

PENGARUH KOMPILASI METODE *BOM MASSAGE* DAN MUSIK KLASIK TERHADAP TINGKAT KELELAHAN IBU POSTPARTUM DI RUMAH BERSALIN RESTU IBU SRAGEN

Afifah Nur Khasanah¹, Tresia Umarianti², Aris Prastyoningsih³

1 Mahasiswa Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

2,3 Dosen Program Studi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email: afifahnurk15@gmail.com

Abstract

The research type used a pretest posttest one group design. The research instrument test used validity and reliability. The data analysis technique used univariate and bivariate analysis. Data analysis used the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed that 1) Characteristics of respondents are mostly 21-34 years old, normal birth, high school education level, and working as housewives and private employees; 2) The average value of the fatigue level before given BOM Massage and classical music treatment was 8.50 (severe fatigue); 3) The average value of the fatigue level after given BOM Massage and classical music treatment is 5.76 (mild fatigue); and 4) The complication treatment with BOM massage and classical music had a significant effect on the level of post-partum maternal fatigue in RB Restu Ibu Sragen (p value 0.001 0.05). This research can be concluded that the treatment of complication method of the BOM massage and classical music has a significant effect on the level of post partum mother fatigue in Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen.

Keywords : *BOM Massage, Classical Music, Fatigue*

1. PENDAHULUAN

Masa nifas merupakan komponen dalam daur hidup siklus reproduksi seorang perempuan, Pada Masa nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil. Masa nifas terjadi kurang lebih selama 6 minggu atau 42 hari, namun seluruh alat genital akan pulih dalam waktu 3 bulan. Selama masa pemulihan berlangsung ibu akan mengalami banyak perubahan, baik secara fisik maupun psikologis. Selain itu masa nifas merupakan masa kritis baik untuk ibu maupun bayinya. Menurut hasil SDKI 2017 memperlihatkan bahwa semua wanita bersalin di fasilitas pelayanan kesehatan, di antaranya 37 persen di fasilitas pelayanan kesehatan tingkat pertama yang meliputi puskesmas dan jaringannya, klinik serta praktik tenaga kesehatan, dan di fasilitas pelayanan rujukan tingkat lanjutan yakni, 34 persen di rumah sakit swasta dan 29

persen di rumah sakit pemerintah (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Masa nifas merupakan masa dimana berbagai perubahan terjadi pada wanita setelah melahirkan, perubahan yang terjadi baik secara fisiologis, psikologis, maupun sosial budaya dan spiritual, sehingga memerlukan adaptasi untuk menyesuaikan diri dengan pola kehidupan setelah melahirkan. dan peran baru perempuan sebagai ibu (Anggarini, 2019).

Data dari WHO mencatat prevalensi tingkat kelelahan *postpartum* secara umum dalam populasi dunia mencapai 3-8% dengan 50% kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-50 tahun. WHO juga menyatakan bahwa gangguan tingkat kelelahan *postpartum* mencapai 20% wanita dan 12% laki-laki pada suatu waktu kehidupan. Sementara prevalensi *postpartum* di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan (Hutagaol, 2019).

Pada masa nifas rentan terjadi kelelahan disebabkan karena proses persalinan yang mengeluarkan banyak energi, infeksi, kurang istirahat dalam keseharian, tekanan untuk dapat melakukan semua aktivitas, gangguan tidur malam hari, nyeri, stress yang berhubungan dengan peran baru, anemia dan aktivitas sosial. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tingkat kelelahan ibu *Postpartum* adalah *primipara*, proses melahirkan yang lama, kelahiran Caesar, perdarahan postpartum, adanya gejala depresi, bayi mudah rewel, dan kurangnya dukungan sosial. Ibu *multipara* juga bisa mengalami kelelahan jika macam-macam faktor seperti bayi rewel, proses menyusui, dan muncul gejala depresi secara bersamaan dapat berkombinasi sehingga meningkatkan rasa Lelah postpartum pada 6 minggu pertama setelah melahirkan. Untuk menanggulangi berbagai permasalahan tersebut dapat dilakukan berbagai metode, salah satunya yaitu dengan pemberian metode *BOM massage* (Breastcare, oksitosin dan marmet) dan Terapi musik.

