

PENGGUNAAN SAUNA PORTABLE DENGAN ATAU TANPA MUSIK UNTUK TERAPI POSTPARTUM BLUES PADA IBU NIFAS

Titin Apriyani

Pendidikan Profesi Kebidanan, STIKES Abdurahman Palembang, Jl. Kol. H. Burlian Sukajaya, Suka Bangun, Kec. Sukarami, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30114, Indonesia
titinapriyani65@gmail.com

ABSTRAK

Postpartum blues yaitu perubahan perasaan yang dialami ibu nifas, prevalensi postpartum blues di Indonesia sebanyak 70%. Upaya penanganan postpartum blues dengan non farmakologi salah satunya sauna portable dikombinasi musik, sauna portable merupakan alat yang memiliki desain ruangan yang dapat digunakan secara duduk dilengkapi dengan suhu, waktu, musik. Sauna meningkatkan hormon morphin endogen menurunkan kadar stress hormon, musik melepaskan gelombang α sehingga memproduksi serotonin membuat rileks dan tenang. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas penggunaan sauna portable dengan atau tanpa musik pada penurunan skor nilai EPDS. Metode penelitian Quasy Eksperimen dengan Design penelitian Two Group Pretest-Posttest pada penderita postpartum blues dengan mengukur skor EPDS dan pendekatan Analitik. Subjek penelitian yaitu ibu nifas hari ke 7, jumlah sampel 32 pada kelompok perlakuan I (sauna portable dikombinasi musik) dan perlakuan II (sauna portable). Teknik pengambilan sampel menggunakan Simple Random Sampling. Hasil penelitian di analisis dengan Wilcoxon dan Mann Whitney didapatkan hasil pada kelompok perlakuan I median hari ke 7 11,00 dan hari ke 14 3,00 sedangkan kelompok perlakuan II hari ke 7 10,50 hari ke 14 5,50. Nilai mean kelompok perlakuan I yaitu sebanyak $7,44 \pm 0,98$ p-value 0,000 sedangkan kelompok perlakuan II yaitu sebanyak $4,94 \pm 0,98$ p-value 0,000 didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan skor EPDS pada kedua kelompok tetapi lebih banyak penurunan pada kelompok perlakuan I. Simpulan, sauna portable dikombinasi dengan musik lebih efektif dalam terapi postpartum blues ditinjau dari jumlah penurunan skor EPDS.

Kata kunci: musik; nifas; *postpartum blues*; sauna portable

THE USE OF PORTABLE SAUNA WITH OR WITHOUT MUSIC FOR POSTPARTUM BLUES MOTHER IN POST-PARTUM PERIOD

ABSTRACT

Postpartum blues are changes of feeling experienced by postpartum women, the prevalence of postpartum blues in Indonesia as much as 70%. Efforts to handle postpartum blues with non-pharmacology, one of which is a portable sauna combined with music, the portable sauna is a tool with room design that could be used seated equipped with temperature, time, music. Saunas increase endogenous morphine hormones reduce levels of stress hormones, music releases waves α so that producing serotonin makes relax and calm. This research aims to analyze the effectiveness of using portable saunas with or without music on decreasing EPDS score. Research method Quasy Experiment with Two Group Pretest-Posttest research design in patients with postpartum blues by measuring EPDS scores and Analytical approaches. Subjects of this research were postpartum day seven women, the number of sample 32 women in the treatment group I (portable sauna combined with music) and treatment group II (portable sauna). Sampling used Simple Random Sampling. Results of this research were analyzed by Wilcoxon and Mann Whitney obtained result in treatment group I median day-7 11,00 and day-14 3,00 while on group II day-7 10,50 and day 14 5,50. Decrease on group I as much as $7,44 \pm 0,98$ p-value 0,000 while on group II as much as $4,94 \pm 0,98$ p-value 0,000 the obtained result that EPDS score decrease on both group but more decrease on treatment group I. Conclusion, portable sauna combined with music were more effective in postpartum blues therapy because of amount decrease of EPDS score.

Keywords: childbirth; music; portable sauna; postpartum blues

PENDAHULUAN

Postpartum blues adalah perasaan sedih dan depresi yang dialami ibu setelah persalinan dengan puncak gejala yang terjadi pada hari ketiga setelah persalinan, *postpartum blues* salah satu sindroma mental ringan, apabila *postpartum blues* diabaikan keadaan ini akan berkembang menjadi depresi *postpartum* dan *postpartum psychosis* (Mursidin,2017). Angka prevalensi kejadian *postpartum blues* di Indonesia yaitu pada tahun 2013 sebanyak 70% ibu nifas mengalami *postpartum blues*, kejadian *postpartum blues* di Aceh tahun 2012 yaitu 70% mengalami depresi berat sedangkan di Pekan Baru sebanyak 16,7% ibu yang mengalami *postpartum blues* (Desfanita, 2015).

