

Perbedaan Terapi Pijat *Effleurage* Dan Terapi Kompres Terhadap Penurunan *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Di RS. Dewi Sartika Kota Kendari Sulawesi Tenggara

Differences In Effleurage Massage Therapy And Compression Therapy On Reducing Afterpain In Postpartum Mothers At Dewi Sartika Hospital, Kendari City, Southeast Sulawesi

Dwi Purnama Putri P¹, Reni Devianti Usman²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia.

*email corespondensi: dwi.prafal@gmail.com

Kata kunci: Terapi pijat *effleurage*, terapi kompres hangat, *afterpain*, ibu postpartum

Keywords: *Effleurage massage therapy, warm compress therapy, afterpain, postpartum mothers*

Poltekkes Kemenkes Kendari, Indonesia

ISSN : 2085-0840

ISSN-e : 2622-5905

Periodicity: Bianual vol. 16 no. 3 2024

jurnaldanhakcipta@poltekkes-kdi.ac.id

Received : 11 September 2024

Accepted : 02 November 2024

Funding source: Poltekkes Kemenkes Kendari

DOI : <https://doi.org/10.36990/hijp.v16i3.1594>

URL : <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1594>

Contract number: HK.02.03/F.XXXVI/1651/2024

Ringkasan: Latar Belakang: Involusio uterus pada masa postpartum menimbulkan kontraksi otot-otot uterus yang menyebabkan ketidaknyamanan atau nyeri *afterpain* selama 3-4 hari postpartum. Tindakan non-farmakologis seperti terapi pijat *effleurage* dan terapi kompres hangat diperlukan untuk meredakan nyeri. **Tujuan:** Mengidentifikasi perbedaan terapi pijat *effleurage* dengan terapi kompres hangat dalam menurunkan *afterpain* pada ibu postpartum. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan rancangan eksperimen *two group pretest posttest* pada 50 ibu postpartum normal hari ke-1 di RS Dewi Sartika Kendari. Sampel dibagi menjadi dua kelompok menggunakan consecutive sampling. Nyeri dinilai dengan *Numerical Rating Scale* (NRS) dan dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon* dan *Mann-Whitney*. **Hasil:** Kedua terapi efektif menurunkan *afterpain* dengan nilai $p=0,000$. Uji perbandingan menunjukkan tidak ada perbedaan signifikan ($p=0,750$) antara terapi pijat *effleurage* dan kompres hangat. **Simpulan:** Terapi pijat *effleurage* dan terapi kompres hangat sama-sama efektif menurunkan nyeri *afterpain* ibu postpartum. **Saran:** Kedua terapi dapat menjadi pilihan intervensi keperawatan untuk mengatasi *afterpain* dan memberikan kenyamanan ibu postpartum.

Abstract: Background: Uterine involution in the postpartum period causes contraction of the uterine muscles which causes discomfort or pain after 3-4 days postpartum. Non-pharmacological measures such as effleurage massage therapy and warm compress therapy are necessary to relieve pain. **Objective:** To identify the difference between effleurage massage therapy and warm compress therapy in reducing afterpain in postpartum mothers. **Method:** Quantitative research with a two-group pretest posttest experimental design on 50 normal postpartum mothers on day 1 at Dewi Sartika Kendari Hospital. The samples were divided into two groups using consecutive sampling. Pain was assessed with the Numerical Rating Scale (NRS) and analyzed using Wilcoxon and Mann-Whitney tests. **Results:** Both therapies were effective in reducing afterpain with a $p=0.000$ value. Comparison tests showed no significant

difference ($p=0.750$) between *effleurage* massage therapy and warm compresses. **Conclusion:** *Effleurage* massage therapy and warm compress therapy are equally effective in lowering postpartum maternal

postpartum postpartum pain. **Suggestion:** Both therapies may be an option of nursing intervention to manage afterpain and provide postpartum maternal comfort.