Metode BOM (*Breastcare, Oxytocin Massage, and Marmet Technique*) merupakan stimulasi bantuan terhadap produksi dan pengeluaran Air Susu Ibu melalui *breastcare* yang berarti pijatan payudara, *oxytocin massage* atau perangsangan tulang belakang melalui pijat, dan *marmet technique* yang artinya kombinasi antara memerah ASI dan memijat payudara. BOM Massage merupakan kombinasi dalam cara merawat payudara, pijatan sepanjang tulang belakang (*vertebrae*) sampai tulang costae kelima atau keenam dan memerah ASI (Air Susu Ibu) agar air susu keluar dengan lancar serta memberikan rasa nyaman dan rileks pada ibu postpartum atau ibu yang telah mengalami proses sesudah persalinan. Penggunaan metode *BOM massage* dapat memicu peningkatan hormon oksitosin untuk memproduksi atau mengeluarkan ASI (Air Susu Ibu). Metode tersebut dilakukan untuk mengosongkan ASI. *BOM massage* merupakan usaha untuk merangsang hormone prolaktin dan oksitosin setelah melahirkan. Pijat ini berfungsi untuk meningkatkan hormone oksitosin yang dapat menenangkan ibu, sehingga ASI meningkat dan tingkat kelelahan menurun (Umarianti dkk, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Setyowati et.al (2016) dengan judul perbedaan produksi ASI pada ibu postpartum setelah pemberian pijat oksitosin menunjukkan bahwa pemberian pijat oksitosin kepada ibu postpartum menunjukkan hasil produksi ASI lebih banyak jika dibandingkan dengan ibu yang tidak dilakukan pijatan tersebut. Penelitian dari Ningrum et.al (2017) dengan judul pengaruh pemberian teknik marmet terhadap produksi ASI pada ibu postpartum di BPM Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kota Kediri menunjukkan ada pengaruh pemberian teknik marmet.

Selain itu, ada metode terapi musik yang merupakan terapi dengan menggunakan musik, tujuannya untuk meningkatkan atau memperbaiki berbagai kondisi, baik fisik, emosi, kognitif, maupun social bagi individu dari berbagai kalangan usia. Musik merupakan teknik distraksi efektif yang dapat menurunkan intensitas nyeri, keadaan stres dan tingkat kecemasan dengan cara mengalihkan seseorang dari perasaan nyeri dan cemas yang dirasakan. Menurut Schneider dan Workman, distraksi dengan menggunakan music menjadi efektif karena individu berkonsentrasi ada stimulus yang menarik atau menyenangkan dari pada berfokus pada gejala yang tidak menyenangkan (Solehati dan Cecep, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Viantika Kusumsari (2018) dengan judul “Kelelahan Postpartum Antara Ibu Primipara dan Multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul: *Comparative Study*” menunjukkan hasil kelelahan postpartum pada ibu primipara di wilayah kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul sebagian besar dalam kategori tinggi. Sedangkan kelelahan postpartum pada ibu multipara sebagian besar dalam kategori sedang. Secara statistik tidak ada perbedaan kelelahan postpartum antara ibu primipara dan multipara di wilayah kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul.

Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen merupakan salah satu rumah bersalin yang cukup besar yang mampu melayani persalinan dengan rata-rata 15 persalinan per bulan. Hasil studi pendahuluan di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen pada bulan Januari 2022 menunjukkan

bahwa dari 5 orang ibu postpartum yang diamati seluruh ibu postpartum menyatakan kelelahan setelah melahirkan dan belum bisa mengatasi kelelahan yang dirasakannya. Selain itu 3 ibu postpartum menyatakan produksi ASI belum lancar dan pinggang masih terasa sakit.

