JURNAL ALTIFANI
Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat
Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

Pengaruh Back Massage terhadap Penurunan Kelelahan pada Ibu Nifas di Wilayah Kerja Puskesmas Pulau Batu Tahun 2026

The Effect of Back Massage on Reducing Fatigue in Postpartum Mothers in the Working Area of Pulau Batu Community Health Center in 2026

Dewi Suriati Purba, Evin Noviana Sari, Sri Andar Puji Astuti
Program Studi S1 Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Dharmas Indonesia, Indonesia
*e-mail: naomizeline890@gmail.com

Received:	Revised:	Accepted:	Available online:
09.10.2026	30.10.2026	10.11.2026	20.11.2026

Abstract: *Postpartum fatigue may interfere with maternal recovery and everyday caregiving after childbirth. This study examined changes in postpartum fatigue before and after back massage among women in the Pulau Batu Community Health Center service area in 2026. A quantitative pre-experimental, one-group pretest–posttest design was employed. Ten postpartum women were recruited through purposive sampling. Back massage was administered for 20 minutes per session, twice daily over three consecutive days. Fatigue was assessed using a Postpartum Fatigue Scale questionnaire before and after the intervention. Descriptive statistics and a paired-samples t-test were used, with a significance threshold of 0.05. At baseline, seven women (70%) reported severe fatigue and three (30%) moderate fatigue. Following the intervention, six women (60%) had mild fatigue and four (40%) had moderate fatigue. The mean fatigue score decreased from 28.30 ± 2.26 to 16.80 ± 2.09, with a statistically significant pre–post difference (p = 0.005). Back massage was associated with reduced fatigue in this small study group and may be considered a supportive nonpharmacological option in postpartum care. Controlled studies are needed to establish its independent effect.*
Keywords: *back massage; maternal recovery; nonpharmacological intervention; postpartum fatigue; puerperium.*

Abstrak: Kelelahan pada ibu nifas dapat menghambat pemulihan setelah persalinan dan mengurangi kenyamanan ibu dalam menjalankan perawatan sehari-hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis perubahan tingkat kelelahan ibu nifas sebelum dan sesudah pemberian back massage di wilayah kerja Puskesmas Pulau Batu tahun 2026. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain praeksperimental one-group pretest–posttest. Sebanyak 10 ibu nifas dipilih dengan purposive sampling. Intervensi berupa pijat punggung diberikan selama 20 menit per sesi, dua kali sehari selama tiga hari berturut-turut. Kelelahan diukur menggunakan kuesioner Postpartum Fatigue Scale sebelum dan sesudah intervensi. Analisis meliputi distribusi frekuensi, rerata, simpangan baku, dan uji t berpasangan pada taraf signifikansi 0,05. Sebelum intervensi, tujuh responden (70%) mengalami kelelahan berat dan tiga responden (30%) kelelahan sedang. Sesudah intervensi, enam responden (60%) mengalami kelelahan ringan dan empat responden (40%) kelelahan sedang. Rerata skor kelelahan turun dari 28,30 ± 2,26 menjadi 16,80 ± 2,09; pengujian menunjukkan perbedaan bermakna (p = 0,005). Pemberian back massage diikuti penurunan kelelahan pada kelompok yang diteliti dan berpotensi dimanfaatkan sebagai intervensi pendukung dalam asuhan masa nifas.
Kata kunci: back massage; ibu nifas; kelelahan postpartum; pijat punggung; terapi nonfarmakologis.

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan periode penyesuaian yang berlangsung setelah persalinan, ketika ibu menjalani pemulihan fisiologis sekaligus menghadapi tuntutan pengasuhan bayi. Pada tahap ini, perubahan hormonal, ketidaknyamanan tubuh, aktivitas menyusui, dan gangguan tidur dapat terjadi secara bersamaan. Salah satu keluhan yang sering kurang memperoleh perhatian adalah kelelahan postpartum, yaitu rasa lelah yang mencakup dimensi fisik, mental, dan emosional. Kondisi tersebut bukan sekadar konsekuensi dari aktivitas setelah melahirkan, tetapi dapat memengaruhi kemampuan ibu untuk beristirahat, merawat dirinya, dan beradaptasi dengan kebutuhan bayi (Azlina, 2021; Erkal Aksoy et al., 2025).

