

Pengaruh *Effleurage Massage* terhadap Nyeri *Afterpain* pada Ibu Post Partum Multipara

Herianti¹, Musdalifa², Rani Irinericy³

^{1,2,3} Program studi Kebidanan Universitas Muhammadiyah Bogor Raya

Corresponding Author: Herianti, e-mail herianti395@gmail.com

Published: April, 2025

ABSTRAK

Latar belakang Ibu post partum kerap kali mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, salah satunya adalah perubahan reaksi tubuh akibat kontraksi uterus. Gangguan rasa nyeri (*Afterpains*) banyak dialami pada ibu post partum walaupun pada persalinan normal tanpa komplikasi menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu. Intensitas *afterpain* dapat berkurang dengan pemberian *effleurage massage* yang dapat menghasilkan hormon endorfin sehingga menimbulkan rasa relaks dan intensitas nyeri pun berkurang. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui penerapan Teknik *Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains* pada Ibu post partum multipara. **Jenis penelitian** ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre- Experiment* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design* dengan jumlah sampel 44 responden. Analisa data menggunakan uji Wilcoxon. **Hasil** uji hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah pemberian teknik *effleurage massage* diperoleh $Q_{value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum. **Kesimpulan** Penerapan *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi nyeri *afterpains* pada ibu Post Partum multipara, sehingga diharapkan bidan dapat memberikan asuhan sayang ibu dalam manajemen nyeri salah satunya *effleurage massage*.

Kata Kunci : Post Partum, *effleurage Massage*, Nyeri *Afterpains*

ABSTRACT

Background Post partum mothers often experience changes both physiologically and psychologically, one of which is a change in the body's reaction due to uterine contractions. Pain disorders (*Afterpains*) are often experienced by post-partum mothers, although normal childbirth without complications causes discomfort in the mother. The intensity of after pain can be reduced by giving *effleurage massage* which can produce endorfin hormones, causing a feeling of relaxation and the intensity of pain is reduced. The aim of the research is to determine the application of the *Effleurage Massage Technique to Afterpain Pain in multiparous post partum mothers*. This type of research uses quantitative research with a *Pre-Experiment* research design with a *One-Group Pretest-Posttest Design* approach with a sample size of 44 respondents. Data analysis used the Wilcoxon test. The test results of the Wilcoxon test results before and after administering the *effleurage massage* technique obtained $Q_{value} = 0.000$ ($\alpha < 0.05$) which means that there is an effect of the *effleurage massage* technique on *afterpains* in post-partum mothers. **Conclusion** The application of *effleurage massage* can be used as a non-pharmacological therapy that can overcome *afterpains* in post-partum multiparous mothers, so it is hoped that midwives can provide maternal care in pain management, one of which is *effleurage massage*.

Keywords: Post Partum, *Effleurage Massage*, *Afterpains*

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Pembangunan dibidang kesehatan mengarah kepada upaya untuk meningkatkan derajat kesehatan bagi masyarakat yang optimal. Sustainable Development Goals (SDGs) merupakan program kegiatan yang meneruskan agenda Milenium Development Goals (MDGs) untuk periode waktu tahun 2016-2030 sekaligus menindaklanjuti program MDGs yang belum selesai. Agenda SDGs yang telah disepakati terdapat 17 tujuan dan 169 target yang harus tercapai pada tahun 2030. Tujuan dari SDGs adalah untuk meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Untuk mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal pemerintah pun telah melakukan salah satu upaya untuk meningkatkan kesejahteraan ibu dan anak (Kemenkes RI, 2021).

Ibu nifas kerap kali mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, salah satunya adalah perubahan reaksi tubuh akibat kontraksi uterus. Intensitas kontraksi uterus yang meningkat setelah persalinan yang menimbulkan rasa nyeri dan membuat ibu tidak nyaman. Gangguan rasa nyeri pada masa nifas banyak dialami meskipun pada persalinan normal tanpa komplikasi. Hal tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu terutama di daerah perut akibat kontraksi uterus yang disebut afterpains (Nugroho, T. dkk, 2019).

