Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X **(Printed)**
6 (1) 2026, Page 13290-13297

Pengaruh Pemberian Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Di TPMB SM Kota Tangerang Tahun 2025

Ermeida Nelli[1], Dewi Sartika[2]
Institusi Politeknik Tiara Bunda
Email: nelliermeida@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Menurut data (*WHO*). Nyeri *afterpains* (mulas-mulas pasca persalinan) merupakan respon fisiologis kontraksi uterus yang sring kali menimbulkan ketidak nyamanan terutama pada multipara, dan sering membutuhkan penanganan non-farmakologis untuk relaksasi. 50% ibu primipara mengalami nyeri *afterpains*, dan ibu multipara terdapat 86%. prevalensi dari nifas di Indonesia adalah 75%, sedangkan untuk wilayah Bogor adalah 58,4%, dan keluhan yang sering disampaikan ibu nifas saat selesai pasca persalinan adalah nyeri *afterpains*. Tahun 2022 di Bogor, ditemukan sebanyak 73% ibu nifas mengalami nyeri punggung sedang. **Tujuan penelitian** untuk mengetahui pengeruh pemberian Teknik *Effleurage Massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas sebelum dan setelah diberikan Teknik *efleurage massage*.
Metode penelitain ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental dengan *quasi eksperimen* sederhana karna dalam penelitian ini peneliti tidak dapat mengandalkan sampel sepenuhnya. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one grup pretest posttes design* yaitu penelitian yang dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (*pretest*) dan sesudah perlakuan (*postest*) dengan satu kelompok subjek.sample dalam penelitianini berjumlah 10 ibu nifas dengan Teknik *purposive sampling*. **Hasil penelitian:** didapatkan p value = 0,002 hal ini berarti bahwa Nilai p<0,05. Sehingga H0 ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian Teknik *effleurage massage* efektif dalam mengurangi nyeri *afterpains* pada ibu nifas di TPMB SM Kota Tangerang Banten. Diharapkan para responden mengenal bahwa teknik *effleurage Massage* ini dapat mengurangi nyeri *afterpains* pada ibu nifas yang bisa dilakukan secara mandiri

Kata Kunci : Ibu Nifas, Nyeri *Afterpain, Effleurage Massage*

ABSTRACT

***Background**: According to WHO data, afterpains (postpartum cramps) are a physiological response to uterine contractions that often cause discomfort, especially in multiparous women, and often require non-pharmacological treatment for relaxation. Fifty percent of primiparous women experience afterpains, and 86% of multiparous women experience afterpains. The prevalence of postpartum pain in Indonesia is 75%, while in the Bogor region it is 58.4%. Afterpains are a common complaint among postpartum women after delivery. In 2022, in Bogor, it was found that 73% of postpartum women experienced moderate back pain. **Research purposes**: The aim of the study was to determine the effect of the Effleurage Massage Technique on reducing the intensity of afterpains in postpartum mothers before and after being given the Effleurage Massage Technique. **Research method** uses a quantitative research method with an experimental research design with a simple quasi-experiment because in this study the researcher cannot rely entirely on the sample. The research design used in this study is a one-group pretest-posttest design, namely research conducted twice, namely before the experiment (pretest) and after treatment (posttest) with one group of subjects. The sample in this study amounted to 10 postpartum mothers with a purposive sampling technique. **Research results**: obtained p value = 0.002 this means that the p value <0.05. So H0 is rejected so it can be concluded that the provision of effleurage massage techniques is effective in reducing afterpains in postpartum mothers at TPMB SM Tangerang City Banten. It is hoped that respondents know that this effleurage massage technique can reduce afterpains in postpartum mothers which can be done independently*

***Keywords:** Postpartum Mothers, Afterpain, Effleurage Massage*

© The Author(s). 2026 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

Masa Nifas dimulai setelah plasenta lahir dan berakhir ketika organ-organ kandungan kembali seperti pada keadaan sebelum hamil yang berlangsung selama sekitar 6 minggu (Aziiz Anastasya, 2023). selai saat disebebkan 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 1 sampai 4 hari setelah melahirkan karena adanya kontraksi uterus.

