



TERAPI MASSAGE SEBAGAI MANAJEMEN DALAM MENGURANGI NYERI POST-PARTUM : *LITERATUR REVIEW*

Aura Rahmatika Galuh Putrianti¹, Faizah Betty Rahayuningsih^{2*}

^{1,2} Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta
fbr200@ums.ac.id

Abstrak

Pendahuluan : Nyeri pasca persalinan menjadi perhatian umum bagi ibu baru, yang dipengaruhi oleh persalinan vagina dan caesar. Manajemen nyeri yang tidak memadai dapat mengganggu ikatan ibu-bayi baru lahir, meningkatkan risiko komplikasi pasca persalinan, dan berpotensi menyebabkan nyeri kronis. Strategi manajemen nyeri farmakologis dan non-farmakologis tersedia untuk manajemen nyeri pasca persalinan yang efektif. Terapi pijat khususnya telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi nyeri pasca persalinan dan meningkatkan kualitas hidup ibu. Tujuan : untuk mengetahui dan menganalisis metode terapi pijat dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca Persalinan. Metode : Studi Literature menggunakan database *search engine* yaitu *Scencedirect*, *Pubmed*, dan *Scopus*, dengan publikasi artikel berkisar tahun 2019-2024. Strategi pencarian literatur melibatkan kata kunci yang berhubungan dengan topik dan judul penelitian menggunakan Operator Boolean standar “AND” dan “OR”. kata kunci termasuk: “*Massage*” OR “*foot Massage*” OR “*reflexiology*” AND “*Pain*” AND “*Post Partum*” AND “*Randomised Control*” OR “*Clinical Trial*””. Hasil : didapatkan 7 Artikel yang menunjukkan terdapat pengaruh terapi pijat dalam menurunkan nyeri pada pasien pasca persalinan. Kesimpulan : Terapi Pijat yang dilakukan dalam rentang waktu tertentu dapat dengan efektif menurunkan tingkat nyeri pada pasien pasca persalinan

Kata kunci: Terapi Pijat, Refleksi, Nyeri Pasca Persalinan, Terapi Komplementer

Abstract

Introduction : Postpartum pain is a common concern for new mothers, which are affected by vaginal delivery and cesarean delivery. Inadequate pain management can disrupt the mother-newborn bond, increase the risk of postpartum complications, and potentially lead to chronic pain. Pharmacological and non-pharmacological pain management strategies are available for effective postpartum pain management. Massage therapy in particular has shown promising results in reducing postpartum pain and improving the quality of life of mothers. Objective: to find out and analyze massage therapy methods in reducing pain in postpartum patients. Method: The Literature study used search engine databases , namely Scencedirect, Pubmed, and Scopus, with article publications ranging from 2019-2024. The literature search strategy involves keywords related to the topic and the title of the research using the standard Boolean Operators "AND" and "OR". Keywords include: "Massage" OR "foot Massage" OR "reflexiology" AND "Pain" AND "Post Partum" AND "Randomised Control" OR "Clinical Trial"”. Results: 7 articles were obtained that showed the effect of massage therapy in reducing pain in postpartum patients. Conclusion: Massage therapy performed over a certain period of time can effectively reduce pain levels in postpartum patients

Keywords: *Massage Therapy, Reflexology, Postpartum Pain, Complementary Therapy*

@Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK UP 2025

✉Corresponding author :