Penelitian ini menerapkan Standar Operasional Prosedur *BOM Massage* baku sebagaimana disebutkan dalam Umarianti dkk (2018). Tujunnya adalah untuk mendapatkan hasil terapi yang optimal sehingga mampu mengurangi tingkat kelelahan ibu postpartum yang didukung dengan alunan musik klasik untuk membuat suasana lebih rileks dan suasana menjadi nyaman sehingga tingkat kelelahan ibu benar-benar dapat diturunkan. Penelitian dilaksanakan di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen karena berdasarkan hasil studi pendahuluan ditemukan banyak ibu postpartum yang merasakan kelelahan setelah melahirkan dan belum mengetahui cara untuk mengatasi permasalahan tersebut. Selain itu belum pernah dilakukan penelitian sejenis di Rumah Bersalin Restu Ibu sehingga terapi yang diterapkan untuk mengatasi permasalahan kelelahan pada ibu postpartum itu merupakan teknik yang baru diterapkan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini bersifat analitik korelasi dengan rancangan penelitian yang menggunakan pendekatan *Pre-experimental design* dengan desain *pretest posttest one group design*. Populasi pada penelitian ini yaitu ibu postpartum di RB Restu Ibu Sragen dengan jumlah 34 orang yang keseluruhannya dijadikan sampel penelitian.

Pada penelitian ini, variabel *independent* adalah Metode *BOM massage* dan Musik Klasik sedangkan variabel *dependent*-nya yaitu Tingkat Kelelahan Ibu Postpartum. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner dengan sejumlah pernyataan tertulis yang digunakan untuk memperoleh informasi dari responden terkait laporan hal kepribadiannya atau hal-hal yang diketahuinya.

Uji instrumen penelitian menggunakan uji validitas dan reliabilitas. Analisa data merupakan suatu kegiatan yang dilakukan setelah data dari seluruh responden atau sumber

data lain terkumpul. Jenis analisa data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: 1) Analisis univariat untuk memperoleh distribusi frekuensi masing – masing variabel yang akan diteliti; dan 2) Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui interaksi dua variabel baik berupa komparatif, asosiatif maupun korelatif. Analisis bivariat untuk menguji hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependent dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang digunakan untuk menganalisis hasil-hasil pengamatan yang berpasangan dari dua data apakah berbeda atau tidak.

3. HASIL

a. Karakteristik Responden

Karakteristik responden dapat disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah	%
Umur		
≤ 20 tahun	0	0,00%
21 – 34 tahun	26	76,47%
≥ 35 tahun	8	23,53%
Jenis Persalinan		
Normal	30	88,24%
Cesar	4	11,76%
Pendidikan		
SD	0	0,00%
SMP	6	17,65%
SLTA	19	55,88%
D3	5	14,71%
S1	4	11,76%
Pekerjaan		
IRT	9	26,47%
Pegawai Swasta	9	26,47%
PNS	4	11,76%
Wiraswasta	8	23,53%
Lainnya	4	11,76%

Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 21 – 34, jenis persalinan normal, berpendidikan SLTA, dan bekerja sebagai ibu rumah tangga dan pegawai swasta.

b. Analisis Univariat

Analisis univariat yaitu bertujuan untuk mendeskripsikan karakter pada setiap variabel

penelitian. Data penelitian ini dianalisa dengan menggunakan statistik analitik untuk melaporkan hasil penelitian baik dalam bentuk distribusi frekuensi ataupun persentase (%) dalam setiap item atau variabel. Analisis univariat untuk mengetahui tingkat kelelahan ibu post partum sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik.

Tabel 2 Tingkat Kelelahan ibu postpartum

Tingkat Kelelahan	Sebelum Tindakan		Setelah Tindakan	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Ringan	12	35,3%	23	67,6%
Berat	22	64,7%	11	32,4%
Jumlah	34	100,0%	34	100%
Rata-rata	8,50		5,76	

Sumber : Data primer Diolah 2022

Tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat kelelahan ibu postpartum sebelum dilaksanakan *BOM Massage* dan musik klasik mayoritas termasuk dalam kategori kelelahan berat yaitu 22 responden atau 64,7%. Setelah dilaksanakan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik mayoritas responden mencapai tingkat kelelahan ringan yaitu 23 responden atau 67,6%. Nilai rata-rata tingkat kelelahan sebelum diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik adalah 8,50 (kelelahan berat) dan setelah diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik adalah 5,76 (kelelahan ringan).