Nyeri merupakan suatu sensori subjektif dan pengalaman emosional tidak menyenangkan seseorang yang berhubungan dengan kerusakan jaringan yang aktual, potensial, atau dirasakan jika terjadi kerusakan (Yuliarti, Mustika Sari, & Fitri, 2023). Ketidak nyamanan pasca melahirkan adalah perasaan tidak nyaman yang berhungan dengan kondisi setelah melahirkan. Tanda gejala ketidaknyamanan yang bisa muncul ibu mengeluh terasa tidak nyaman,meringis, terdapat uka uterus,tekanan darah, nyeri frekuensi nadi,meningkat serta munculnya nyeri *Massage Effleurage* adalah teknik pemijatan dengan gerakan usapan lembut melingkar kearah pusat ke simfisis pubis, yang bertujuan untuk memperlancar sirkulasi darah ke rahim dan mengurangi kecemasan, sehingga memberikan efek relaksasi pada otot perut (Alya *et al.*,2022). *Massage Effleurage* merupakan metode yang aman, mudah dilakukan, tidak memerlukan banyak alat atau biaya, serta tidak memiliki efek samping. Teknik ini bisa dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Veronica and Oliana, 2022)

Nyeri mempunyai dampak kompleks terhadap perawatan ibu post partum karena mengganggu ambulasi dini, mengganggu proses menyusui, mengganggu proses *bonding attachment,* menyebabkan kelelahan, kecemasan, kekecewaan karena rasa tidak nyaman, mengganggu pola tidur, bahkan apabila nyeri berkepanjangan akan meningkatkan risiko *post partum blues*. Jika tidak ditangani, dampak negative tersebut akan mempengaruhi proses pemulihan ibu post partum. Nyeri dirasakan ibu post partum terutama pada hari pertama dan kedua setelah melahirkan, yaitu saat tahap penyesuaian psikologis ibu memasuki tahap *taking in*. Pada tahap ini, ibu membutuhkan dukungan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, yang sebagian besar adalah untuk memenuhi kebutuhan istirahat atau tidur dan nutrisi. Jika nyeri yang terjadi pada tahap ini tidak dapat diatasi, maka akan memperpanjang tahap *taking in* dan di proses penyembuhan ibu akan terlambat (Hidayati Fitriani,2021).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada Bulan September 2025 di TPMB SM terdapat ibu nifas 1-4 hari sebanyak 5 orang, dari 5 orang yang di wawancarai (60%) mengatakan merasa nyeri, dan 2 (40%) merasakan sedikit nyeri setelah persalinan.

Strategi penatalaksanaan nyeri merupakan tindakan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri, diantaranya dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun non-farmakologis. Terapi

nonfarmakologis yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan terapi pijat pada ibu, yang disebut teknik *efflerage massage. Effleurage massage* merupakan suatu bentuk pemijatan menggunakan telapak tangan yang dilakukan degan tekanan lembut dari arah bawah menuju ke atas dengan arah yang memutar beraturan dilakukan secara langsung. Adanya tekanan lembut, gerakan ini dimaksudkan untuk melancarkan peredaran darah, memberikan tekanan, meningkatkan relaksasi fisik dan mental serta menghangatkan otot abdomen ibu. Teknik *effleurage massage* merupakan metode pijat yang aman, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, mudah dilakukan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dilakukan sendiri maupun dengan bantuan orang. Teknik *effleurage massage* dipercaya dapat mengurangi nyeri dengan memberikan efek relaksasi pada otot abdomen yang menstimulasi serabut taktil sehingga mengurangi kontraksi otot abdomen, dan dapat menimbulkan efek distraksi. Teknik *effleurage massage* juga dapat menstimulus serabut taktil untuk menghambat sinyal nyeri dan memberikan rasa nyaman serta rileks. (Alfiyani & Winarni, 2023)