Kelelahan postpartum memiliki implikasi yang lebih luas daripada penurunan energi sementara. Corwin et al. (2005) menunjukkan keterkaitan antara kelelahan pada masa nifas dan

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

gejala depresi setelah melahirkan. Dennis dan Ross (2005) juga menemukan hubungan antara pola tidur bayi, kelelahan ibu, dan perkembangan gejala depresi pada periode postpartum. Temuan-temuan tersebut memperlihatkan bahwa kenyamanan dan kualitas pemulihan ibu perlu dinilai bersama aspek kesehatan fisik lain dalam pelayanan kebidanan. Kajian Baattaiah et al. (2024) menambahkan bahwa kualitas tidur, gejala depresi, dan resiliensi berhubungan dengan tingkat kelelahan postpartum, sehingga penanganannya perlu mempertimbangkan faktor yang saling berkaitan.

Dalam praktik pelayanan, ibu sering memandang kelelahan sebagai keadaan yang harus diterima setelah persalinan. Padahal, penilaian tingkat kelelahan dapat membantu tenaga kesehatan mengidentifikasi kebutuhan dukungan yang tidak selalu tampak melalui pemeriksaan fisik rutin. Troy dan Dalgas-Pelish (2003) memperlihatkan bahwa pendekatan perawatan diri yang terarah dapat membantu ibu mengelola kelelahan pada minggu-minggu awal setelah melahirkan. Di Indonesia, Azlina (2021) menekankan pentingnya strategi perawatan diri dan intervensi keperawatan untuk mengurangi dampak kelelahan terhadap kesejahteraan ibu serta perawatan bayi.

Hasil penelusuran awal di wilayah kerja Puskesmas Pulau Batu menunjukkan bahwa sebagian ibu nifas mengeluhkan rasa lelah, ketegangan pada punggung dan bahu, kurang tidur, serta kesulitan memperoleh waktu istirahat yang memadai. Dalam wawancara pendahuluan pada Januari 2026, delapan dari sepuluh ibu menyampaikan keluhan cepat lelah dan gangguan istirahat, sedangkan enam ibu belum pernah memperoleh terapi relaksasi atau pijat punggung selama masa nifas. Pelayanan yang tersedia terutama berupa edukasi istirahat, pemenuhan nutrisi, dan perawatan diri. Situasi ini menegaskan perlunya pilihan asuhan pendukung yang praktis serta dapat diterapkan sesuai kondisi dan kenyamanan ibu.

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang relevan adalah back massage atau pijat punggung. Intervensi ini dilakukan melalui manipulasi jaringan lunak berupa usapan, remasan, dan gerakan melingkar untuk menurunkan ketegangan otot serta meningkatkan rasa nyaman. Tinjauan Field (2016) menguraikan berbagai manfaat potensial terapi pijat terhadap relaksasi dan keluhan fisik, sedangkan Pachtman Shetty dan Fogarty (2021) membahas penggunaannya selama kehamilan serta masa postpartum. Morhenn et al. (2012) menunjukkan perubahan beberapa penanda fisiologis setelah pijat pada orang dewasa, tetapi mekanisme tersebut tidak serta-merta membuktikan bahwa setiap jenis pijat akan menurunkan kelelahan ibu nifas.

Bukti intervensi pada populasi postpartum mulai berkembang. Nakakita Kenyon (2015) menemukan bahwa pijat punggung pada hari pertama setelah persalinan dapat meningkatkan rasa relaksasi, meskipun respons fisiologis berbeda menurut pengalaman melahirkan. Moradi et al. (2017) melaporkan penurunan kelelahan pada kelompok ibu primipara yang menerima slow-stroke back massage dibandingkan kelompok pembanding. Jung et al. (2017) menemukan manfaat meridian acupressure massage pada kelelahan subjektif, sementara Goker et al. (2021) meneliti perubahan indikator hormonal setelah pijat punggung pada ibu postpartum. Bukti-bukti ini mendukung relevansi pendekatan sentuhan terapeutik, tetapi prosedur, luaran, dan karakteristik responden yang digunakan tidak sepenuhnya seragam.

Penelitian lain menunjukkan bahwa intervensi nonfarmakologis perlu dipilih berdasarkan luaran yang hendak diperbaiki. Meta-analisis Qian et al. (2021) mengidentifikasi manfaat sejumlah intervensi, khususnya aktivitas fisik dan konsumsi teh, terhadap kelelahan postpartum; namun, efek antarjenis intervensi berbeda. Pusparatri et al. (2022) merangkum pilihan perawatan, termasuk pijat punggung perlahan dan akupresur, sedangkan Mayang et al. (2021) menggambarkan penggunaan effleurage untuk mengatasi ketidaknyamanan pascapersalinan. Dengan demikian, penilaian langsung terhadap kelelahan sebelum dan sesudah program pijat yang terstruktur masih bernilai untuk menggambarkan respons ibu dalam konteks pelayanan primer setempat.