Address : Surakarta, Jawa Tengah

Email : fbr200@ums.ac.id

Phone : +62 821-1557-8211

PENDAHULUAN

Nyeri pasca persalinan menjadi perhatian umum bagi ibu baru, yang dipengaruhi oleh persalinan vagina dan caesar. Operasi caesar dikaitkan dengan tingkat nyeri yang lebih tinggi, dengan 79% ibu melaporkan nyeri sayatan dalam dua bulan pertama dan 18% mengalami nyeri terus-menerus pada enam bulan pasca persalinan (Makeen et al., 2022). Selain itu, persalinan vagina, terutama yang melibatkan bantuan instrumental atau episiotomi, juga mengakibatkan nyeri perineum yang signifikan. Nyeri pasca persalinan persisten mempengaruhi 25,5% wanita 3-12 bulan setelah melahirkan, dengan beberapa lokasi dan pemicu nyeri (Brito et al., 2021). Di Indonesia, nyeri pasca persalinan merupakan masalah umum yang terjadi di kalangan wanita Indonesia. Studi menunjukkan bahwa hingga 90,3% ibu pasca persalinan berusia 20-32 tahun mengalami nyeri setelahnya, dengan insiden terendah (58,4%) pada ibu berusia 16-21 tahun. Nyeri pasca persalinan biasanya berlangsung 2-4 hari dan lebih umum pada wanita berusia 26-30 tahun dan mereka yang memiliki paritas ketiga (Rumandani & Haniyah, 2023; Yuliarti & Mustika Sari, 2023). Temuan ini menyoroti pentingnya perawatan pasca persalinan yang tepat waktu dan komprehensif untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik dan potensi masalah kesehatan mental pada ibu Indonesia. Manajemen nyeri yang tidak memadai dapat mengganggu ikatan ibu-bayi baru lahir, meningkatkan risiko komplikasi pasca persalinan, dan berpotensi menyebabkan nyeri kronis. Strategi manajemen nyeri farmakologis dan non-farmakologis tersedia untuk manajemen nyeri pasca persalinan yang efektif (Rajabaliyev et al., 2023).

Terapi non-farmakologis telah menunjukkan hasil optimis dalam mengurangi rasa sakit dan kecemasan pasca persalinan (Lima-De-La-Iglesia et al., 2024). Diantaran yaitu penggunaan hidroterapi, yang melibatkan mandi air hangat selama 30 menit, secara signifikan menurunkan skor nyeri dan

meningkatkan pengalaman pasca kelahiran (Mellado-García et al., 2024). Kemudian terapi menggunakan stimulasi listrik transkutan dan cryotherapy juga menunjukkan pengurangan nyeri yang signifikan (Sabancı Baransel et al., 2024). Selanjutnya terapi musik secara efektif menurunkan tingkat kecemasan dan nyeri pasca persalinan dibandingkan dengan perawatan rutin (Maleki & Youseflu, 2023). Intervensi non-farmakologis lainnya termasuk penggunaan rebusan daun pepaya, jahe merah, ekstrak kayu manis, aromaterapi (chamomile, lavender, lemon) (Kwon et al., 2023; Mozafari et al., 2021), dan terapi pijat, juga terbukti efektif dalam mengurangi nyeri perineum. Terapi alternatif ini menawarkan pilihan berharga untuk manajemen nyeri pasca persalinan tanpa efek samping sistemik yang terkait dengan intervensi farmakologis (Iraj, 2024)

Terapi pijat khususnya telah menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam mengurangi nyeri pasca persalinan dan meningkatkan kualitas hidup ibu. Penelitian telah menunjukkan bahwa pijat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca caesar, baik segera setelah aplikasi maupun 60-90 menit kemudian (Rahimi et al., 2021). Intervensi pijat untuk ibu pasca persalinan telah ditemukan untuk mengurangi sisik nyeri, memberikan kenyamanan, dan mengurangi stres (Çankaya & Ratwisch, 2020; Komala & Rosyid, 2025). Selama persalinan, terapi pijat yang dikombinasikan dengan pelatihan pernapasan telah dikaitkan dengan penurunan suasana hati yang tertekan, kecemasan, dan rasa sakit, serta durasi persalinan yang lebih pendek, berkurangnya masa inap di rumah sakit, dan lebih sedikit depresi pasca persalinan. Namun, penting untuk dicatat bahwa tidak semua bentuk pijat sama-sama bermanfaat pada periode pasca persalinan (Shiran et al., 2024). Misalnya, pijat rahim belum terbukti secara signifikan mengurangi kehilangan darah pasca persalinan. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa pijat dapat menjadi intervensi non-

farmakologis yang aman dan efektif untuk mengelola nyeri pasca persalinan (Resmana et al., 2023).

Hasil observasi terhadap pasien yang menjalani Persalinan di Rumah Sakit Indriati Sukoharjo ditemukan adanya kondisi pasien yang memiliki tingkat nyeri yang tinggi ketika fase pasca persalinan, hal tersebut dikarenakan faktor kurangnya pengetahuan akan intervensi mandiri yang dapat dilakukan oleh pasien dan keluarga untuk mengurangi kondisi fatigue tersebut, kemudahan dalam pelaksanaan dan tidak adanya biaya berlebihan dapat menjadikan terapi non farmakologi berupa terapi pijat dapat menjadi salah satu alternatif dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca persalinan di RS Indriati Sukoharjo. Oleh karena itu, tujuan studi ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis metode terapi pijat yang efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca persalinan

METODE

Studi ini meninjau literatur tentang beberapa temuan penting yang membahas seberapa baik terapi pijat untuk meredakan ketidaknyamanan pascapersalinan. Para penulis menggunakan *metodologi standar Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta-Analysis (PRISMA)* saat menilai dan memilih publikasi penelitian. Peneliti menerapkan kriteria PICO(S) untuk memastikan kondisi kelayakan untuk jurnal yang dievaluasi. Jurnal yang perlu ditinjau memenuhi persyaratan yang tercantum pada Tabel 1.