World Health Organization (WHO) memperkirakan 830 wanita meninggal setiap harinya akibat komplikasi kehamilan dan proses kelahiran, jadi pada tahun 2015 sekitar 303.000 wanita meninggal selama kehamilan, persalinan dan setelah persalinan (WHO 2020).

Nyeri Afterpains disebabkan karena adanya kontraksi dalam relaksasi yang terus menerus pada uterus. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis yang memicu timbulnya rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa nifas. Rasa sakit yang di sebut afterpains (meruyan/mules-mules) disebabkan oleh kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan. Rasa nyeri yang timbul bersifat subjektif (Asih, Y. dan Risneni, 2020).

Rasa nyeri yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada dirinya saja tapi juga pada bayinya. Rasa nyeri akibat kontraksi uterus yang semakin sering membuat ibu malas menyusui bayinya, karena saat ibu menyusui terjadi pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior yang distimulasi oleh hisapan bayi. Oksitosin juga menstimulasi kontraksi miometrium pada uterus, yang biasanya dilaporkan wanita sebagai afterpains (nyeri kontraksi uterus setelah melahirkan) (Walyani, E. S. dan Th. Endang. P, 2017).

Nyeri Menurut The Internasional Association for the Study of Pain (IASP) mendefinisikan nyeri sebagai pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat adanya kerusakan atau ancaman kerusakan jaringan. Berdasarkan definisi tersebut nyeri merupakan suatu gabungan dari komponen objektif (aspek fisiologi sensorik nyeri) dan komponen subjektif (aspek emosional dan psikologis) (Wiarto, G, 2017). Menurut Andarmoyo (2018) Nyeri akibat kontraksi uterus (afterpains) memerlukan penanganan untuk dapat diminimalisir atau ditekan seminim mungkin. Sebagai seorang bidan yang memberi asuhan sayang ibu, rasa nyeri yang dirasakan ibu perlu di lakukan tindakan

intervensi, sehingga dapat menurunkan ketidak nyamanan yang ibu rasakan dan ibu dapat merasakan nyaman (Parulian, T. S, dkk, 2019).

Menurut Andarmoyo (2021) Nyeri dapat diatasi dengan suatu tindakan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis. Dalam pemberian terapi farmakologis biasanya klien di berikan terapi berupa obat analgesik atau opioid untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non-farmakologis biasanya klien di berikan terapi seperti massage. Terapi massage ini dapat meminimalisir bahkan menekan nyeri dengan minim efek samping bahkan tidak ada efek samping, salah satunya dengan menggunakan teknik effleurage massage.

Effleurage massage adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik effleurage bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan rileksasi fisik dan mental. Effleurage merupakan teknik massage yang aman, mudah untuk dilakukan, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (terapis) (Ekowati, dkk. 2017). Tindakan utama effleurage massage merupakan aplikasi dari teori Gate Control yang dapat “menutup gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsangan nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Parulian. T. S, dkk. 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Parulian, T. S, dkk (2020), melakukan penelitian pada 20 ibu postpartum hari ke-1 pada 0-2 jam postpartum di rumah sakit Sariningsih Bandung menunjukkan bahwa tingkat nyeri ibu postpartum yang diakibatkan oleh kontraksi uterus sebelum dilakukan teknik effleurage massage sebanyak lebih dari setengahnya (60%) pada usia 26-35 tahun. Hasil posttest terjadi penurunan skala nyeri dimana 20 ibu postpartum yang dilakunan effleurage massage. Kurang dari setengahnya (45%) ibu postpartum mengalami nyeri kontraksi uterus dengan rata-rata skala nyeri 3, nyeri yang dialami ibu postpartum setelah dilakukan teknik effleurage massage berada pada rentang skala nyeri antara 1-5.