Riskesdas Indonesia pada tahun 2013, gangguan emosional di Indonesia yang memiliki gejala kecemasan dan depresi yaitu 6%, angka kejadian meningkat di tahun 2018 yaitu 9,8%. Berdasar atas hasil Riskesdas di Jawa Barat tahun 2013, kejadian gangguan mental emosional pada penduduk ≥ 15 tahun yang memiliki gejala kecemasan dan depresi sebanyak 9,5% serta meningkat di tahun 2018 sebanyak 13% (Kemenkes, 2018). Pengembangan alat deteksi dini depresi *postpartum* merupakan salah satu hal yang dapat dilakukan sebagai usaha preventif munculnya permasalahan kesejahteraan mental akibat depresi *postpartum*. EPDS adalah kuesioner yang sering digunakan dalam mengukur kejadian depresi *postpartum*. Pada penelitian ini alat deteksi dini yang digunakan yaitu EPDS, dimana EPDS berisi 10 item pernyataan dengan empat pilihan jawaban (Ardiyanti, 2018).

Sauna merupakan salah satu pilihan terapi alternatif tradisional yang berguna untuk menurunkan depresi, meningkatkan kenyamanan ibu, membuat rileks dengan tujuan akan memulihkan keadaan mental dan kondisi fisik ibu. Sauna tidak hanya bermanfaat pada fisik akan tetapi secara mental dan fikiran. Setelah bersauna pasien akan merasa lebih nyaman, tubuh akan wangi dan lebih ringan serta fikiran lebih rileks (Maharani, 2019). Selain sauna musik juga dapat diberikan sebagai terapi pada kejadian *postpartum blues*, musik memiliki dampak yang luar biasa bagi kejiwaan seseorang. musik dapat menyebabkan rasa aman, sejahtera, perasaan rileks, stress akan berkurang sehingga seseorang tidak merasa sedih, dapat membantu melepaskan rasa sakit. Musik yang terus di dengarkan secara berulang sebagai penerang ekspresi dan jiwa, dapat merefleksikan emosi (Dewi, 2016).

Pada penelitian ini peneliti bersama dengan tim membuat suatu alat inovasi yaitu mandi uap yang diharapkan dapat merangsang pikiran agar merasa nyaman, tenang, menurunkan stress dan membuat rileks. Peneliti menamakan alat ini dengan nama “Sauna *Portable*”. Sauna *portable* yang akan digunakan pada penelitian ini adalah kelanjutan dari hasil proyek kebidanan yang telah dirancang sebelumnya. Sauna *portable* berbeda dengan *steam bath* (mandi uap) yang telah ada sebelumnya karena sauna *portable* dapat digunakan dengan mudah serta bisa dibawa kemana saja, dibuat menarik karena dipadukan dengan warna pink, mudah dipahami karena telah ada penjelasan pada bagian tombol dan disertai manual book sehingga pasien akan mudah memahami pada saat penggunaan serta sauna *portable* ini memiliki fungsi utama yaitu sebagai alat terapi *postpartum blues*.

Sauna *portable* adalah sebuah alat untuk terapi pada ibu *postpartum blues*, sauna *portable* akan dikombinasikan dengan musik tradisional instrumental khas Sunda yaitu Kecapi Suling, dengan adanya musik pasien akan merasa lebih rileks, nyaman dan tenang. Sauna *portable* memiliki desain ruangan yang dapat digunakan secara duduk, terdapat pengaturan suhu pada generator sehingga pasien dapat mengatur suhu sesuai kebutuhan, terdapat musik yang dapat dihubungkan dengan youtube, MP3, Bluetooth dan radio. Sauna *portable* dapat menghasilkan uap berasal dari air yang dimasukkan ke dalam generator sehingga keringat akan keluar dan

perasaan akan lebih rileks serta nyaman. Terapi sauna *portable* mempunyai efek untuk kesehatan, salah satunya mendetoks racun di tubuh, membuat pasien menjadi lebih rileks, tenang dan nyaman sehingga dapat diharapkan mengurangi kejadian *postpartum blues*. Dengan adanya alat sauna *portable* ini diharapkan bidan akan lebih mudah dalam melakukan perawatan masa nifas khususnya pada deteksi dini kesehatan psikologi ibu nifas. Penelitian ini bertujuan menganalisis sauna *portable* dalam menurunkan gejala *postpartum blues* dengan mengukur skor EPDS, menganalisis sauna *portable* dikombinasi musik dalam menurunkan gejala *postpartum blues* dengan mengukur skor EPDS dan menganalisis efektivitas sauna *portable* dikombinasi musik pada terapi *postpartum blues* dengan skor EPDS.