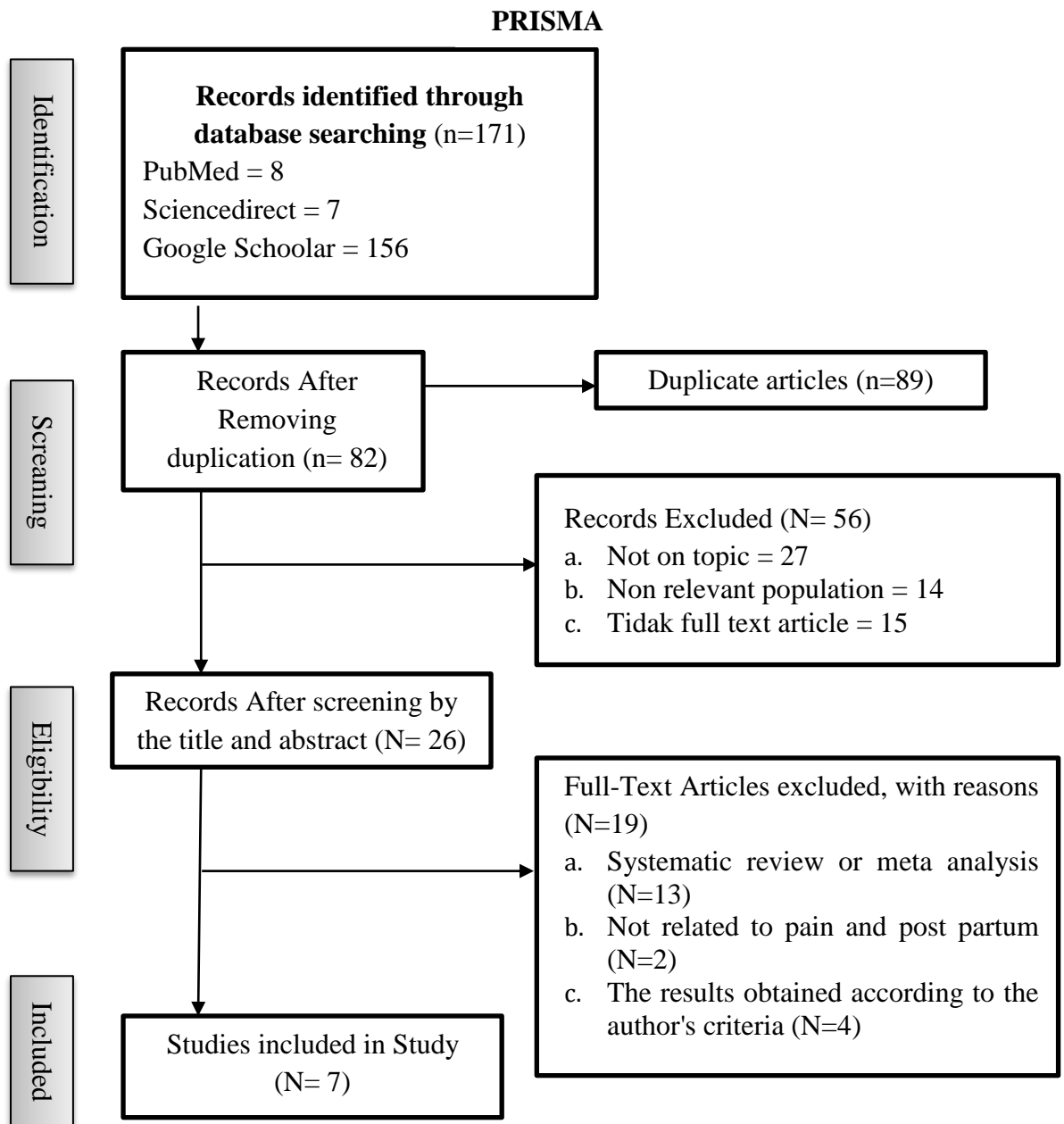
Makalah yang akan digunakan dalam studi literatur ini ditemukan menggunakan database mesin pencari, khususnya *Scencedirect, Pubmed, dan Google Scholar*. Artikel tersebut diterbitkan antara 2018 dan 2024. Pendekatan pencarian literatur menggunakan operator Boolean konvensional "AND" dan "OR" bersama dengan kata kunci yang terkait dengan topik dan judul penelitian. Di antara kata kuncinya adalah "*foot massage*", "*massage*", "*reflexology*", "*pain*",

