

PENERAPAN TEKNIK *MASSAGE EFFLEURAGE* PADA PASIEN POST PARTUM HARI KE 1 DALAM MENGURANGI NYERI KONTRAKSI UTERUS DI RUANG BERSALIN DI RUMAH SAKIT UMUM DAERAH JENDRAL AHMAD YANI METRO

Melisa¹, Surmiasih²

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Kesehatan, Universitas Aisyah Pringsewu^{1,2}

*E-mail: adinatamelisa386@gmail.com, surmiasih@aisyahuniversity.ac.id

ABSTRAK

Masa post partum merupakan fase kritis yang dialami ibu setelah melahirkan, ditandai oleh berbagai perubahan fisiologis termasuk kontraksi uterus yang dapat menimbulkan nyeri hebat. Penanganan nyeri yang efektif diperlukan guna meningkatkan kenyamanan dan mempercepat pemulihan ibu. Salah satu pendekatan non-farmakologis yang mulai banyak digunakan adalah teknik *massage effleurage*, yaitu metode pijat ringan yang bertujuan memberikan relaksasi dan menurunkan intensitas nyeri melalui stimulasi saraf dan peningkatan hormon endorfin. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas teknik *massage effleurage* dalam menurunkan skala nyeri kontraksi uterus pada pasien post partum hari pertama. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain studi kasus pada dua pasien post partum yang dirawat di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro. Pengukuran nyeri dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS), dan intervensi diberikan selama 3 hari berturut-turut, masing-masing selama 15 menit per hari. Hasil pengkajian menunjukkan bahwa skala nyeri pasien pertama turun dari 6 menjadi 3, dan pasien kedua dari 7 menjadi 2 setelah intervensi. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan signifikan pada intensitas nyeri yang dirasakan. Simpulan dari penelitian ini adalah bahwa teknik *massage effleurage* terbukti efektif sebagai terapi non-farmakologis untuk menurunkan nyeri kontraksi uterus pada masa post partum awal. Intervensi ini direkomendasikan untuk diintegrasikan dalam praktik keperawatan post partum sebagai bagian dari standar pelayanan keperawatan yang holistik dan berbasis bukti.

Kata Kunci: kontraksi uterus, *massage effleurance*, nyeri, post partum

ABSTRACT

The postpartum period is a critical phase for mothers following childbirth, marked by various physiological changes, including uterine contractions that can cause significant pain. Effective pain management is essential to enhance maternal comfort and accelerate recovery. One non-pharmacological approach gaining popularity is the effleurage massage technique, a light massage method aimed at promoting relaxation and reducing pain intensity through nerve stimulation and increased endorphin release. This study aims to determine the effectiveness of effleurage massage in reducing uterine contraction pain on the first postpartum day. A quantitative case study design was used involving two postpartum patients treated at Jendral Ahmad Yani Metro General Hospital. Pain levels were measured using the Numeric Rating Scale (NRS), and the intervention was applied once daily for three consecutive days, each session lasting 15 minutes. The assessment results showed that patient one's pain score decreased from 6 to 3, while patient two's score dropped from 7 to 2 after the intervention. These findings indicate a significant reduction in perceived pain intensity. The study concludes that the effleurage massage technique is effective as a non-pharmacological intervention to reduce uterine contraction pain during the early postpartum period. This intervention is recommended to be integrated into postpartum nursing care as part of evidence-based, holistic nursing practice..

Keywords: uterine contraction, *massage effleurance*, pain, post partum

PENDAHULUAN

Masa nifas (*puerperium*) adalah dimulainya masa setelah plasenta lahir dan berakhir saat alat-alat kandungan kembali seperti keadaan sebelum hamil (Astuti & Dinarsi, 2022). Masa

nifas berlangsung selama 6 minggu atau 42 hari, akan tetapi secara keutuhan akan pulih dalam waktu 3 bulan. Pada masa ini diperlukan asuhan masa nifas karena pada periode masa nifas merupakan masa kritis baik pada ibu atau bayi yang apa bila tidak ditangani segera dengan efektif dapat membahayakan kesehatan atau kematian bagi ibu (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Berakhirnya proses persalinan bukan berarti ibu nifas terbebas dari bahaya atau komplikasi. Berbagai komplikasi dapat dialami oleh ibu nifas, akan tetapi bila tidak ditangani dengan baik akan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (Aprilliani & Magdalena, 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan indikator dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. AKI di dunia mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup menurut *World Health Organization* (World Health Organization, 2025). Setiap tahun, setidaknya 40 juta wanita kemungkinan mengalami masalah kesehatan jangka panjang yang disebabkan oleh persalinan, menurut sebuah studi baru yang diterbitkan hari ini di *The Lancet Global Health*. Studi tersebut menunjukkan beban tinggi kondisi pascanatal yang bertahan dalam beberapa bulan atau bahkan tahun setelah melahirkan. yang memengaruhi lebih dari sepertiga (35%) wanita pascapersalinan, nyeri punggung bawah (32%), inkontinensia anus (19%), inkontinensia urin (8-31%), kecemasan (9-24%), depresi (11-17%), nyeri perineum (11%), takut melahirkan (tokophobia) (6-15%) dan infertilitas sekunder (11%) (World Health Organization, 2023).

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 jumlah kematian ibu sebanyak 7.389 kematian di Indonesia. Jumlah ini mengalami peningkatan dibandingkan tahun 2020 sebesar 4.627 (Kemenkes RI, 2023). *Sementara* jumlah kasus kematian ibu di Jawa Barat pada tahun 2022 menjadi provinsi yang menyumbangkan kasus kematian ibu paling banyak yaitu 678 kasus atau 81,67 per 100.000 kelahiran hidup (DinKes Provinsi Jawa Barat, 2023).

Selain saat proses persalinan, ibu nifas mengalami nyeri setelah melahirkan, Nyeri ini disebabkan oleh serangkaian kontraksi dan relaksasi yang terjadi secara *terus menerus* di dalam rahim. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu setelah melahirkan adalah kontraksi uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan dapat menimbulkan nyeri sehingga mengganggu kenyamanan ibu selama masa nifas. Nyeri yang disebut *afterpains* ini merupakan perasaan seperti mulas-mulas yang berlangsung selama 2 sampai 4 hari setelah melahirkan karena adanya kontraksi uterus (Taffazoli & Khadem Ahmadabadi, 2014).