METODE

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif *quasi eksperimen two group pretest posttest*. Subjek pada penelitian yaitu ibu *postpartum*. Populasi yaitu ibu *postpartum blues* bersalin di Rumah Sakit Sariningsih Bandung dan Rumah Sakit Dustira Cimahi pada bulan Desember tahun 2021 sampai bulan Februari tahun 2022. Sampel yang dilakukan penelitian yaitu sebanyak 64 responden. Penelitian ini memiliki 2 kelompok yaitu kelompok perlakuan I (penggunaan sauna *portable* dikombinasi musik) dan kelompok perlakuan II (penggunaan sauna *portable*). Masing-masing kelompok 32 responden. Teknik pengambilan sample menggunakan *Simple Random Sampling* yaitu dengan cara peneliti memberikan dua kartu kepada responden yang harus dipilih salah satu oleh responden. Kartu tersebut berwarna kuning dan putih, kartu kuning untuk kelompok perlakuan 1 dan kartu putih untuk kelompok perlakuan II. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner EPDS (*Edinburgh Postpartum Depression Scale*) dan lembar observasi yang berisi identitas pasien, umur, pendidikan, pekerjaan, penghasilan, paritas dan keadaan nifas ibu.

Penelitian ini memiliki kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi yaitu ibu *postpartum blues* pada hari ketujuh, ibu partus spontan, primipara dan multipara (P2-P3), pendidikan minimal SMP, Skor EPDS 1-12 sedangkan kriteria eksklusi Ibu *postpartum blues* memiliki penyulit obstetri. dan melahirkan anak kembar. Variabel independen dalam penelitian ini adalah sauna *portable* dengan atau tanpa musik dan variabel dependen adalah *postpartum blues*. Waktu pengumpulan data penelitian dilaksanakan selama satu minggu dan tiga kali kunjungan rumah, kunjungan rumah pada hari ke 7, ke 12, dan ke 14, sauna *portable* dengan atau tanpa musik dilakukan pada hari ke 7 dan ke 12 selama 15-20 menit. Penelitian ini melakukan skrining awal pada hari ke-1 atau ke-2 saat pasien berada di rumah sakit, skrining awal dengan menggunakan kuesioner EPDS, lembar observasi dan pemberian *leaflet* sebagai penambahan pengetahuan. Pada hari ke-7 dilakukan observasi awal mengenai kondisi masa nifas, pengisian kuesioner, pemilihan kartu dan penggunaan sauna *portable* dengan atau tanpa musik. Pada hari ke-12 dilakukan observasi awal mengenai kondisi masa nifas, pengisian kuesioner, dan penggunaan sauna *portable* dengan atau tanpa musik. Pada hari ke-14 dilakukan observasi awal mengenai kondisi masa nifas, pengisian kuesioner serta pemberian cinderamata. Musik yang digunakan adalah musik khas sunda yaitu kecapi suling.

Analisis yang digunakan yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat untuk mendeskripsikan karakteristik dan homogenitas data yaitu usia, pekerjaan serta penghasilan dengan cara menghitung frekuensi dan persentasenya menggunakan uji analisis *chi-square*. Analisis bivariat untuk menganalisis hubungan atau keterkaitan kedua variabel. Sebelum dilakukan uji statistik dilakukan uji homogenitas dengan uji *chi-square*. Mengetahui penurunan skor EPDS antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan setiap kelompok menggunakan analisis uji *Wilcoxon*. Mengetahui perbedaan perbandingan penurunan skor

EPDS yang menggunakan sauna portable dikombinasi dengan musik dan tanpa musik. Menggunakan analisis uji *Mann-Whitney. Etichal Clearance* pada penelitian ini dilakukan di komite etik STIKes Abdurahman Palembang.