Kontribusi penelitian ini terletak pada pengukuran perubahan tingkat kelelahan secara terstruktur pada ibu nifas yang menerima back massage selama tiga hari dalam lingkungan pelayanan Puskesmas Pulau Batu. Penggunaan penilaian sebelum dan sesudah intervensi memungkinkan

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

diperolehnya gambaran awal mengenai respons terhadap tindakan yang relatif sederhana, meskipun rancangan tanpa kontrol belum dapat memisahkan efek pijat dari proses pemulihan alami dan faktor lain. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi tingkat kelelahan sebelum dan sesudah pemberian back massage serta menganalisis perbedaan skor kelelahan ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pulau Batu tahun 2026.

2. METODE

Desain, lokasi, dan waktu penelitian

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan praeksperimental one-group pretest–posttest. Seluruh responden berada dalam satu kelompok yang diukur sebelum intervensi (pretest), memperoleh back massage, kemudian diukur kembali setelah seluruh rangkaian terapi selesai (posttest). Tidak digunakan kelompok pembanding maupun pengacakan perlakuan. Penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Pulau Batu pada Juni 2026.

Populasi dan responden

Populasi penelitian terdiri atas 104 ibu nifas yang tercatat di wilayah kerja Puskesmas Pulau Batu pada periode Januari 2025–Mei 2026. Sampel berjumlah 10 ibu nifas yang direkrut menggunakan purposive sampling berdasarkan kesesuaian karakteristik serta kesediaan mengikuti seluruh tahapan. Responden merupakan ibu pada hari pertama sampai hari ketujuh setelah persalinan yang mengalami kelelahan saat pengukuran awal, mampu berkomunikasi, tidak memiliki komplikasi berat pascapersalinan, serta memberikan persetujuan mengikuti penelitian. Ibu dengan perdarahan, infeksi, hipertensi berat, kelainan atau cedera punggung yang menghambat pemijatan, atau yang tidak menyelesaikan intervensi tidak dimasukkan ke dalam analisis.

Variabel dan instrumen

Variabel independen adalah pemberian back massage, sedangkan variabel dependen adalah tingkat kelelahan ibu nifas. Tingkat kelelahan diukur menggunakan kuesioner Postpartum Fatigue Scale (PFS) yang terdiri atas 10 pernyataan dengan pilihan respons berskala 1–4, sehingga total skor berkisar 10–40. Dalam pengelompokan yang digunakan pada penelitian ini, skor 10–17 menunjukkan kelelahan ringan, 18–25 kelelahan sedang, dan 26–40 kelelahan berat. Kuesioner diberikan dengan prosedur yang sama pada pengukuran awal dan akhir. Data karakteristik meliputi umur, pendidikan, pekerjaan, paritas, dan hari masa nifas.

Prosedur pemberian back massage

Setelah memperoleh persetujuan responden, kami mencatat karakteristik ibu dan melakukan pengukuran kelelahan awal. Intervensi diberikan oleh peneliti sesuai standar operasional prosedur dengan durasi 20 menit setiap sesi, dua kali sehari (pagi dan sore), selama tiga hari berturut-turut. Ibu diposisikan senyaman mungkin dengan privasi yang terjaga; minyak pijat atau losion digunakan seperlunya untuk mengurangi gesekan. Pemijatan mencakup teknik effleurage (usapan lembut), petrissage (remasan otot), friction (gerakan melingkar), dan tapotement ringan sesuai toleransi dan kondisi ibu. Tindakan difokuskan pada jaringan otot punggung tanpa memberikan tekanan langsung pada tulang belakang atau area yang tidak nyaman.