PENDAHULUAN

Periode postpartum, juga disebut sebagai trimester keempat kehamilan, adalah waktu antara kelahiran bayi baru lahir dan kembalinya fungsi organ reproduksi seperti sebelum hamil (Potter & Perry, 2013). Pada masa nifas terjadi dua perubahan yang akan dialami oleh ibu postpartum, yaitu perubahan fisiologis dan perubahan psikologis. Salah satu perubahan fisiologis adalah terjadinya proses involusio pada uterus (Rahmawati & Astutiningrum, 2022). Involusio adalah kondisi dimana uterus kembali ke ukuran sebelum hamil. selama proses involusio, akan terjadi kontraksi pada otot-otot polos uterus yang menyebabkan ketidaknyamanan dan rasa nyeri pada daerah uterus yang disebut nyeri *afterpain* (Harnany et al., 2021).

Selama *afterpain* terjadi kram pada daerah uterus karena adanya kontraksi yang kuat dan relaksasi secara bergantian yang berulang sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman bagi ibu. Efek dari obat oksitosin dan menyusui meningkatkan intensitas *afterpain* karena keduanya dapat merangsang kontraksi rahim (Potter & Perry, 2013). Kontraksi pada uterus diperberat dengan adanya proses pengeluaran sisa-sisa bekuan darah atau fragmen plasenta sehingga menimbulkan rasa nyeri yang mengganggu ibu postpartum (Ricci, 2009). *Afterpain* terjadi juga pada saat ibu menyusui, hal ini disebabkan karena selama menyusui terjadi pelepasan hormon oksitosin yang menyebabkan terjadinya kontraksi pada uterus (Astutik & Purwandari, 2021). *Afterpain* biasanya berlangsung selama 3-4 hari postpartum sehingga ibu akan merasakan ketidaknyamanan selama beberapa hari (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Ketidaknyamanan yang timbul akibat *afterpain* dapat memberikan dampak yang merugikan bagi ibu pasca melahirkan seperti akan membatasi pergerakan mobilisasi dini sehingga ibu beresiko mengalami tromboflebitis, kebutuhan istirahat dan tidur ibu akan terganggu, menimbulkan masalah psikologis sehingga dapat mengganggu proses transisi seorang wanita menjadi ibu (Smith et al., 2022). Peningkatan intensitas nyeri dan ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu postpartum memberikan dampak untuk menunda melakukan *early ambulation* dan pemberian ASI pada bayi (Rahmawati & Astutiningrum, 2022). Ibu nifas yang mengalami nyeri yang tidak nyaman merupakan masalah serius yang dapat menyebabkan masalah kesehatan dan mengganggu perawatan ibu postpartum dan bayinya (Harnany et al., 2021).

Ketidaknyamanan akibat dari kontraksi rahim membutuhkan tindakan dapat mengurangi rasa sakit yang dirasakan oleh ibu sehingga ibu akan merasa nyaman dan mampu untuk beraktifitas kembali. Perawat sebagai tenaga kesehatan berperan dalam membantu meringankan rasa nyeri pada ibu pasca melahirkan dengan memberikan intervensi keperawatan (Fazdria, Henniawati, 2021). Pemberian terapi komplementer adalah salah satu pendekatan keperawatan yang dapat membantu mengurangi rasa sakit yang dialami ibu setelah melahirkan. Terapi ini merupakan pilihan manajemen nyeri yang efektif dan aman dalam memberikan perawatan (Smith et al., 2022).

Terapi pijat *Effleurage* dan terapi kompres hangat adalah salah satu terapi komplementer yang biasa digunakan untuk meredakan nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh Parulian dkk (2013) menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu nifas dengan nilai signifikan p 0,000 (Parulian et al., 2013). Penelitian lain menjelaskan bahwa kelompok pijat *effleurage* dengan aromaterapi lebih efektif menurunkan *afterpain* daripada *deep inhalation* dengan aromaterapi nilai signifikan p 0,015 (Fazdria, Henniawati, 2021). Teknik *effleurage massage* memiliki beberapa manfaat, seperti membuat ibu merasa nyaman, membuat perasaan tenang, dan

mendorong produksi hormon endorfin, yang secara ilmiah membantu mengurangi rasa sakit (Parulian et al., 2013).