c. Analisis Bivariat

Analisa Bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh terhadap dua variabel (Notoatmojo, 2012). Dalam penelitian ini analisa bivariat untuk mengetahui pengaruh kompilasi metode *BOM Massage* dan musik klasik terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen. Uji bivariat menggunakan uji non parametik yaitu uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. dengan bantuan program *Statistical Package for the Social Science* (SPSS). Dengan ketentuan jika nilai signifikansi $<0,05$ maka terdapat pengaruh signifikan metode *BOM Massage* dan musik klasik terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di Rumah Bersalin Restu Ibu

Sragen. Jika signifikansi $>0,05$ maka tidak ada pengaruh metode *BOM Massage* dan musik klasik terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen. Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* ditampilkan dalam tabel berikut ini:

Tabel 3 Crosstab Kelelahan Pretest dan Posttest

Kelelahan Pretest	Kelelahan Posttest				Total	
	Ringan		Berat		n	%
	N	%	n	%		
Ringan	12	35,3%	0	0,00%	12	35,3%
Berat	11	32,4%	11	32,4%	22	64,7%
Jumlah	23	67,6%	11	32,4%	30	100,00%

Sumber : Data primer Diolah 2022

Tabel 3 menunjukkan bahwa ibu nifas yang mengalami kelelahan ringan pada saat pretest dan masih mengalami kelelahan ringan pada saat posttest sebanyak 12 orang (35,3%). Ibu nifas yang mengalami kelelahan ringan pada saat pretest dan mengalami kelelahan berat pada saat posttest sebanyak 0 orang (0,0%). Ibu nifas yang mengalami kelelahan berat pada saat pretest dan mengalami kelelahan ringan pada saat posttest sebanyak 11 orang (32,4%). Ibu nifas yang mengalami kelelahan berat pada saat pretest dan mengalami kelelahan berat pada saat posttest sebanyak 11 orang (32,4%).

Tabel 4. Hasil Uji Bivariat

Kelelahan	Rata-rata	Kategori	Penurunan Rata-rata	Sig p value
Sebelum	8,50	Berat	2,74	0,001
Sesudah	5,76	Ringan		

Sumber : Data primer Diolah 2022

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata tingkat kelelahan ibu post partum sebelum diberikan perlakuan metode *BOM Massage* dan musik klasik adalah 8,50 (kelelahan berat) dan rata-rata tingkat kelelahan ibu post partum setelah diberikan perlakuan metode *BOM Massage* dan musik klasik adalah 5,76 (kelelahan ringan). Sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian perlakuan metode *BOM Massage* dan musik klasik dapat menurunkan tingkat kelelahan ibu post partum di RB Restu Ibu Sragen. Berdasarkan hasil analisis

menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,001 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pemberian perlakuan metode *BOM Massage* dan musik klasik terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di RB Restu Ibu Sragen.

4. PEMBAHASAN

a. Karakteristik Responden

Usia merupakan faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan keterampilan seseorang untuk mengatasi masalah yang dihadapi. Responden terbanyak adalah berusia 21-34 tahun sebanyak 26 orang (76,47%). Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah umur/usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya. Umur berhubungan dengan struktur organ, fungsi reproduksi, komposisi biokimiawi termasuk sistem hormonal wanita (Hasnani, 2019).

Puncak kelelahan ibu postpartum pada 10 hari pertama postpartum, kemudian pada bulan pertama kelelahan akan menurun hingga bulan ketiga postpartum. Usia ibu yang lebih tua dan primipara sebagai faktor risiko kelelahan postpartum. Ibu primipara mengalami kelelahan postpartum sampai 6 bulan pertama pasca persalinan (Henderson et al., 2019).