"postpartum", "*randomized control*", and "*clinical trials*". Artikel yang dipilih harus memenuhi persyaratan berikut: harus merupakan studi penelitian intervensi yang membahas subjek pijat kaki pada pasien hemodialisis, diterbitkan dalam bahasa Inggris, dan akses terbuka.

Proses seleksi artikel dilakukan dengan menggunakan diagram PRISMA empat tahap (Gambar 1). Selama tahap identifikasi, penulis menghitung jumlah artikel dari semua pencarian database. Penulis memilih artikel untuk langkah penyaringan kedua dengan melihat abstrak dan judulnya. Jika sebuah artikel memenuhi syarat, itu disertakan; jika tidak, itu dikecualikan. Pada tahap ketiga, penulis menggunakan artikel teks lengkap untuk memilih artikel mana yang memenuhi syarat. Jika sebuah artikel memenuhi syarat, itu disertakan; jika tidak, itu dikecualikan. Publikasi yang telah lulus tinjauan teks komprehensif dan memenuhi kriteria inklusi juga dinilai kualitas metodologisnya. Langkah keempat melibatkan tinjauan sistematis makalah yang berkaitan dengan topik dan judul penelitian.

Tabel 1. Kriteria Jurnal

	Kriteria
<i>Problem</i>	Nyeri <i>post partum</i>
<i>Intervention</i>	Terapi Pijat
<i>Control</i>	Terdapat kelompok control untuk terapi yang diberikan
<i>Outcome</i>	Mengetahui Terapi Pijat dalam menurunkan nyeri pasca persalinan
<i>Study Design</i>	Studi Eksperimen, <i>Randomized Control Trial (RCT)</i> , Quasi Eksperimen,



Gambar 1. PRISMA Flow Chart

Tabel 2. Hasil Analisis Jurnal

No	Judul, Penulis	Negara, Tahun	Metode, Sampel	Jenis Pijatan, Lokasi dan durasi	Hasil
1.	<i>Effect of effleurage massage technique with postnatal massage technique on afterpains in postpartum mothers</i> (Putri et al., 2023)	Indonesia, 2023	desain penelitian komparatif dengan pendekatan Two Group Pretest-Posttest Design Without Control. 64 wanita pascapersalinan	Menerapkan teknik pijat yang berbeda untuk kedua kelompok intervensi setelah pretest. Pijatan diberikan sekali kepada ibu pascapersalinan dan diikuti dengan tes pasca untuk mengukur tingkat nyeri setelahnya. Teknik pijat effleurage diberikan selama 5-10 menit, sedangkan teknik pijat postnatal diberikan selama 25-30 menit	Teknik Pijat Pascamelahirkan lebih efektif dalam mengurangi rasa sakit pada wanita pascapersalinan dibandingkan dengan Teknik Pijat Effleurage
2.	Efektivitas <i>back massage</i> untuk meningkatkan laktasi, mengurangi nyeri dan ansietas diantara ibu post partum (Nurbayanti Awalayah et al., 2022)	Indonesia, 2022	Pretest-posttest eksperimental desain kelompok 44 pascapersalinan kuasi dengan kontrol. Wanita	Intervensi <i>back massage</i> dilakukan sesuai SOP selama 20-30 menit perhari sebanyak 2-3 kali	Hasil Penelitian menunjukkan Ada perbedaan signifikan rata-rata nyeri paska persalinan sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol (pvalue = 0.045), sedangkan pada kelompok intervensi didapatkan tidak ada perbedaan signifikan rata-rata nyeri paska persalinan sebelum dan sesudah (p-value = 0.069)
3.	<i>Effleurage massage</i> menggunakan esensial oil serai (<i>cymbopogon sp</i>) dan teh serih efektif untuk menurunkan nyeri pada ibu post partum (Widiawati & Mulyati, 2021)	Indonesia, 2021	Quasi eksperiment dengan kelompok kontrol, 78 wanita pasca melahirkan	Effleurage massage menggunakan minyak esensial serai 1 hari sekali selama 10 menit dan diberikan teh serai 2x2 gram selama 7 hari post partum. Sedangkan kelompok Kontrol dilakukan penatalaksanaan sesuai program yang ada.	Hasil pada kelompok intervensi adalah penurunan skor (median 4), lebih tinggi dari penurunan skor nyeri pada kelompok kontrol (median 2), hasil analisis p <0,05, terdapat efek pemberian pijat effleurage menggunakan minyak esensial dan teh serai (<i>Cymbopogon sp</i>) terhadap nyeri pada ibu pascapersalinan.
4.	<i>The Impact Of Efflurage Massage On Postpartum Women In The Mother's Care Unit At SMC Hospital's Afterpains Pain</i> (Hadiningsih & Khotimah, 2022)	Indonesia, 2022	Pre experimental studi, 35 wanita pasca melahirkan	, peneliti akan memberikan intervensi berupa terapi eflurage pijat kepada ibu yang memenuhi persyaratan yang diperlukan, tetapi kelompok kontrol tidak akan mendapatkan perawatan apapun.	Temuan Penelitian Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skor rata-rata ibu untuk tingkat keparahan nyeri pascapersalinannya antara sebelum dan sesudah dia menerima hadiah pijat limbah, dengan nilai p 0,000 hingga 0,05
5.	<i>The Influence Of Effleurage</i>	Indonesia,	Quasy Experimental Pre-	Penerapan ini dilakukan 2-3 kali dalam 15	Ada Pengaruh Teknik Pijat Effleurage pada