Nyeri berdampak sangat kompleks bagi perawatan ibu postpartum, antara lain terhambatnya mobilisasi dini, terhambatnya laktasi, terhambatnya proses bonding attachment, perasaan lelah, kecemasan, kecewa karena ketidaknyamanan, gangguan pola tidur dan bahkan bila nyeri berkepanjangan akan meningkatkan resiko postpartum blues. Dampak-dampak negative ini bila tidak diatasi akan mempengaruhi prose pemulihan ibu postpartum. Nyeri pada ibu postpartum terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana fase adaptasi psikologis ibu masuk pada tahap taking in. Pada tahap ini ibu membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari- hari dengan porsi terbesar yang pemenuhan kebutuhan istirahat/tidur dan nutrisi. Bila nyeri yang terjadi pada fase ini tidak dapat diatasi maka akan memperpanjang fase taking in dan proses penyembuhan ibu menjadi terhambat

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik ingin meneliti lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains pada Ibu Post Partum Multipara di PMB Yura Yunita.

METODE

Desain penelitian ini adalah merupakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian *Pre- Experiment* dengan pendekatan *One-Group Pretest-Posttest Design*. Metode ini digunakan untuk mengetahui penerapan teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum Multipara (Ari Setiawan 2018).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Setelah dilakukan pengumpulan data pada subjek penelitian yaitu ibu Post Partum Multipara yang berada di PMB Yura Yunita, pengambilan data dilakukan selama 3 bulan dari bulan Juni sampai dengan Agustus 2023 .

Maka dari penelitian tersebut didapat :

1. Analisa Univariat
 - a. Karakteristik penelitian

Tabel 5.1 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia, Pekerjaan dan Paritas.

	Karakteristik	Jumlah	%
Usia(Tahun)	20-30	30	68,2
	31-40	14	31,8
	Total	44	100
Pekerjaan	IRT	19	43,2
	PNS	9	20,5
	Wiraswasta	16	36,4
	Total	44	100
Paritas	Anak ke-2	27	61,4
	Anak Ke-3	10	22,7
	Anak Ke-4	7	15,9
	Total	44	100

Berdasarkan tabel 5.1 diatas dapat diketahui bahwa dari 44 respondensebagian besar responden berusia 20-30 tahun memiliki karakteristik tertinggi sebanyak 30 responden (68,2%), dan pada jenis pekerjaan IRT memiliki karakteristik tertinggi sebanyak 19 responden (43,2%) serta pada karakteristik paritas yang tertinggi yaitu anak Ke- 2 sebanyak 27 responden (61,4%).

- b. Tingkat nyeri sebelum dan *Effleurage Massage*

Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sebelum Dilakukan *Effleurage Massage*.

Tingkat Nyeri	<i>Effleurage Massage</i>	
	Pre test	%
Tidak Nyeri		
Ringan	7	15,9
Sedang	37	84,1
Total	44	100

Berdasarkan tabel 5.2 diatas dapat diketahui bahwa dari 44 responden sebelum dilakukan intervensi, terdapat 37 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (84,1%), dan 7 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (15,9%).

- c. Tingkat nyeri sebelum dan *Effleurage Massage*

Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Nyeri Responden Sesudah Dilakukan *Effleurage Massage*.

Tingkat Nyeri	<i>Effleurage Massage</i>	
	Posttest	%
Tidak Nyeri	3	6,8
Ringan	41	93,2
Sedang		
Total	44	100

Berdasarkan tabel 5.3 diatas didapatkan hasil sesudah dilakukan intervensi, terdapat 41 responden mengalami nyeri ringan sebesar (93,2%), dan 3 responden mengalami tidak nyeri sebesar (6,8%).

2. Analisa Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan antara variabel dependen (*nyeri afterpains*) dan variabel independen (*effleurage massage*) pada ibu post partum

Tabel 5.4 Penerapan Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri *Afterpain* Pada Ibu post partum .

Tingkat Nyeri	<i>Effleurage Massage</i>				<i>P Value</i>
	Pre test	%	Posttest	%	
Tidak Nyeri			3	6,8	0.000
Ringan	7	15,9	41	93,2	
Sedang	37	84,1			
Total	44	100	30	100	

Pada tabel 5.4 diatas didapatkan hasil setelah dilakukan uji statistik dengan uji *wilcoxon* diperoleh $p_{value}=0,000 < \alpha=0,05$ artinya terdapat perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *effleurage massage*. Jadi dapat disimpulkan bahwa

ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap ibu post partum multipara yang mengalami nyeri *afterpains*.