HASIL

Tabel 1.
Distribusi Karakteristik Berdasar Usia, Pekerjaan dan Penghasilan Keluarga

Karakteristik	Sauna <i>Portable</i> dan Musik				Nilai <i>P</i>	Sauna <i>Portable</i>				
	RS Dustira f	RS Sariningsih %	RS Sariningsih f	RS Sariningsih %		RS Dustira f	RS Sariningsih %	RS Sariningsih f	RS Sariningsih %	
Usia										
< 20 Tahun	1	3.13	-	-	0,149	-	-	1	3.13	0,510
20 - 35 Tahun	17	53.13	11	34.38		14	43.75	11	34.38	
> 35 Tahun	2	6.25	1	3.13		4	12.50	2	6.25	
Pekerjaan										
Bekerja	5	16.63	4	12.50	0,612	2	6.25	6	18,75	0,040
Tidak Bekerja	15	46.88	8	50,00		16	50.00	8	25.00	
Penghasilan Keluarga										
< 3,5 juta	8	25.00	4	12.50	0,409	6	18.75	4	12.50	0,437
3,5 - 4,5 Juta	12	37.50	8	25.00		9	28.13	10	31.25	
> 4,5 Juta	-	-	-	-		3	9.38	-	-	

Tabel 1 memperlihatkan bahwa pada kelompok perlakuan I dan perlakuan II mayoritas responden berusia antara 20- 35 tahun. Mayoritas pekerjaan pada kelompok perlakuan I dan perlakuan II yaitu tidak bekerja. Mayoritas pendapatan pada kelompok perlakuan I dan perlakuan II yaitu sebesar 3,6-4,5 juta.

Tabel 2.
Skor EPDS Pada ibu *Postpartum* Hari ke-7 dan Hari ke-14 Diberikan Terapi Sauna *Portable* Dikombinasi Musik

Skor EPDS	Hari Ke-7		Hari Ke-14	
	f	%	f	%
Normal	0	0,0	3	9,3
Ringan	8	25,0	29	90,7
Sedang	24	75,0	0	0,0

Tabel 2 menunjukkan bahwa skor EPDS sebelum mendapatkan terapi sauna *portable* dikombinasi musik sebanyak 24 responden dengan skor EPDS sedang dan setelah mendapatkan perlakuan mengalami penurunan terdapat 3 orang yang normal. Penurunan skor EPDS pada kelompok I yaitu 6-10 skor EPDS.

Tabel 3.
Skor EPDS pada ibu *Postpartum Blues* Hari ke-7 dan Hari ke-14 Diberikan Terapi Sauna *Portable*

Skor EPDS	Hari Ke-7		Hari Ke-14	
	f	%	f	%
Normal	0	0,0	1	3,0
Ringan	8	25,0	31	97,0
Sedang	24	75,0	0	0,0

Tabel 3 menunjukkan bahwa skor EPDS sebelum mendapatkan terapi sauna *portable* sebanyak 24 responden dengan skor EPDS sedang dan setelah mendapatkan perlakuan mengalami penurunan terdapat 1 orang yang normal. Penurunan pada kelompok II yaitu 4-7 skor EPDS.

Tabel 4.
Penurunan Skor EPDS Antara Dua Kelompok

Kelompok	Median (Minimum-Maksimum)	Nilai P
Sauna kombinasi musik		
Hari ke-7	11,00	
Hari ke-14	3,00	0,000
Penurunan	8,00	
Sauna tanpa musik		
Hari ke-7	10,50	
Hari ke-14	5,00	0,000
Penurunan	5,50	

Keterangan: Uji *Wilcoxon*

Tabel 4 menunjukan bahwa perbedaan penurunan skor EPDS pada kelompok perlakuan I (sauna *portable* dikombinasi musik) dan perlakuan II (sauna *portable* tanpa musik). Kelompok perlakuan I Hari ke 14 didapatkan nilai median 3,00 sedangkan kelompok perlakuan II Hari ke 14 didapatkan nilai median 5,00 sehingga dapat diketahui bahwa median kelompok perlakuan I lebih kecil dari kelompok perlakuan II. Berdasar atas hasil perhitungan didapatkan nilai signifikan *p-value* 0,000 dimana *p-value* <0,5 artinya mengalami penurunan secara signifikan dari kedua kelompok yang diteliti.

Tabel 5.
Perbedaan Efektivitas Dua Kelompok
Penurunan Skor EPDS

Sauna <i>Portable</i> dikombinasi Musik Rerata ($\pm SD$)	Sauna <i>Portable</i> Rerata ($\pm SD$)	Nilai p*
7,44 \pm 0,98	4,94 \pm 0,98	0,000
t Hitung	4,882	
Delta	2,50 (25%)	

