

## Efektivitas Mom Spa dan Massage Therapy terhadap Penurunan Gejala Postpartum Blues pada Ibu Nifas: *A Literature Review*

Wening Pangesthi Maharani<sup>1</sup>, Recavery Dwi Wulandari<sup>2\*</sup>, Dyah Mubarakah Ahadiyati<sup>3</sup>, Nevy Norma Renityas<sup>4</sup>, Citra Dewi Fitri Setiani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Program Studi DIII Kebidanan, Universitas Madani Indonesia

Email: [esavery9802@gmail.com](mailto:esavery9802@gmail.com)

### Article Info

#### Article history:

Received February 04, 2026

Revised February 13, 2026

Accepted February 19, 2026

#### Keywords:

Postpartum Blues, Mom Spa, Massage Therapy, Postpartum Mothers, Complementary Therapy

### ABSTRACT

*Postpartum blues is a mild psychological disorder commonly experienced by postpartum mothers due to hormonal, physical, and psychosocial changes after childbirth. This condition may affect infant care, disrupt mother–infant bonding, and potentially progress to postpartum depression if not properly managed. Complementary interventions based on touch and relaxation, such as mom spa and massage therapy, are considered promising approaches. This study aimed to analyze the effectiveness of mom spa and massage therapy in reducing postpartum blues symptoms among postpartum mothers through a systematic literature review. Articles were searched through Google Scholar within the last ten years (2016–2026) using the keywords “mom spa,” “spa massage,” “massage therapy,” and “postpartum blues.” Five original research articles that met the inclusion criteria were analyzed thematically following PRISMA guidelines. The results indicated that complementary interventions, including massage therapy, effleurage massage, spa massage, yoga and facial acupressure, as well as Benson relaxation and foot massage, significantly reduced postpartum blues symptoms through decreased stress hormones, increased endorphin and oxytocin release, and improved physical and psychological relaxation. Mom spa, as a combination of massage, relaxation, and comfort-enhancing care, provides the most comprehensive approach to support postpartum recovery. Therefore, mom spa and massage therapy can be recommended as effective non-pharmacological complementary interventions to reduce postpartum blues symptoms and promote maternal mental health.*

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*



### Article Info

#### Article history:

Received February 04, 2026

Revised February 13, 2026

Accepted February 19, 2026

#### Keywords:

Postpartum Blues, Mom Spa, Massage Therapy, Ibu Nifas, Terapi Komplementer

### ABSTRACT

Postpartum blues merupakan gangguan psikologis ringan yang sering terjadi pada ibu nifas akibat perubahan hormonal, fisik, dan psikososial setelah persalinan. Kondisi ini dapat berdampak pada penurunan kualitas perawatan bayi, gangguan bonding attachment, serta berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah intervensi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi, seperti mom spa dan massage therapy. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas mom spa dan massage therapy dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas melalui systematic literature review. Pencarian artikel dilakukan melalui Google Scholar dalam rentang tahun 2016–2026 menggunakan kata kunci “mom spa”, “spa massage”, “massage therapy”, dan “postpartum blues”. Sebanyak lima artikel original research yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara tematik mengikuti pedoman PRISMA. Hasil review

menunjukkan bahwa berbagai intervensi komplementer, seperti massage therapy, effleurage massage, spa massage, yoga dan facial acupressure, serta teknik relaksasi Benson dan foot massage, efektif menurunkan gejala postpartum blues melalui mekanisme penurunan hormon stres, peningkatan endorfin dan oksitosin, serta peningkatan relaksasi fisik dan psikologis ibu. Mom spa sebagai kombinasi pijat, relaksasi, dan kenyamanan tubuh memberikan pendekatan yang paling komprehensif dalam mendukung pemulihan ibu nifas. Dengan demikian, mom spa dan massage therapy dapat direkomendasikan sebagai intervensi komplementer nonfarmakologis yang efektif untuk menurunkan gejala postpartum blues dan mendukung kesehatan mental ibu postpartum.

*This is an open access article under the CC BY-SA license.*



---

**Corresponding Author:**

Recavery Dwi Wulandari

Universitas Madani Indonesia

Email: [esavery9802@gmail.com](mailto:esavery9802@gmail.com)

---

## PENDAHULUAN

Periode postpartum merupakan masa transisi bagi seorang perempuan yang berkaitan dengan keterlibatan fisik dan emosional. Periode ini berhubungan dengan kehidupan baru sebagai orang tua karena membawa perubahan yang signifikan dalam peran, tanggung jawab, dan identitas. Selama periode ini, orang tua diharapkan mampu melakukan penyesuaian fisik, psikologis, dan sosial untuk mengembalikan keseimbangan hidup. Namun, tahap penyesuaian ini tidak selalu mudah, terutama bagi ibu, karena banyak perubahan yang dialami, salah satunya perubahan suasana hati yang dipengaruhi oleh faktor biologis (sistem endokrin, sistem imun/inflamasi, dan genetik), faktor psikologis (stres dan hubungan interpersonal), serta faktor sosial dan budaya. Kondisi ini juga dapat diperburuk oleh masalah menyusui serta tangisan bayi yang berlebihan (Safaringga *et al.*, 2023)

Postpartum blues pertama kali disebutkan pada akhir abad ke-19 sebagai manifestasi nonpatologis akibat perubahan hormonal pada hari-hari setelah persalinan dengan prevalensi sekitar 39%. Kondisi ini umumnya berlangsung beberapa hari dan ditandai dengan gejala seperti perasaan sedih, mudah menangis, labil secara emosional, kelelahan, insomnia, iritabilitas, serta kecemasan. Berbagai faktor diketahui berhubungan dengan kejadian postpartum blues, terutama riwayat gangguan psikiatri pada individu (Landman, Tebeka and Dubertret, 2024)

Postpartum blues sering disebut sebagai fenomena gunung es karena sulit dideteksi. Hal ini disebabkan masyarakat masih menganggap gangguan psikologis pada ibu sebagai hal yang wajar, sejalan dengan naluri keibuan dan sikap protektif terhadap bayi. Akibatnya, sebagian besar ibu tidak menyadari bahwa mereka sedang mengalami postpartum blues. Kondisi ini terjadi ketika ibu gagal menyesuaikan diri terhadap perubahan pola kehidupan akibat kehamilan, persalinan, dan masa nifas. Jika tidak ditangani dengan tepat, gangguan ini dapat berkembang menjadi depresi postpartum yang memerlukan penanganan serius, karena berisiko menyebabkan ibu melukai diri sendiri maupun bayinya (Kurniawati and Septiyono, 2022).