Menurut data (WHO). Nyeri *afterpains* (mulas-mulas pasca persalinan) merupakan respon fisiologis kontraksi uterus yang sering kali menimbulkan ketidaknyamanan terutama pada multipara, dan sering membutuhkan penanganan non-farmakologis untuk relaksasi. 50% ibu primipara mengalami nyeri afterpains dan ibu multipara terdapat 86%. prevelensi dari nifas di Indonesia adalah 75%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 58,4% dan keluhan yang sering disampaikan ibu nifas saat selesai pasca persalinan adalah nyeri *afterpains p*ada tahun 2022 menurut Kemenkes RI mencapai 48.983.768 ibu. (Kemenkes RI, 2022). Sedangkan berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi dari ibu nifas di indonesia adalah 50%, sedangkan untuk wilayah Jawa Barat adalah 58,4% , dan keluhan yang sering disampaikan ibu nifas adalah nyeri *afterpains* (Dinkes Propinsi Jawa Barat, 2020). Hasil penelitian tiga tempat di Jawa Barat seperti yang dilaporkan oleh Franisia di klinik Depok, 78% ibu nifas mengalami nyeri afterpains (Franisia et al., 2022). Berdasarkan laporan pengabdian masyarkat oleh Novamaria tahun 2022 di Bogor, ditemukan sebanyak 73% ibu nifas mengalami nyeri *afterpains* sedang dan sebanyak 70% di Kabupaten Bekasi tahun 2023 (Simanjuntak, 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan pada 5 ibu nifas 1-4 hari, 4 ibu nifas (80%) mengatakan merasa nyeri setelah persalinan dan 1 ibu nifas (10%) mengatakan masih sedikit nyeri setelah persalinan. Beberapa faktor yang mengakibatkan terjadinya nyeri *afterpains* pada ibu nifas yaitu selama kehamilan terjadi perubahan postur tubuh, lekukan tulang lumbal disertai pembulatan pada bahu dan dagu yang menggantung dapat menyebabkan ketidak seimbangan otot pada pelvis, serta dapat dirasakan tegangan tambahan diatas ligament (Zein & Dwiyani, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian Eksperimen semu atau *quasi experiment* dengan rancangan *one group pre-test dan post-test.* Pada jenis penelitian *one group pre-test dan post-test* sebelum dilakukan intervensi

reponden diberikan test awal (pretest) untuk mengukur kondisi awal. Setelah dilakukan *pre-test* selanjutnya diberikan intervensi, setelah selesai diberi perlakuan dilakukan test kembali untuk menilai apakah ada perbedaannya. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas 1-4 hari. Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik *purposive sampling eknik yaitu* pengambilan sampel non-probabilitas, peneliti menentukan sampel dengan menetapkan kriteria atau pertimbangan khusus yang relevan dengan tujuan penelitian. Pengukuran skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* dan analisis data menggunakan analisis univariat dan bivariatnya dengan

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri *afterpains* sebelum dilakukan teknik effleurage massage

Nyeri	N	%	Mean
Ringan	1	10.0	
Sedang	9	90.0	2.90
Total	10	100.0	

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa nyeri *afterpains* sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* pada ibu nifas dengan tingkat nyeri ringan ada 1 responden (10%) dan 9 responden lain nya mengalami nyeri sedang (90%), rata–rata frekuensi intensits nyeri *afterpains* sebelum dilakukan intervensi adalah 2.90

Table 1. Distribusi frekuensi nyeri *afterpains* ibu nifas setelah dilakukan teknik *effleurage massage*

Nyeri	N	%	Mean
Tidak Nyeri	1	10.0	
Ringan	9	90.0	.90
Total	10	100.0	

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa nyeri *afterpains* setelah dilakukan teknik *effleurage massage* terdapat pada tingkat nyeri ringan sebanyak 9 responden (90%) dan 1 responden lain nya tidak merasakan nyeri punggung (10%) dengan rata-rata frekuensi intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas setelah dilakukan intervensi adalah 90.

Tabel 3. Frekuensi rata - rata nyeri afterpains pada ibu nifas sebelum dan sesudah dilakukan intervensi

Tingkat nyeri	Mean
Pre-tes	2.90
Post-tes	.90

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri *afterpains* pada ibu nifas dari sebelum di berikan teknik *effleurage massage* dan setelah dilakukan *effleurage massage* terdapat

penurunan tingkat nyeri mean nenunjukkan 90

Analisis Bivariat

Pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas sebelum dilakukan analisis data bivariat dilakukan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan *Shapiro-Wilk*, adapun hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut

Tabel 3. Uji normalitas data dengan *shapiro wilk*

Kuesioner	*P-value*	Keterangan
Nyeri punggung	*Shapiro wilk*	
Pre-test	0,000	Tidak Normal
Post-test	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan tabel 3. Uji normalitas menggunakan *shapiro-wilk* didapatkan nilai signifikansi pretest 0,000 dan post test 0,000 berarti keduanya *p-value* <0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi tidak normal, sehingga dapat dilakukan Uji Wilcoxon.