Mayoritas responden adalah ibu postpartum yang melahirkan secara normal yaitu sebanyak 30 orang (88,24%). Persalinan normal ibu lebih memberikan ASI karena ibu persalinan normal mengalami kelelahan lebih rendah daripada ibu dengan *section caesaria*. Ibu dengan persalinan normal lebih cepat pulih dari pada ibu dengan persalinan sesar sehingga motivasi pemberian ASI pun meningkat. Operasi sesar memiliki resiko kelelahan lebih tinggi dibandingkan kelelahan normal (Mekuria & Edris, 2015).

Awal periode postpartum, Ibu mengalami kurang tidur, tidur terbagi, dan kelelahan yang signifikan terutama karena merawat bayi yang tidak tidur teratur dan sering bangun tengah malam. Tingkat kelelahan yang dirasakan oleh wanita yang melahirkan normal adalah lebih tinggi pada hari kedua

daripada selama minggu kedua dan keenam setelah melahirkan (Ashrafinia et al., 2015).

Mayoritas responden adalah ibu postpartum dengan tingkat pendidikan SLTA yaitu sebanyak 19 orang atau 55,88%. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh dalam memberi respon terhadap sesuatu sehingga perbedaan tingkat pendidikan mengakibatkan perbedaan dalam menyikapi permasalahan pasca melahirkan. Tidak hanya itu seseorang yang tingkat pendidikannya rendah akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap penerimaan informasi dan nilai-nilai yang diperlukan untuk mengatasi berbagai permasalahan setelah melahirkan (Sulistiyanti, 2015). Tingkat pendidikan sangat memberikan pengaruh terhadap perilaku seseorang terutama seorang ibu postpartum dengan tingkat pendidikan tinggi yang cenderung lebih memperhatikan masalah kesehatan baik kesehatan untuk diri sendiri ataupun untuk keluarganya (Hussein et al., 2018).

Mayoritas responden adalah ibu postpartum yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga dan pegawai swasta yaitu sebanyak 9 orang atau 26,47%. Ibu postpartum yang bekerja mengalami kualitas tidur yang kurang, sehingga ibu hamil yang bekerja memerlukan waktu istirahat yang cukup untuk memulihkan kelelahan yang dirasakannya. Untuk perlindungan ibu, penting bagi ibu hamil yang bekerja untuk memiliki lebih banyak istirahat pada siang dan malam hari serta mendapatkan tidur yang cukup untuk mengatasi kelelahannya (Matsuzaki, 2011).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa karakteristik responden penelitian di RB Kasih Ibu Sragen adalah berusia 21-34 tahun, kelahiran normal, tingkat pendidikan SMA, dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga dan pegawai swasta.

b. Tingkat Kelelahan Ibu Post Partum sebelum dan Sesudah Pemberian Kompilasi Metode *BOM Massage* dan Musik Klasik

Tingkat kelelahan ibu postpartum sebelum dilaksanakan *BOM Massage* dan musik klasik

mayoritas termasuk dalam kategori kelelahan berat yaitu 22 responden atau 64,7%. Setelah dilaksanakan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik mayoritas responden mencapai tingkat kelelahan ringan yaitu 23 responden atau 67,6%. Nilai rata-rata tingkat kelelahan sebelum diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik adalah 8,50 (kelelahan berat) dan setelah diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik adalah 5,76 (kelelahan ringan). Kondisi ini menunjukkan adanya perbaikan kondisi kelelahan ibu postpartum setelah diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik.

Setelah dilaksanakan *BOM massage* dan music klasik masih ditemukan sebanyak 11 postpartum yang dalam keadaan kekelalahan berat. Berdasarkan hasil observasi didapatkan data penyebab masih tingginya tingkat kelelahan ibu postpartum. Seluruh responden yang mengalami kelelahan berat melahirkan secara normal. Kelelahan Responden 2 dan Responden 17 disebabkan karena mengalami kontraksi lebih dari 6 jam sebelum melahirkan. Responden 4 menyatakan kurang olah raga sehingga kekuatan tubuhnya lemah. Responden 8 disebabkan karena tingkat pekerjaannya sebagai wiraswasta yang cukup menyita tenaga. Responden 13 tingkat kelelahannya lebih disebabkan usia yang sudah lebih dari 30 tahun dan pekerjaannya juga memerlukan keterlibatan fisik. Responden 15, Responden 31 dan Responden 32 faktor utama penyebab kelelahan adalah faktor usia yang sudah lebih dari 35 tahun. Responen 17 sebelum terjadi persalinan tekanan darahnya tinggi sehingga menyebabkan ketakutan sehingga menyebabkan kondisi fisik menurun. Responden 20 menyatakan bahwa penyebab kelelahannya adalah adanya perasaan takut sebelum melahirkan sehingga mempengaruhi kondisi fisiknya. Kelalahan pada Responden 22 disebabkan karena melahirkan anak pertama sehingga belum memahami cara melakukan pemulihan kesehatan yang benar.