Afterpain terjadi akibat kontraksi uterus yang kuat saat terjadi proses persalinan. Akibatnya uterus mengalami iskemik sementara dan dampaknya akan terjadi nyeri. Nyeri dapat berlangsung 2 hingga 4 hari setelah melahirkan. Terapi pijat *effleurage* dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada permukaan tubuh yang dilakukan secara sirkuler. Dampak dari tekanan lembut pada permukaan tubuh akan berperan terhadap peningkatan sirkulasi melemaskan otot serta memberikan dampak hangat akibat sentuhan yang dilakukan. Kondisi ini menyebabkan efek relaksasi pada otot. Selain itu terapi pijat *effleurage* berperan dalam mekanisme *gate control* yaitu kontrol nyeri yang disebabkan oleh stimulasi saraf pada permukaan kulit, dan efek distraksi atau pengalihan fokus nyeri lebih lanjut, dampak terapi ini akan meningkatkan kenyamanan dan kecemasan (Pitriani et al., 2023)

Hasil penelitian oleh Diana Putri (2015) diperoleh hasil terdapat pengaruh terapi kompres terhadap penurunan nyeri pada ibu paska seksio sesaria dengan nilai signifikan $P \text{ Value} = 0,000$ (D. Putri, 2015). Kompres hangat ini memperlancar aliran darah, menghilangkan ketegangan dan kontraksi otot, melancarkan sirkulasi darah ke bagian persendian, serta memberikan rasa nyaman (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Kompres hangat dapat menurunkan nyeri pasca persalinan sebab terapi ini meningkatkan sirkulasi pada daerah setempat melalui mekanisme vasodilatasi pembuluh darah, ini dimungkinkan akibat proses konduksi panas yang dihantarkan pada jaringan setempat. Dampaknya akan meningkatkan oksigen dan nutrisi pada jaringan yang dikompres. Selain itu terjadi peningkatan aktivitas metabolisme tubuh. Dampak lain akan meningkatkan relaksasi sehingga kondisi tersebut berperan pada menurunnya intensitas nyeri pasca persalinan (Pitriani et al., 2023).

Aplikasi dari terapi pijat *effleurage* maupun terapi kompres hangat merupakan terapi komplementer yang masih jarang digunakan pada masa postpartum, masih lebih banyak digunakan pada terapi ibu hamil dan persalinan. Karena kedua terapi ini belum pernah dibandingkan dengan masalah nyeri setelah persalinan, belum diketahui seberapa efektif mereka untuk mengurangi nyeri setelah persalinan.

METODE

Jenis Penelitian

Jenis penelitian pada penelitian ini adalah menggunakan desain *quasi eksperimen* dengan pendekatan *pretest posttest design* dengan dua kelompok yang masing-masing diberi intervensi yang berbeda (Nursalam, 2015). Penelitian ini dilakukan terapi pada dua kelompok, satu kelompok mendapat terapi pijat *effleurage* dan kelompok lainnya mendapatkan terapi kompres hangat. Dalam desain ini tidak menggunakan kelompok kontrol. Dilakukan pengukuran sebelum dan setelah diberikan intervensi.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini berlokasi di di RSU Dewi Sartika Kota Kendari. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan Juni – Agustus tahun 2024.

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini adalah ibu *postpartum* normal yang berjumlah 50 orang. pemilihan sampel dipilih melalui teknik *consecutive sampling* yaitu sampel yang memenuhi kriteria penelitian sampai jumlah sampel yang di inginkan terpenuhi (Sugiyono, 2014). Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah

ibu postpartum hari ke-1, tidak mengalami komplikasi persalinan (persalinan normal) dan bersedia menjadi responden.