<i>Massage Technique On Afterpains Pain In Multigravidal Postpartum Women At Tanjung Selamat Kesmas Kec. Padang Tualang District. Levels in 2022</i> (Zuidah, 2023)	2022	Post Test satu Kelompok desain penelitian, 30 wanita pasca melahirkan	menit selama 2 hari	Nyeri pada Ibu Multigravida Postpartum
6. <i>The effect of Hugo point pressure on postpartum pain in multiparous women</i> (Afravi et al., 2019)	Iran, 2019	randomized controlled trial dilakukan pada 62 wanita dalam dua kelompok	Titik Hugo ditekan ringan selama 30 detik dan tekanan ditingkatkan secara bertahap untuk mencapai tekanan yang kuat dan kemudian dipasang pada titik tersebut selama 1 menit, sehingga sepertiga ibu jari memutih dan selanjutnya, tekanan berkurang dan titik dibiarkan selama 30 detik. Total waktu intervensi adalah 20 menit.	Tekanan titik Hugo adalah metode analgesik yang sederhana dan hemat biaya, tidak berbahaya dan mudah diterapkan untuk mengurangi rasa sakit setelah terjadi – terutama pada jam-jam awal periode pascapersalinan.
7. <i>Effectiveness of Cold Compress Therapy to Reduce the Intensity of Perineal Laceration Pain in Post-Partum Women</i> (Ginting et al., 2023)	Indonesia, 2023	Quasy Experimental Pre-Post Test satu Kelompok desain penelitian, 205 wanita pasca melahirkan	Teknik desain ini dimulai dengan mengukur intensitas nyeri, kemudian memberikan intervensi kompres dingin selama 15 menit, kemudian mengukur lagi, ini dilakukan 3 kali sehari selama 2 hari	Terapi kompres dingin efektif dalam mengurangi nyeri laserasi perineum pada ibu pasca melahirkan