Kelelahan pasca melahirkan merupakan kelelahan yang dirasakan akibat adaptasi fisik dan psikologis pasca melahirkan. Kelelahan postpartum dapat menurunkan produksi ASI pada bulan pertama dan

motivasi pemberian ASI menjadi menurun. Periode postpartum mengalami perubahan fisiologis dan psikologis bagi setiap ibu pasca melahirkan. Salah satu keluhan yang paling sering dialami pada ibu postpartum adalah kelelahan. Kelelahan dapat menyebabkan gangguan kesehatan umum pada ibu dan menimbulkan beberapa masalah yang dapat mempengaruhi Kesehatan. Kelelahan pasca melahirkan merupakan kelelahan yang dirasakan akibat adaptasi fisik dan psikologis pasca melahirkan (Mohammadi et al., 2013)..

Kelelahan yang dialami oleh ibu postpartum dapat mempengaruhi perawatan individu, keluarga dan bayinya. Kelelahan pasca persalinan tidak hanya secara serius mempengaruhi kesehatan ibu tetapi juga membawa dampak buruk pada bayi dan anak-anaknya (Hobbs et al., 2016). Kelelahan pasca persalinan dapat berdampak negatif pada produksi ASI, bonding ibu-bayi dan interaksinya sehingga memperlambat perkembangan bayi (Ashrafinia et al., 2015).

Ibu postpartum mengalami mudah lelah dapat menimbulkan perasaan kurang nyaman dan malas untuk menyusui bayinya yang akhirnya lebih memilih susu formula karena lebih praktis. Kelelahan postpartum juga dapat membuat produksi ASI menurun di bulan pertama postpartum. Selain itu kelelahan postpartum juga dapat mempengaruhi kualitas hidup bagi ibu yang berdampak terjadinya baby blues bahkan depresi postpartum. Kelelahan postpartum merupakan kondisi umum yang dapat menyebabkan masalah kesehatan bagi ibu baru dan bayinya. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi timbulnya kelelahan postpartum diperlukan untuk identifikasi awal ibu baru dan ibu postpartum yang berisiko (Waluyo, et al, 2019).

.Sehingga dapat disimpulkan bahwa tingkat kelelahan ibu postpartum sebelum dilaksanakan *BOM Massage* dan musik klasik termasuk dalam kategori berat. Setelah dilaksanakan *BOM Massage* dan musik klasik tingkat kelelahan menjadi ringan. Hal ini

menunjukkan bahwa *BOM Massage* dan musik klasik mampu menurunkan tingkat kelelahan ibu postpartum di RB Kasih Ibu Sragen

c. Pengaruh Kompilasi Metode *BOM Massage* dan Musik Klasik terhadap Tingkat Kelelahan Ibu Post Partum di Rumah Bersalin Restu Ibu Sragen

Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan Asymp. Sig. 2 tailed value 0,001 ($p \leq 0,05$) secara statistik maka terdapat pengaruh signifikan antara pemberian perlakuan metode *BOM Massage* dan musik klasik terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di RB Restu Ibu Sragen. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Astuti (2014) yang menyatakan bahwa terapi musik berpengaruh terhadap tingkat kelelahan. Penelitian Cholifah dkk (2014) menyatakan bahwa massage memberikan perasaan rileks dan tenang sehingga mampu menghilangkan kelelahan.