B. Pembahasan

1. Distribusi frekuensi tingkat nyeri *afterpain*

Afterpains merupakan gangguan rasa nyeri pada masa nifas dan banyak dialami meskipun pada persalinan normal tanpa komplikasi yang menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu, ibu diharapkan dapat mengatasi gangguan ini dan memberi kenyamanan pada ibu salah satunya dengan terapi non-farmakologis yaitu *effleurage massage*. *Effleurage massage* adalah gerakan lembut dan perlahan dengan mengusap bagian tubuh tertentu, dapat berupa gerakan pendek atau panjang dengan seluruh telapak tangan menyentuh bagian yang akan diusap dan dapat meningkatkan relaksasi otot, menenangkan ujung-ujung saraf, serta menghilangkan nyeri. Pada penelitian ini, teknik *effleurage massage* menjadi tindakan terapi dalam penanganan nyeri *afterpains* yang dilakukan terhadap 44 ibu post partum, dari hasil univariat didapatkan beberapa karakteristik penunjang antara lain usia dan jumlah persalinan (Maryunani, 2019).

Berdasarkan hasil analisis karakteristik pada tabel 5.1 didapatkan usia bahwa dari 44 responden didapatkan rata-rata mengalami nyeri *afterpains* pada usia 20 - 30 tahun sebesar (68,2%). Menurut Potter dan Perry, (1993) usia adalah variabel penting yang mempengaruhi nyeri terutama pada anak dan orang dewasa (Wiarto, G., 2019). Orang dewasa akan mengalami perubahan neurofisiologis dan mungkin mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta peningkatan ambang nyeri (Ashar, 2018).

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakuka oleh Ar-Ruzz dkk, (2020) tentang pengaruh senam nifas terhadap tingkat nyeri *afterpains* pada 30 ibu postpartum di Rumah Sakit Umum PKU Muhammadiyah Bantul, didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden dengan usia >20-35 tahun mengalami nyeri *afterpains* sebanyak 80%.

Semakin tinggi usia maka ambang nyeri yang dirasakan ibu akan bertambah akibat perubahan neurofisiologis dan kerap mengalami penurunan persepsi sensorik stimulus serta dapat meningkatkan ambang nyeri (Kristiani D, 2018).

Berdasarkan hasil analisis karakteristik jumlah bersalin didapatkan rata-rata jumlah persalinan ibu sebanyak 2 kali sebesar (61,4%). Menurut Cunningham, F. Gary.,(2018) menyatakan bahwa, rasa nyeri (*afterpains*) kerap kali dialami oleh dengan paritas tinggi karena terjadi rileksasi dan kontraksi kuat berselang-seling yang periodik yang menimbulkan nyeri yang bertahan sepanjang masa awal puerperium yang kadangkala cukup berat hingga memerlukan analgetika, sedangkan pada primipara tonus uterus meningkat sehingga fundus pada umumnya tetap kencang dan cenderung tetap berkontraksi tonik.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Parulian T, S., dkk (2020) tentang pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada 20 ibu postpartum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung, menunjukkan bahwa lebih dari setengahnya (65%) paritas responden termasuk kepada kelompok multipara yang mana memiliki skala nyeri terbanyak yaitu rata-rata skala nyeri 6 yaitu nyeri sedang (Parulian T, S., dkk., 2020).

Dalam penelitian ini paritas sangat berpengaruh terhadap peningkatan ambang nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas, dikarenakan elastisitas otot rahim mulai berkurang seiring dengan banyaknya wanita hamil/bersalin sehingga proses involusi uterus lebih lama dibandingkan ibu primipara sehingga kontraksi uterus yang dirasakan lebih nyeri karena uterus bekerja keras untuk kembali ke keadaan semula.