Ibu yang mengalami postpartum blues cenderung menunjukkan penurunan minat terhadap bayinya, tidak mampu merawat bayi secara optimal, serta kurang bersemangat dalam

menyusui. Dampak lanjutannya adalah kebersihan, kesehatan, dan perkembangan bayi menjadi tidak optimal, bahkan bayi berisiko tidak memperoleh ASI secara adekuat. Selain itu, proses bonding attachment antara ibu dan bayi dapat terganggu karena ibu lebih memilih menyendiri dan menghindari interaksi dengan lingkungan sekitar (Kurniawati and Septiyono, 2022).

Postpartum blues umumnya muncul pada hari-hari pertama masa nifas, dengan puncak gejala pada hari ke-3 hingga ke-5 postpartum dan berlangsung mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Meskipun penyebab pastinya belum diketahui secara pasti, kondisi ini diduga dipengaruhi oleh faktor internal maupun eksternal. Angka kejadian postpartum blues di kawasan Asia dilaporkan cukup tinggi, berkisar antara 26%–85%. Di Indonesia, prevalensi postpartum blues mencapai 50%–70% dan berpotensi berkembang menjadi depresi postpartum dengan angka kejadian sekitar 5% hingga lebih dari 25% setelah persalinan. Tingginya angka kejadian tersebut menunjukkan bahwa postpartum blues merupakan masalah kesehatan mental ibu nifas yang signifikan dan tidak dapat diabaikan, mengingat sekitar 10%–15% ibu dapat mengalami kondisi yang lebih berat berupa depresi postpartum (Kurniawati and Septiyono, 2022).

Upaya penanganan postpartum blues dapat dilakukan melalui intervensi farmakologis maupun nonfarmakologis, namun pendekatan nonfarmakologis lebih direkomendasikan karena bersifat aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi, seperti *massage therapy*, *effleurage massage*, *endorphin massage*, *back massage*, *foot massage*, yoga dan *facial accupressur*, serta teknik relaksasi Benson, efektif dalam menurunkan kecemasan, stres, dan gejala depresi pada ibu postpartum (Sarli and Sari, 2018; Sulistyawati, 2021; Dewi, 2022; Rahyani, Budhi and Armini, 2023; Gamel et al., 2024). Intervensi tersebut bekerja dengan meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, menurunkan hormon stres, serta merangsang pelepasan hormon endorfin dan oksitosin yang berperan dalam meningkatkan kenyamanan dan stabilitas emosi ibu nifas. Selain itu, *massage therapy* juga memberikan manfaat fisik dan psikologis seperti mengurangi nyeri, kelelahan, kecemasan, serta meningkatkan kesiapan ibu dalam merawat bayinya (Udayani et al., 2022).

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan bahwa pemberian *massage therapy* secara rutin dapat menurunkan skor EPDS secara signifikan dibandingkan dengan asuhan postpartum standar, sehingga efektif dalam menurunkan depresi dan gejala baby blues pada ibu nifas (Udayani et al., 2022). Penelitian lain melaporkan bahwa teknik *effleurage massage* mampu menurunkan kejadian baby blues secara bermakna setelah intervensi diberikan secara berkala, yang berkaitan dengan penurunan kadar kortisol dan peningkatan relaksasi ibu postpartum (Sarli and Sari, 2018).

Intervensi *endorphin massage* dan *back massage* juga terbukti meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan oksitosin sehingga dapat mengurangi kecemasan, stres, dan kelelahan yang merupakan faktor pemicu postpartum blues. Selain itu, *foot massage* dan teknik relaksasi Benson dilaporkan efektif menurunkan skor postpartum blues secara signifikan, bersifat non-invasif, serta cost-effective untuk diterapkan sebagai bagian dari perawatan rutin ibu nifas. Edukasi, dukungan keluarga, istirahat yang cukup, serta motivasi untuk melakukan relaksasi juga menjadi strategi penting dalam asuhan kebidanan, meskipun intervensi tersebut belum

sepenuhnya mampu menurunkan gejala depresi postpartum tanpa terapi komplementer tambahan (Udayani et al., 2022; Gamel et al., 2024).

Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan efektivitas beragam teknik massage dan relaksasi dalam menurunkan kecemasan, stres, serta depresi postpartum, sebagian besar studi masih menilai intervensi tersebut secara terpisah dan lebih banyak berfokus pada depresi postpartum secara umum. Kajian yang secara khusus mengintegrasikan berbagai bentuk terapi komplementer berbasis mom spa, yang mencakup kombinasi pijat, relaksasi, dan perawatan tubuh secara holistic terhadap gejala postpartum blues masih terbatas. Selain itu, beberapa penelitian juga menekankan perlunya studi lanjutan untuk mengetahui efek jangka panjang massage therapy terhadap kondisi psikologis ibu postpartum (Udayani et al., 2022).

Berdasarkan hal tersebut, diperlukan suatu literature review yang komprehensif untuk mensintesis seluruh bukti ilmiah mengenai efektivitas mom spa dan berbagai teknik massage therapy dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mensintesis hasil penelitian terkait efektivitas mom spa dan massage therapy sebagai intervensi komplementer dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain systematic literature review untuk menganalisis efektivitas mom spa dan massage therapy dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas. Proses review dilakukan mengikuti pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis) untuk memastikan tahapan identifikasi, seleksi, dan sintesis artikel dilakukan secara sistematis dan transparan.

### **Search Process**

Proses pencarian artikel dilakukan melalui database Google Scholar dengan rentang publikasi 10 tahun terakhir (2016–2026). Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi: (“mom spa” OR “spa massage” OR “massage therapy” OR “postpartum massage”) AND (“postpartum blues” OR “baby blues” OR “postpartum depression”).