BOM Massage merupakan satu terapi dengan memberikan pijatan dan stimulasi pada titik-titik tertentu pada tubuh yang berguna untuk mengurangi atau mengobati berbagai jenis penyakit dan nyeri serta mengurangi ketegangan dan kelelahan. Ibu postpartum yang mengalami kelelahan setelah melahirkan apabila diberikan pemijatan pada titik tertentu akan merasa nyaman, rileks dan tidak tegang perasaan lelah akan menghilang (Cholifah dkk, 2014).

Ummah (2014) menyatakan bahwa *massage/pijat* relaksasi untuk merangsang hormon oksitosin. *Massage* yang dilakukan disepanjang tulang vertebrae sampai tulang costae kelima atau keenam. Setiowati (2017) menyebutkan bahwa pijat dilakukan dengan cara memijat pada daerah tertentu sehingga diharapkan ibu akan merasakan rileks dan kelelahan setelah melahirkan akan hilang.

Musik merupakan salah satu cara untuk membantu mengatasi stres. Musik klasik memiliki pengaruh besar pada kondisi psikologi sosial seseorang karena musik klasik memiliki efek yang besar terhadap ketegangan dan kondisi rileks pada diri seseorang. Musik klasik juga menimbulkan rasa aman dan sejahtera, melepaskan

kelelahan, serta melepaskan rasa gembira dan sedih). Selain itu terapi musik dapat membangkitkan gelombang otak alfa yang menimbulkan rasa relaksasi sehingga perilaku individupun akan menjadi tenang sehingga bisa menurunkan kelelahan (Saidah, 2016).

Terapi musik sering digunakan karena sangat mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya menunjukkan betapa besar musik dalam mempengaruhi ketegangan atau kondisi rileks pada diri seseorang. Musik tersebut akan merangsang pengeluaran gelombang otak yang dikenal sebagai gelombang α yang memiliki frekuensi 8-12 cps (*cycles per second*). Pada saat gelombang α dikeluarkan otak memproduksi serotonin yang membantu menjaga perasaan bahagia dan membantu dalam menjaga *mood*, dengan cara membantu tidur, perasaan tenang serta melepaskan depresi dan endorphen yang menyebabkan seseorang merasa nyaman, tenang, dan euphoria (Manurung, 2011).

Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian perlakuan metode komplikasi *Bom Massage* dan musik klasik berpengaruh signifikan terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di RB Restu Ibu Sragen

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, maka penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden adalah terbanyak berusia 21-34 tahun, kelahiran normal, tingkat pendidikan SMA, dan bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga dan pegawai swasta.
2. Nilai rata-rata tingkat kelelahan sebelum diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik adalah 8,50 (kelelahan berat)
3. Nilai rata-rata tingkat kelelahan setelah diberikan perlakuan *BOM Massage* dan musik klasik adalah 5,76 (kelelahan ringan).
4. Pemberian perlakuan metode komplikasi *BOM Massage* dan musik klasik berpengaruh signifikan terhadap tingkat kelelahan ibu post partum di RB Restu Ibu Sragen (p value $0,001 \leq 0,05$).

