

**PENGARUH PIJAT OKETANI TERHADAP
KECEMASAN PADA IBU NIFAS DI
PUSKESMAS SOLOKAN JERUK**

**VIA RAMA ADITIA
211FI01007**

Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Bhakti Kencana

ABSTRAK

Kecemasan pada ibu nifas merupakan masalah yang umum terjadi dan dapat berdampak negatif pada kesehatan ibu dan bayi, termasuk penurunan produksi ASI, gangguan tidur, dan risiko depresi *postpartum*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat Oketani terhadap kecemasan pada ibu nifas. Menggunakan desain pre-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test post-test*, penelitian ini melibatkan 43 ibu nifas dari populasi 75 ibu nifas di Puskesmas Solokan Jeruk yang dipilih melalui *Purposive Sampling*. Data yang digunakan yaitu data primer, instrumen penelitian dengan menggunakan Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) dan dianalisis dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan efektivitas dalam mengurangi tingkat kecemasan responden. Jumlah responden tanpa kecemasan mengalami peningkatan signifikan dari 2 responden (4,7%) menjadi 25 responden (58,1%). Sementara itu, persentase responden dengan kecemasan ringan menurun dari 23 responden (53,4%) menjadi 10 responden (23,3%), kecemasan sedang dari 11 responden (25,6%) menjadi 6 responden (13,9%), dan kecemasan berat dari 5 responden (11,6%) menjadi 2 responden (4,7%). Kasus kecemasan sangat berat berkurang dari 2 responden (4,7%) menjadi tidak ada responden yang mengalami kecemasan berat sekali (0%). Terdapat pengaruh pijat okeatani terhadap kecemasan ibu nifas di Puskesmas Solokanjeruk (*p-value 0,00*). Kesimpulannya, pijat Oketani terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada ibu nifas, hal ini menunjukkan pentingnya menerapkan metode ini sebagai intervensi non-farmakologis dalam perawatan *postpartum* untuk mengurangi kecemasan ibu nifas.

Kata kunci: Ibu nifas, intervensi non-farmakologis, kecemasan, Pijat Oketani,

**THE EFFECT OF OKETANI MASSAGE ON ANXIETY IN
POSTPARTUM MOTHERS AT SOLOKAN JERUK
COMMUNITY HEALTH CENTER**

**VIA RAMA ADITIA
211FI01007**

*Departement of Midwifery, Faculty of Health Sciences
Bhakti Kencana University*

ABSTRACT

Anxiety in postpartum mothers is a common problem that can negatively impact the health of both mother and baby, including decreased breast milk production, sleep disturbances, and risk of postpartum depression. This study aims to determine the effect of Oketani massage on anxiety in postpartum mothers. Using a pre-experimental design with a one-group pre-test post-test approach, this study involved 43 postpartum mothers from a population of 75 postpartum mothers at Solokan Jeruk Health Center, selected through Purposive Sampling. The data used were primary data, with the research instrument using the HARS ((Hamilton Anxiety Rating Scale)) Questionnaire and analyzed using the Wilcoxon test. The results showed effectiveness in reducing respondents' anxiety levels. The number of respondents without anxiety increased significantly from 2 respondents (4.7%) to 25 respondents (58.1%). Meanwhile, the percentage of respondents with mild anxiety decreased from 23 respondents (53.4%) to 10 respondents (23.3%), moderate anxiety from 11 respondents (25.6%) to 6 respondents (13.9%), and severe anxiety from 5 respondents (11.6%) to 2 respondents (4.7%). Cases of very severe anxiety reduced from 2 respondents (4.7%) to no respondents experiencing very severe anxiety (0%). There was an effect of Oketani massage on anxiety in postpartum mothers at Solokanjeruk Health Center (p-value 0.00). In conclusion, Oketani massage proved effective in reducing anxiety levels in postpartum mothers, highlighting the importance of implementing this method as a non-pharmacological intervention in postpartum care to reduce anxiety in postpartum mothers.

Keywords: *Anxiety, non-pharmacological intervention, oketani massage, postpartum mother*