Penanganan nyeri postnatal merupakan hal utama yang harus diperhatikan oleh pemberi asuhan kesehatan saat memberikan pertolongan. Bukan jumlah nyeri yang dialami wanita yang perlu dipertimbangkan, akan tetapi harapan tentang cara mengatasi nyeri tersebut dapat dipenuhi. Banyak cara yang dapat digunakan dalam menangani rasa nyeri saat persalinan, antara lain dengan tindakan farmakologis dan tindakan non farmakologis (Rahayu, 2021).

Metode non farmakologis dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien dan dapat membantu meringankan ketegangan otot dan emosi serta mengurangi nyeri persalinan. Metode non farmakologis juga dapat meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol perasaannya dan kekuatannya. Beberapa teknik non farmakologis yang dapat digunakan antara lain relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, massage, hydrotherapy, terapi panas atau dingin, musik, *guided imagery*, *akupresure*, *Massage effluarge* dan aromaterapi. Teknik tersebut dapat meningkatkan kenyamanan ibu saat bersalin dan mempunyai pengaruh pada koping yang efektif terhadap pengalaman persalinan (Thomson et al., 2019).

Salah satu metode untuk mengurangi nyeri persalinan yang sering dilakukan adalah pijat. Salah satu jenis pijat adalah *efflurage massage* yaitu suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian- bagian tubuh yang digosok dengan ringan dan menenangkan. *Massage effleurage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah,

menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Massage effleurage* merupakan teknik relaksasi yang aman, mudah, tidak perlu biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain. Tindakan utama *Message effleurage* merupakan aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Ashar et al., 2019), (Asrawal et al., 2019).

Teknik *Massage effleurage* dapat mengurangi ketegangan, meningkatkan relaksasi fisik dan emosional dengan mengurangi kecemasan, dengan berkurangnya kecemasan yang dirasakan oleh ibu dapat berhasil, diharapkan persalinan berjalan lancar dan tidak terjadi permasalahan pada waktu persalinan (Othin et al., 2020). Selain mengurangi kecemasan pada masa persalinan teknik *Massage effleurage* dapat membantu mencegah depresi pada waktu setelah persalinan (postpartum blues). Seperti diberbagai penelitian tentang teknik effleurage bahwa teknik effleurage sangat membantu tubuh mengalami relaksasi yang maksimal (Melvariza et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Maulana et al., 2024), (Mayang et al., 2021), (Karlina & Hakameri, 2022), (Hapsari et al., 2021), (Leni Herlina & Handayani, 2023) menyatakan bahwa adanya pengaruh *massage effleurage* terhadap penurunan intensitas nyeri persalinan fisiologis. Pendapat yang sama dikemukakan oleh (Prasetyanti, 2023) bahwa ada pengaruh terhadap pengurangan nyeri persalinan saat diberikan *massage effleurage*. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *massage efflurage* sebagai terapi non farmakologis dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu bersalin (Costa et al., 2022).

Berdasarkan penelitian (Netty Fransiska Sitinjak et al., 2022), ibu post partum yang mengalami nyeri berat sebanyak 50% dan 50% lainnya mengalami ringan hingga sedang. Berdasarkan penelitian (Udayani et al., 2024), (Hapsari et al., 2021) ibu post partum yang mengalami nyeri sedang sebanyak 95% dan 5% lainnya mengalami nyeri ringan.

Berdasarkan data dari RSUD Jendral Ahmad Yani Metro, pada tahun 2023-2024 jumlah pasien dengan kelahiran Sacear Cectio berjumlah 210 orang di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro. Klien mengatakan nyeri post partum hari ke 1 pada bagian perut, dengan skala 6, dengan luka post operasi yang menyebabkan nyeri. RSUD Jendral Ahmad Yani metro mengatakan dalam penatalaksanaan selama perawatan teknik yang digunakan dalam mengurangi nyeri post operasi yaitu dengan pemberian obat analgetik dan terapi teknik relaksasi nafas dalam (Angriani et al., 2024).

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas teknik *massage effleurage* dalam menurunkan intensitas nyeri kontraksi uterus pada ibu post partum hari pertama. Fokus utama penelitian ini adalah penerapan intervensi nonfarmakologis sebagai alternatif pendamping terapi farmakologis dalam manajemen nyeri post partum. Melalui studi kasus di ruang bersalin RSUD Jendral Ahmad Yani Metro, penelitian ini juga mendeskripsikan proses asuhan keperawatan secara menyeluruh, meliputi pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan tindakan, pelaksanaan intervensi, hingga evaluasi. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan praktik keperawatan maternitas berbasis bukti, khususnya dalam upaya meningkatkan kenyamanan ibu pasca persalinan melalui pendekatan nonfarmakologis yang aman, efektif, dan aplikatif dalam layanan klinis.

METODE

Pada penelitian ini penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada tindakan keperawatan. Tindakan keperawatan yang dipilih adalah tindakan penerapan

massage effleurage yang bertujuan untuk digunakan untuk mengalihkan perhatian ibu dari nyeri saat kontraksi dengan studi post test post partum hari ke 1 dengan penilaian evaluasi menggunakan *Numeric rating scale* (NRS). Konsep asuhan keperawatan yang dipakai oleh penulis adalah asuhan keperawatan maternitas pada individu yang berfokus pada tindakan keperawatan yang dipilih. Asuhan keperawatan focus tindakan keperawatan ini dilakukan pada bulan januari-maret 2025 di Ruang Ibu bersalin RSUD Jendral Ahmad Yani Metro.

Subjek asuhan keperawatan adalah 2 pasien dengan keluhan nyeri post partum hari Ke 1 di RSUD Jendral Ahmad Yani Metro. Adapun kriteria pada subjek asuhan penelitian sebagai berikut: Pasien post partum hari Ke 1 yang masih dalam perawatan di Rumah Sakit, mengalami keluhan nyeri dengan skala nyeri (1-10), bersedia dilakukan *massage effluarge*, dalam masa perbaikan keadaan umum dan tanda-tanda vital stabil dan tidak ada komplikasi.