Selama sesi, kami memperhatikan respons ibu, mengupayakan suasana tenang, dan menghentikan atau menyesuaikan tekanan apabila timbul rasa tidak nyaman. Setelah enam sesi selesai, kuesioner diberikan kembali untuk memperoleh skor posttest. Pengukuran menggunakan total skor yang sama, sehingga perubahan sebelum dan sesudah intervensi dapat diperbandingkan secara langsung. Prosedur ini dimaksudkan sebagai upaya pendukung kenyamanan selama pemulihan, bukan pengganti pemeriksaan atau tatalaksana komplikasi postpartum.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

Analisis data dan etika penelitian

Data diolah melalui pemeriksaan kelengkapan, pengodean, pemasukan data, serta pengecekan ulang. Analisis deskriptif digunakan untuk menyajikan frekuensi dan persentase karakteristik responden maupun kategori kelelahan, serta rerata dan simpangan baku skor kelelahan. Perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan uji t berpasangan (Paired Sample t-Test) dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Pengujian dilaporkan sebagai nilai p sesuai hasil analisis penelitian. Sebelum pengumpulan data, responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, prosedur, dan hak partisipasinya, kemudian menandatangani informed consent. Identitas responden dijaga melalui penggunaan kode, sedangkan tindakan dilakukan dengan memperhatikan prinsip kenyamanan, keselamatan, kerahasiaan, dan kesetaraan perlakuan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik responden

Karakteristik sepuluh ibu nifas disajikan dalam Tabel 1. Mayoritas responden berumur 20–35 tahun (80%), memiliki pendidikan SMA (50%), dan merupakan ibu rumah tangga (60%). Sebagian besar responden termasuk multipara (60%) serta berada pada hari keempat sampai ketujuh masa nifas (60%). Sebaran ini menunjukkan bahwa penelitian terutama melibatkan ibu dalam masa pemulihan awal setelah persalinan.

Tabel 1. Distribusi karakteristik responden (n = 10)

Karakteristik	Kategori	n	%
Umur	<20 tahun	1	10
	20–35 tahun	8	80
	>35 tahun	1	10
Pendidikan	SD	1	10
	SMP	2	20
	SMA	5	50
	Perguruan tinggi	2	20
Pekerjaan	Ibu rumah tangga	6	60
	Petani	2	20
	Wiraswasta	1	10
	Pegawai negeri sipil	1	10
Paritas	Primipara	4	40
	Multipara	6	60
Hari masa nifas	Hari 1–3	4	40
	Hari 4–7	6	60

Catatan. n = jumlah responden; % = persentase dalam tiap karakteristik.

Komposisi usia yang sebagian besar berada pada rentang 20–35 tahun menunjukkan bahwa keluhan kelelahan tidak terbatas pada usia maternal ekstrem. Kelelahan postpartum tetap mungkin dialami oleh ibu dalam rentang usia reproduktif karena perubahan pola tidur, kebutuhan pemulihan fisik, dan intensitas pengasuhan bayi. Baattaiah et al. (2024) menggarisbawahi bahwa kualitas tidur dan gejala psikologis juga berkaitan dengan kelelahan. Dalam penelitian ini, informasi mengenai variabel tersebut tidak digunakan sebagai pengelompokan analitis, sehingga karakteristik pada Tabel 1 terutama berfungsi untuk menggambarkan konteks responden, bukan sebagai faktor penyebab yang telah diuji.

Enam responden merupakan multipara. Pengalaman melahirkan dapat memengaruhi adaptasi seorang ibu terhadap perawatan bayi, tetapi tidak dengan sendirinya menghilangkan kelelahan. Tuntutan mengasuh anak lain, pekerjaan rumah, dan waktu istirahat yang terbatas dapat tetap menambah beban aktivitas. Studi Erkal Aksoy et al. (2025) menunjukkan bahwa situasi menyusui, pekerjaan, serta pengalaman persalinan memiliki keterkaitan dengan keluhan fisik dan kelelahan pada periode awal postpartum. Oleh karena itu, intervensi kenyamanan tetap relevan diberikan kepada ibu primipara maupun multipara sesuai kebutuhannya.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

3.2 Tingkat kelelahan sebelum dan sesudah intervensi

Distribusi kelelahan sebelum dan sesudah pemberian back massage dapat dilihat dalam Tabel 2. Pada pengukuran awal, tidak ada responden yang berada dalam kategori ringan. Tujuh ibu (70%) mengalami kelelahan berat dan tiga ibu (30%) kelelahan sedang. Setelah intervensi, kategori berat tidak lagi ditemukan; enam ibu (60%) berada pada kategori ringan dan empat ibu (40%) pada kategori sedang. Dengan demikian, distribusi kategori kelelahan sesudah intervensi bergeser ke tingkat yang lebih rendah dibandingkan pengukuran awal.

