

**EFEKTIFITAS *MYOFASCIAL RELEASE MASSAGE* TERHADAP NYERI
AFTERPAINS IBU NIFAS**

Misrina Retnowati^{1*}, Lina Puspitasari²

^{1,2}STIKES Graha Mandiri Cilacap, Cilacap, Indonesia

*Korespondensi: rinaasya7608@gmail.com

ABSTRACT

Background: Typically lasting six to eight weeks, the postpartum period is a time of recovery following childbirth. Afterpains are a type of discomfort that can be caused by uterine contractions during the involution process. Massage or other non-pharmacological treatment can be used to ease discomfort. Using specific techniques, massage can lessen or even eliminate pain. **Methods:** The cross-sectional design of the quantitative research design was used in this study. The objective was to compare how massage reduced postpartum pain in Cilacap City mothers before and after intervention. 30 postpartum mothers who were experiencing postpartum pain two hours later comprised the population. Saturation sampling was used for the sampling, and there were a total of 30 participants. The frequency distribution was used in univariate data analysis, while the paired-sample t-test was used in bivariate data analysis. For the pain scale, the paired-sample t-test analysis produced a t-value of 8.238. **Results:** As a result, the calculated t-value exceeded the critical t-value for a pain scale of $8.238 > 2.045$, indicating acceptance of the alternative hypothesis (H_a) and rejection of the null hypothesis (H_0), indicating that massage is effective in reducing postpartum pain in women. **Conclusion:** massage has been shown to reduce postpartum pain in mothers.

Keywords: massage, afterpains, postpartum mothers

ABSTRAK

Latar Belakang: Biasanya berlangsung enam hingga delapan minggu, masa nifas merupakan masa pemulihan setelah melahirkan. Afterpains merupakan salah satu jenis rasa tidak nyaman yang dapat disebabkan oleh kontraksi rahim selama proses involusi. Pijat atau pengobatan non-farmakologis lainnya dapat digunakan untuk meredakan ketidaknyamanan. Dengan menggunakan teknik tertentu, pijatan dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa sakit. **Metode:** Desain penelitian kuantitatif yang digunakan dalam penelitian ini adalah desain *cross-sectional*. Tujuannya adalah untuk membandingkan bagaimana pijat mengurangi nyeri pasca melahirkan pada ibu di Kota Cilacap sebelum dan sesudah intervensi. Populasinya adalah 30 ibu nifas yang mengalami nyeri pasca melahirkan dua jam kemudian. Sampling saturasi digunakan untuk pengambilan sampel, dan total partisipan berjumlah 30 orang. Distribusi frekuensi digunakan dalam analisis data univariat,

sedangkan uji t sampel berpasangan digunakan dalam analisis data bivariat. Untuk skala nyeri, analisis uji *peer-sample t-test* menghasilkan nilai t-hitung sebesar 8,238. **Hasil:** Hasilnya, nilai t hitung melebihi nilai t kritis untuk skala nyeri sebesar $8,238 > 2,045$ yang menunjukkan penerimaan hipotesis alternatif (H_a) dan penolakan hipotesis nol (H_o), yang menunjukkan bahwa pijat efektif dalam mengurangi nyeri. nyeri pasca melahirkan pada wanita. **Simpulan:** pijat terbukti mengurangi nyeri pasca melahirkan pada ibu.

Kata kunci: massage, nyeri afterpains, ibu nifas

PENDAHULUAN

Masa nifas, yang juga dikenal sebagai puerperium, adalah periode pemulihan setelah persalinan dimulai sampai dengan organ reproduksi kembali pada pra-kehamilan, biasanya peristiwa ini berlangsung selama 6-8 minggu. Selama masa nifas, terjadi berbagai perubahan fisiologis, termasuk pengerutan uterus. Proses ini mengembalikan uterus ke ukuran dan bobot sebelum kehamilan, dengan bobot hanya sekitar 60 gram. Uterus mengalami pengecilan terbesar pada akhir persalinan tahap tiga, di mana ukurannya kurang lebih sama dengan ukuran pada saat umur kehamilan mencapai 20 minggu, dengan berat sekitar 1000 gram. Namun, ukuran uterus bisa mencapai 500 gram saat satu minggu pasca bersalin. Bukti involusi uterus dapat dilihat dari fakta bahwa pada hari ke-12 setelah persalinan, uterus tidak lagi teraba pada saat perut dilakukan pemeriksaan palpasi, dan setelah itu, involusi uterus berlangsung dengan kecepatan yang lebih lambat (Setyarini, 2018).