Table 2. Hasil Uji *Wilcoxon*

Variabel	(N)	Z- test	P-Value
Pretest-Postest	10	-3.162	.002

Berdasarkan pada tabel 5. Hasil yang diperoleh didapatkan Nilai P (*asymp.sig*) = .002 (*p* = .002). hal ini bererti bahwa nilai p<0,05. Sehingga H_0 Ditolak, berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas antara sebelum dan sesudah diberikan teknik *effleurage massage, d*engan demikian dapat disimpulkan pula bahwa teknik *effleurage massage* efektif secara signifikan terhadap pengurangan nyeri *afterpains* terhadap ibu nifas.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang Pengaruh pemberian teknik *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas di TPMB SM Kota Tangerang tahun 2025. Pembahasan ini meliputi dari penelitian antara intervensi skala nyeri nyeri *afterpains* sebelum diberikan teknik *effleurage massage* dan skala nyeri *afterpains* pada ibu nifas sesudah diberikan teknik *effleurage massage* serta pengaruh diberikannya teknik *effleurage massageterhadap* penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas

Nyeri *afterpains* pada ibu nifas sebelum dilakukan teknik *effleurage Massage*

Berdasarkan hasil penelitian Pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas di TPMB SM Kota Tangerang Tahun 2025 pada tabel 1. Distribusi frekuensi nyeri afterpains sebelum dilakukan teknik effleurage massage.

Hasil yang didapatkan dari 10 responden mengalami nyeri *afterpains* sedang ada 9 (90%) dan yang mengalami nyeri *afterpains* ringan ada 1 (10%). Nyeri *afterpains* merupakan masalah pada muskuloskeletal

yang umum terjadi pada masa nifas. faktor yang mempengaruhi nyeri *afterpains* pada ibu nifas, kontraksi uterus saat involusi,seringkali diperberat oleh pelepasan oksitosin saat menyusui. paritas jumlah persalinan, aktivitas fisik, body relaxation. timbul nyeri pada punggung dengan daerah yang paling sering dikeluhkan adalah pada punggung bawah. Nyeri punggung puncaknya dirasakan pada ibu nifas karena postur tubuh berbentuk sangat lordosis diikuti perubahan bentuk tulang belakang, beban perut yang semakin besar dan tingginya beban pekerjaan rumah tangga yang harus dikerjakan pada semasa hamil. Umur ibu nifas memiliki pengaruh pada derajat nyeri *afterpains* yang dirasakan. Ibu nifas dalam kategori usia berisiko dan puncaknya usia lebih dari 40 tahun akan memiliki derajat nyeri *afterpains* yang sangat tinggi dibandingkan usia reproduksi. Masa nifas dengan paritas multigravida dan grande multigravida lebih berisiko merasakan nyeri punggung yang tinggi disebabkan kelemahan otot panggul untuk menyangga uterus yang besar. Aktifitas fisik yang dilakukan ibu selama nifas dalam melakukan pekerjaan rumah tangga seperti memasak, menyapu, mengasuh anak, mencuci piring dan baju, mengepel dan lain-lain akan memperberat keluhan pada nyeri punggung. Pekerjaan rumah tangga lebih memberikan beban mekanik dan juga tubuh, meningkatkan rasa emosional mempengaruhi buruknya kualitas hidup ibu (agustin dwi syalfina, sari priyanti, n.d.). Perubahan fisik yang disebabkan oleh masa nifas, terutama pada dapat menimbulkan rasa tidak nyaman. Perubahan-perubahan ini termasuk pengeluaran lokia (darah nifas) dengan warna berubah (merah ke coklat ke kuning/bening), involusi rahim (mengecil), payudara membengkak (*engorgement*), payudara membengkak (*engorgement*) karena ASI matang, kontraksi perut, nyeri pada area vagina/perineum, rambut rontok,perubahan kulit dan berat badan, serta kesulitan buang air kecil dan kelelahan. (Taqqiyah et al., 2024).