2. Tingkat Nyeri Afterpain Sebelum Dilakukan Teknik Massage Effleurage

Berdasarkan analisis data univariat pada tabel 5.2 sebelum dilakukan tehnik *effleurage massage* didapatkan 37 responden (84,1%) yang mengalami nyeri sedang dan 7 responden (15,9%) yang mengalami nyeri ringan. Menurut Mansyur, N. dan A. Kasrida. D., (2019). Nyeri setelah melahirkan (Afterpains) yang dirasakan ibu disebabkan oleh kontraksi dan relaksasi uterus berurutan yang terjadi secara terus-menerus. Nyeri ini lebih umum terjadi pada wanita dengan paritas tinggi dan pada wanita menyusui karena saat wanita menyusui bayinya rangsangan yang berasal dari isapan bayi mengeluarkan oksitosin melalui aliran darah, hormon ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi saat oksitosin di keluarkan.

Berdasarkan penelitian Parulian T, S. dkk (2020), menyatakan bahwa skala nyeri sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* menunjukkan bahwa kurang dari setengahnya (30%) ibu postpartum mengalami nyeri dengan rata-rata skala nyeri 5. Nyeri yang dialami ibu postpartum sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* berada pada rentang skala nyeri antara 3-7. Skala nyeri 7 merupakan skala nyeri tertinggi yang dirasakan pada ibu postpartum dengan paritas multipara pada persalinan ke 3 dan 4.

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa nyeri afterpains yang dirasakan ibu akibat dari kontraksi uterus yang terus menerus terutama pada ibu post partum dengan paritas tinggi atau memiliki anak lebih dari 3, karena pada paritas tinggi terjadi penurunan tonus otot uterus secara bersamaan dengan timbulnya kontraksi yang dapat menyebabkan nyeri.

3. Tingkat Nyeri Afterpain Sesudah Dilakukan Tehnik Massage Effleurage

Berdasarkan analisis data univariat pada tabel 5.3 sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* mengalami penurunan skala nyeri. Hasil yang didapatkan sebanyak 41

responden (93,2%) yang mengalami nyeri ringan dan 3 responden (6,8%) yang tidak mengalami nyeri.

Menurut Aslani, (2017), terapi non-farmakologi dapat dilakukan salah satunya effleurage massage yang dikenal sebagai gerakan mengusap ringan dan memberikan efek menenangkan saat memulai dan mengakhiri gerakan. Gerakan ini bertujuan meratakan dan menghangatkan otot agar lebih rileks melalui pemberian minyak atau aromaterapi (Alfisah, F. 2020).

Reeder (2018) mengungkapkan bahwa effleurage massage adalah bentuk masase berupa usapan lembut, panjang, dan tidak putus-putus sehingga dapat menimbulkan relaksasi (Parulian T, S. dkk., 2020). Mekanisme penghambat nyeri dengan teknik effleurage massage merdasarkann konsep Gate Control Theory.

Berdasarkan penelitian Parulian T, S. dkk (2020), menyatakan bahwa skala nyeri sesudah dilakukan teknik effleurage massage menunjukkan bahwa terjadi penurunan skala nyeri menjadi (45%) ibu postpartum mengalami nyeri dengan rata-rata skala nyeri 3. Nyeri yang dialami ibu postpartum setelah dilakukan teknik effleurage massage berada pada rentang skala nyeri antara 1-5.

Penjelasan diatas memberikan gambaran dalam penelitian ini bahwa setelah dilakukan intervensi teknik effleurage massage sebagian besar ibu nifas mengalami penurunan skala nyeri afterpains dikarenakan rangsangan pada kulit abdomen dapat merangsang keluarnya hormon endorphin sehingga ibu merasa nyaman dan nyeri dapat berkurang.

4. Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains pada Ibu post partum

Berdasarkan hasil analisis bivariat pada tabel 5.4 dengan menggunakan uji statistik *wilcoxon* dapat diketahui bahwa, tingkat nyeri afterpains sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* dan setelah dilakukan teknik effleurage massage didapatkan *q*Value 0,000 dimana $q < 0,05$.