Tabel 2. Distribusi tingkat kelelahan sebelum dan sesudah back massage (n = 10)

Tingkat kelelahan	Sebelum, n (%)	Sesudah, n (%)
Ringan (skor 10–17)	0 (0)	6 (60)
Sedang (skor 18–25)	3 (30)	4 (40)
Berat (skor 26–40)	7 (70)	0 (0)
Total	10 (100)	10 (100)

Catatan. Kategori didasarkan pada skor total kuesioner PFS yang digunakan pada penelitian ini.

Kondisi awal yang didominasi kelelahan berat mencerminkan besarnya kebutuhan pemulihan pada minggu pertama masa nifas. Ibu menghadapi penyembuhan jaringan setelah persalinan sekaligus rutinitas menyusui dan merawat bayi yang dapat membatasi kesempatan tidur. Dennis dan Ross (2005) menunjukkan bahwa gangguan pola tidur berkaitan dengan kelelahan maternal; sementara Corwin et al. (2005) melaporkan keterkaitan kelelahan dan gejala depresi postpartum pada pengamatan longitudinal. Dalam konteks penelitian ini, hasil sebelum intervensi menunjukkan pentingnya perhatian klinis terhadap keluhan kelelahan sekalipun tidak terdapat komplikasi berat yang menjadi dasar eksklusi.

Perubahan kelelahan menjadi kategori sedang dan ringan setelah tiga hari intervensi mengindikasikan perbaikan yang dirasakan kelompok responden. Selama tindakan, ibu memperoleh kesempatan untuk beristirahat dalam suasana yang lebih tenang, disertai sentuhan pada otot punggung yang sering terasa tegang setelah persalinan. Kajian Field (2016) menjelaskan bahwa terapi pijat dapat berkaitan dengan relaksasi dan penurunan berbagai keluhan fisik, sedangkan Pachtman Shetty dan Fogarty (2021) menempatkan pijat sebagai pendekatan komplementer untuk kenyamanan selama masa perinatal. Mekanisme tersebut merupakan penjelasan yang masuk akal terhadap perubahan yang diamati, meskipun respons fisiologis tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini.

Perubahan dalam Tabel 2 juga perlu dibaca sesuai sifat datanya. Angka tersebut menunjukkan distribusi dua waktu pengukuran pada kelompok yang sama, bukan rincian perpindahan kategori setiap individu. Karena itu, temuan paling tepat dinyatakan sebagai pergeseran distribusi tingkat kelelahan kelompok ke kategori yang lebih ringan, tanpa mengasumsikan pola perubahan yang sama pada seluruh ibu.

3.3 Perbedaan skor kelelahan sebelum dan sesudah back massage

Analisis skor total menunjukkan rerata kelelahan 28,30 (SD 2,26) sebelum intervensi dan 16,80 (SD 2,09) setelah intervensi. Selisih rerata yang teramati adalah 11,50 poin. Sebagaimana dirangkum dalam Tabel 3, uji t berpasangan menghasilkan p = 0,005 pada taraf signifikansi 0,05. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan skor kelelahan yang bermakna secara statistik antara kedua waktu pengukuran pada kelompok responden yang diteliti.

Tabel 3. Perbandingan skor kelelahan sebelum dan sesudah back massage

Waktu pengukuran	Rerata	Simpangan baku	p (uji t berpasangan)
Sebelum intervensi	28,30	2,26	
Sesudah intervensi	16,80	2,09	0,005
Selisih rerata (sebelum–sesudah)	11,50	—	

Catatan. Uji t berpasangan membandingkan skor pada responden yang sama; n = 10; α = 0,05.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

Besarnya selisih rerata pada Tabel 3 sejalan dengan pergeseran kategori yang ditunjukkan Tabel 2. Perubahan yang dicatat bukan hanya perbedaan proporsi kategori, tetapi juga penurunan skor rata-rata instrumen kelelahan. Temuan ini menguatkan gambaran bahwa kondisi ibu sesudah rangkaian back massage lebih baik daripada kondisi awal dalam ukuran yang digunakan. Namun, signifikansi statistik tidak dapat diartikan sebagai bukti bahwa pijat merupakan satu-satunya penyebab penurunan, karena rancangan penelitian tidak mengendalikan pemulihan spontan, perubahan pola istirahat, dukungan keluarga, maupun faktor lain yang mungkin terjadi selama tiga hari pengamatan.