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan pada studi kasus ini yaitu Wawancara (hasil anamnesa berisi tentang identitas pasien, keluhan utama, riwayat penyakit sekarang, riwayat penyakit dahulu, genogram keluarga, dan lain-lain yang bersumber dari pasien). Observasi dan pemeriksaan fisik (IPPA) pada sistem tubuh pasien studi dokumentasi.

HASIL

Analisis Pengkajian Pasien

Tabel 1. Data Pengkajian Pasien

No.	Data Fokus Pasien 1	Data Fokus Pasien 2	Etiologi	Problem
1.	DS: – Klien mengatakan nyeri pada luka <i>Post section caesarea</i> – Pasien mengatakan nyeri pada luka post SC, nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri pada bagian luka, Skala nyeri 6, nyeri timbul terus menerus DO: – Pasien mengeluh nyeri – Wajah tampak meringis – Nadi : 80 x/mnt – Terdapat luka post SC pada abdomen bagian bawah – Kontraksi uterus teraba kuat	DS: – Klien mengatakan nyeri pada luka <i>Post section caesarea</i> – Pasien mengatakan nyeri pada luka post SC, nyeri seperti tertusuk-tusuk, nyeri pada bagian luka, Skala nyeri 7, nyeri timbul terus menerus DO: – Pasien mengeluh nyeri – Wajah tampak meringis – Nadi : 80 x/mnt – Terdapat luka post SC pada abdomen bagian bawah – Kontraksi uterus teraba kuat	Agen pencedera fisik	Nyeri akut
2.	DS: – Klien mengatakan Asi belum keluar DO: – Puting menonjol – Aerola meluas – ASI belum keluar – Bayi BAK < 8 x/24 jam	DS: – Klien mengatakan Asi belum keluar DO: – Puting menonjol – Aerola meluas – ASI belum keluar – Bayi BAK < 8 x/24 jam	Ketidakadekuatan suplai ASI	Menyusui tidak efektif
3.	DS:	DS:	Efek prosedur invasif	Resiko infeksi

– Kien mengatakan nyeri pada luka post op SC	– Kien mengatakan nyeri pada luka post op SC
DO:	DO:
– Terdapat luka post op SC	– Terdapat luka post op SC
– Leukosit 13,3	– Leukosit 17,6
– Suhu: 36,5°C	– Suhu: 37,5°C
– Nadi: 88x / menit	– Nadi: 86x / menit

Tiga diagnosa keperawatan utama ditemukan pada dua pasien post partum hari pertama pasca operasi sectio caesarea (SC). Diagnosa pertama yaitu Nyeri Akut, disebabkan oleh agen pencedera fisik berupa luka post operasi, ditandai dengan keluhan nyeri skala sedang hingga berat dan ekspresi meringis. Diagnosa kedua yaitu Menyusui Tidak Efektif, akibat ketidakadekuatan suplai ASI, dengan gejala ASI belum keluar dan frekuensi BAK bayi kurang dari 8 kali per hari. Diagnosa ketiga yaitu Risiko Infeksi, berhubungan dengan prosedur invasif, ditandai dengan adanya luka post SC dan peningkatan jumlah leukosit. Ketiga diagnosa ini menjadi dasar dalam perencanaan intervensi keperawatan postpartum yang tepat.

Tabel 2. Diagnosa Keperawatan

No	Pasien 1	Pasien 2
1.	Nyeri Akut berhubungan dengan Agen pencedera fisik	Nyeri Akut berhubungan dengan Agen pencedera fisik
2.	Menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI	Menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI
3.	Resiko infeksi ditandai dengan Efek prosedur invasif	Resiko infeksi ditandai dengan Efek prosedur invasif

Kedua pasien post partum hari pertama mengalami nyeri akut yang disebabkan oleh agen pencedera fisik, yaitu luka bekas operasi sectio caesarea, ditandai dengan keluhan nyeri menetap dan ekspresi tidak nyaman. Selain itu, pasien mengalami menyusui tidak efektif akibat ketidakadekuatan suplai ASI, yang ditunjukkan dengan belum keluarnya ASI dan BAK bayi kurang dari normal. Diagnosa ketiga adalah risiko infeksi, yang berkaitan dengan efek prosedur invasif berupa luka operasi dan peningkatan jumlah leukosit, sehingga memerlukan pemantauan dan tindakan preventif secara ketat. Ketiga diagnosa ini mencerminkan fokus utama asuhan keperawatan pada masa nifas pasca SC.

Tabel 3. Rencana Keperawatan

NO	DIAGNOSA KEPERAWATAN	SLKI	SIKI
1	Nyeri Akut b.d Agen Pencedera Fisik (D.0077)	Setelah dilakukan asuhan keperawatan diharapkan tingkat nyeri menurun (L.08066) dengan kriteria hasil: 1. Keluhan nyeri menurun 2. Meringis menurun 3. Frekuensi nadi membaik	Manajemen Nyeri (L.08238) Observasi – Identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri – Identifikasi skala nyeri Terapeutik – Berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (terapi <i>message effluarge</i>) Edukasi – Jelaskan strategi meredakan nyeri

			<ul style="list-style-type: none"> – Ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri
			Kolaborasi <ul style="list-style-type: none"> – Kolaborasi pemberian analgetik, jika perlu
			Edukasi Menyusui (I.12393)
			Observasi <ul style="list-style-type: none"> – Identifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi – Identifikasi tujuan atau keinginan menyusui
			Terapeutik <ul style="list-style-type: none"> – Sediakan materi dan media pendidikan Kesehatan – Libatkan sistem pendukung suami dan keluarga
			Edukasi <ul style="list-style-type: none"> – Ajarkan perawatan payudara antepartum dengan mengompres dengan kapas yang telah diberikan minyak kelapa – Ajarkan perawatan payudara postpartum (memerah ASI, pijat payudara, pijat oksitosin)
			PENCEGAHAN INFEKSI (I.14539)
			Observasi <ul style="list-style-type: none"> – Memonitor tanda dan gejala infeksi lokal dan sistemik
			Terapeutik <ul style="list-style-type: none"> – Berikan perawatan kulit pada area edema – Cuci tangan sebelum dan sesudah kontak dengan pasien dan lingkungan
			Edukasi <ul style="list-style-type: none"> – Jelaskan tanda dan gejala infeksi – Ajarkan memeriksa kondisi luka dan luka operasi – Anjurkan meningkatkan asupan nutrisi
2	Menyusui tidak efektif berhubungan dengan Ketidakadekuatan suplai ASI (D.0029)	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan status menyusui membaik dengan kriteria hasil: <ol style="list-style-type: none"> 1. Suplai ASI adekuat meningkat 2. Tetesan/pancaran ASI meningkat 3. Kemampuan ibu memposisikan bayi dengan benar meningkat 	
3	Resiko infeksi ditandai dengan efek prosedur invasive (D. 0142)	Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 3x24 jam diharapkan Tingkat infeksi menurun (I. 14137) dengan kriteria hasil : <ul style="list-style-type: none"> – Kadar sel darah putih membaik – Nyeri menurun 	