Proses involusi itu melibatkan kontraksi uterus yang dapat menyebabkan sensasi tidak nyaman yang disebut sebagai *afterpain*. *Afterpain* dijelaskan sebagai sensasi kram, tarikan yang kuat pada perut. Penyebab terjadinya *afterpain* adalah iskemia uterus saat terjadi kontraksi uterus. Selain involusi uterus, menyusui juga menjadi penyebab *afterpain*. Saat menyusui, oksitosin dilepaskan, hal ini memicu kontraksi uterus dan proses involusi akan semakin cepat dari sebelumnya (Basyouni and Gohar, 2017) (Astutik and Purwandari, 2021). Saat seorang wanita menyusui bayinya, rangsangan dari isapan bayi memicu pelepasan oksitosin ke dalam aliran darah. Hormon ini kemudian mencapai uterus dan menyebabkan kontraksi saat oksitosin dilepaskan (Sitorus and Harianja, 2020) (Sultan and

Carvalho, 2021). *Afterpain* dapat muncul antara hari ke-3 hingga ke-10 setelah persalinan, terutama pada ibu yang telah melahirkan beberapa kali, karena sensitivitas yang meningkat pada sistem saraf pusat (Tafazoli & Ahmadabadi, 2014), (Walyani, E. S. dan Th. Endang. P, 2017). Selain itu, Namboothiri & Viswanath (2016) dan Setyarini (2018) melaporkan bahwa rahim cenderung menjadi lentur dan tegang. Menurut penelitian (Wen, Hilton, & Carvalho, 2015; Sultan & Carvalho, 2021), ibu yang melahirkan melalui persalinan normal juga mengalami nyeri pasca melahirkan (Namboothiri and Viswanath, 2016; Setyarini, 2018), (Wen, Hilton and Carvalho, 2015; Sultan and Carvalho, 2021)

Persepsi nyeri bersifat individual. Untuk mengurangi ketidaknyamanan, penggunaan obat-obatan mungkin memiliki risiko efek samping, namun dalam terapi non-farmakologis, klien sering kali menerima perawatan seperti pijat. Pijatan ini dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan rasa nyeri dengan risiko efek samping minimal atau bahkan tanpa efek samping sama sekali, terutama ketika menggunakan teknik pijat (Andari, 2018)(Andari, 2018). Hasil studi pendahuluan pada ibu hamil dan bidan menunjukkan bahwa penanganan nyeri pasca melahirkan hanya dilakukan dengan teknik atur nafas. Teknik ini belum efektif secara optimal karena nyeri pada uterus dan jalan lahir masih terasa sakit. Terdapat 3 ibu bidan yang kami lakukan wawancara, kesimpulan yang dapat diambil adalah perlu adanya teknik tambahan untuk penurunan nyeri pada ibu nifas pasca melahirkan untuk mengoptimalkan mobilisasi ibu dan pemberian ASI pada bayi baru lahir. Perlu adanya intervensi yang dapat mengurangi nyeri dan dapat meningkatkan kenyamanan dan kesehatan ibu.

Pijatan secara umum dapat dijelaskan sebagai suatu teknik perawatan tubuh yang melibatkan gerakan menggetar, mengusap, meremas, memukul, memutar, serta menekan otot dan sendi untuk meningkatkan aliran darah dan limfatik serta merilekskan otot di area yang diperlakukan (Susanto, 2016). Berdasarkan uraian di atas penelitian ini bertujuan untuk membandingkan bagaimana pijat mengurangi nyeri pasca melahirkan pada ibu post partum sebelum dan sesudah intervensi.

METODE

Sebelum penelitian dilakukan peneliti sudah memiliki sertifikat izin etik penelitian dengan nomer registrasi: KEPK/UMP/174/I/2023. Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Tujuannya adalah membandingkan dampak *massage* terhadap penurunan nyeri *afterpains* pada ibu nifas di Wilayah Kota Cilacap sebelum dan sesudah penerapan metode tersebut. Populasi penelitian ini terdiri dari 30 ibu nifas yang mengalami *afterpains* 2 jam setelah melahirkan. Teknik sampling jenuh digunakan pada penelitian ini jadi semua ibu nifas yang mengalami *afterpains* dalam rentang waktu tersebut diikutsertakan. Data dikumpulkan secara primer menggunakan *Visual Analog Scale* (VAS) untuk mengukur tingkat nyeri *afterpains* dan melalui pelaksanaan *massage* sebagai variabel independen.