Hasil ini memiliki kesesuaian dengan penelitian Moradi et al. (2017), yang menemukan penurunan kelelahan pada ibu primipara setelah pemberian pijat punggung perlahan. Kesamaan utama terletak pada penggunaan sentuhan terapeutik sebagai tindakan nonfarmakologis dan penilaian kelelahan sebagai luaran. Akan tetapi, penelitian Moradi et al. memiliki kelompok pembanding dan melibatkan responden lebih banyak, sehingga kekuatan inferensi kedua penelitian tidak setara. Hasil penelitian kami lebih tepat dipandang sebagai bukti awal mengenai respons kelompok kecil pada pelayanan primer, sedangkan studi terkontrol memberikan dasar yang lebih kuat untuk memperkirakan efek spesifik intervensi.

Penelitian Nakakita Kenyon (2015) juga relevan karena mengevaluasi pijat punggung pada awal masa nifas. Dalam penelitian tersebut, perasaan relaksasi meningkat setelah intervensi, meskipun sejumlah indikator fisiologis tidak memperlihatkan perubahan yang seragam. Hal ini mendukung penafsiran bahwa kenyamanan subjektif dapat menjadi salah satu jalur yang mungkin membantu ibu mengelola kelelahan. Kami tidak mengukur denyut jantung, aktivitas otonom, atau kualitas tidur, sehingga penjelasan mengenai mekanisme relaksasi digunakan untuk mendiskusikan hasil, bukan sebagai luaran yang dibuktikan dalam pengukuran kami.

Studi Jung et al. (2017) menemukan perubahan kelelahan subjektif sesudah meridian acupressure massage pada ibu postpartum. Meskipun teknik dan durasi terapinya berbeda, temuan tersebut menunjukkan bahwa intervensi sentuhan dapat memiliki relevansi terhadap pengalaman kelelahan ibu. Sementara itu, penelitian Goker et al. (2021) mengevaluasi respons beberapa penanda hormonal terhadap pijat punggung, dengan hasil yang tidak seragam antarparameter. Perbandingan kedua studi tersebut mengingatkan bahwa manfaat klinis pijat tidak boleh dijelaskan hanya melalui satu mekanisme biologis. Penurunan ketegangan otot, suasana terapi yang menenangkan, dan pengalaman kenyamanan dapat berperan bersama-sama, tetapi masing-masing mekanisme masih memerlukan pengukuran khusus.

Morhenn et al. (2012) melaporkan perubahan oksitosin dan beberapa indikator hormonal setelah pijat pada orang dewasa. Temuan tersebut memberikan dasar konseptual tentang kemungkinan respons neuroendokrin terhadap sentuhan. Akan tetapi, karakteristik peserta serta jenis pijat tidak sama dengan populasi ibu nifas dalam penelitian ini. Oleh karena itu, tidak dapat langsung dinyatakan bahwa penurunan skor PFS yang ditemukan disebabkan oleh peningkatan oksitosin atau perubahan hormon stres. Fokus analisis tetap pada luaran yang benar-benar diukur, yakni skor kelelahan.

3.4 Makna temuan bagi pelayanan kebidanan

Kelelahan postpartum perlu dipahami sebagai pengalaman yang dipengaruhi keadaan tubuh dan kondisi sosial ibu. Baattaiah et al. (2024) menunjukkan hubungan antara kelelahan dengan tidur serta faktor psikologis, sedangkan Erkal Aksoy et al. (2025) menyoroti pengaruh karakteristik persalinan dan pengalaman menyusui. Karena itu, pendekatan komplementer sebaiknya dikembangkan sebagai bagian dari dukungan yang lebih menyeluruh: penilaian keluhan fisik, edukasi istirahat, bantuan keluarga, dukungan menyusui, dan pemantauan kondisi emosional. Pijat punggung tidak menggantikan langkah-langkah tersebut, tetapi dapat melengkapi perhatian yang diberikan terhadap kenyamanan ibu.

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

Tinjauan pustaka Azlina (2021) dan Pusparatri et al. (2022) mendukung penggunaan strategi sederhana serta intervensi nonfarmakologis yang dapat disesuaikan dengan keadaan ibu. Dalam kajian teknik effleurage, Mayang et al. (2021) juga menguraikan peran sentuhan lembut untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan postpartum. Secara praktis, back massage dapat dipertimbangkan dalam konseling perawatan nifas ketika ibu mengeluhkan pegal punggung, sulit rileks, dan kelelahan, asalkan pemeriksaan klinis terlebih dahulu memastikan tidak terdapat kondisi yang mengharuskan penanganan khusus.