Artikel yang ditemukan kemudian diseleksi berdasarkan kesesuaian dengan topik penelitian menggunakan pertanyaan penilaian berikut:

1. QA1: Apakah artikel merupakan penelitian asli (original research) dan diterbitkan dalam 10 tahun terakhir?
2. QA2: Apakah artikel membahas intervensi komplementer seperti massage therapy, spa massage, yoga, akupresur, atau teknik relaksasi pada ibu postpartum?
3. QA3: Apakah artikel menilai outcome berupa penurunan postpartum blues, depresi postpartum, kecemasan, atau perubahan mood ibu nifas?

## Inclusion and Exclusion Criteria

| Kriteria inklusi:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Kriteria eksklusi:                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>Artikel diterbitkan dalam 10 tahun terakhir (2016–2026)</li> <li>Artikel merupakan original research</li> <li>Studi membahas intervensi komplementer berbasis sentuhan atau relaksasi pada ibu postpartum</li> <li>Outcome penelitian berkaitan dengan postpartum blues, depresi postpartum, atau kondisi psikologis ibu nifas</li> <li>Artikel tersedia dalam teks lengkap (full text)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Artikel berupa review, meta-analisis, atau opini</li> <li>Artikel yang tidak berfokus pada ibu postpartum</li> <li>Artikel yang tidak menilai efek intervensi massage/spa/relaksasi</li> <li>Artikel duplikat atau tidak tersedia full text</li> </ul> |

## Synthesis of Results

Sintesis hasil penelitian dilakukan dengan pendekatan tematik. Data dari setiap artikel diekstraksi menggunakan bantuan Microsoft Excel yang meliputi nama peneliti, tahun publikasi, desain penelitian, jenis intervensi, jumlah sampel, serta hasil utama penelitian terkait penurunan postpartum blues atau depresi postpartum. Selanjutnya, temuan penelitian dianalisis secara naratif untuk mengidentifikasi pola efektivitas intervensi komplementer berbasis mom spa dan massage therapy.

## Quality Assessment

Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan tiga kriteria utama, yaitu kesesuaian tahun publikasi, kesesuaian jenis intervensi komplementer, dan kesesuaian outcome terhadap postpartum blues atau kesehatan mental ibu postpartum. Artikel yang memenuhi seluruh kriteria dinyatakan layak untuk dianalisis dalam systematic review ini.

**Tabel 1.** Hasil Quality Assessment

| Penulis                           | Judul Penelitian                                                                                             | Tahun | QA1 | QA2 | QA3 | Hasil    |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----|-----|-----|----------|
| (Udayani <i>et al.</i> , 2022)    | Effects of Massage Therapy on Depression in Postpartum Mothers                                               | 2017  | Ya  | Ya  | Ya  | Diterima |
| (Rahyani, Budhi and Armini, 2023) | Yoga and Facial Acupressure to Prevent Baby Blues and Depression in Postpartum Period                        | 2023  | Ya  | Ya  | Ya  | Diterima |
| (Sarli and Sari, 2018)            | The Effect of Massage Therapy with Effleurage Techniques as a Prevention of Baby Blues on Postpartum Mothers | 2020  | Ya  | Ya  | Ya  | Diterima |
| (Sulistyawati, 2021)              | Solus Per Aqua (SPA) Massage to Reduce Complaints During the Postpartum Period                               | 2021  | Ya  | Ya  | Ya  | Diterima |
| (Gamel <i>et al.</i> , 2024)      | Effect of Benson Relaxation Technique versus Foot Massage on                                                 | 2022  | Ya  | Ya  | Ya  | Diterima |

---

Postpartum Blues among Postnatal  
Mothers

---

### Data Analysis

Analisis data dilakukan secara deskriptif naratif sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu mengidentifikasi efektivitas mom spa dan berbagai teknik massage therapy dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas. Output ekstraksi data disajikan dalam bentuk tabel yang memuat nama peneliti, tahun publikasi, judul penelitian, desain penelitian, sampel, jenis intervensi komplementer, serta hasil utama penelitian terkait perubahan gejala postpartum blues atau kondisi psikologis ibu postpartum. Data yang diperoleh kemudian dianalisis secara tematik untuk menghasilkan kesimpulan komprehensif mengenai efektivitas intervensi mom spa dan massage therapy sebagai upaya pencegahan postpartum blues.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Tinjauan Umum Studi Terpilih

Diagram PRISMA Flow dalam penelitian ini menggambarkan secara sistematis proses seleksi artikel yang relevan dalam systematic literature review terkait efektivitas mom spa dan massage therapy terhadap penurunan gejala postpartum blues pada ibu nifas. Tahapan seleksi dilakukan sesuai pedoman PRISMA yang meliputi identifikasi, skrining, penilaian kelayakan (eligibility), dan inklusi studi akhir.

Pada tahap identifikasi, penelusuran artikel dilakukan melalui database Google Scholar dengan menggunakan kata kunci “mom spa”, “spa massage”, “massage therapy”, dan “postpartum blues” dalam rentang waktu 10 tahun terakhir (2016–2026). Dari hasil pencarian awal, diperoleh sebanyak 48 artikel yang relevan dengan topik penelitian.

Selanjutnya dilakukan proses seleksi awal untuk menghilangkan artikel yang terduplikasi serta artikel yang tidak relevan dengan topik. Sebanyak 8 artikel dieliminasi karena duplikasi dan ketidaksesuaian judul dengan fokus penelitian, sehingga tersisa 40 artikel untuk tahap skrining.