Pengumpulan Data

Metode pengumpulan dilakukan dengan cara menentukan tingkat nyeri yang dialami ibu pascapartum dengan membandingkan skor intensitas nyeri rata-rata sebelum dan setelah intervensi. 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 sedangkan teknik kompres hangat pada daerah abdomen bagian bawah dengan suhu air 38-40°C selama 15- 30 menit. Instrumen untuk menilai *afterpain* yaitu *numerical rating scale* yang menggambarkan kualitas nyeri yang dirasakan pasien (Fahey, 2017). Protokol penelitian ini telah melewati uji etik melalui komisi etik Poltekkes Kemenkes Kendari Nomor: DP.04.03/F.XXXVI.15/ 006 /2024.

Bahan dan Alat

Untuk terapi *massage effleurage* menggunakan minyak zaitun, wadah tempat minyak, tisu dan untuk terapi kompres air hangat menggunakan wadah tempat mengisi air hangat, termometer pengukur suhu air, kain alas, teko listrik untuk memanaskan air, *water bag*/buli-buli air panas.

Pengolahan Dan Analisis Data

Analisis data terdiri dari analisis data univariate uji frekuensi untuk menganalisis karakteristik data responden yaitu usia, paritas, tingkat pendidikan dan pekerjaan, serta data penurunan tingkat nyeri *afterpain* sebelum dan setelah diberikan terapi, Analisis data bivariate menggunakan dua uji yaitu uji *wilcoxon* untuk uji beda perpasangan dan uji beda tidak berpasangan menggunakan uji *mann whitney*, kedua uji ini digunakan karena dari hasil uji normalitas data, data penelitian tidak berdistribusi normal. Data dianalisis dengan menggunakan program SPSS versi 21.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden Terapi Pijat *Effleurage*

Tabel 1. Karakteristik responden terapi *massage effleurage*

Variabel	f	%
Usia		
18- 27	11	44
28- 37	11	44
>37	3	12
Total	25	100
Pendidikan		
SD	3	12
SMP	7	28
SMA	13	52
S1	2	8
Total	25	100
Pekerjaan		
Bekerja	5	20
Tidak bekerja	20	80
Total	25	100

Paritas		
1-2	13	52
3-4	9	36
>4	3	12
Total	25	100

Berdasarkan hasil penelitian terapi *masasse effleurage* diatas untuk usia responden terbanyak pada kelompok usia 18-27 tahun dan 28-37 tahun masing-masing sebanyak 11 orang (44%) dan paling pada kelompok usia > 37 tahun sebanyak 3 responden (12%). Distribusi pendidikan responden terbanyak pada tingkat SMA sebanyak 13 orang (50%) dan paling sedikit pada pendidikan S1 sebanyak 2 orang (8%). Distribusi paritas responden terbanyak pada kategori 1-2 paritas sebanyak 13 orang (52%) dan paling sedikit pada paritas di atas 4 sebanyak 3 orang (12%).

Karakteristik Responden Terapi Kompres Hangat

Tabel 2. Karakteristik Responden Terapi Kompres Hangat

Variabel	f	%
Usia		
18- 27	15	60
28- 37	9	36
>37	1	4
Total	25	100
Pendidikan		
SD	2	8
SMP	6	24
SMA	16	64
S1	1	4
Total	25	100
Pekerjaan		
Bekerja	0	0
Tidak bekerja	25	100
Total	25	100
Paritas		
1-2	13	52
3-4	10	40
>4	2	8
Total	25	100

Berdasarkan hasil penelitian terapi kompres hangat diatas untuk usia responden terbanyak pada kelompok usia 18-27 sebanyak 15 orang (60%) dan paling sedikit pada kelompok usia > 37 tahun sebanyak 1 responden (4%). Distribusi pendidikan responden terbanyak pada tingkat SMA sebanyak 16 orang (64%) dan paling sedikit pada pendidikan S1 sebanyak 1 orang (4%). Distribusi paritas responden terbanyak pada kategori 1-2 paritas sebanyak 13 orang (52%) dan paling sedikit pada paritas di atas 4 sebanyak 2 orang (8%).