6. REFERENSI

- Anggarini IA (2019). Faktor-faktor yang berhubungan dengan depresi postpartum pada praktik mandiri bidan misni herawati, husniyati dan Soraya. *Jurnal Kebidanan*. 8(2): 94-104. DOI: 10.26714/jk.8.2.2019.94-104.
- Ashrafinia, F., Mirmohammadali, M., Rajabi, H., Kazemnejad, A., Sadeghniai Haghghi, K., & Amelvalizadeh, M. (2015). Effect of Pilates exercises on postpartum maternal fatigue. *Singapore Medical Journal*, 56(3), 169–173. <https://doi.org/10.11622/smedj.2015042>
- Cholifah, S., Er, H. S., & Mareta, R. (2014). Akupresur Pada Ibu Menyusui Meningkatkan Kecukupan Asupan Asi Bayi Di Kecamatan Mungkid Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(2), 111–117.
- Hasnani, F. 2019. *Faktor yang Mempengaruhi Akseptor dalam Memilih Alat Kontrasepsi Suntik*. Quality : Jurnal Kesehatan Vol. 13 No. 1, Mei 2019 e ISSN 2655-2434 (online).
- Henderson, J., Alderdice, F., & Redshaw, M. (2019). Factors associated with maternal postpartum fatigue: An observational study. *BMJ Open*, 9(7), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025927>
- Hussein, N. A., Shanaby, N. S., & Abd-Allah, I. M. (2018). Postpartum Learning Needs as Perceived by Mothers at Suez Canal University Hospital. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 7(5), 47–53.
- Hutagaol, E & Kundre, R. (2019). Hubungan Dukungan Suami dengan Kemauan Ibu Memberikan ASI Eksklusif di Puskesmas Tuminting Kecamatan Tuminting. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, Volume 3, Nomor 1, Februari 2019
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018, *Riset Kesehatan Dasar*, Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Manurung, S. et al. (2011). Efektifitas terapi musik terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara di ruang kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat. *Jurnal penelitian Poltekkes Kemenkes Jakarta*.
- Matsuzaki, M., Haruna, M., Ota, E., Murayama, R., & Murashima, S. (2011). Factors related to the continuation of employment during pregnancy among Japanese women. *Japan Journal of Nursing Science*.
- Mekuria, G., & Edris, M. (2015). Exclusive breastfeeding and associated factors among mothers in Debre Markos, Northwest Ethiopia: A cross-sectional study. *International Breastfeeding Journal*, 10(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s13006-014-0027-0>
- Mohammadi, F., Malakouti, J., & Mohammad-alizadeh, S. (2013). The Effect of Exercise on Postnatal Fatigue: A Controlled Clinical Trial. *The Iranian Journal of Obstetrics, Gynecology and Infertility*, 16(71), 7-13. May 2019.
- Ningrum. W, *Karakteristik Dan Dukungan Ibu Menyusui Dengan Pemberian ASI Eksklusif Pada Bayi Usia Kurang Dari 6 Bulan Di Desa Sekaran Semarang*. Skripsi, Universitas Muhammadiyah Semarang (2017).
- Saidah, H., Cahyono, EA., (2016). Intervensi Terapi Musik Klasik Sebagai Penanganan Depresi Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* Vol.9, Nomor 2, Hal 10 - 11, Juli 2016.
- Setyowati, E., 2016. Kandungan Kimia dan Uji Aktivitas Toksik Menggunakan Metode BSLT (Brine Shrimp Lethality Test) dari Ekstrak Daun Kersen (Muntingia calabura). *Jurnal Kimia dan Pendidikan Kimia*. 1(2),

- Solehati, T dan Cecep E. Kosasih. 2017. *Konsep dan Aplikasi Relaksasi dalam Keperawatan Maternitas*. Bandung: Refika Aditama
- Umarianti T, Listyaningsih KD, Putrining-rum R (2018). *Efektivitas Metode Pijat BOM Terhadap Produksi ASI*. Diperoleh dari: [http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/J-K/article/VIEW/269.9\(1\)](http://jurnal.ukh.ac.id/index.php/J-K/article/VIEW/269.9(1)).
- Ummah, F. 2014. Pijat Oksitosin untuk Mempercepat Pengeluaran ASI pada Ibu Pasca Salin Normal Di Dusun Sono Desa Kentanen Kecamatan Panceng Gresik, *Jurnal Kesehatan* Vol.2, No XVII,
- Viantika Kusumasari, 2018, Kelelahan Postpartum Antara Ibu Primipara dan Multipara di Wilayah Kerja Puskesmas Piyungan Kabupaten Bantul: Comparative Study, *Health Sciences and Pharmacy Journal*, Vol. 2, No. 1, April 2018.
- Waluyo, H. W. P., Ekawati, E., Widjasena, B., & Denny, H. M. (2019). Hubungan Beban Kerja Mental Dan Dukungan Tempat Kerja Terhadap Pemberian Asi Eksklusif Pada Ibu Bekerja Di Wilayah Kerja Puskesmas Karangjati. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 7(4), 226–231.