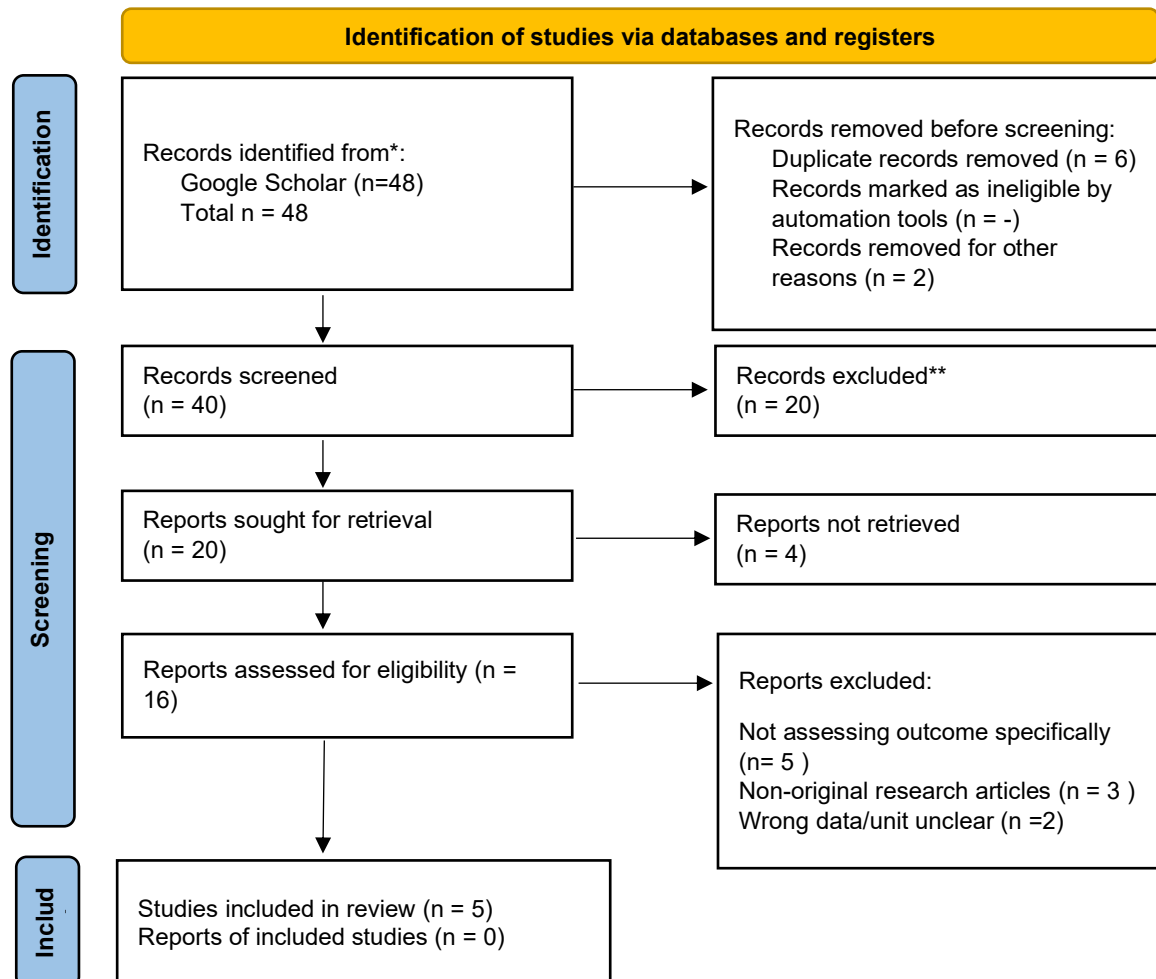
Pada tahap skrining berdasarkan judul dan abstrak, dilakukan penilaian kesesuaian dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Sebanyak 20 artikel dieksklusi karena tidak membahas intervensi mom spa atau massage therapy pada ibu postpartum, melainkan fokus pada faktor risiko depresi postpartum atau intervensi non-komplementer lainnya. Dengan demikian, tersisa 16 artikel yang dinilai lebih lanjut pada tahap penilaian kelayakan (eligibility).

Dari 20 artikel yang ada, dilakukan seleksi untuk mempertahankan artikel *full-text*. Didapatkan 4 artikel yang tidak tepat dilanjutkan karena adanya akses yang terbatas, dan artikel *full-text* tidak tersedia

Tahap selanjutnya adalah penilaian kelayakan berdasarkan full-text artikel. Pada tahap ini, sebanyak 11 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi, antara lain: 5 artikel tidak menilai outcome postpartum blues secara spesifik, 3 artikel tidak menggunakan desain penelitian asli (original research), dan 3 artikel tidak memiliki metodologi yang jelas.



Setelah melalui seluruh tahapan seleksi tersebut, diperoleh 5 artikel penelitian yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianggap layak untuk dianalisis dalam systematic literature review ini. Kelima studi tersebut merepresentasikan bukti ilmiah yang relevan terkait berbagai intervensi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi, seperti massage therapy, effleurage massage, spa massage, yoga dan acupressure, serta teknik relaksasi Benson dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas.



**Gambar 1.** Diagram *Prisma Flow*

### Karakteristik Studi yang direview

Sebanyak lima artikel penelitian yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis dalam literature review ini. Studi-studi tersebut menggunakan desain quasi-experimental dan pre-experimental yang bertujuan menilai efektivitas berbagai intervensi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi, seperti massage therapy, effleurage massage, yoga dan facial acupressure, spa massage, serta teknik relaksasi Benson dan foot massage pada ibu postpartum. Penelitian dilakukan di berbagai setting pelayanan kesehatan, seperti puskesmas, rumah sakit, dan pusat perawatan ibu postpartum di Indonesia dan luar negeri.

Tabel 2 berikut menunjukkan karakteristik umum dari studi yang direview meliputi penulis, lokasi penelitian, dan metode penelitian yang digunakan.