Penerapan tindakan memerlukan pelaksana yang memahami prosedur serta kondisi yang membuat pemijatan tidak sesuai. Penjelasan mengenai tujuan tindakan, persetujuan ibu, kebersihan tangan, pengaturan posisi, intensitas pijatan, dan penghentian tindakan saat timbul rasa tidak nyaman merupakan komponen penting pelayanan. Temuan Pachtman Shetty dan Fogarty (2021) menegaskan relevansi perhatian terhadap keamanan serta individualisasi terapi pijat dalam perawatan kehamilan dan postpartum. Dengan memadukan edukasi keluarga dan pelaksanaan terarah, intervensi dapat diupayakan tanpa mengabaikan kebutuhan penilaian klinis.

Penelitian terbaru Yamasaki et al. (2026) juga melaporkan manfaat pijat pada sejumlah keluhan fisik dan keadaan emosional dalam masa nifas awal melalui rancangan uji acak. Temuan tersebut memperkuat kemungkinan bahwa pengalaman nyaman dan relaksasi yang timbul selama pijat berkaitan dengan pemulihan subjektif ibu. Kendati demikian, pijat dalam penelitian tersebut tidak sepenuhnya identik dengan protokol back massage yang diterapkan di Puskesmas Pulau Batu. Perbedaan teknik, lamanya tindakan, waktu setelah persalinan, dan instrumen luaran perlu diperhatikan ketika membandingkan hasil.

Secara lebih luas, meta-analisis Qian et al. (2021) menunjukkan bahwa tidak semua intervensi nonfarmakologis menghasilkan bukti yang sama kuatnya terhadap kelelahan postpartum. Artinya, pemilihan terapi sebaiknya mempertimbangkan bukti yang tersedia, preferensi ibu, kesiapan tenaga kesehatan, serta sumber daya pelayanan. Data penelitian ini memberikan dasar lokal untuk menilai kemungkinan penggunaan back massage, tetapi belum cukup untuk menetapkan efektivitas relatifnya dibandingkan edukasi, relaksasi, aktivitas fisik, atau bentuk perawatan lain.

3.5 Keterbatasan dan arah penelitian lanjutan

Rancangan satu kelompok tanpa kontrol dan jumlah responden yang terbatas merupakan batas penting dalam penafsiran hasil. Kelelahan dapat menurun seiring berjalannya waktu setelah persalinan, meskipun tidak diberikan pijat, dan faktor lain seperti lama tidur, dukungan anggota keluarga, nyeri, jenis persalinan, maupun aktivitas menyusui tidak dianalisis secara terpisah. Penelitian ini juga hanya mengamati perubahan segera sesudah rangkaian intervensi tiga hari, sehingga belum memberikan gambaran mengenai ketahanan manfaat pada minggu-minggu selanjutnya.

Penelitian lanjutan dapat melibatkan kelompok pembanding, ukuran sampel yang lebih besar, serta pengukuran berulang setelah terapi selesai. Penilaian kualitas tidur, ketegangan otot, gejala psikologis, dan keamanan tindakan akan membantu memisahkan perubahan kelelahan dari mekanisme lain yang mungkin terkait. Perlu pula disusun prosedur intervensi dan pencatatan kepatuhan yang seragam agar pengaruh variasi teknik dan waktu pijat dapat dinilai. Dengan perbaikan tersebut, bukti yang diperoleh akan lebih memadai untuk mendukung keputusan penerapan back massage dalam praktik kebidanan.

4. KESIMPULAN

Pada sepuluh ibu nifas di wilayah kerja Puskesmas Pulau Batu tahun 2026, pemberian back massage selama 20 menit per sesi, dua kali sehari selama tiga hari, diikuti penurunan tingkat kelelahan. Sebelum intervensi, 70% ibu mengalami kelelahan berat dan 30% kelelahan sedang. Setelah intervensi, 60% ibu mengalami kelelahan ringan dan 40% kelelahan sedang. Rerata skor kelelahan menurun dari 28,30 menjadi 16,80, dengan perbedaan bermakna secara statistik (p =

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

0,005). Hasil ini mendukung potensi pijat punggung sebagai tindakan pendukung untuk meningkatkan kenyamanan selama masa nifas, tetapi kepastian efek kausal dan penerapannya pada populasi yang lebih luas masih memerlukan penelitian terkontrol.

