribusi pada stabilitas area panggul dan perut bagian bawah.

Meskipun terapi pijat dan senam kegel diketahui memiliki manfaat individual dalam mengatasi ketidaknyamanan postpartum, khususnya yang berkaitan dengan nyeri, penelitian yang secara spesifik menguji efektivitas kombinasi kedua intervensi ini secara bersamaan terhadap pengurangan nyeri perineum dan *Afterpains* pada ibu postpartum masih terbatas. Belum banyak studi yang mengintegrasikan kedua pendekatan ini untuk melihat potensi efek sinergis dalam meningkatkan kenyamanan ibu postpartum secara komprehensif.

Meskipun demikian, penelitian mengenai efektivitas *Massage Therapy* secara spesifik terhadap kenyamanan ibu postpartum, terutama jika dikombinasikan dengan kegel exercise, masih terbatas. Penelitian oleh

Sulistiyanti et al. (2024) menunjukkan efektivitas *Massage Therapy* terhadap penurunan hipertensi pada ibu hamil, namun belum secara langsung membahas dampaknya terhadap kenyamanan ibu postpartum.

Penelitian ini memiliki unsur kebaruan (*novelty*) karena secara spesifik mengeksplorasi kombinasi intervensi *Massage Therapy* dan senam Kegel sebagai pendekatan non-farmakologis terhadap kenyamanan ibu postpartum, dengan fokus pada pengurangan nyeri perineum secara objektif. Berbeda dengan studi-studi sebelumnya yang umumnya mengevaluasi masing-masing intervensi secara terpisah atau berfokus pada nyeri umum postpartum, penelitian ini menitikberatkan pada efek sinergis dari kedua intervensi yang diaplikasikan secara terpadu. Selain itu, penelitian ini dilakukan di konteks layanan primer wilayah kerja Puskesmas, yang belum banyak dikaji dalam literatur sebelumnya. Dengan desain kuasi-eksperimental dan pengukuran *pre post* pada dua kelompok (intervensi dan kontrol). Kelompok kontrol dalam penelitian ini ditetapkan hanya mendapatkan latihan Kegel. Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan etika penelitian, kenyamanan pasien, serta keterbatasan sumber daya. Latihan Kegel juga telah menjadi salah satu intervensi standar yang umum diberikan pada ibu nifas, sehingga layak dijadikan kelompok pembanding terhadap kombinasi intervensi pijat dan Kegel.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah yang kontekstual dan aplikatif dalam meningkatkan kenyamanan ibu nifas melalui strategi sederhana, aman, dan berbasis bukti. Penelitian ini merupakan studi

kuasi-eksperimental pertama di wilayah kerja Puskesmas Wanareja I yang menguji kombinasi *Massage Therapy* dan latihan Kegel terhadap nyeri perineum, diukur dengan *Visual Analogue Scale* (VAS) sebelum dan 3 hari sesudah intervensi. Hasil diharapkan mengisi kesenjangan bukti tentang manajemen nyeri komplementer dan menjadi model yang dapat direplikasi di puskesmas lain.

Urgensi penelitian ini adalah untuk meningkatkan kenyamanan ibu nifas mempercepat pemulihan, meningkatkan keberhasilan menyusui, dan menekan risiko komplikasi psikologis. Secara kebijakan, temuan ini diperlukan untuk mendukung target Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional (RPJMN) dalam penurunan morbiditas ibu serta penguatan layanan kesehatan primer.

Berdasarkan uraian di atas, penting untuk melakukan penelitian yang mengeksplorasi efektivitas gabungan terapi pijat dan senam kegel sebagai upaya komprehensif untuk meningkatkan kenyamanan ibu postpartum, dengan fokus pada pengukuran objektif berupa penurunan intensitas nyeri perineum. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti ilmiah mengenai potensi manfaat kombinasi intervensi ini dalam meningkatkan kesejahteraan fisik ibu setelah melahirkan.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

Apakah kombinasi terapi masase dan latihan Kegel lebih efektif dalam menurunkan tingkat nyeri perineum dibandingkan latihan kegel saja di wilayah kerja Puskesmas Wanareja I Kabupaten Cilacap?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi masase dan latihan Kegel dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu postpartum di wilayah kerja Puskesmas Wanareja I Kabupaten Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengukur tingkat nyeri perineum pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan intervensi latihan Kegel.
- b. Mengukur tingkat nyeri perineum pada ibu postpartum sebelum dan sesudah diberikan kombinasi terapi masase dan latihan Kegel.
- c. Menganalisis pengaruh antara kelompok intervensi latihan kegel dengan kelompok intervensi kombinasi terapi masase dan latihan kegel dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu postpartum.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teori

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan ilmu kebidanan, khususnya dalam bidang asuhan masa nifas dan manajemen nyeri non farmakologis. Temuan dari penelitian ini dapat memperkaya *literatur* ilmiah mengenai efektivitas kombinasi

intervensi pijat perineum dan latihan Kegel dalam menurunkan nyeri postpartum, serta menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya dalam pengembangan metode peningkatan kenyamanan ibu secara holistik.