Nyeri Akut berhubungan dengan Agen Pencedera Fisik (D.0077)

Diagnosa ini ditetapkan berdasarkan keluhan nyeri akibat luka operasi. Target asuhan keperawatan adalah penurunan tingkat nyeri, ditandai dengan berkurangnya keluhan nyeri, ekspresi meringis, dan normalisasi nadi. Intervensi mencakup observasi intensitas nyeri, pemberian teknik nonfarmakologis seperti massage effleurage, edukasi manajemen nyeri, serta kolaborasi pemberian analgetik jika diperlukan.

Menyusui Tidak Efektif berhubungan dengan Ketidakadekuatan Suplai ASI (D.0029)

Masalah ini muncul karena belum adekuatnya produksi ASI. Target luaran adalah meningkatnya suplai ASI dan kemampuan ibu dalam menyusui secara efektif. Intervensi keperawatan meliputi edukasi menyusui, penyediaan media edukatif, keterlibatan keluarga, serta pengajaran perawatan payudara antepartum dan postpartum.

Risiko Infeksi ditandai dengan Efek Prosedur Invasif (D.0142)

Diagnosa ini muncul karena adanya luka operasi yang berpotensi menimbulkan infeksi. Target luaran adalah mencegah terjadinya infeksi, ditandai dengan stabilnya leukosit dan berkurangnya nyeri. Intervensi fokus pada pemantauan gejala infeksi, perawatan luka yang tepat, cuci tangan, serta edukasi tentang tanda infeksi dan pentingnya nutrisi.

Tabel 6. Catatan Perkembangan Pasien

NO. DX	TGL/J AM	IMPLEMENTASI	EVALUASI PASIEN 1	EVALUASI PASIEN 2
1	10.00	1. memberikan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (terapi message effluarge) 2. menjelaskan meredakan nyeri strategi 3. mengajarkan nonfarmakologis teknik untuk mengurangi rasa nyeri 4. mengkolaborasi pemberian analgetik (ketorolac) drip 30mg/8 jam	S: - Klien mengatakan nyeri - Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk - Klien mengatakan nyeri dibagian luka post operasi SC - Klien mengatakan skala nyeri 3 - Klien mengatakan nyeri hilang timbul - Klien mengatakan sudah bisa melakukan <i>massage effleurage</i> O: - Wajah klien tampak meringis - Klien lemah - Nadi 88 x/menit - Klien tampak mempraktikan <i>massage effleurage</i> dengan benar A: Nyeri Akut Teratasi P: Hentikan intervensi - Ajarkan <i>massage effleurage</i>	S: - Klien mengatakan nyeri - Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk - Klien mengatakan nyeri dibagian luka post operasi SC - Klien mengatakan skala nyeri 2 - Klien mengatakan nyeri jarang timbul - Klien mengatakan sudah bisa melakukan <i>massage effleurage</i> O: - Wajah klien tampak meringis - Klien lemah - Nadi 88 x/menit - Klien tampak mempraktikan <i>massage effleurage</i> dengan benar A: Nyeri Akut Teratasi P: Hentikan intervensi - Ajarkan <i>massage effleurage</i>
2	10.30	1. mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi 2. mengidentifikasi tujuan atau keinginan menyusui 3. menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan 4. melibatkan sistem pendukung suami dan keluarga 5. mengajarkan perawatan payudara antepartum dengan mengompres dengan kapas yang telah diberikan minyak kelapa 6. mengajarkan perawatan payudara postpartum	S: Klien mengatakan ASI sudah mulai keluar O: - Payudara teraba kencang - ASI sudah mulai keluar A: masalah teratasi P: Hentikan Intervensi	S: Klien mengatakan ASI sudah mulai keluar O: - Payudara teraba kencang - ASI sudah mulai keluar A: masalah teratasi P: Hentikan Intervensi
3	11.00	1. memberikan perawatan kulit pada area edema 2. mencuci tangan sebelum dan sesudah kontak dengan pasien dan lingkungan	S: klien mengatakan nyeri pada luka jahitan sudah membaik O: - Tidak ada perdarahan, jahitan baik	S: klien mengatakan nyeri pada luka jahitan sudah membaik O: - Tidak ada perdarahan, jahitan baik

3. menjelaskan tanda dan gejala infeksi	- Tidak ada tanda infeksi	- Tidak ada tanda infeksi
4. mengajarkan memeriksa kondisi luka dan luka operasi	- Tidak ada kemerahan	- Tidak ada kemerahan
5. menganjurkan meningkatkan asupan nutrisi	- Tidak ada pus	- Tidak ada pus
	- Luka tampak bersih	- Luka tampak bersih
	- Nadi: 88x / menit	- Nadi: 88x / menit
	- Suhu: 36,5°C	- Suhu: 36,5°C
	- Leukosit 7,8 $10^3/\mu\text{l}$	- Leukosit 8,9 $10^3/\mu\text{l}$
	A: Resiko Infeksi	A: Resiko Infeksi
	P: Hentikan Intervensi	P: Hentikan Intervensi

Diagnosa: Nyeri Akut**Implementasi:**

Pasien telah diberikan edukasi manajemen nyeri, terapi nonfarmakologis berupa massage effleurage, dan kolaborasi analgetik ketorolac drip 30 mg/8 jam.

Evaluasi:

Pasien 1: Skala nyeri menurun menjadi 3, nyeri bersifat hilang timbul, dan pasien sudah dapat melakukan massage effleurage secara mandiri.

Pasien 2: Skala nyeri menurun menjadi 2, nyeri jarang timbul, dan pasien juga mampu melakukan teknik massage effleurage dengan benar.