Keterangan analisis deskriptif:* *mann whitney*

Tabel 5 perbandingan penurunan skor EPDS pada ibu *postpartum blues* hari ke-14 sesudah menggunakan sauna *portable* dikombinasi dengan musik dan sauna *portable* tanpa musik dilakukan pengujian dengan uji *Man-Whitney* didapatkan nilai rerata 7,44 pada kelompok sauna *portable* dikombinasi dengan musik, nilai rerata 4,94 pada kelompok sauna *portable* tanpa musik. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan skor EPDS pada pasien yang menggunakan terapi sauna *portable* dikombinasi dengan musik ($p=0,000<0,05$) begitupun skor EPDS yang menggunakan terapi sauna *portable* tanpa musik memiliki perbedaan penurunan yang signifikan ($p=0,000<0,05$), dengan demikian terbukti bahwa terapi sauna *portable* dikombinasi musik dapat menurunkan skor EPDS lebih banyak dibandingkan dengan terapi yang hanya menggunakan sauna *portable*. didapatkan selisih sebesar 2,50 (25%) sehingga dinyatakan bahwa terapi sauna *portable* dikombinasi musik memberikan pengaruh yang lebih baik dalam penurunan skor EPDS dibandingkan dengan terapi sauna *portable* saja. Meskipun skor EPDS nya sama-sama mengalami penurunan,

namun penurunan skor EPDS pada kelompok yang menggunakan terapi sauna *portable* dikombinasi musik lebih banyak.

PEMBAHASAN

Penggunaan Sauna Portable Terhadap Penurunan Skor EPDS

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik pada kelompok perlakuan II yaitu penggunaan sauna *portable* didapatkan nilai median yaitu hari ke 7 yaitu 10,50 sedangkan hari ke 14 yaitu 5,00, dapat diketahui bahwa penurunan nilai median pada kelompok perlakuan II sebanyak 5,50. Berdasar atas hasil perhitungan didapatkan nilai signifikan *p-value* 0,000 dimana *p-value* <0,5 sehingga diartikan terdapat penurunan skor EPDS secara signifikan pada kelompok perlakuan II yang diteliti. Ambarwati dalam Kusumastuti menjelaskan, *postpartum blues* yaitu suatu keadaan ibu pascasalin yang mengalami perasaan sedih diakibatkan oleh berbagai peristiwa kehidupan yang bersifat stressor, seperti masalah pernikahan, keuangan, pekerjaan, maupun dalam hal perawatan bayi (Kusumastuti, 2019).

Hasil penelitian Sinuhaji menyatakan ketika ibu melakukan sauna kulit akan bersih, mengeluarkan racun melalui keringat, merangsang sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi sehat, nyaman dan tenang. Saat berada diruangan sauna tubuh akan mengalami perlawanan untuk mendinginkan suhu tubuh dan keringat keluar dari pori-pori kulit dan membuang racun melalui keringat. Sauna pun menyebabkan pelebaran pembuluh darah di kulit, serta sirkulasi darah lancar sehingga sel-sel tubuh menerima nutrisi, dan sisa metabolisme keluar dari dalam jaringan atau sel menjadi baik. Uap panas yang berasal dari sauna dapat melancarkan sirkulasi darah dan asam laktat yang mengalami penumpukan pada otot ikut keluar terbawa arus dan otot menjadi rileks. Sauna sebagai perawatan ibu masa nifas mempunyai tujuan terapi setelah melahirkan untuk membuat kondisi psikis dan fisik kembali seperti sebelum hamil dan melahirkan. Menurut Sinuhaji dalam Maharani pada saat sauna ibu mengeluarkan keringat, keringat yang keluar bermanfaat bagi ibu pascasalin yaitu menurunkan stress, melancarkan sirkulasi darah, menyebabkan suhu tubuh dingin, mengeluarkan racun dan membuat nyaman (Sinuhaji, 2015).

Penggunaan Sauna Portable dikombinasi Musik Terhadap Penurunan Skor EPDS

Berdasarkan tabel 4 hasil uji statistik pada kelompok perlakuan I yaitu penggunaan sauna *portable* dikombinasi musik didapatkan nilai median pada hari ke 7 yaitu 11,00 sedangkan hari ke 14 yaitu 3,00 sehingga dapat diketahui bahwa penurunan nilai median pada kelompok perlakuan I sebanyak 8,00. Berdasar atas hasil perhitungan didapatkan nilai signifikan *p-value* 0,000 dimana *p-value*<0,5 sehingga dapat dikatakan terdapat penurunan skor EPDS secara signifikan pada kelompok perlakuan I yang diteliti.

Menurut Fatelson dalam Kusumastuti menyatakan, *Postpartum blues* memiliki dampak negatif untuk Kesehatan ibu dan anak, dampak yang akan dialami ibu akan menurunkan minat dalam mengurus anak, kurangnya ketertarikan pada bayi, malas menyusui, tidak ada respon positif pada anak dan akan mempengaruhi Kesehatan, perkembangan, pertumbuhan bayi (Kusumastuti, 2019). Menurut Maharani menyatakan bahwa terapi sauna efektif daripada perawatan nifas dalam penanganan kejadian *post partum blues* pada ibu pascasalin. Pada penelitian Maharani sauna adalah terapi untuk merangsang sirkulasi darah, mengeluarkan racun, meningkatkan kesehatan, membuat tubuh menjadi nyaman, tenang, sehat (Maharani, 2019).