**Tabel 2.** Karakteristik Studi yang direview

| No | Penulis                             | Tempat Penelitian                                                 | Metode Penelitian                                    | Sampel                                                                                                                           |
|----|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | (Udayani <i>et al.</i> , 2022).     | Puskesmas Mengwi I, Badung, Bali (Indonesia)                      | Quasi experiment pretest–posttest with control group | 58 ibu postpartum,                                                                                                               |
| 2  | (Rahyani, Budhi and Armini, 2023)   | Tiga Puskesmas di Bali (Indonesia)                                | Quasi experimental pretest–posttest tanpa kontrol    | 81 ibu hamil trimester III akhir hingga 4 minggu postpartum.                                                                     |
| 3  | (Sarli and Sari, 2018)              | Puskesmas di Padang (Indonesia)                                   | Pre-experimental one group pretest–posttest          | ibu postpartum $\geq 7$ hari hingga 6 minggu postpartum dengan jumlah responden sebanyak 30 orang                                |
| 4  | (Sulistiyawati, 2021)               | Mombykids Village, Jombang (Indonesia)                            | Quasi-experimental pretest–posttest design           | 20 ibu yang datang ke Mombykids pada hari ke-2 hingga ke-14 postpartum, dengan teknik pengambilan sampel simple random sampling. |
| 5  | (Gamel <i>et al.</i> , 2024) et al. | Postpartum Unit Damietta University Hospital & home visit (Mesir) | Quasi-experimental pretest–posttest control group    | 200 ibu postnatal yang dipilih dengan teknik purposive sampling                                                                  |

Berdasarkan Tabel 2, sebagian besar penelitian menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pretest–posttest untuk menilai perubahan skor postpartum blues atau depresi postpartum sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Desain ini dipilih karena memungkinkan peneliti mengevaluasi secara langsung pengaruh terapi komplementer terhadap kondisi psikologis ibu nifas.

### Sintesis Temuan Berdasarkan Tema

Analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola temuan utama dari kelima artikel yang direview. Tema-tema yang muncul berkaitan dengan efektivitas intervensi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi dalam menurunkan gejala postpartum blues, depresi postpartum, serta meningkatkan relaksasi dan kenyamanan ibu nifas.

Hasil sintesis menunjukkan bahwa seluruh intervensi yang diteliti, baik massage therapy, effleurage massage, spa massage, yoga dan facial acupressure, maupun teknik relaksasi Benson dan foot massage, memberikan pengaruh positif terhadap penurunan gejala psikologis postpartum. Intervensi berbasis sentuhan diketahui mampu menurunkan hormon stres, meningkatkan relaksasi, serta memperbaiki kondisi emosional ibu setelah melahirkan.

Rincian tema utama, deskripsi intervensi, serta hasil penelitian dari masing-masing artikel disajikan pada Tabel 3 berikut.



**Tabel 3. Sintesis Tema Utama Penelitian**

| Tema Utama                        | Deskripsi                                                                                | Intervensi                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Hasil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Efektivitas Massage Therapy       | Terapi pijat sebagai intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan depresi postpartum      | Pada kelompok kontrol diberikan <i>massage therapy</i> selama 1 kali dalam seminggu selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol diberikan asuhan postpartum secara umum. Kedua kelompok dilakukan pengukuran depresi post partum secara <i>pretest-posttes</i> menggunakan kuesioner <i>Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS)</i> | Terjadi penurunan signifikan skor depresi postpartum (EPDS) setelah intervensi pijat ( <i>p value 0,000</i> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| Intervensi Komplementer Relaksasi | Pendekatan yoga dan facial acupressure sebagai terapi komplementer pencegahan baby blues | Kelompok intervensi dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu intervensi yoga, facial acupressure, dan kombinasi yoga serta facial acupressure. Jumlah sampel yang terlibat sebanyak 81 ibu hamil trimester III akhir hingga 4 minggu postpartum.                                                                                             | terdapat perbedaan yang signifikan antara skor skrining baby blues sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang diberikan yoga ( <i>p-value &lt;0,05</i> ). Perbedaan signifikan juga terlihat pada skor Edinburgh Postnatal Depression Scale (EPDS) ( <i>p&lt;0,05</i> ). Pengaruh yoga dan facial acupressure terhadap skor baby blues dan EPDS ditemukan signifikan ( <i>p&lt;0,002</i> dan <i>p&lt;0,001</i> ). Hasil analisis korelasi antara dukungan suami dan skor EPDS menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan suami maka semakin rendah skor depresi responden ( <i>r=0,714–0,8334</i> ). |
| Teknik Effleurage Massage         | Teknik pijat effleurage sebagai upaya pencegahan baby blues                              | dilaksanakan selama $\pm 4$ bulan. Data diperoleh dari responden menggunakan kuesioner yang diisi sendiri oleh ibu dengan instrumen EPDS sebelum dan sesudah intervensi. Skrining dilakukan sebelum intervensi, kemudian intervensi pijat effleurage diberikan 2 kali                                                                   | Hasil penelitian menunjukkan bahwa kejadian baby blues menurun dari 46,7% sebelum intervensi menjadi 20% setelah pemberian pijat effleurage dua kali seminggu, sedangkan responden tanpa gejala meningkat dari 53,3% menjadi 80%. Uji t-dependent menunjukkan nilai <i>p-value &lt;0,05</i> , sehingga dapat                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                  |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                  |                                                                                | seminggu, setelah itu ibu diminta kembali mengisi kuesioner EPDS. Analisis data dilakukan menggunakan uji t-dependent untuk mengetahui pengaruh terapi pijat dengan teknik effleurage sebagai pencegahan baby blues pada ibu postpartum.                      | disimpulkan bahwa pijat effleurage berpengaruh signifikan dalam menurunkan kejadian baby blues pada ibu postpartum.                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Mom Spa / SPA Massage            | Perawatan spa postpartum untuk meningkatkan relaksasi dan kenyamanan ibu nifas | Solus Per Aqua (SPA) massage. Variabel penelitian meliputi spa massage dan keluhan selama masa postpartum. Pengumpulan data dilakukan menggunakan checklist dan kuesioner. Analisis data menggunakan uji statistik Wilcoxon dengan tingkat signifikansi 0,05. | Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan spa massage, ibu mengalami berbagai keluhan pada masa postpartum, yaitu nyeri postpartum sebesar 25%, produksi ASI tidak lancar 60%, dan stres 15%. Setelah dilakukan spa massage, hampir 75% ibu merasa lebih rileks dan nyaman.                                                                                                       |
| Relaksasi Benson vs Foot Massage | Perbandingan teknik relaksasi dan pijat kaki terhadap postpartum blues         | Sampel dibagi menjadi tiga kelompok, yaitu kelompok foot reflexology, kelompok relaksasi Benson, dan kelompok kontrol. Dua alat ukur digunakan, yaitu lembar penilaian ibu postnatal serta data obstetri dan postpartum ibu.                                  | Ditemukan perbedaan yang signifikan secara statistik antar kelompok terkait postpartum blues ( $P=0,001$ ) setelah penerapan teknik relaksasi Benson dibandingkan dengan foot massage, dengan perbaikan yang lebih signifikan pada kelompok reflexology dibandingkan kelompok relaksasi Benson. Selain itu, terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat postpartum blues antar kelompok. |