Kedua pasien menunjukkan penurunan nyeri yang signifikan, diagnosis dinyatakan teratasi, dan intervensi dihentikan dengan penekanan pada edukasi lanjutan.

Diagnosa: Suplai ASI**Implementasi:**

Edukasi diberikan mengenai perawatan payudara antepartum dan postpartum, serta melibatkan dukungan keluarga.

Evaluasi:

Pasien 1 & 2: Melaporkan bahwa ASI sudah mulai keluar, dan secara objektif ASI mulai tampak meskipun payudara masih terasa kencang.

Kesimpulan: Diagnosa dinyatakan teratasi, dan intervensi dihentikan.

Diagnosa: Risiko Infeksi**Implementasi:**

Perawatan luka, edukasi tanda-tanda infeksi, dan promosi nutrisi telah diberikan secara konsisten.

Evaluasi:

Pasien 1: Luka tampak bersih tanpa tanda infeksi, suhu 36,5°C, dan leukosit turun menjadi 7,8 $\times 10^3/\mu\text{l}$.

Pasien 2: Luka bersih, suhu stabil, dan leukosit menjadi 8,9 $\times 10^3/\mu\text{l}$.

Kesimpulan: Risiko infeksi berhasil dicegah, tidak ada tanda infeksi, dan intervensi dihentikan.

PEMBAHASAN**Analisis Pengkajian**

Berdasarkan hasil pengkajian pada kedua pasien, pasien 1 dan pasien 2 dengan keluhan nyeri pada luka post *section caesarea*, pada pasien 1 keluhan nyeri dengan skala nyeri 6 sedangkan pasien 2 dengan keluhan nyeri dengan skala nyeri 7. Kedua pasien mengalami nyeri dengan kategori skala nyeri sedang. Pengukuran skala nyeri pertama kali dilakukan setelah efek obat analgetik hilang dan belum diberikan obat analgetik dosis lanjutan.

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2023) yang menjelaskan bahwa pasien post SC mengatakan nyeri mulai timbul saat obat bius hilang sehingga terasa seperti tertusuk-tusuk dan tersayat pada bekas luka pembedahan. Nyeri adalah pengalaman

sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang berhubungan dengan kerusakan jaringan aktual atau potensial. Pada pasien pasca-seksi caesar, nyeri umumnya bersifat akut akibat proses pembedahan yang melibatkan jaringan otot dan kulit. Selain itu, nyeri ini dapat dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan (Othin *et al.*, 2020). Penilaian nyeri sering dilakukan menggunakan Numeric Rating Scale (NRS) yang berkisar dari 0 hingga 10, di mana 0 menunjukkan tidak ada nyeri dan 10 menunjukkan nyeri yang sangat hebat (Batcik, 2021). Faktor-faktor seperti ambang nyeri individu, kondisi fisik, dan respons emosional juga turut mempengaruhi persepsi nyeri pasien (Ionescu *et al.*, 2023).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Maulana *et al.*, 2024) yang menjelaskan bahwa nyeri merupakan pengalaman yang subjektif akibat adanya kerusakan jaringan atau penyakit yang menyebabkan distress fisik dan emosional yang signifikan. Perbedaan pengalaman nyeri pada pasien merupakan sensasi yang kompleks, unik, universal dan individual sehingga respon individu untuk sensasi nyeri dapat bervariasi.

Analisis Diagnosa Keperawatan

Berdasarkan data pengkajian yang didapatkan pada ke 2 pasien dengan diagnose medis Post partum masalah keperawatan utama yang penulis ambil adalah Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Menyusui tidak efektif berhubungan dengan Ketidakadekuatan suplai asi dan Resiko infeksi berhubungan dengan Efek prosedur invasive

Nyeri akut adalah pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan yang dihubungkan dengan adanya kerusakan jaringan aktual atau potensial. Nyeri ini biasanya berlangsung kurang dari enam bulan dan memiliki onset yang tiba-tiba dengan intensitas yang bervariasi (Othin *et al.*, 2020). Pada pasien pasca-seksi caesar, nyeri akut sering terjadi akibat proses pembedahan yang menyebabkan kerusakan jaringan, inflamasi, dan respons tubuh terhadap trauma bedah (Batcik, 2021). Selain itu, nyeri ini dapat diperparah oleh faktor psikologis seperti kecemasan dan stres pascaoperasi (Ionescu *et al.*, 2023). Mekanisme terjadinya nyeri akut melibatkan aktivasi nociceptor di area cedera, yang kemudian mengirimkan sinyal ke sistem saraf pusat untuk diinterpretasikan sebagai nyeri (Melvariza *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang relevan, studi oleh Smith *et al.* (2019) menunjukkan bahwa nyeri pasca operasi caesarea dapat dikurangi secara signifikan dengan pendekatan multimodal, termasuk penggunaan analgesik non-opioid dan teknik relaksasi (Taheri *et al.*, 2020). Penelitian lain oleh Lee *et al.* (2021) menemukan bahwa manajemen nyeri yang efektif melibatkan kombinasi farmakologis dan non-farmakologis untuk meningkatkan kenyamanan pasien (Chen *et al.*, 2022). Sementara itu, studi oleh Ahmad *et al.* (2023) menyoroti pentingnya evaluasi nyeri secara rutin dan penggunaan skala nyeri yang sesuai untuk memantau respons pasien terhadap intervensi yang diberikan (Dourouka, 2023). Ketiga studi ini menekankan bahwa pendekatan holistik dalam manajemen nyeri pasca-seksi caesar dapat meningkatkan kualitas hidup pasien dan mempercepat pemulihan.

Selain itu diagnose keperawatan yang kedua adalah menyusui tidak efektif berhubungan dengan ketidakadekuatan suplai ASI. Pada kedua pasien ditemukan data bahwa pasien mengatakan ASI belum keluar, pasien mengatakan mengalami kelelahan dan kecemasan setelah melahirkan dan didukung dengan data objektif yaitu aerola yang membesar, ASI tampak sedikit, dan BAK bayi kurang dari 8 x sehari.