Massage tersebut berupa pemijatan seluruh tubuh dan diakhiri dengan penambahan *abdomen exercise*. Tindakan awal adalah pemijatan seluruh tubuh tanpa memijat daerah perut. Pemijatan dilakukan dengan menggunakan *hand and body lotion* dan minyak zaitun. Teknik ini dilakukan selama 30 menit. Kemudian dilanjutkan teknik *abdomen exercise* meliputi: 1) Memposisikan ibu dengan posisi tiduran, pastikan ibu merasa rileks; 2) Membuat ibu merasa rileks dengan tarik nafas panjang lewat hidung dan hembuskan lewat mulut, dilakukan dua kali; 3) Gerak-gerakkan tumit dengan gerakan fleksi dan ekstensi guna melancarkan peredaran darah; 4) Setelah itu, minta ibu untuk posisi tidur terlentang kedua kaki diposisikan *dorsal recumbent* dengan jarak telapak kaki 30 cm. Kemudian mengencangkan perut bagian bawah sehingga jalan lahir dan area dubur terasa menjepit. Teknik kedua dilakukan selama 15 menit. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t sampel berpasangan untuk menilai *efektivitas massage* dalam menurunkan nyeri *afterpains* pada ibu nifas.

HASIL

Tabel 1. Data Responden Berdasarkan Karakteristik Penelitian

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Karakteristik Umur		
< 20 Tahun	2	6.7%
20 – 35 Tahun	25	83.3%
> 35 Tahun	3	10%
Jumlah	30	100
Karakteritas Paritas		
Primi	18	60%
Multi	12	40%
Jumlah	30	100%

Sumber data: Data primer diolah 2024

Dari data yang terdapat dalam Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden memiliki rentang usia antara 20 hingga 35 tahun, mencakup 25 orang (83,3%), sementara hanya sedikit jumlah responden yang berusia di bawah 20 tahun, yaitu 2 orang (6,7%) dan mayoritas responden merupakan primipara, yang mencakup 18 orang (60%), sementara jumlah responden multipara lebih sedikit, yaitu 12 orang (40%).

Tabel 2. Data Responden Berdasarkan Skala Nyeri Sebelum Dilakukan *Massage*

Karakteristik	Jumlah	Presentase
Sebelum Massage		
Nyeri ringan	3	10%
Nyeri sedang	13	43.3%
Nyeri berat	14	46.7%
Jumlah	30	100
Setelah Massage		
Nyeri ringan	13	43.3%
Nyeri sedang	12	40%
Nyeri berat	5	16.7
Jumlah	30	100%

Sumber data: Data primer diolah 2024

Dari hasil Tabel 2, dapat dilihat bahwa sebelum dilakukan *massage*, mayoritas responden mengalami nyeri berat, yakni 14 orang (46,7%), sementara hanya sedikit yang merasakan nyeri ringan, yaitu 3 orang (10%) dan setelah dilakukan *massage*, mayoritas responden

mengalami nyeri ringan, yakni 13 orang (43,3%), sementara jumlah responden yang mengalami nyeri berat lebih sedikit, yaitu 5 orang (16,7%).

Tabel 3. Hasil uji Paired Sample Statistik (Skala Nyeri)

Variabel	Sampel	Mean	Correlation	t hitung	t tabel	df	Signifikasi
Skala nyeri pada ibu nifas dengan nyeri <i>afterpains</i> sebelum dan sesudah dilakukan <i>massage</i>	30	2,26667	0,757	8.238	2.045	29	0.000

Sumber data: Data primer diolah 2024

Nilai t tabel berdasarkan tabel 5 sebesar 2,045, tingkat signifikansi 95 persen (= 0,05), dan derajat kebebasan (df) sebesar 29. Nilai t hitung untuk skala nyeri sebesar 8,238, sesuai hasil perhitungan. Hasilnya hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak karena nilai t hitung lebih besar dari nilai t tabel ($8,238 > 2,045$). Hal ini menunjukkan bahwa pijat dapat secara efektif meringankan nyeri pasca melahirkan pada wanita.