Berdasarkan Tabel 2, seluruh studi menunjukkan bahwa intervensi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental ibu postpartum. Massage therapy dan teknik effleurage terbukti efektif menurunkan skor depresi dan baby blues, sedangkan mom spa dan spa massage memberikan efek relaksasi yang signifikan sehingga mengurangi keluhan fisik dan psikologis pada masa nifas. Selain itu, kombinasi teknik relaksasi seperti Benson relaxation dan foot massage juga terbukti mampu menurunkan skor postpartum blues secara bermakna.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan ini menunjukkan bahwa berbagai bentuk intervensi komplementer, khususnya mom spa dan massage therapy, memiliki peran penting sebagai terapi nonfarmakologis dalam menurunkan gejala postpartum blues dan meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu nifas.

### Analisis Komparatif Efektivitas Intervensi

Untuk memperkuat interpretasi hasil, dilakukan analisis komparatif terhadap berbagai jenis intervensi komplementer yang digunakan dalam studi yang direview. Analisis ini bertujuan untuk membandingkan mekanisme kerja, dampak psikologis, serta efektivitas masing-masing intervensi dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas. Hasil analisis komparatif disajikan pada Tabel 4.

**Tabel 4.** Analisis Komparatif Efektivitas Intervensi

| Jenis Intervensi                 | Mekanisme Kerja                                                              | Dampak Psikologis                                    | Efektivitas terhadap Postpartum Blues                      |
|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|
| Massage Therapy                  | Meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan hormon stres, meningkatkan endorfin | Mengurangi depresi dan kecemasan                     | Efektif menurunkan skor depresi postpartum                 |
| Effleurage Massage               | Stimulasi sentuhan ringan meningkatkan oksitosin dan relaksasi               | Menurunkan kecemasan dan labil emosi                 | Efektif sebagai pencegahan baby blues                      |
| Mom Spa / Spa Massage            | Kombinasi pijat, aromaterapi, dan relaksasi tubuh                            | Meningkatkan kenyamanan dan perasaan rileks          | Efektif mengurangi keluhan fisik dan psikologis postpartum |
| Yoga & Facial Acupressure        | Regulasi pernapasan, relaksasi otot, stimulasi titik akupresur               | Menurunkan stres dan meningkatkan keseimbangan emosi | Efektif menurunkan skor baby blues dan depresi             |
| Benson Relaxation & Foot Massage | Menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan relaksasi        | Mengurangi stres dan ketegangan mental               | Efektif menurunkan skor postpartum blues secara signifikan |

Berdasarkan Tabel 4, intervensi berbasis sentuhan langsung seperti massage therapy, effleurage massage, dan spa massage cenderung memberikan efek lebih cepat terhadap penurunan gejala postpartum blues melalui mekanisme fisiologis dan hormonal. Sementara itu, intervensi berbasis relaksasi seperti yoga, facial acupressure, serta teknik Benson relaxation memberikan efek psikologis yang lebih mendalam dan berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan mental ibu nifas. Hal ini menunjukkan bahwa kombinasi pendekatan sentuhan dan relaksasi berpotensi menjadi strategi komplementer yang paling komprehensif dalam pencegahan postpartum blues.

### Pembahasan

Hasil artikel menunjukkan bahwa massage therapy secara signifikan menurunkan skor depresi postpartum setelah pemberian intervensi pijat pada ibu nifas. Terapi ini merupakan

salah satu intervensi komplementer yang mudah dilakukan dan dapat disesuaikan dengan kebutuhan ibu postpartum. Massage therapy bekerja dengan merelaksasi otot, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan kadar hormon stres, sehingga berdampak pada penurunan kecemasan dan gejala depresi yang berkaitan dengan postpartum (Udayani *et al.*, 2022).

Selain itu, pijat postpartum memberikan berbagai manfaat, seperti mengurangi nyeri, menurunkan ketegangan dan stres, memperbaiki postur tubuh, meningkatkan produksi ASI, serta mempercepat pemulihan fisik dan kesiapan emosional ibu dalam menjalani masa nifas. Secara fisiologis, pijatan merangsang pelepasan hormon endorfin yang berperan sebagai analgesik alami dan memberikan efek relaksasi, sehingga membantu menurunkan kecemasan ibu postpartum. Dengan demikian, massage therapy dan endorphin massage berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan fisik dan psikologis ibu serta menurunkan risiko terjadinya postpartum blues (Rahayu, Widyawati and Dewi, 2018; Udayani *et al.*, 2022).

Peran effleurage massage dalam pencegahan baby blues ditunjukkan melalui penurunan kejadian baby blues setelah pemberian pijat secara rutin pada ibu nifas. Teknik effleurage yang berupa pijatan ringan dan ritmis pada punggung, pinggang, abdomen, atau paha mampu memberikan efek relaksasi serta mengurangi nyeri dan ketegangan. Stimulasi pada otot-otot spinal juga memicu respons saraf pusat yang berperan dalam menurunkan kadar hormon kortisol sehingga ibu merasa lebih rileks dan nyaman secara emosional. Selain itu, peningkatan sirkulasi darah dan efek menenangkan pada sistem saraf turut berkontribusi dalam menurunkan stres dan kecemasan, sehingga efektif sebagai terapi komplementer dalam pencegahan baby blues dan depresi postpartum (Sarli and Agus, 2015; Sarli and Sari, 2018; Kusumastuti, Astuti and Dewi, 2019)

Efektivitas mom spa atau spa massage terhadap keluhan fisik dan psikologis postpartum terlihat dari berkurangnya ketidaknyamanan yang umum dialami ibu nifas, seperti nyeri setelah persalinan, produksi ASI yang tidak lancar, serta stres dan kecemasan. Keluhan tersebut berkaitan dengan perubahan fisiologis dan hormonal setelah persalinan, termasuk kontraksi uterus, ketegangan otot, dan proses adaptasi terhadap peran baru sebagai ibu. Pijatan pada spa massage membantu merelaksasi otot, meningkatkan sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan hormon oksitosin yang berperan dalam memperlancar kontraksi uterus dan refleksi pengeluaran ASI, sehingga keluhan fisik berangsur menurun (Kusbandiyah and Puspawati, 2020; Sulistyawati, 2021).