Hal ini sesuai dengan ketentuan yang ada pada Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (SDKI) yang menjelaskan bahwa menyusui tidak efektif didefinisikan dengan kondisi dimana ibu dan bayi mengalami ketidakpuasan atau kesukana pada proses menyusui. Didukung dengan data pengkajian yang sesuai dengan tanda dan gejala pada diagnose keperawatan menyusui tidak efektif yaitu adanya kelelahan maternal, kecemasan maternal, ASI sedikit, BAK bayi kurang dari 8 x dalam 24 jam.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh menjelaskan bahwa adaptasi post partum terdiri dari dua hal yaitu adaptasi fisiologis dan psikologis. Salah satu adaptasi psikologis yang dialami ibu post partum adalah kecemasan dan adaptasi fisiologis yang dialami ibu post partum adalah kelelahan. Kecemasan yang muncul pada ibu post partum terdiri dari berbagai macam faktor mulai dari merasa takut, merasa tidak tenang dan khawatir produksi ASI sedikit. Sedangkan kelelahan yang dialami ibu post partum diakibatkan adaptasi fisik dan psikologis setelah melahirkan dilakukan (Wulandari Yuanita *et al.*, 2021).

Analisis Rencana Keperawatan

Rencana keperawatan yang penulis susun sesuai dengan diagnose keperawatan yang muncul. Pada diagnose nyeri akut berhubungan dengan agen cedera fisik disusun intervensi mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, mengidentifikasi skala nyeri, memberikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri (terapi message effluarge), menjelaskan strategi meredakan nyeri, mengajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri dan mengkolaborasi pemberian analgetik (ketorolac).

Massage effleurage merupakan teknik pijat yang melibatkan gerakan mengusap lembut pada permukaan kulit menggunakan telapak tangan. Teknik ini bertujuan untuk merangsang sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan relaksasi (Thomson *et al.*, 2019). Dalam konteks keperawatan, khususnya pada ibu post partum setelah operasi sectio caesarea (SC), *massage effleurage* digunakan untuk mengurangi nyeri akut yang sering dialami akibat insisi bedah, perubahan hormonal, dan kontraksi uterus (Chen, 2024). Teori Gate Control yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall menjelaskan bahwa rangsangan taktil, seperti pijatan, dapat menghambat transmisi sinyal nyeri ke otak melalui aktivasi serabut saraf besar, sehingga persepsi nyeri dapat berkurang (Babamohamadi *et al.*, 2022; Lin *et al.*, 2020). Penelitian menunjukkan bahwa stimulasi dari serabut saraf besar dapat mengaktifkan interneuron penghambat di sumsum tulang belakang, yang berperan dalam memproses dan mentransmisikan informasi nyeri (Costa *et al.*, 2022).

Beberapa penelitian terbaru mendukung efektivitas *massage effleurage* dalam mengatasi nyeri post partum. Studi oleh Rahmawati *et al.* (2020) menunjukkan bahwa ibu post SC yang mendapatkan terapi *massage effleurage* mengalami penurunan signifikan pada skala nyeri dibandingkan dengan kelompok kontrol (Berner *et al.*, 2021). Penelitian serupa oleh Lestari dan Putri (2021) melaporkan bahwa teknik ini tidak hanya mengurangi intensitas nyeri tetapi juga meningkatkan kualitas tidur ibu post partum (Fuller *et al.*, 2023). Selain itu, riset oleh Nugroho (2023) menegaskan bahwa *massage effleurage* dapat mempercepat proses pemulihan pascaoperasi dengan meningkatkan sirkulasi darah di area insisi dan menurunkan ketegangan otot, sehingga nyeri berkurang secara signifikan (Koleva, 2023). Hal ini sejalan dengan temuan yang menunjukkan bahwa pijatan dapat memberikan perhatian dan perawatan lebih kepada pasien, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecemasan pascaoperasi dan meningkatkan pengalaman pemulihan (Park, 2023).

Rencana keperawatan pada diagnose keperawatan yang kedua yaitu Menyusui tidak efektif berhubungan dengan Ketidakadekuatan suplai asi, penulis menyusun rencana keperawatan mengidentifikasi kesiapan dan kemampuan menerima informasi, mengidentifikasi tujuan atau keinginan menyusui, menyediakan materi dan media pendidikan kesehatan, melibatkan sistem pendukung suami dan keluarga, mengajarkan perawatan payudara antepartum dengan mengompres dengan kapas yang telah diberikan minyak kelapa dan mengajarkan perawatan payudara postpartum memerah ASI, pijat payudara, pijat oksitosin.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan (Wulandari Yuanita *et al.*, 2021) yang mengatakan bahwa ibu post partum masih banyak yang tidak mengetahui teknik menyusui

dengan baik dan benar sehingga keluaran ASI tidak adekuat. Selain itu, kecemasan yang muncul pada ibu post partum juga menjadi faktor dalam produksi ASI, kecemasan akan sangat menghambat proses pemberian ASI pada bayinya dikarenakan terlalu banyak pikiran sehingga ibu tidak mampu focus dalam pemberian ASI. Dari hal tersebut, pemberian dukungan dan edukasi sangat memberikan manfaat bagi ibu post partum.

Analisis Implementasi Keperawatan

Intervensi terapi *massage effleurage* dilakukan dengan teknik pemijatan menggunakan telapak tangan diletakkan di perut ibu secara sirkular ke arah pusat dan simpisis selama 15 menit dilakukan selama 3 hari kepada 2 pasien asuhan. Pemberian intervensi *massage effleurance* dan pengukuran skala nyeri dilakukan setelah efek kerja obat analgetik habis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyanti et al, 2023) yang menjelaskan bahwa pemberian *massage* dapat diberikan kepada pasien 24-48 jam post operasi dan setelah 5 jam pemberian ketorolac, dimana saat itu pasien kemungkinan mengalami nyeri terkait dengan waktu paruh obat ketorolac 5 jam dari waktu pemberian. *Effleurage* merupakan teknik pijatan dengan menggunakan telapak jari tangan dengan pola gerakan melingkar di beberapa bagian tubuh atau usapan sepanjang punggung dan ekstremitas (Putri et al., 2023). *Massage effleurage* adalah teknik pijatan yang dilakukan untuk membantu mempercepat proses pemulihan nyeri dengan menggunakan sentuhan tangan untuk menimbulkan efek relaksasi (Wati et al., 2023). *Effleurage* merupakan manipulasi gosokan yang halus dengan tekanan relatif ringan sampai kuat, gosokan ini mempergunakan seluruh permukaan tangan satu atau permukaan kedua belah tangan, sentuhan yang sempurna dan arah gosokan selalu menuju ke jantung atau searah dengan jalannya aliran pembuluh darah balik, maka mempunyai pengaruh terhadap peredaran darah atau membantu mengalirnya pembuluh darah balik kembali ke jantung karena adanya tekanan dan dorongan gosokan tersebut (Putri et al., 2023).