DAFTAR PUSTAKA

Azlina, F. A. (2021). Self-care management dalam intervensi keperawatan pada kelelahan postpartum: Tinjauan literatur. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, *9*(3), 342–348. https://doi.org/10.20527/dk.v9i3.9731

Baattaiah, B. A., Alharbi, M. D., Aldhahi, M. I., & Khan, F. (2024). Factors associated with postpartum fatigue: An exploration of the moderating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, *12*, 1394380. https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1394380

Corwin, E. J., Brownstead, J., Barton, N., Heckard, S., & Morin, K. (2005). The impact of fatigue on the development of postpartum depression. *Journal of Obstetric, Gynecologic & Neonatal Nursing*, *34*(5), 577–586. https://doi.org/10.1177/0884217505279997

Dennis, C.-L., & Ross, L. (2005). Relationships among infant sleep patterns, maternal fatigue, and development of depressive symptomatology. *Birth*, *32*(3), 187–193. https://doi.org/10.1111/j.0730-7659.2005.00368.x

Erkal Aksoy, Y., Akin, B., & Dereli Yilmaz, S. (2025). Physical problems, fatigue, and healthy lifestyle behaviors experienced by women in the first 48 hours of postpartum period. *Nursing & Health Sciences*, *27*(2), e70113. https://doi.org/10.1111/nhs.70113

Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *24*, 19–31. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005

Goker, A., Kosova, F., Koken Durgun, S., & Demirtas, Z. (2021). The effect of postpartum period back massage on serum ghrelin, leptin, adiponectin and visfatin levels. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, *42*, 101284. https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101284

Jung, G.-S., Choi, I.-R., Kang, H.-Y., & Choi, E.-Y. (2017). Effects of meridian acupressure massage on body composition, edema, stress, and fatigue in postpartum women. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, *23*(10), 787–793. https://doi.org/10.1089/acm.2016.0362

Mayang, L., Widdyati, M. L. I., & Harista, D. (2021). Penerapan prosedur terapi effleurage massage pada ibu dengan ketidaknyamanan pasca partum: Literature review. *Indonesian Health Science Journal*, *1*(2). https://doi.org/10.52298/ihsj.v1i2.20

Moradi, Z., Aliabadi, A., Rahdari, A., Firoozkoohi Moghaddam, F., Sanchooli, F., & Heydari, N. (2017). Slow-stroke back massage intervention for relieving postpartum fatigue in primiparous mothers after a natural delivery: A randomized clinical trial in Zabol. *Journal of Pharmaceutical Research International*, *14*(5), 1–7. https://doi.org/10.9734/BJPR/2016/31509

Morhenn, V., Beavin, L. E., & Zak, P. J. (2012). Massage increases oxytocin and reduces adrenocorticotropin hormone in humans. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, *18*(6), 11–18.

Nakakita Kenyon, M. (2015). Randomized controlled trial on the relaxation effects of back massages for puerperants on the first post-partum day. *Japan Journal of Nursing Science*, *12*(2), 87–98. https://doi.org/10.1111/jjns.12053

Pachtman Shetty, S. L., & Fogarty, S. (2021). Massage during pregnancy and postpartum. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, *64*(3), 648–660. https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000638

Pusparatri, E., Sudarmiati, S., & Rejeki, S. (2022). Nursing intervention for mother with postpartum fatigue: A literature review. *Jurnal Kebidanan*, *11*(1), 1–8. https://doi.org/10.26714/jk.11.1.2022.1-8

Qian, J., Sun, S., Liu, L., & Yu, X. (2021). Effectiveness of nonpharmacological interventions for reducing postpartum fatigue: A meta-analysis. *BMC Pregnancy and Childbirth*, *21*, 622. https://doi.org/10.1186/s12884-021-04096-7

Vol. 6, No. 6 –November 2026, Hal. 4065-4073
DOI: 10.59395/altifani.v6i6.1472

Troy, N. W., & Dalgas-Pelish, P. (2003). The effectiveness of a self-care intervention for the management of postpartum fatigue. *Applied Nursing Research*, *16*(1), 38–45. https://doi.org/10.1053/apnr.2003.50001

Yamasaki, A., Sakamoto, N., Edamitsu, Y., Ishibashi, M., Kimura, F., & Igarashi, T. (2026). Effects of early postpartum massage on physical discomfort, mood, and emotional well-being: A randomized controlled trial. *European Journal of Midwifery*, *10*, 3. https://doi.org/10.18332/ejm/216378