Menurut Novita dalam Sepriliani menyatakan, efek terapi musik sebagai pemusatan pikiran tentang rasa nyeri, mengurangi kecemasan, membuat nafas lebih teratur, ketegangan tubuh

berkurang, membuat rileks, mood seseorang menjadi meningkat. Terapi music dapat membantu menurunkan stress, ketakutan, depresi, insomnia serta kecemasan berlebih. Musik dapat membuat kemajuan dalam kesembuhan pasien dalam proses penyembuhan dan pengobatan (Husain, 2018).

Perbedaan Efektivitas Sauna Portable dengan atau Tanpa Musik Terhadap Penurunan Skor EPDS

Berdasarkan tabel 5 memperlihatkan nilai mean penurunan skor EPDS pada kejadian *postpartum blues* kelompok perlakuan I (sauna *portable* di kombinasi musik) penurunan skor EPDSnya lebih banyak dibanding dengan kelompok perlakuan II (sauna *portable* tanpa musik) yaitu 7,44 dengan 4,94. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan sauna *portable* dikombinasi dengan musik lebih efektif dalam menurunkan skor EPDS atau mengatasi kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas sehingga akan mengurangi potensial terjadinya depresi *postpartum*. Penurunan skor EPDS pada kelompok perlakuan II lebih sedikit dibanding kelompok perlakuan I, tetapi sama-sama mengalami penurunan skor EPDS. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p < 0,05$ sehingga terdapat perbedaan antara penggunaan sauna *portable* dengan atau tanpa musik pada kelompok perlakuan I dan II. Keadaan ini terjadi karena kelompok perlakuan II oleh peneliti juga diberikan sauna *portable* tanpa musik sehingga hal ini mempengaruhi penurunan skor EPDS pada kelompok perlakuan II.

Sauna dilakukan untuk terapi *postpartum blues* pada ibu nifas. Pada dasarnya sauna memiliki mekanisme kerja yaitu pada saat ibu berada di dalam ruangan sauna ibu akan merasa rileks, tenang, mengurangi ketegangan, membuat nyaman, menurunkan stress dan hormone morphin endogen (endorphin dan dinorfin) meningkat serta menurunnya hormone stress (dopamine dan cortisol. Hormone stress yaitu takut, khawatir, cemas akan hilang dengan meningkatnya hormone morphin endogen yang membuat nyaman, bahagia dan senang (Kusumastuti, 2019). Penggunaan sauna *portable* dikombinasi dengan musik lebih efektif dalam menurunkan skor EPDS karena musik dapat membuat pikiran dan emosi menjadi tenang, musik menghasilkan gelombang alfa dan betha saat mendengar musik sehingga menghasilkan efek tenang, rileks dan membuat orang ingin tertidur (Arini, 2011). Saat gelombang alpha keluar, otak akan memproduksi serotonin, serotonin akan membantu seseorang mengalami perasaan bahagia, mood yang baik dan membantu seseorang tertidur, membuat tenang, mengurangi depresi, sehingga meningkatkan hormone endorphin membuat menjadi euphoria, tenang dan nyaman (Yanti, 2013). Pada hasil penelitian ini kelompok perlakuan I (sauna *portable* dikombinasi musik) lebih banyak penurunan skor EPDS dibanding dengan kelompok perlakuan II (sauna *portable* tanpa musik) yaitu 7,44 dengan 4,94. Hal ini menunjukkan bahwa penggunaan sauna *portable* dikombinasi dengan musik lebih efektif dalam menurunkan skor EPDS atau mengatasi kejadian *postpartum blues* pada ibu nifas.

Penelitian ini selaras dengan penelitian Faudi yang menjelaskan selama menjalankan sauna, tubuh akan mengeluarkan keringat dan berat badan menurun. Keringat yang keluar memiliki fungsi dalam pembersihan kulit. Keadaan keringat yang banyak keluar akan mendetoksifikasi kulit, caranya dengan pori-pori terbuka dan kotoran keluar dari tubuh. Kotoran dari jaringan lemak akan akan mencair saat bersauna sehingga kotoran keluar melewati keringat dan pencernaan (Saraswati, 2018). Menurut Nilsson dalam Novita menjelaskan, musik yang bersifat sedatif dipercaya dapat meningkatkan pengeluaran hormon endorphin yang membuat rileks, tenang, nyaman sehingga saat seseorang komunikasi dapat berkomunikasi dengan baik dan dapat mengurangi gejala stress. Mendengarkan musik minimal 15 menit agar memberikan efek teraueptik. Saat mendengarkan musik akan menghasilkan efek dalam mengurangi