Uji normalitas data

Tabel 3. Uji Normalitas Data

Variabel	Shapiro-Wilk	
	Sign.	keterangan
Skala Nyeri Afterpain		
Kelompok terapi pijat effleuarge		

Pre Test	0,000	Tidak normal
Post Test	0,000	Tidak normal
Kelompok terapi kompres hangat		
Pre Test	0,000	Tidak normal
Post Test	0,000	Tidak normal

Semua variabel dalam kelompok terapi *masage effleurage* dan terapi kompres hangat pada saat sebelum dan setelah intervensi memiliki hasil yang sama yaitu nilai $p = 0,000$ lebih kecil dari nilai $p < \alpha = 0,05$. Nilai ini menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal, dengan demikian uji yang digunakan adalah uji *Mann Whitney* untuk data tidak berpasangan dan uji *Wilcoxon* untuk uji beda berpasangan.

Hasil analisis data bivariat

Perbedaan Penurunan *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Pijat *Effleurage*

Tabel 4. Perbedaan Penurunan *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Pijat *Effleurage*

		N	Mean	Sum of rank	Z	Asymp sig.2 tailed
Pretest dan posttest terapi <i>massage</i>	Negatif Rank	0 ^a	.00	.00	-3,742 ^b	0.000
	Positif Rank	14 ^b	7.50	105.00		
	Ties	11 ^c				

Hasil dari uji beda *wilcoxon* menunjukkan hasil bahwa $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya bahwa $p \text{ value} < \alpha = 0,05$, dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri *afterpain* pada ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi *masage effleurage*.

Perbedaan Nyeri *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kompres Hangat

Tabel 5. Perbedaan Nyeri *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kompres Hangat

		N	Mean	Sum of rank	Z	Asymp sig.2 tailed
Pretest dan posttest terapi <i>massage</i>	Negatif Rank	0 ^a	.00	.00	-4,359 ^b	0.000
	Positif Rank	19 ^b	10.00	190.00		
	Ties	6 ^c				

Hasil dari uji beda *wilcoxon* menunjukkan hasil bahwa $p \text{ value} = 0,000$ yang artinya bahwa $p \text{ value} < \alpha = 0,05$, dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nyeri *afterpain* pada ibu postpartum sebelum dan setelah diberikan intervensi terapi kompres hangat.

Perbedaan Terapi Pijat *Effleurage* Dan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Afterpain*

Tabel 6. Perbedaan Terapi Pijat *Effleurage* Dan Terapi Kompres Hangat Terhadap Penurunan Nyeri *Afterpain*

Nyeri <i>Afterpain</i>	N	Mean rank	Sum of rank	Man-whitney	Z	P
Terapi masasse <i>effleurage</i>	25	252	625	300	- 3.19	0,750
Terapi kompres hangat	25	26	650	300	3.19	0,750
Total	50					

Hasil uji *Mann Whitney* didapatkan nilai *p value* 0,750 artinya nilai *p value* lebi dari nilai α ($<0,05$) berarti tidak terdapat perbedaan antara terapi *masage effleurage* dan terapi kompres hangat terhadap nyeri *afterpain* pada ibu postpartum.

PEMBAHASAN

Periode postpartum, juga disebut sebagai trimester keempat kehamilan, adalah waktu antara kelahiran bayi baru lahir dan kembalinya fungsi organ reproduksi kembali mendekati saat sebelum hamil. (Potter & Perry, 2013). Masa nifas atau puerperium, adalah periode enam minggu paska persalinan, dimana sistem reproduksi ibu *postpartum* mengalami perubahan fisiologis yang kembali ke keadaan normal (Kerjatin, 2016).