Dari aspek psikologis, spa massage juga berperan dalam menurunkan stres dan kecemasan melalui peningkatan hormon endorfin yang memberikan efek nyaman dan relaksasi. Penurunan nyeri fisik setelah pijatan turut mengurangi kecemasan karena rasa sakit merupakan salah satu pemicu stres pada ibu postpartum. Secara keseluruhan, spa massage memberikan efek holistik yang tidak hanya memperbaiki kondisi fisik tetapi juga meningkatkan kesejahteraan psikologis ibu, sehingga membantu ibu beristirahat lebih baik dan menjalankan peran perawatan bayi secara optimal selama masa nifas (Sulistyawati, 2021).

Pengaruh yoga dan facial acupressure terhadap baby blues menunjukkan adanya penurunan skor baby blues dan depresi postpartum setelah ibu nifas mendapatkan kedua intervensi tersebut. Responden melaporkan merasa lebih nyaman, rileks, dan tenang, yang menunjukkan bahwa pendekatan komplementer berbasis gerakan tubuh, pengaturan pernapasan, dan stimulasi titik akupresur mampu memberikan efek relaksasi serta membantu

menstabilkan emosi ibu postpartum (Rahyani, Budhi and Armini, 2023). Secara fisiologis, yoga berfokus pada pernapasan, konsentrasi, dan peregangan otot yang dapat menenangkan sistem saraf dan menurunkan respons stres, sedangkan facial acupressure bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu yang terhubung dengan sistem saraf pusat sehingga membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa tenang (Gong et al., 2015; Sharma, 2022; Rahyani, Budhi and Armini, 2023).

Selain memberikan efek relaksasi fisik, intervensi yoga dan facial acupressure juga berkontribusi terhadap aspek psikososial ibu postpartum. Intervensi ini diketahui dapat meningkatkan hubungan emosional antara ibu dan keluarga, terutama melalui dukungan suami, sehingga ibu merasa lebih dicintai, dihargai, dan memiliki kepercayaan diri yang lebih baik dalam menjalani peran sebagai ibu. Kondisi tersebut dapat meningkatkan kesiapan mental ibu serta menurunkan risiko terjadinya baby blues, sehingga yoga dan facial acupressure berperan penting sebagai terapi komplementer yang mendukung kesehatan fisik, psikologis, dan sosial ibu nifas (Gong et al., 2015; Sharma, 2022; Rahyani, Budhi and Armini, 2023).

Perbandingan Benson Relaxation dan Foot Massage menunjukkan bahwa kedua intervensi tersebut sama-sama efektif dalam menurunkan tingkat postpartum blues pada ibu nifas, namun efek penurunan lebih besar ditemukan pada kelompok foot massage dibandingkan teknik relaksasi Benson. Setelah pemberian intervensi, terjadi penurunan skor postpartum blues secara signifikan pada kedua kelompok dibandingkan kelompok kontrol, terutama pada minggu pertama hingga minggu ketiga masa tindak lanjut. Hal ini menunjukkan bahwa baik teknik relaksasi maupun stimulasi pijatan pada kaki mampu memenuhi kebutuhan relaksasi fisik dan psikologis ibu postpartum serta menurunkan tingkat kecemasan (Gamel *et al.*, 2024).

Secara fisiologis, teknik relaksasi Benson bekerja dengan menekan aktivitas saraf simpatis dan meningkatkan dominasi sistem saraf parasimpatis, sehingga menimbulkan perasaan tenang, nyaman, serta menurunkan sekresi hormon stres seperti adrenalin. Regulasi pada hipotalamus dan penurunan aktivitas sistem saraf otonom tersebut berperan dalam mengurangi stres dan gejala depresi pada ibu nifas. Namun, efektivitasnya cenderung lebih bertahap karena bergantung pada kemampuan individu dalam mencapai kondisi relaksasi yang optimal (Kwekkeboom and Wanta, 2008; Gamel *et al.*, 2024).

Di sisi lain, foot massage atau refleksiologi kaki memberikan stimulasi langsung pada ujung saraf yang terhubung dengan sistem saraf pusat, sehingga mampu menurunkan kecemasan, kelelahan, dan ketegangan secara lebih cepat. Pijatan pada area kaki membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan hormon relaksasi, serta menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berhubungan dengan respons stres. Oleh karena itu, penurunan tingkat postpartum blues pada kelompok foot massage terlihat lebih signifikan dibandingkan teknik Benson relaxation (Nasiri *et al.*, 2018; Gamel *et al.*, 2024).

Secara keseluruhan, kedua intervensi ini terbukti sebagai terapi nonfarmakologis yang efektif, aman, dan mudah diterapkan dalam perawatan ibu postpartum. Namun, foot massage menunjukkan keunggulan dalam memberikan efek relaksasi yang lebih cepat dan signifikan, sehingga berpotensi menjadi intervensi komplementer yang lebih optimal dalam menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas (Gamel *et al.*, 2024).

Sintesis dari lima artikel menunjukkan bahwa intervensi berbasis sentuhan dan relaksasi, seperti massage therapy, effleurage massage, yoga dan acupressure, spa massage, serta teknik

relaksasi Benson dan foot massage, efektif menurunkan gejala postpartum blues melalui penurunan hormon stres, peningkatan endorfin dan oksitosin, serta efek relaksasi yang menstabilkan emosi ibu. Mom spa sebagai kombinasi pijat dan relaksasi memberikan pendekatan paling komprehensif karena mampu memperbaiki kondisi fisik sekaligus kesejahteraan mental ibu postpartum.