stress, menimbulkan rasa aman, sejahtera dan membuat rileks (Husain, 2018). Dalam penelitian ini alat yang digunakan hanya satu dengan daya listrik 800 watt dan luas penggunaan ruangan 1m², yang sebaiknya penggunaan alat lebih dari satu agar waktu penelitian lebih efisien dan harus dilakukan *stabilizer* alat agar rumah dengan daya listrik <1500 VA tetap bisa menggunakan tanpa harus menurunkan pemakaian.

SIMPULAN

Sauna *portable* dapat mengurangi keluhan *postpartum blues* dan menurunkan skor EPDS. Sauna *portable* dikombinasi dengan musik dapat mengurangi keluhan *postpartum blues* dan menurunkan skor EPDS. Sauna *portable* dikombinasi musik lebih efektif untuk mengurangi keluhan *postpartum blues* dan penurunan skor EPDS lebih tinggi dibanding sauna *portable* tanpa musik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardiyanti, D., & Dinni, S. M. (2018). Aplikasi model rasch dalam pengembangan instrument deteksi dini postpartum depression. *Jurnal Psikologi*, 45(2), 81-97.
- Chasanah, I. N., Pratiwi, K., & Martuti, S. (2016). Postpartum blues pada persalinan di bawah usia dua puluh tahun. *Jurnal Psikologi Undip*, 15(2), 117-123
- Dwi Arini, S. H., & Supriadi, D. (2011). Kacapi suling instrumentalia sebagai salah satu kesenian khas sunda. *Harmonia*, 11(1)
- Dewi, R. (2016). Efektifitas pemberian terapi musik klasik (mozart) terhadap produksi ASI. *Jurnal Kesehatan Almuslim*, 2(3), 1-7
- Dewi, V. N. L., & Sunarsih, T. (2011). Asuhan kebidanan pada ibu nifas. *Jakarta: Salemba Medika*, 198.
- Fuadi, T. M. (2019). Pengobatan Tradisional Madeung dan Sale pada Ibu Masa Nifas dalam Masyarakat Aceh. In *Prosiding Seminar Nasional Biotik* 6(1)
- Fitriana, L. A., & Nurbaeti, S. (2015). Gambaran kejadian postpartum blues pada ibu nifas berdasarkan karakteristik di Rumah Sakit Umum Tingkat IV Sariningsih Kota Bandung. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 2(1), 44-51.
- Fitrianti, Y., & Angkasawati, J. (2015). Pengobatan tradisional Gayo untuk ibu nifas. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 18(2), 111-119
- Hussain, J., & Cohen, M. (2018). Clinical effects of regular dry sauna bathing: a systematic review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2018
- Kirana, Y. (2015). Hubungan tingkat kecemasan post partum dengan kejadian post partum blues di rumah sakit dustira cimahi. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(1).
- Kurniasari, D., & Astuti, Y. A. (2015). Hubungan antara karakteristik ibu, kondisi bayi dan dukungan sosial suami dengan postpartum blues pada ibu dengan persalinan SC di Rumah Sakit Umum Ahmad Yani Metro Tahun 2014. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 9(3).