Setelah persalinan, terjadi proses yang disebut involusi uterus, di mana rahim kembali ke ukuran awalnya karena kontraksi uterus dan atrofi ototnya. (Evans et al., 2010). Ibu menyusui dan ibu multipara mungkin mengalami "*afterpain*" selama beberapa hari setelah persalinan. Ini adalah nyeri yang terkait dengan kontraksi uterus yang meningkat untuk menghasilkan ASI, yang menurunkan risiko perdarahan (Kerjatin, 2016). Rasa nyeri atau (*afterpain*) seperti mulas mulas yang terjadi karena kontraksi rahim, nyeri ini berlangsung selama 3–4 hari setelah persalinan (Fadilah, 2021). Rasa nyeri (*afterpain*) adalah salah satu keluhan ibu pada masa postpartum, rasa mules pada perut bagian bawah sering menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu sehingga berdampak pada Kesehatan dan mengganggu ibu dalam melakukan aktivitasnya (Pilliteri, 2010).

Terapi yang diberikan untuk mengatasi rasa nyeri yaitu dengan memberikan terapi farmakologi seperti golongan analgesik dan terapi non-farmakologi yang merupakan salah satu terapi komplementer yang biasa digunakan dalam membantu menurunkan keluhan nyeri pada pasien (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022). Terapi nyeri non-farmakologis mengacu pada intervensi yang tidak menggunakan obat-obat untuk meredakan nyeri yang dirasakan pasien. Tujuan intervensi non-farmakologis adalah untuk mengurangi rasa sakit, kecemasan, gelisah dan memberi pasien rasa control. Keuntungan dari non-farmakologis tindakannya mudah diterapkan dan aman untuk pasien (El Geziry et al., 2018).

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang meneliti tentang terapi untuk mengurangi atau mengatasi *afterpain*. Berdasarkan penelusuran artikel penelitian sebelumnya tentang topik ini, beberapa artikel menunjukkan perbedaan dengan penelitian ini. Beberapa perbedaan yang diidentifikasi adalah jumlah sampel, metode penelitian yang tidak membandingkan efektifitas terapi terhadap nyeri. Pada penelitian ini, diidentifikasi perbedaan dari dua terapi yang digunakan dalam menurunkan *afterpain*. Terapi yang digunakan adalah terapi pijat *effleurage* dan terapi kompres hangat. Terapi diberikan pada dua kelompok ibu *post partum* dan masing-masing kelompok mendapat perlakuan

terapi yang berbeda. Satu kelompok mendapat terapi pijat *effleurage* dan kelompok lainnya mendapatkan terapi kompres hangat. Keluhan *afterpain* selanjutnya dinilai dari masing-masing kelompok terapi. Perbedaan lainnya adalah besarnya jumlah sampel penelitian. Pada penelitian ini masing-masing kelompok berjumlah 25 orang sehingga total sampel adalah 50 orang.

Perbedaan Penurunan Nyeri *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Masase *Effleurage* Pada Ibu Postpartum Di RSUD Dewi Sartika