Pembahasan

Hasil analisis terhadap 7 jurnal menunjukkan berbagai jenis teknik pijat yang diberikan dalam menurunkan nyeri *post partum* diantaranya adalah pijat punggung, pijat effleurage, pijat dingin, Secara umum hasil penelitian-penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian terapi pijat dengan durasi 15-30 menit dapat memberikan dampak positif dalam menurunkan nyeri pada fase post partum berlangsung. Teknik pijat effleurage terbukti lebih efektif dibandingkan pijat pascanatal konvensional dalam mengurangi afterpains, yang sering menjadi keluhan utama ibu setelah melahirkan (Putri et al., 2023). Selain itu, pijat punggung menunjukkan efektivitas dalam meningkatkan laktasi, mengurangi nyeri, dan menurunkan tingkat kecemasan, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan fisik dan psikologis ibu postpartum (Nurbayanti Awaliyah et al., 2022). Penelitian lainnya mengungkapkan bahwa penggunaan minyak esensial serai dan teh sereh dalam pijat effleurage dapat meningkatkan efek relaksasi dan analgesik, memberikan solusi non-farmakologis yang alami untuk mengatasi nyeri pasca persalinan (Widiawati & Mulyati, 2021). Penelitian-penelitian tersebut mendukung penggunaan teknik pijat sebagai intervensi multifungsi yang tidak hanya membantu mengurangi nyeri, tetapi juga memperbaiki keseimbangan emosional dan mendukung fungsi fisiologis, seperti produksi ASI, pada ibu postpartum.

Penelitian yang dilakukan oleh Zuidah, (2023) menunjukkan bahwa pijat effleurage memberikan dampak positif dalam mengurangi nyeri afterpains pada ibu postpartum di unit perawatan. Teknik ini bekerja melalui stimulasi ringan pada kulit yang membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan endorfin, dan memberikan efek relaksasi. Intervensi ini menjadi alternatif yang aman dan nyaman bagi ibu postpartum untuk mengelola nyeri tanpa

efek samping yang sering terkait dengan analgesik farmakologis.

Selain itu penelitian yang dilakukan oleh Afravi et al., (2019) dan Ginting et al., (2023) menawarkan pendekatan yang berbeda namun saling melengkapi. Penelitian tentang tekanan pada titik Hugo (Hegu) menunjukkan efektivitasnya dalam mengurangi nyeri postpartum pada wanita multipara dengan memanfaatkan teknik akupresur untuk meredakan nyeri melalui stimulasi titik saraf tertentu (Afravi et al., 2019). Sementara itu, terapi kompres dingin terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri akibat robekan perineum pada ibu postpartum, dengan cara mengurangi peradangan dan memberikan efek mati rasa pada area yang terkena (Ginting et al., 2023). Ketiga metode ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dan individualisasi perawatan, memberikan pilihan beragam yang dapat disesuaikan dengan kondisi dan preferensi ibu untuk mendukung pemulihan pasca persalinan.

Terapi pijat telah lama dikenal sebagai salah satu metode non-invasif yang efektif untuk mendukung pemulihan ibu pascapersalinan (Kiliçli ID & Zeyneloglu ID, 2024). Dalam konteks post partum, pijat dapat membantu meredakan nyeri otot, mengurangi ketegangan, dan mempercepat pemulihan tubuh setelah melahirkan. Penelitian menunjukkan bahwa pijat dapat meningkatkan sirkulasi darah, yang membantu mempercepat penyembuhan jaringan dan mengurangi pembengkakan pada tubuh ibu. Selain itu, pijat juga mampu merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, sehingga membantu ibu merasa lebih relaks dan nyaman. Dalam beberapa kasus, pijat juga dapat memperbaiki kualitas tidur ibu, yang sering terganggu akibat perubahan pola hidup setelah melahirkan (Jantik & Sulastri, 2025; Smith et al., 2022).

Tidak hanya secara fisik, terapi pijat juga memberikan manfaat emosional yang signifikan bagi ibu pascapersalinan (Çankaya & Ratwisch, 2020). Masa post partum sering

kali disertai dengan perubahan hormonal yang dapat memicu stres, kecemasan, atau bahkan depresi pascapersalinan (Marzouk et al., 2019). Pijatan lembut pada tubuh dapat merangsang produksi hormon oksitosin, yang dikenal sebagai hormon cinta, membantu menciptakan perasaan tenang dan bahagia. Selain itu, terapi ini juga memberikan waktu khusus bagi ibu untuk beristirahat dan merawat dirinya sendiri, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Iraj, 2024). Oleh karena itu, terapi pijat merupakan salah satu pendekatan yang efektif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental ibu pascapersalinan..