2. Manfaat Praktis

Selain itu hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dan manfaat yang signifikan bagi berbagai pihak terkait, baik secara praktis dalam pelayanan kesehatan maupun secara teoritis dalam pengembangan ilmu pengetahuan, antara lain:

a. Bagi tenaga kesehatan

Memberikan alternatif intervensi non-farmakologis yang mudah diterapkan, aman, dan efektif dalam menangani nyeri perineum pada ibu nifas, khususnya di tingkat layanan primer seperti Puskesmas.

b. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Menjadi dasar dalam penyusunan protokol atau SOP pelayanan masa nifas berbasis bukti untuk meningkatkan mutu asuhan kebidanan dan kepuasan klien.

c. Bagi ibu postpartum (klien)

Memberikan informasi dan pengalaman langsung terkait manfaat terapi masase dan senam Kegel dalam mengurangi ketidaknyamanan setelah melahirkan, sehingga dapat meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup selama masa pemulihan.

d. Bagi institusi pendidikan

Menjadi referensi ilmiah dan bahan ajar tambahan dalam proses pembelajaran mahasiswa kebidanan mengenai pendekatan non-farmakologis dalam asuhan masa nifas.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini memiliki keaslian karena dilakukan di lokasi spesifik, yaitu wilayah kerja Puskesmas Wanareja I Kabupaten Cilacap, dengan mempertimbangkan konteks lokal dan karakteristik populasi ibu hamil di daerah tersebut. Meskipun beberapa penelitian serupa telah dilakukan di berbagai wilayah lain di Indonesia, penelitian ini memberikan data spesifik dan terkini untuk wilayah studi, yang mungkin memiliki faktor-faktor unik yang memengaruhi prevalensi anemia dan respons terhadap intervensi (Innovative, 2024). Penelitian ini juga berupaya mengkonfirmasi temuan dari studi-studi sebelumnya dalam konteks lokal Puskesmas Wanareja I pada tahun 2025.

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian ini
1	Effleurage Massage Menggunakan Esensial Oil Serai (<i>Cymbopogon Sp</i>) dan The Sereh Efektif untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum (Widiawati & Mulyati, 2021)	Quasi-eksperimen dengan kelompok kontrol, uji Mann Whitney. Median penurunan nyeri lebih tinggi pada kelompok intervensi (median 4) dibanding kontrol (median 2), $p < 0.05$.	Menggunakan kombinasi aromaterapi dan teh serai; fokus pada nyeri <i>Afterpain</i> , bukan nyeri perineum; lokasi dan metode berbeda.
2	Efektivitas <i>Back Massage</i> Untuk Meningkatkan Laktasi, Mengurangi Nyeri dan	Quasi-eksperimen, pre-post test dengan kontrol. Analisis menggunakan t-test dependent and independent. Tidak signifikan	Fokus utama pada laktasi dan ansietas; tidak menggunakan kombinasi Kegel; intervensi berbeda.

No	Judul Penelitian	Desain Penelitian, Analisis Data, Hasil Penelitian	Perbedaan dengan Penelitian ini
	Ansietas (Murtiningsih et al., 2025)	pada kelompok intervensi untuk nyeri dan ansietas.	
3	Effect of Effleurage Massage Technique with Postnatal Massage Technique on <i>Afterpain</i> s (Putri et al., 2020)	Quasi-eksperimen dengan pre-post test. Skor nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi.	Fokus pada nyeri <i>Afterpain</i> , bukan nyeri perineum; tidak melibatkan senam Kegel; teknik pijat berbeda.
4	Pengaruh Pijat Kaki terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Pasca Persalinan Pervaginam (Evawanna et al., 2024)	Quasi-eksperimen dengan pre-post test, n = 38. Penggunaan skala kenyamanan dan nyeri. Hasil menunjukkan peningkatan kenyamanan dan penurunan nyeri signifikan.	Menggunakan pijat kaki, bukan pijat perineum; tidak mencakup latihan Kegel; fokus lebih umum pada kenyamanan.
5	Pengaruh Massage pada Ibu Nifas terhadap Penurunan Nyeri <i>Afterpain</i> : Literatur Review (Khairunisya, 2024)	Literature review. Mengkaji penelitian-penelitian terkait massage dan nyeri <i>Afterpain</i> .	Merupakan studi literatur; tidak ada intervensi langsung; tidak membahas nyeri perineum atau kombinasi terapi.

Sumber Data Sekunder (2025)