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan antara nyeri pascapartum ibu yang telah melahirkan sebelum dan setelah terapi *massage effleurage* dengan nilai $p=0,000$. *Effleurage* adalah pijatan menggunakan telapak tangan yang bertekanan pada permukaan tubuh dalam arah melingkar berulang kali. Teknik ini melancarkan aliran darah, menekan, dan menghangatkan otot abdomen. Ini juga membantu Anda merasa lebih santai secara fisik dan mental (Fitrianingsih et al., 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Zuidah 2022 terdapat penurunan nyeri *afterpain* pada ibu postpartum setelah diberikan teknik *massage effleurage* (Zuidah, 2022). Mekanisme kerja dari terapi *massage* adalah dengan melakukan rasangan pada kulit sehingga menyebabkan pelepasan endorfin yang menghalangi penyebaran rangsangan rasa nyeri. Berdasarkan teori “gerbang kendali”, stimulasi kulit melalui pemijatan dapat mengaktifkan saraf sensorik A-beta yang berdiameter besar merupakan serabut syaraf non-nyeri yang akan mengirimkan sinyal yang lebih cepat dari serabut syaraf yang menghantarkan nyeri serabut non-nyeri ini akan "menutup" gerbang nyeri di sumsum tulang belakang, sehingga sinyal nyeri sulit mencapai otak (Potter & Perry, 2013). Salah satu cara untuk menggunakan teori *gate-control* adalah pijat. Pijat atau teknik pemijatan bermanfaat dalam mengurangi nyeri dan ketidaknyamanan dengan cara mencegah jalanan nyeri dan melancarkan sirkulasi darah dan aliran oksigen ke semua organ tubuh (Dwienda R et al., 2015).

Penelitian lain menjelaskan bahwa teknik pijat *effleurage* dengan gerakan lembut dan meluncur dapat membantu merelaksasikan otot-otot rahim, yang mungkin mengalami kontraksi hebat dan menyakitkan selama proses involusi. Ini adalah salah satu manfaat utama penggunaan metode ini pada ibu pascapersalinan. Otot-otot rahim yang berkontraksi terlalu banyak dapat menyebabkan nyeri hebat. Gerakan lembut dan meluncur dari pijat *effleurage* dapat membantu meredakan kontraksi otot-otot rahim yang berlebihan, mengurangi ketegangan dan nyeri terkait. Pijat *effleurage* juga dapat meningkatkan aliran darah ke area rahim. Meningkatnya sirkulasi darah ini membantu menyalurkan lebih banyak oksigen dan nutrisi ke otot-otot rahim, membantu pemulihan dan mengurangi ketegangan (Smith et al., 2022).

Efek pemijatan pada bagian tubuh akan meningkatkan kenyamanan sehingga menyebabkan menurunnya kadar epinefrin dan norepinefrin sehingga akan menyebabkan peningkatan rangsangan terhadap sekresi endorfin (Yahya et al., 2020).

Perbedaan Nyeri *Afterpain* Pada Ibu Postpartum Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Terapi Kompres Hangat Ibu Postpartum Di RSUD Dewi Sartika

Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan antara nyeri *post-partum* ibu yang telah melahirkan sebelum dan setelah terapi kompres hangat dengan nilai $p=0,000$.

Hasil penelitian lain juga menjelaskan nyeri *afterpain* pada ibu postpartum mengalami penurunan setelah diberikan terapi kompres hangat (Astutik & Purwandari, 2021). Kompres air hangat disarankan untuk di gunakan karena dapat menurunkan nyeri, merelaksasi otot, melancarkan peredaran darah, meningkatkan keadaan mental, memberikan rasa nyaman, dan bertindak sebagai anti-inflamasi. Secara fisiologis kompres hangat mengurangi nyeri dengan mekanisme efek panas membantu meleaskan otot yang tegang, mengurangi spasme otot, dan meningkatkan fleksibilitas sehingga bermanfaat untuk meredakan nyeri akibat ketegangan otot atau cedera otot. Sensitifitas nociceptor berkurang, yang pada gilirannya meningkatkan rasa ambang nyeri (Tebai & Sitiyarah, 2023).

Kompres hangat dapat mengurangi rasa nyeri dengan mengaktifkan sistem kontrol desenden, yang mengurangi jumlah rangsangan nyeri yang dikirim ke otak. Ini terjadi ketika impuls nyeri sampai ke pusat kontrol otak di korteks serebri, di mana senyawa neurotransmitter seperti endorfin dan

enkafalin akan dilepaskan oleh saraf desenden yang berperan dalam menurunkan nyeri (Suyani, 2020). Kompres hangat dan dingin bermanfaat dalam memberikan rasa nyaman mengurangi nyeri pada ibu setelah melahirkan karena memberikan efek analgetik dengan mengurangi transmisi sinyal nyeri ke otak. Kompres hangat ini berfungsi untuk memperlancar aliran darah, menurunkan ketegangan dan kontraksi otot, memperlancar sirkulasi darah ke area sendi, dan membuatnya lebih nyaman dan nyaman. Panas dari kompres akan menyebabkan pembuluh darah di area yang dikompres melebar (vasodilatasi). Hal ini meningkatkan aliran darah ke jaringan, membawa oksigen dan nutrisi yang dibutuhkan untuk proses penyembuhan (Harnany et al., 2021).