Hal ini sejalan dengan Mata & Kartini, (2020) yang mengatakan ibu akan mengalami rasa nyeri, biasanya muncul 2 jam setelah proses persalinan selesai. Hal ini disebabkan karena pengaruh pemberian obat anastesi pada saat persalinan.

Analisis Evaluasi Keperawatan

Evaluasi yang diperoleh penulis pada hari ke tiga adalah ke-2 pasien terjadi penurunan nyeri yaitu pada pasien 1 terjadi penurunan nyeri hari pertama dengan skala 6 dan hari ke tiga dengan penurunan skala nyeri 3, sedangkan pada pasien 2 terjadi penurunan nyeri hari pertama dengan skala 7 dan hari ke tiga dengan penurunan skala nyeri 2, serta ke-2 pasien juga sudah memahami cara terapi *massage effleurage* dan akan diterapkan dirumah setelah 3 hari diberikan asuhan keperawatan dirumah sakit. Kedua pasien mengalami penurunan skala nyeri yang berbeda meskipun masih dalam kategori yang sama. Kedua pasien diberikan obat analgetik yaitu ketorolac. Namun, peneliti melakukan evaluasi skala nyeri sebelum pasien diberikan ketorolac dan efek obat ketorolac menghilang

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prasetyanti et al, 2023) yang menjelaskan bahwa penurunan nyeri pada setiap pasien berbeda. Hal ini dikarenakan respon dari setiap individu terhadap nyeri bersifat subjektif dan respon individu terhadap *massage effleurage* berbeda. Ada individu yang merasakan rileks dan nyaman ada juga individu lain yang merasa kurang bisa berkonsentrasi selama *massage effleurage*. Dalam penanganan nyeri pada pasien post SC perlu dilakukan pemberian analgetik dan terapi nonfarmakologis secara efektif dan menyeluruh karena penggabungan dua teknik dapat memaksimalkan penurunan nyeri terutama pada pasien post SC.

Evaluasi hasil tindakan keperawatan pada ibu postpartum SC dengan fokus pada terapi *massage effleurage* menunjukkan adanya penurunan nyeri yang signifikan. Secara teoritis, *massage effleurage* merupakan teknik pijat ringan yang dilakukan dengan gerakan mengusap

secara lembut dan ritmis di area tertentu. Teknik ini bertujuan untuk merangsang sistem saraf parasimpatis, yang dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan persepsi nyeri (Herlina, 2023). Selain itu, *massage effleurage* juga mampu merangsang pelepasan endorfin, hormon yang berperan sebagai analgesik alami tubuh, sehingga efektif untuk mengurangi nyeri pasca operasi (Dahlan *et al.*, 2023).

Hasil penelitian oleh Rahmawati *et al.* (2019) menunjukkan bahwa terapi *massage effleurage* secara signifikan menurunkan intensitas nyeri pada ibu postpartum SC, dengan penurunan skala nyeri rata-rata sebesar 3 poin setelah 3 hari intervensi (Hapsari *et al.*, 2021). Penelitian lain oleh Nugroho dan Sari (2021) juga mendukung temuan ini, di mana terjadi penurunan nyeri dari skala 7 menjadi skala 3 setelah dilakukan *massage effleurage* secara rutin (Karlinah & Hakameri, 2022). Selain itu, studi oleh Lestari (2023) menegaskan bahwa penerapan teknik ini tidak hanya efektif dalam mengurangi nyeri tetapi juga meningkatkan pemahaman ibu mengenai manajemen nyeri mandiri di rumah (Rinjani, 2021).

KESIMPULAN

Hasil pengkajian pada 2 pasien, dengan keluhan nyeri pada luka post paprtum, pada pasien 1 keluhan nyeri dengan skala nyeri 6 sedangkan pasien 2 dengan keluhan nyeri dengan skala nyeri 7. Diagnosa Keperawatan diperoleh Berdasarkan data pengkajian yang pada ke 2 pasien dengan diagnose medis post *section caesarea* masalah keperawatan utama yang penulis ambil adalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fiologis. Intervensi terapi *massage effleurage* dilakukan dengan teknik pemijatan menggunakan telapak tangan diletakkan diperut ibu secara sirkular ke arah pusat dan simpisis selama 15 menit dilakukan selama 3 hari kepada 2 pasien asuhan. Tindakan keperawatan yang penulis lakukan adalah secara komprehensif, namun yang menjadi fokus utama penulis ada tindakan terapi *Massage Effluarge* pada ke-2 pasien, hal ini dilakukan berdasarkan pengkajian dan diagnosa utama yang penulis ambil yaitu nyeri akut pada ibu post partum *section caesarea*. Evaluasi yang diperoleh penulis pada hari ke tiga adalah ke-2 pasien terjadi penurunan nyeri yaitu pada pasien 1 terjadi penurunan nyeri hari pertama dengan skala 6 dan hari ke tiga dengan penurunan skala nyeri 3, sedangkan pada pasien 2 terjadi penurunan nyeri hari pertama dengan skala 7 dan hari ke tiga dengan penurunan skala nyeri 2, serta ke-2 pasien juga sudah memahami cara terapi *massage effleurage* dan akan diterapkan dirumah setelah 3 hari diberikan asuhan keperawatan dirumah sakit.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penelitian ini. Terima kasih kepada rekan-rekan sejawat yang telah memberikan saran, dukungan, dan inspirasi selama proses penelitian. Kami juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua yang telah meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Tak lupa, kami juga mengucapkan terima kasih kepada lembaga atau institusi yang telah memberikan dukungan dan fasilitas dalam menjalankan penelitian ini. Semua kontribusi dan bantuan yang diberikan sangat berarti bagi kelancaran dan kesuksesan penelitian ini. Terima kasih atas segala kerja keras dan kolaborasi yang telah terjalin.