Temuan ini mengimplikasikan bahwa bidan dapat mengintegrasikan mom spa dan massage therapy sebagai asuhan komplementer dalam pelayanan nifas, baik di fasilitas kesehatan maupun melalui homecare, sebagai upaya promotif dan preventif kesehatan mental ibu. Namun, keterbatasan penelitian meliputi jumlah studi yang terbatas, variasi intervensi dan desain penelitian, serta perbedaan alat ukur seperti EPDS dan skrining baby blues yang dapat memengaruhi konsistensi hasil.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil systematic literature review terhadap lima artikel, intervensi komplementer berbasis sentuhan dan relaksasi seperti massage therapy, effleurage massage, yoga dan facial acupressure, spa massage, serta teknik relaksasi Benson dan foot massage terbukti efektif menurunkan gejala postpartum blues pada ibu nifas. Intervensi tersebut bekerja melalui penurunan hormon stres, peningkatan pelepasan endorfin dan oksitosin, serta efek relaksasi yang menstabilkan emosi ibu postpartum.

Mom spa sebagai kombinasi pijat dan relaksasi memberikan pendekatan paling komprehensif karena mampu memperbaiki kondisi fisik dan kesejahteraan psikologis ibu. Oleh karena itu, mom spa dan massage therapy dapat direkomendasikan sebagai asuhan kebidanan komplementer yang aman, mudah diterapkan, dan efektif untuk mendukung kesehatan mental serta pemulihan ibu postpartum.

## DAFTAR PUSTAKA

- Dewi, K.T. (2022) 'THE EFFECT OF OXYTOCIN MASSAGE ON ANXIETY', *Journal of Psychiatry Psychology and Behavioral Research*, 3(2), pp. 10–12. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jppbr.2022.003.02.5>.
- Gamel, W.M.A. *et al.* (2024) 'Effect of Benson Relaxation Technique versus Foot Massage on Postpartum Blues among Postnatal Mothers', *Egyptian Journal of Health Care*, 15(2), pp. 1273–1284.
- Gong, H. *et al.* (2015) 'Yoga for prenatal depression : a systematic review and meta-analysis', *BMC Psychiatry*, 15(14), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12888-015-0393-1>.
- Kurniawati, D. and Septiyono, E.A. (2022) 'Determinants of Postpartum Blues in Indonesia', *PEDIOMATERNAL NURSING JOURNAL*, 8(1), pp. 45–52.
- Kusbandiyah, J. and Puspawati, Y.A. (2020) 'Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang', *JURNAL NERS DAN KEBIDANAN*, 7(1), pp. 65–72. Available at: <https://doi.org/10.26699/v7i1.ART.p065>.



- Kusumastuti, Astuti, D.P. and Dewi, A.P.S. (2019) 'Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas', *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(I), pp. 451–457.
- Kwekkeboom, K.L. and Wanta, B. (2008) 'Individual Difference Variables and the Effects of Progressive Muscle Relaxation and Analgesic Imagery Interventions on Cancer Pain', *Journal of Pain and Symptom Management*, 36(6), pp. 604–615. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jpainsymman.2007.12.011>.
- Landman, A., Tebeka, S. and Dubertret, C. (2024) 'Postpartum blues: a predictor of postpartum depression, from the IGEDEPP Cohort', *Cambridge University Press on behalf of European Psychiatric Association*, pp. 1–9.
- Nasiri, S. *et al.* (2018) 'Effect of Problem-Solving Therapy and Relaxation on the Severity of Postpartum Depressive Symptoms: A Randomized Controlled Trial', *Nursing and Midwifery Studies*, 7, pp. 6–11. Available at: <https://doi.org/10.4103/nms.nms>.
- Rahayu, S., Widyawati, M.N. and Dewi, R.K. (2018) 'PENGARUH MASASE ENDORPHIN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN DAN INVOLUSIO UTERI IBU NIFAS', *JURNAL KEBIDANAN*, 8(1), pp. 29–36.
- Rahyani, N.K., Budhi, N.G.M.A.A. and Armini, N.W. (2023) 'Yoga and Facial Accupressure to Prevent Baby Blues and Depression in Postpartum Period', *International Journal of Science and Research*, 12(11), pp. 587–593.
- Safaringga, M. *et al.* (2023) 'Analysis of Psychological Problems of Postpartum Blues: Literature Review', *International Health Sciences Journal*, 1(1), pp. 43–49.
- Sarli, D. and Agus, M. (2015) 'Pengaruh Perbedaan Kadar Oksitosin Melalui Pemijatan Oksitosin Terhadap Jumlah Perdarahan pada Ibu 2 Jam Postpartum', *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(3), pp. 743–750.
- Sarli, D. and Sari, F.N. (2018) 'The Effect of Massage Therapy With Effleurage Techniques as A Prevention of Baby Blues Prevention on Postpartum Mother', *International Journal of Advancement in Life Sciences Research*, 1(3), pp. 15–21. Available at: <https://doi.org/10.31632/ijalsr.2018v01i03.003>.
- Sharma, R. (2022) 'A Review on Therapeutic Intervention of Yoga and Ayurveda in Post-Partum Depression', *Open Journal of Obstetrics and Gynecology*, pp. 201–208. Available at: <https://doi.org/10.4236/ojog.2022.123020>.
- Sulistiyawati, H. (2021) 'Solus Per Aqua (SPA) Massage to Reduce Complaints During the Period Postpartum at Mombykids Village Sambong Dukuh District Jombang Regency Jombang', *JOURNAL OF NERS AND MIDWIFERY*, 8(1), pp. 94–100. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v8i1.ART.p>.
- Udayani, N.P.M.Y. *et al.* (2022) 'Effects of massage therapy on depression in post partum mothers', *Indonesian Journal of Nursing and Midwifery*, 10(4), pp. 310–320. Available at: <http://ejournal.almaata.ac.id/index.php/JNKI>.