PEMBAHASAN

Terdapat 25 orang dalam rentang usia 20-35 tahun, berdasarkan temuan hasil penelitian pada karakteristik usia. Hal ini sesuai dengan pendapat Amin dan rekannya (2021) bahwa usia dan tahap perkembangan seseorang mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap cara mereka merespons dan mengekspresikan rasa sakit (Amin, Jaya and Ulipia Harahap, 2021). Selain itu menurut Maryuni (2020) menegaskan bahwa ibu dengan usia lebih muda biasanya lebih banyak mengalami nyeri sensorik dibandingkan ibu dengan usia lebih tua. Keadaan mental yang stabil sering kali belum terbentuk sepenuhnya pada usia muda, sehingga dapat meningkatkan persepsi rasa takut dan nyeri. Usia juga diduga berdampak pada seberapa besar toleransi seseorang terhadap rasa sakit. Sesuai dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh (Hidayati and Kustriyani, 2020), terdapat variasi signifikan dalam perubahan tingkat nyeri yang berhubungan dengan usia, khususnya pada rentang usia 20 hingga 35 tahun. Sebaliknya, masyarakat yang berusia di atas 35 tahun mengalami

perubahan yang lebih mencolok. Setelah mempraktikkan teknik relaksasi pernapasan pasca melahirkan, ditemukan bahwa semua kelompok umur mengalami penurunan tingkat nyeri; Namun kelompok umur di atas 35 tahun mengalami penurunan paling signifikan (Hidayati, 2019).

Sementara itu, paritas adalah karakter lain. Sebanyak 18 primipara mempunyai jumlah paritas tertinggi hasil penelitian. Temuan tersebut sejalan dengan pendapat Hamilton pada tahun 2015 yang menyatakan bahwa, pada wanita primipara yang belum pernah melahirkan sebelumnya, intensitas kontraksi (*afterpain*) cenderung lebih besar dibandingkan pada wanita yang pernah melahirkan. Dibandingkan dengan wanita multipara yang belum pernah mengalami nyeri pasca melahirkan, wanita multipara yang pernah mengalami nyeri sebelumnya cenderung lebih mampu mengatasi dan beradaptasi (O'Brien *et al.*, 2018) (Hamilton, 2015; Harry Oxorn, 2015).

Afterpains, yang sering disebut sebagai nyeri pasca persalinan, sering dialami oleh wanita multipara karena adanya kontraksi dan relaksasi uterus yang kuat secara periodik. Hal ini mengakibatkan nyeri yang dapat terjadi selama awal masa puerperium, kadang-kadang dapat menjadi cukup parah sehingga memerlukan penggunaan analgetik. Di sisi lain, pada wanita primipara, miliki tonus uterus yang baik, dan mempertahankan fundus agar tetap kencang, dan kontraksi bersifat tonik (Amin, Jaya and Ulipia Harahap, 2021). Nyeri banyak dialami pada ibu menyusui atau multipara. Hal ini disebabkan oleh rangsangan isapan bayi yang memicu pelepasan oksitosin menuju aliran darah. Oksitosin ini kemudian memberikan dampak pada uterus untuk berkontraksi. kondisi ini dapat diatasi dengan *Massage* (Sharp *et al.*, 2016; Rachmawati, Rachman and Jannah, 2023).

Analisis Bivariat

Penelitian sejalan dengan *riset* yang dilakukan oleh Desti Putri Andarie yang menunjukkan perbedaan sebelum dan setelah penerapan terapi *effleurage massage*. Hasil analisis

menunjukkan nilai p (p -value) sebesar 0,001. Dengan demikian, dari penelitian Desti Putri Andarie, disimpulkan bahwa teknik *effleurage massage* memiliki pengaruh terhadap penurunan nyeri pada ibu pasca persalinan. Studi tersebut menegaskan bahwa *effleurage massage* mempengaruhi nyeri *afterpains* pada ibu puerperium (Andari, 2018).

Teori *Effleurage* sesuai dengan pijatan ringan yang dilakukan dengan menggunakan jari tangan. Prosedur teknik ini dilakukan dibagian perut, seiring dengan pernapasan selama kontraksi. *Effleurage* merupakan aplikasi dari teori kontrol gerbang (*gate control theory*). Teknik ini membantu dalam mengaktifkan mekanisme gerbang dengan merangsang kulit, mengalihkan fokus dari nyeri, dan mengurangi kecemasan. Peran *Effleurage* adalah membantu ibu untuk teralihkannya dan mengurangi rasa nyeri (Wulandari Priharyanti, 2020). Penggunaan pijat *effleurage* dan kompres hangat menunjukkan adanya perubahan sebelum dan setelah intervensi. Namun, kelompok yang menerima kompres hangat menunjukkan efek yang lebih signifikan dibandingkan dengan kelompok yang menerima pijat *effleurage* dan kompres hangat (Pitriani, Rini and Putri, 2023).