SIMPULAN

Hasil studi literatur ini menunjukkan bahwa terapi pijat yang dilakukan dengan teknik dan waktu tertentu telah terbukti mengurangi nyeri pada pasien yang menjalani proses pasca persalinan. Selain itu, terapi pijat yang menggunakan teknik pijat effleurage menjadi salah satu metode yang memiliki peran penting dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien yang menjalani proses pasca persalinan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afravi, S., Abbaspoor, Z., Montazeri, S., & Cheraghian, B. (2019). The effect of Hugo point pressure on postpartum pain in multiparous women. *Family Medicine and Primary Care Review*, 21(1), 7–11. <https://doi.org/10.5114/fmpcr.2019.82971>
- Brito, A. P. A., Caldeira, C. F., & Salvetti, M. D. G. (2021). Prevalence, Characteristics, and Impact of Pain During The Postpartum Period. *Revista Da Escola de Enfermagem*, 55, 1–7. <https://doi.org/10.1590/S1980-220X2019023303691>
- Çankaya, S., & Ratwisch, G. (2020). The Effect of Reflexology on Lactation and Postpartum Comfort in Cesarean-Delivery Primiparous Mothers: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Nursing Practice*, 26(3), 1–12.

- <https://doi.org/10.1111/ijn.12824>
- Ginting, S. B., Yufdel, & Silalahi, E. L. (2023). Effectiveness of Cold Compress Therapy to Reduce the Intensity of Perineal Laceration Pain in Post-Partum Women. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, 9(11), 9851–9858. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i11.5453>
- Hadiningsih, E. F., & Khotimah, K. (2022). *The Impact Of Efflurage Massage On Postpartum Women In The Mother ' s Care Unit At SMC Hospital ' s Afterpains Pain*. 2(01), 32–38.
- Iraj, F. (2024). The Application of Foot Reflexology for Anxiety and Pain Management in Women's Childbirth: A Literature Review. *Journal of Health Reports and Technology*, 10(2). <https://doi.org/10.5812/jhrt-144798>
- Jantik, L. G. A., & Sulastrri. (2025). Implementasi Terapi Kompres Dingin Menggunakan Ice Pack Dalam Mengurangi Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum : *Jurnal Ners*, 9, 502–507.
- Kiliçli ID, A., & Zeyneloglu ID, S. (2024). Effect of Reflexology on Pain, Fatigue, Sleep Quality, and Lactation in Postpartum Primiparous Women After Cesarean Delivery: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Human Lactation*, 40(2), 221–236. <https://doi.org/10.1177/08903344241232982>
- Komala, K. P., & Rosyid, F. N. (2025). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Untuk Menurunkan Nyeri Post Operasi Laparatomi : Litelatur Review. *Jurnal Ners*, 9, 414–421.
- Kwon, N. Y., Lee, H. Y., Hwang, S. I., Sung, S. H., Cho, S. J., Yoon, Y. J., & Park, J. K. (2023). Herbal Medicine for Postpartum Pain: A Systematic Review of Puerperal Wind Syndrome (Sanhupung). *Healthcare (Switzerland)*, 11(20). <https://doi.org/10.3390/healthcare11202743>
- Lima-De-La-Iglesia, C., Magni, E., Botello-Hermosa, A., & Guerra-Martín, M. D. (2024). Benefits of Complementary Therapies During Pregnancy, Childbirth and Postpartum Period: A Systematic Review. *Healthcare (Switzerland)*,