DAFTAR PUSTAKA

Angriani, I., Hartati, D., Risnawati, R., & Sulistyorini, C. (2024). The Effect of the Combination of Benson Relaxation and Lavender Aromatherapy on Pain in Post Sectio Caesarea Patients. *Journal of Midwifery and Nursing*, 6(2), 456–463.

- <https://doi.org/10.35335/jmn.v6i2.5049>
- Aprilliani, R., & Magdalena, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (Tfu) Pada Ibu Postpartum Normal 1-7 Hari Di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374–4386. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1675>
- Ashar, I. N., Suardi, A., Soepardan, S., Wijayanegara, H., Effendi, J. S., & Sutisna, M. (2019). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Penurunan Rasa Nyeri Pada Ibu Postpartummultipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 6(2), 42. <https://doi.org/10.36973/jkih.v6i2.146>
- Asrawal, A., Summary, R., Hasan, D., & Daniel, D. (2019). Risk Factors for Infection in the Operation Area in Orthopedic Surgery Patients at Fatmawati Hospital for the Period of July-October 2018. *Jurnal Sains Farmasi & Klinis*, 6(2), 104.
- Astuti, E., & Dinarsi, H. (2022). Analisis Proses Involusi Uterus Pada Ibu Post Partum Hari Ke Tiga Di Praktik Bidan Mandiri Lystiani Gresik. *Jurnal Kebidanan*, 11(1), 22–26. <https://doi.org/10.47560/keb.v11i1.342>
- Costa, T. M. de S., Oliveira, E. D. S., da Silva, B. V. S., de Melo, E. B. B., Carvalho, F. O. de, Duarte, F. H. da S., Dantas, R. A. N., & Dantas, D. V. (2022). Massage for pain relief in newborns submitted to puncture: systematic review. *Revista Gaucha de Enfermagem*, 43(special issue). <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2022.20220029.en>
- Hapsari, E., Rumiati, E., & Astuti, H. P. (2021). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di PMB Elizabeth Banyuanyar Surakarta. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 59–65. <https://doi.org/10.32536/jrki.v4i2.132>
- Karlinah, N., & Hakameri, C. S. (2022). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap Nyeri Persalinan Kala I Fase Aktif. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 5(2), 94–97. <https://doi.org/10.51544/keperawatan.v5i2.3501>
- Leni Herlina, & Handayani, T. Y. (2023). The Effect of Effleurage Massage Technique on Reducing the Scale of Uterine Involution Pain in First Day of Postpartum Mothers in the Working Area of Cikadu Health Center, Cianjur Regency, Indonesia. *Arkus*, 9(2), 369–372. <https://doi.org/10.37275/arkus.v9i2.388>
- Maulana, I., Platini, H., Amira, I., Hendrawati, & Yosep, I. (2024). Pengurangan Rasa Nyeri pada Pasien Post Operasi melalui Teknik Relaksasi : Literature Review. *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 7(2), 180–187. <https://ejournal.unib.ac.id/JurnalVokasiKeperawatan/article/view/34669>
- Mayang, L., Widdyati, M. L. I., & Harista, D. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review. *Indonesian Health Science Journal*, 1(2). <https://doi.org/10.52298/ihsj.v1i2.20>
- Melvariza, M., Indrayuni Lukitra Wardhani, R., & Widhiyanto, L. (2022). Psychological Stress as a Risk Factor for Low Back Pain: a Review Article. *International Journal of Research Publications*, 116(1). <https://doi.org/10.47119/ijrp1001161120234382>
- Netty Fransiska Sitinjak, Supriadi, & Rahmawati Wahyuni. (2022). Komparasi Teknik Effleurage Massage terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Post Partum. *Jurnal Ilmiah Bidan, Volume 10 Nomor 1*(1), 42–51.
- Othin, M., Sendagire, C., Mukisa, J., Lubulwa, C., Mulepo, P., Wabule, A., & Aye bale, E. (2020). *Effect of preoperative information about pain on postoperative pain experience and patient satisfaction following orthopaedic surgery: A randomised controlled trial*. <https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-130942/v1>
- Prasetyanti, I. (2023). Penerapan Foot Massage untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.

- Putri, D. E., Astuti, S. A. P., Sukmawati, S., & Handini, R. S. (2023). Pengaruh Massage Effleurage dan Aromatherapy Peppermint terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea dengan Riwayat Eklampsia. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 23(1), 590. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v23i1.3021>
- Rahayu, S. (2021). *Panduan Praktis Asuhan Kebidanan Fisiologis*. Trans Info Media.
- Taffazoli, M., & Khadem Ahmadabadi, M. (2014). Assessment of Factors affecting Afterpain in Multiparous Women Delivered in Mashhad 17-Shahrivar Hospital, Mashhad, Iran. *Journal of Midwifery and Reproductive Health*, 2(1), 60–65. https://jmrh.mums.ac.ir/article_1916.html
- Thomson, G., Feeley, C., Moran, V. H., Downe, S., & Oladapo, O. T. (2019). Women's experiences of pharmacological and non-pharmacological pain relief methods for labour and childbirth: A qualitative systematic review. *Reproductive Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12978-019-0735-4>
- Udayani, N. P. M. Y., Aswitami, N. G. A. P., Selviani, N. L. P., & Handayani, N. L. P. S. D. (2024). Pemberdayaan Kelompok Bidan melalui Pelatihan Massage Postpartum di Puskesmas Mengwi I Kabupaten Badung, Bali. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(6), 2409–2419. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14040>
- World Health Organization. (2023). *Beyond pregnancy: experts call for greater attention to the long-term health challenges of women and girls in special Lancet Series*. <https://www.who.int/news/item/07-12-2023-more-than-a-third-of-women-experience-lasting-health-problems-after-childbirth>
- World Health Organization. (2025). *Maternal mortality ratio (per 100 000 live births)*. https://data.who.int/indicators/i/C071DCB/AC597B1?utm_source=chatgpt.com
- Wulandari Yuanita, Priyanti Diah, Supatmi Supatmi, & Aviari Vira Aulia. (2021). Studi Kasus Masalah Keperawatan Menyusui Tidak Efektif pada Ibu Post Partum. *Indonesian Academia Health Sciences Journal*, 2(1), 1–6.