Pijat *effleurage* dapat menginduksi perasaan nyaman, menciptakan relaksasi, dan merangsang pelepasan hormon *endorfin* yang secara ilmiah dapat mengurangi rasa sakit, sebuah konsep yang didukung oleh teori *Gate Control Theory* oleh Melzack dan Wall (1965). Ketika dilakukan pijat *effleurage*, terjadi penghalangan terhadap persepsi nyeri dari kontraksi uterus karena serat saraf A Delta menutup "gerbang", sehingga pesan nyeri tidak sampai ke *korteks serebri* yang telah diblokir oleh stimulasi pijatan ini, yang pada gilirannya dapat mengubah persepsi nyeri (Parulian T. S, dkk, 2014 dalam Ni'mah).

Penggunaan teknik pemijatan *effleurage* membawa dampak positif bagi tubuh, seperti pengurangan rasa nyeri, otot menjadi relaksasi, menenangkan ujung saraf, dan mengurangi sensasi nyeri (Fasikhatus, Sulistyowati and Layliyah, 2019). Pijatan *effleurage* dilakukan dengan gerakan melingkar menggunakan telapak tangan pada perut untuk merangsang pelepasan hormon *endorfin* dan oksitosin dalam tubuh. Teknik ini mengaktifkan sistem saraf

parasimpatis, menghasilkan respons relaksasi, dan meningkatkan aliran balik vena. Efek dari pijatan ini termasuk perasaan tenang dan rileks, sering digunakan pada awal dan akhir sesi pemijatan (Parulian et al., 2020; (Munawarah and Endriyani, 2018).

Selain merangsang sistem saraf parasimpatis, pijatan *effleurage* juga berdampak pada detak jantung yang melambat, tekanan darah yang menurunkan, dan endorfin yang mengalami peningkatan yang berdampak pada rasa rileks. Selain efek fisik, pijatan ini juga memberikan manfaat psikologis dengan mengurangi kecemasan dan meningkatkan mood. Teori Smeltzer dan Bare menunjukkan bahwa pijatan *effleurage* dapat mengurangi nyeri dengan mengaktifkan sistem pengendalian nyeri (Loisza A, Nurhayati S, 2023). Selain itu, pemijatan ini juga memberikan rasa nyaman dan relaksasi pada ibu puerperium serta menurunkan skala rasa nyeri (Lestari and Apriyani, 2020) (Madhona, Jasmawati and Raihanah, 2023).

SIMPULAN

Dari hasil penelitian tentang efektifitas *massase* terhadap penurunan nyeri nyeri *afterpains* ibu nifas dengan responden sebanyak 30 orang di Wilayah Kota Cilacap dapat di simpulkan bahwa *massase* mempunyai efektifitas terhadap penurunan nyeri *afterpains* ibu nifas.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M., Jaya, H. and Ulipia Harahap, A.Q. (2021) 'Teknik Massage Effleurage Untuk Mengurangi Nyeri Melahirkan Kala I di Rumah Sakit Swasta Palembang', *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), pp. 224–231. Available at: <https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.1005>.
- Andari, D.P. (2018) 'Pengaruh teknik euffleurage massage terhadap nyeri afterpain ibu nifas multipara di BPM Lismarini dan BPM Suzanti Kota Palembang Tahun2018'.
- Astutik, R.Y. and Purwandari, E.S. (2021) 'Perbedaan Relaksasi dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Afterpain Pada Ibu Postpartum Di Kabupaten Kediri', *Universitas Ngudi Waluyo*, pp. 33–41. Available at: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1078>.
- Basyouni, D.N.R. and Gohar, D.I.E. (2017) 'Effect of Breathing Exercise on after pains among Postpartum Women', *IOSR Journal of Nursing and Health Science*, 06(02), pp. 88–96.

Available at: <https://doi.org/10.9790/1959-0602068896>.