- 12(23), 1–18.
<https://doi.org/10.3390/healthcare12232481>
- Makeen, M., Farrell, L. M., LaSorda, K. R., Deng, Y., Altamirano, V., Jarvis, O., Kenkre, T., & Lim, G. (2022). Associations between postpartum pain, mood, and maternal–infant attachment and parenting outcomes. *Scientific Reports*, 12(1), 1–9. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-21793-1>
- Maleki, A., & Youseflu, S. (2023). The effect of music-based interventions on short-term postpartum episiotomy pain: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9(4), e14785. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14785>
- Marzouk, S. S., Eshra, D. K., Aly, I. K., & Mady, M. M. (2019). Effect of Reflexology and Nursing Management Protocol versus Hospital Routine Care on Pain Intensity among Post Cesarean Section Primipara. *International Journal of Novel Research in Healthcare and Nursing*, 6(3), 970–983. [https://www.noveltyjournals.com/upload/paper/Effect of Reflexology and Nursing Management-2115.pdf](https://www.noveltyjournals.com/upload/paper/Effect%20of%20Reflexology%20and%20Nursing%20Management-2115.pdf)
- Mellado-García, E., Díaz-Rodríguez, L., Cortés-Martín, J., Sánchez-García, J. C., Piqueras-Sola, B., Prieto Franganillo, M. M., & Rodríguez-Blanque, R. (2024). Hydrotherapy in Pain Management in Pregnant Women: A Meta-Analysis of Randomized Clinical Trials. *Journal of Clinical Medicine*, 13(11). <https://doi.org/10.3390/jcm13113260>
- Mozafari, S., Esmaili, S., Momenyan, S., Zadeh Modarres, S., & Ozgoli, G. (2021). Effect of Zingiber officinale Roscoe rhizome (ginger) capsule on postpartum pain: Double-blind randomized clinical trial. *Journal of Research in Medical Sciences*, 26(1). https://doi.org/10.4103/jrms.JRMS_544_20
- Nurbayanti Awaliyah, S., Dewi Lestari, M., Magister Keperawatan, P., Keperawatan, P. D., & Profesi Bidan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi, P. (2022). Efektivitas Back Massage untuk meningkatkan laktasi, mengurangi nyeri dan ansietas diantara ibu post partum. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(2), 111–129.
- Putri, M., Suryantara, B., Nasution, S. S., Kebidanan, M., Guna, S., & Yogyakarta, B. (2023). Effect of effleurage massage technique with postnatal massage technique on afterpains in postpartum mothers. *Science Midwifery*, 11(2), 2721–9453. www.midwifery.iocspublisher.orgjournal homepage:www.midwifery.iocspublisher.org
- Rahimi, H., Elyasi, H., & Galehdar, N. (2021). Reflexology in childbirth pain management. *Acta Medica Iranica*, 59(6), 312–321. <https://doi.org/10.18502/acta.v59i6.6888>
- Rajabaliev, E., LaSorda, K., Ibarra, A., Kenkre, T., Levine, M. D., & Lim, G. (2023). Association between labor and delivery pain and postpartum pain with symptoms and clinical diagnosis of postpartum depression in patients with overweight and obesity. *Archives of Gynecology and Obstetrics*, 307(5), 1441–1449. <https://doi.org/10.1007/s00404-022-06625-x>
- Resmana, R., Widiawati, I., Athiyyah, S., & Fauziyyah, A. (2023). Back Massage To Provide Comfort for Post Partum. *International Conference on Interprofessional Health Collaboration and Community Empowerment*, 4(2), 206–213. <https://doi.org/10.34011/icihcc.v4i2.240>
- Rumandani, N. B., & Haniyah, S. (2023). Terapi Foot Massage untuk Mengurangi Nyeri Post Partum Sectio Caesaria di Ruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Menara Journal of Health Science*, 2(2), 276–283. <https://jurnal.iakmikudus.org/index.php/mjhs>
- Sabancı Baransel, E., Barut, S., & Uçar, T. (2024). The Effects Of Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation Applied in the Early Postpartum Period After Cesarean Birth on Healing, Pain, and Comfort. *Journal of Midwifery and Women's Health*, 681–688. <https://doi.org/10.1111/jmwh.13625>

- Shiran, E., Valiani, M., & Kianpour, M. (2024). The Effect of Reflexology on the Size of 1-Hour Postpartum Hemorrhage in Nulliparous Women: A Quasi-experimental Clinical Trial. *International Journal of Women's Health and Reproduction Sciences*, 12(2), 1–9. <https://doi.org/10.15296/ijwhr.2023.49>
- Smith, C. A., Hill, E., Denejkina, A., Thornton, C., & Dahlen, H. G. (2022). The effectiveness and safety of complementary health approaches to managing postpartum pain: A systematic review and meta-analysis. *Integrative Medicine Research*, 11(1), 100758. <https://doi.org/10.1016/j.imr.2021.100758>
- Widiawati, I., & Mulyati, S. (2021). EFFLEURAGE MASSAGE MENGGUNAKAN ESENSIAL OIL SERAI (CYMBOPOGON Sp) DAN TEH SEREH EFEKTIF UNTUK MENURUNKAN NYERI PADA IBU POST PARTUM. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 230–238. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1915>
- Yuliarti, M., & Mustika Sari, I. (2023). Penerapan Tehnik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(4). <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i4.1716>
- Zuidah. (2023). The Influence Of Effleurage Massage Technique On Afterpains Pain In Multigravidal Postpartum Women At Tanjung Selamat Kemas Kec. Padang Tualang District. Levels in 2022. *Jurnal Eduhealth*, 14(02), 788–793.