Nyeri *afterpains* pada ibu nifas setelah dilakukan Teknik *effleurage massage.*

Berdasarkan pada tabel 2. Hasil yang didapatkan dari ibu nifas di TPMB SM Kota Tangerang yang mengalami nyeri punggung setelah dilakukan Teknik *effleurage massage*, sebagian besar mengalami nyeri ringan yaitu 9 responden (90%) dan yang tidak mengalami nyeri terdapat 1 responden (10%). Sejalan dengan hasil Penelitian yang dilakukan Dwi Prapti (2023) yang memberikan intervensi teknik *Effleurage* pada pasien mengalami nyeri berat dan setelah dilakukan teknik *effleurage* menjadi nyeri sedang. Hasil penelitian didapatkan teknik *effleurage* berpengaruh terhadap intensitas rasa nyeri *afterpains* pada ibu nifas di Praktek Mandiri Bidan M Kota Bandung tahun 2023 (Prapti et al., 2023). Penelitian yang dilakukan oleh Lena (2021) juga memperlihatkan bahwa teknik *effleurage massage* berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains*. (agustin dwi syalfina, sari priyanti, n.d.). Bidan dapat melakukan pendekatan non farmakologi diantaranya seperti pijat, akupresur, teknik relaksasi, aromaterapi, dan teknik *effleurage*. Maka dari itu teknik *effleurage* merupakan gerakan dan teknik yang dapat mengurangi ketidaknyamanan pada ibu nifas berupa sakit *afterpains* yang biasanya dialami (Taqqiyah et al., 2024) ibu nifas yang merupakan teknik relaksasi untuk pengendalian rasa nyeri non farmakologi

Pengaruh pemberian teknik *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas di TPMB SM Kota Tangerang Tahun 2025

Pada kelompok sebelum dan setelah dilakukan teknik *Effleurage Massage* dengan menggunakan *wilcoxon* di peroleh *p-value* 0,002 (p<0,05), maka dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat keefektivitasan teknik *effleurage massage* terhadap penurunan nyeri afterpains pada ibu nifas. Terdapat penurunan statistik tingkat nyeri, yang menunjukan bahwa *affterpains* memiliki dampak positif dalam mengurangi tingkat nyeri punggung ibu nifas. Disarankan pada tenaga Kesehatan dapat menggunakan Teknik *effleurage massage* dalam Upaya mengurangi nyeri *afterpains*. Pada penelitian Anik Sri Purwanti 2023, Keberhasilan pelaksanaan *effleurage massage* pada ibu nifas dikatakan tercapai 95% keberhasilan pelaksanaan ini tergantung kepada partisipasi semua pihak serta kerja sama seluruh tim. Gerakan lembut pada teknik *effleurage massage juga* dapat membantu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga menimbulkan rasa kedamaian dan cinta. Pengalaman para wanita tentang dengan teknik *effleurage massage* ini menciptakan sensasi tubuh dan mengurangi rasa sakit mereka. *Teknik effleurage massage* menghasilkan hubungan timbal balik dan dukungan psikologis dari bidan dan pasangan (Ismiatun et al., 2024).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasa penelitian mengenai efektivitas teknik *Effleurage Massage* dalam mengurangi nyeri *afterpains* ibu nifas di di TPMB SM Kota Tangerang maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Tingkat nyeri *afterpains* ibu nifas sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* sebagian besar mengalami nyeri *afterpains* sedang (90%) dan ringan (10%).
2. Tingkat nyeri *afterpains* ibu nifas setelah dilakukan teknik *effleurage massage* sebagian besar dari responden mengalami nyeri punggung ringan sebanyak (90%) dan tidak mengalami nyeri punggung sebanyak (10%).
3. Ada pengaruh pemberian teknik *effleurage massage* terhadap penurunan intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas dI TPMB SM Kota Tangerang Tahun 2025 dengan *p value* 0,002 *(p*<0,05)

DAFTAR PUSTAKA

Agustin dwi syalfina, sari priyanti, dian irawati. (n.d.). *STUDI KASUS : IBU NIFAS DENGAN NYERI AFTERPAINS*.