- Fasikhatusun, E., Sulistyowati, P. and Layliyah, Z. (2019) 'Gambaran Nyeri Sebelum Dan Sesudah Di Lakukan Tindakan Effleurage Massage Kepada Ibu Post Partum Primipara Di RSUD dr. R. Goeteng Taroenadibrata Purbalingga', *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 4(2), pp. 56–62.
- Hidayati, H. and Kustriyani, A. (2020) 'Paracetamol, Migraine, and Medication Overuse Headache (Moh)', *JPHV (Journal of Pain, Vertigo and Headache)*, 1(2), pp. 42–47. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jphv.2020.001.02.5>.
- Lestari, S. and Apriyani, N. (2020) 'Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Perubahan Tingkat Nyeri Pada Pasien Kala 1 Fase Aktif Persalinan', *Jurnal Kesehatan*, 10(1), pp. 1246–1252. Available at: <https://doi.org/10.38165/jk.v10i1.3>.
- Loisza A, Nurhayati S, N. (2023) 'Perbedaan Intensitas Nyeri Ibu Bersalin Kala I Fase Aktif Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Massase Effleurage di PMB Kota Bandung', 14(1), pp. 17–25.
- Madhona, K.L., Jasmawati, J. and Raihanah, S. (2023) 'Pengaruh Birthball Terhadap Intensitas Nyeri Kala I Persalinan', *Bunda Edu-Midwifery Journal (BEMJ)*, 6(2), pp. 83–88. Available at: <https://doi.org/10.54100/bemj.v6i2.94>.
- Munawarah, A. and Endriyani, A. (2018) 'Pengaruh Edukasi Teknik Menyusui Terhadap Keefektifan Ibu Nifas Dalam Menyusui Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta', *Universitas Aisyah, yogyakarta*, p. 114. Available at: <http://digilib.unisayogya.ac.id/4138/>.
- Namboothiri, S. and Viswanath, L. (2016) 'Nature and characteristics of after pain among postnatal mothers admitted in a tertiary care hospital in South India', *International Journal of Reproduction, Contraception, Obstetrics and Gynecology*, (January 2016), pp. 3041–3045. Available at: <https://doi.org/10.18203/2320-1770.ijrcog20162981>.
- O'Brien, J. *et al.* (2018) 'Improving physical activity, pain and function in patients waiting for hip and knee arthroplasty by combining targeted exercise training with behaviour change counselling: Study protocol for a randomised controlled trial', *Trials*, 19(1), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.1186/s13063-018-2808-z>.
- Pitriani, P., Rini, A.S. and Putri, R. (2023) 'Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022', *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(4), pp. 426–433. Available at: <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.142>.
- Rachmawati, L., Rachman, S.M. and Jannah, N. (2023) 'Teknik Effleurage Massage Berpengaruh Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas Multipara', *Jurnal Kesehatan Pertiwi*, 5(2), pp. 32–38.
- Setyarini, D.I. (2018) 'Pengaruh Candle Therapy terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum', *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(1), pp. 7–13.

- Sharp, R. *et al.* (2016) 'No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title', *Carbohydrate Polymers*, 17(1), pp. 1–13. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2016.12.050><http://dx.doi.org/10.1016/j.indcrop.2016.04.064><http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2016.05.028><http://xlink.rsc.org/?DOI=C6NR09494E><http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2014.12.064><http://dx.doi.org/10.1016/j.carbpol.2014.12.064>
- Sitorus, F. and Harianja, E. (2020) 'Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifasmultipara Di Bpm Wanti Dan Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020', *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), pp. 7–16. Available at: <https://doi.org/10.51544/jrh.v5i1.1618>.
- Sultan, P. and Carvalho, B. (2021) 'Pain after vaginal delivery and during breastfeeding: underexplored and underappreciated', *International Journal of Obstetric Anesthesia*, 46(February), p. 102969. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ijoa.2021.102969>.
- Wen, L., Hilton, G. and Carvalho, B. (2015) 'The impact of breastfeeding on postpartum pain after vaginal and cesarean delivery', *Journal of Clinical Anesthesia*, 27(1), pp. 33–38. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jclinane.2014.06.010>.
- Wulandari Priharyanti, P.D.N.H. (2020) 'Pengaruh Massage Effleurage Terhadap Pengurangan Tingkat Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif Pada Primigravida di Ruang Bougenville RSUD Tugurejo Semarang', *Jurnal Keperawatan Maternitas*, 3(1), pp. 59–67.