- Kusumastuti, K., Astuti, D. P., & Dewi, A. P. S. (2019). Efektivitas Massage Terapi Effleurage Guna Mencegah Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan, 12*(1)
- Maharani, K., Anwar, C., & Suwandono, A. (2019). Kombinasi Herbal Steam Bath dan Massage Terapi pada Ibu Nifas dalam Mencegah Post Partum Blues. *Jurnal Keperawatan Silampari, 2*(2), 123-133
- Manurung, S., Lestari, T. R., Suryati, B., Wiradwiyana, B., Karma, A., & Paulina, K. (2011). Efektivitas terapi musik terhadap pencegahan postpartum blues pada ibu primipara di Ruang Kebidanan RSUP Cipto Mangunkusumo Jakarta Pusat. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, 14*(1), 21251.'
- Maryatun, M., Wardhani, D. K., & Prajayanti, E. D. (2019). Peningkatan Produksi Asi Ibu Menyusui Pasca Melalui Pemberian Pijat Oksitosin dan Terapi Musik Klasik (Mozart) Wilayah Kerja Puskesmas Kradenan 2. *Gaster, 17*(2), 188-199
- Miyansaski, A. U. (2014). Perbandingan kejadian post partum blues pada ibu post partum dengan persalinan normal dan sectio caesarea. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 1*(2), 1-10.
- Rodiani, R., & Analia, A. (2016). Pengaruh pemberian terapi musik klasik dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil menjelang persalinan. *Jurnal Majority, 5*(1), 6-11.
- Mulianda, C. A., Rianti, E. D. D., & Taufiq, V. L. F. (2017). Gambaran Penggunaan Terapi Uap (Sauna) pada Obesitas. *INOVASI, 19*(1), 54-64.
- Mursidin, W. O. M., Ernawati, D., ST, S., & Keb, M. (2017). *Gambaran Kejadian Postpartum Blues Pada Ibu Postpartum Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas' Aisyiyah Yogyakarta).
- Nurafifah, D. (2016). Ayah asi (breastfeeding father) terhadap kejadian postpartum blues in *prosiding seminar nasional & internasional* (Vol. 1, No. 1).
- Oktaputrining, D., Susandi, C., & Suroso, S. (2017). Post partum blues: Pentingnya dukungan sosial dan kepuasan pernikahan pada ibu primipara. *Psikodimensia, 16*(2), 151-157.
- Paninsari, D. (2018). Perilaku ibu pasca persalinan tentang manfaat oukup di klinik Damai Yanti tahun 2018. *Jurnal Maternitas Kebidanan, 3*(2), 76-80.
- Permatasari, I. D. Efektifitas Terapi Musik Klasik Mozart terhadap Penurunan Gejala Post Partum Blues. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan, 2*(2), 1160-1168.
- Polii, S., Rumampuk, J. F., & Lintong, F. (2016). Pengaruh mandi uap terhadap tekanan darah pada wanita dewasa normal. *eBiomedik, 4*(1).
- Purnawan, I., Upoyo, A. S., & Awaludin, S. (2015). Pengaruh Terapi Mandi Uap terhadap Respon Fisiologis Stress Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Soedirman, 10*(1), 61-66.

- Ria, M. B., Budihastuti, U. R., & Sudiyanto, A. (2018). Risk factors of postpartum depression at Dr. Moewardi Hospital, Surakarta. *Journal of Maternal and Child Health*, 3(1), 81-90.
- Saputri, R. A., Rahayu, H. S. E., & Sri, M. (2016). Hubungan konsumsi asam lemak omega 3 dengan postpartum blues pada ibu postpartum di Rumah Sakit Aisyiyah Muntilan tahun 2014. *Journal of Holistic Nursing Science*, 3(1), 30-43.
- Rosmiyati, R. (2018). Pengaruh terapi musik klasik terhadap nyeri jahitan perineum pada ibu nifas hari ke-1 di BPS Desy Andriani Teluk Betung Bandar Lampung tahun 2016. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 3(1).
- Saidah, H. (2018). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan Emosional Ibu Post Partum dengan Kejadian Post Partum Blues Di Kelurahan Sukorame Wilayah Kerja Puskesmas Sukorame Kediri Tahun (2018). *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 7(1), 14-20.
- Saraswati, D. E. S. (2018). Faktor yang berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 130-139
- Sepriliani, L., Mulyani, N., & Diana, H. (2018). Terapi Musik Tradisional Kecapi Suling Sunda Mengatasi Tingkat Nyeri Ibu Post Operasi Sectio Caesarea. *Media Informasi*, 14(1), 22-27.
- Cut Sriyanti, M. Cut Sriyanti (2016). Mutu Layanan Kebidanan Kebijakan Kesehatan.
- Sinuhaji, L. N. B. (2014). *Oukup dalam Perawatan Kesehatan Ibu Nifas pada Suku Karo di Berastagi Kabupaten Karo Tahun 2014* (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)
- Soep, S. (2011). Penerapan Edinburgh Post-Partum Depression Scale Sebagai Alat Deteksi Risiko Depresi Nifas pada Primipara dan Multipara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 14(2), 95-100.
- Sumantri, R. A., & Budiyan, K. (2015). Dukungan suami dan depresi pasca melahirkan. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 17(1), 29-38.
- Suwarjo, P. A. W., & Yuwono, P. (2017). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan masyarakat dalam mitigasi bencana alam tanah longsor. *URECOL*, 305-314.
- Tindaon, R. L., & Anggeria, E. (2018). Efektivitas Konseling Terhadap Postpartum Blues pada Ibu Primipara. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 3(2), 115-126.
- Wulansari, P. S. (2017). Hubungan Antara Pengetahuan Ibu Tentang Baby Blues, Proses Persalinan, Dan Paritas dengan Baby Blues Di Rsia Srikandi Ibi Kabupaten Jember. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1).