Effleurage massage dapat memberikan efek rasa nyaman, menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormon endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah yang di dukung oleh teori Melzack and Wall (1965) tentang Gate Control Theory. Ketika dilakukan massage effleurage terjadilah hambatan nyeri kontraksi uterus, karena pada saat itu serabut A Delta akan menutup gerbang sehingga cortex cerebri tidak menerima pesan nyeri yang sudah diblokir oleh counter stimulasi masase ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah (Parulian T. S, dkk, 2020).

Berdasarkan penelitian Parulian T, S. dkk (2020), menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi effleurage massage. Dari hasil analisis didapatkan hasil *q*Value 0,000 dimana $q < 0,05$. Jadi pada penelitian Parulian T, S. dkk,

dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu postpartum multipara.

Jadi pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum Multipara di PMB Yura Yunita Tahun 2023.

Dari hasil penelitian yang dilakukan, menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non-farmakologis yang dapat mengatasi nyeri *afterpains* pada ibu post partum multipara di PMB Yura Yunita, sehingga dapat mengurangi nyeri yang ibu rasakan dan membuat ibu merasa nyaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai penerapan teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum multipara di PMB Yura Yunita, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Sebelum dilakukan penerapan teknik *effleurage massage* diperoleh hasil 37 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (84,1%), dan 7 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (15,9%).
2. Sesudah dilakukan penerapan teknik *effleurage massage* diperoleh hasil 41 responden (93,2%) yang mengalami nyeri ringan dan 3 responden (6,8%) yang tidak mengalami nyeri.
3. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* sebelum dan sesudah pemberian penerapan teknik *effleurage massage* diperoleh $q_{value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum

B. Saran

1. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat dipublikasikan secara luas kepada pihak akademis, sehingga dapat dijadikan referensi dalam memberikan tambahan pengetahuan pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum.

2. Bagi pelayanan Kebidanan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai intervensi dalam memberikan tambahan pengetahuan teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu post partum.

DAFTAR PUSTAKA

Ashar, I. N., Suardi, A., Soepardan, S., Wijayanegara, H., & Effendi, J. S. (2018). Pengaruh *effleurage massage* terhadap penurunan rasa nyeri pada ibu postpartum multipara. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*.

Fogarty, S., Steel, A., Hall, H., & Hay, P. (2020). Australian massage therapists' views and practices related to preconception, pregnancy and the early postpartum period. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101222>

Gondo, H. K. (2018). Pendekatan non farmakologis untuk mengurangi nyeri saat persalinan. *Jurnal Cermin Dunia Kedokteran*.

Grotegut, C. A., Feng, L., Mao, L., Heine, R. P., Murtha, A. P., & Rockman, H. A. (2019). β Arrestin mediates oxytocin receptor signaling, which regulates uterine contractility and cellular migration. *American Journal of Physiology-Endocrinology and Metabolism*.

Kristiani, D., & Latifah, L. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Autogenik Terhadap Skala Nyeri pada Ibu Post Operasi Sectio Caesarea (SC) di RSUD Banyumas. Skripsi. Universitas Jenderal Soedirman.

Potter, P. A. (2019). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik, vol.2. Reeder, S. J., Martin, L. L., & Koniak-Griffin, D. (2011). Keperawatan maternitas: kesehatan wanita, bayi & keluarga.

Andarmoyo (2019), Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Yogyakarta,

Ar-Ruzz Ekowati, Wahyuni & Alifa (2018), Jurnal Efek Teknik Massage Effleurage pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Dismenorrhoe Primer mahasiswa Poltekkes Malang.

Friska, Christine (2017), Buku Ajar Asuhan Kebidanan Ibu Nifas, Yogyakarta, Deepublist.

Maryunani (2019), Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas, Jakarta, Trans Info Media

Nursalam (2020), Konsep dan Penerapan Metodologi Keperawatan, Jakarta, Salemba Medika

Reeder, J.S., Martin, Koniak-Griffin (2021), Keperawatan Maternitas dan kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Jakarta, EGC

Sulistyawati (2019), Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas, Yogyakarta,

Parulian T.F (2020), Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum di RS Sariningsih Bandung