Arummega, M. (2023). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Nyeri Punggung Pada Ibu Nifas Di Desa Padurenan *Jurnal Kebidanan*. http://repository.unissula.ac.id/30441/

Arummega, M. N., Rahmawati, A., & Meiranny, A. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Nyeri *afterpains* Ibu Nifas: Literatur Review. *Oksitosin : Jurnal Ilmiah Kebidanan*, *9*(1), 14–30. https://doi.org/10.35316/oksitosin.v9i1.1506

Fitriani, S., & Nasution, E. Y. (2024). Pengaruh Akupresur Titik Bl23 Terhadap Intensitas Nyeri *afterpains* Pada Ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Darmais*, *2*(2), 29–35.

Handayani, S. (2024). ASUHAN KEBIDANAN POST PARTUM. In *asuhan kebidanan post partum* (p. 161).

Irawati, bunda bidan. (2024). *gerakan effleurage untuk mempercepat mengurangi intensitas nyeri*. https://youtu.be/YsR-FLKOmag?si=H15v3hfhzfbbxijE

Ismiatun, Qurniasih, N., Primadevi, I., & Sukarni. (2024). Efektifitas Tehnik *effleurange* untuk mengurangi Rasa Nyeri pada masa nifas Di PMB Wilayah Kerja Kota Bandar Lampung. *Journal Of Social Science Research*, *4*, 5746–5763.

Juni, V. N., Langkat, D. I. K., Kampusunsammeurandeh, S., & Matematika, J. (2020). *Gamma-Pi : Jurnal Matematika dan Terapan MENGUJI PERBANDINGAN RATA-RATA PRODUKSI*. *2*(1), 7–11.

King, P. standford medicine. (2024). *Common Discomforts During Pregnancy Symptoms of discomfort due to pregnancy vary from woman to woman.* Standford Medicine Childern's Health. https://www.stanfordchildrens.org/es/about/leadership.html

Maureen. (2024). *apa itu rebozo mama's choice*. https://images.app.goo.gl/LMwZP1KkVT2tqcTN6

Rendo, Y. M., Siantar, R. L., & Pangaribuan, M. (2024). Efektivitas Metode *effleurage* Terhadap Penurunan Nyeri *afterpains* Pada Ibu nifas di BPM Bidan Heddi Kota Bekasi 2023. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, *16*(1), 136–145. https://doi.org/10.37012/jik.v16i1.2119

Simanjuntak, H. (2023). Latihan Birth Ball Untuk Mengurangi Nyeri *afterpains* Bawah Pada Ibu nifas. *Proficio*, *5*(1), 162–167. https://doi.org/10.36728/jpf.v5i1.2954

Sinabutar, nerli ardia. (2021). *pengkajian nyeri*. https://share.google/r841M8ZpsZkPZiF

Susilawati, emi, caturleny. (2024). *pengertian post partum*. *7*(4), 778–786.

Taqqiyah, R., Khoiriyah, E., Kebidanan, A., & Bintan, A. (2024). Asuhan masa nifas Pada Ny. a Dengan Teknik effleurage massage Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan nyeri afterpains. *Jurnal Cakrawala Kesehatan*, *15*(02), 2087–4944.

Tesalonika. (2022). *Implementasi Teknik effleurage massage pada Ibu nifas Ny.D Untuk Mengurangi Rasa Nyeri Perut Bagian Bawah Di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati*. *16*(1), 1–23.

Yuliana, K. (2023). *Asuhan Kebidanan post partum Pada Ny. N Dengan Penerapan Teknik effleurage massage Di Puskesmas Tanjungpinang*. *14*(02), 65–69.

Zein, R. H., & Dwiyani, G. (2022). Fisioterapi dengan Metode Senam Nifas Untuk Mengurangi Nyeri Perut Bawah Pada Ibu Nifas. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, *5*(02), 14–21. https://doi.org/10.36341/jif.v5i02.2680