Terapi kompres hangat akan memberikan efek peningkatan sirkulasi pada daerah yang dikompres sehingga mengurangi ketegangan otot, efek hangat dapat meningkatkan kenyamanan sehingga berdampak pada keluhan nyeri (Tebai & Sitiyaroh, 2023).

Perbedaan terapi masasse dan terapi kompres hangat terhadap penurunan nyeri afterpain pada ibu postpartum di RSUD Dewi Sartika

Berdasarkan hasil nilai uji *Mann Whitney* p value 0,750 artinya nilai p value lebih dari nilai α ($<0,05$) sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara terapi *massage effleurage* dan terapi kompres hangat dalam menangani nyeri pasca persalinan. dengan demikian terapi *massage effleurage* dan terapi kompres hangat sama-sama memberikan dampak penurunan nyeri yang signifikan pada ibu postpartum. Hasil penelitian lain juga menjelaskan bahwa kombinasi terapi kompres hangat dan *massage effleurage* berpengaruh terhadap tingkat nyeri persalinan kala I (Bunga et al., 2024). Salah satu metode non-farmakologi yang sering digunakan untuk membantu ibu hamil yang mengalami nyeri pasca persalinan adalah terapi *massage* dan terapi kompres hangat yang merupakan terapi alternatif dalam menurunkan nyeri dan ketidaknyamanan yang mereka rasakan (Ersila et al., 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *massage effleurage* mengurangi intensitas nyeri persalinan karena pemijatan pada punggung merangsang ujung saraf sensorik pada kulit, yang menghambat impuls nyeri sehingga rangsangan nyeri tidak sampai di korteks serebri menyebabkan nyeri yang dirasakan berkurang (Ersila et al., 2019). pemijatan yang dilakukan setelah selesai persalinan dapat memberikan perasaan lega, kesehatan fisik dan emosional karena efek pijat memberikan relaksasi pada otot-otot, melancarkan sirkulasi darah, menurunkan hormon stress. beberapa ibu postpartum menyukai pijatan yang lebih dalam sehingga mengenai jaringan lunak dan otot yang memberikan perasaan nyaman (Bobak et al., 2010).

Salah satu tindakan dalam memberikan rasa nyaman pada ibu postpartum yaitu dengan cara memberikan *pijat effleurage*. *Effleurage* mempengaruhi susunan saraf pusat dengan menstimulasi saraf parasimpatis, yang menghasilkan respon relaksasi dan peningkatan aliran balik vena. Aktivitas parasimpatis yang meningkat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, dan zat yang bersifat relaksasi seperti endorfin. Melalui mekanisme psikologis dan fisiologis, pelepasan juga dapat menghasilkan efek relaksasi. Pengurangan kecemasan dan perbaikan suasana hati adalah mekanisme psikologis yang ditimbulkan oleh *effleurage* ini (Andriyani et al., 2024).

Kompres hangat mengurangi ketidaknyamanan dengan memberikan energi panas dari kompres dapat menyebabkan pembuluh darah melebar, meningkatkan aliran darah ke area yang cedera, meningkatkan asupan oksigen, nutrisi, dan leukosit darah ke jaringan tubuh. Kompres hangat pada area tertentu akan meningkatkan sirkulasi area tersebut, yang pada gilirannya akan membuat metabolisme seluruh tubuh bekerja lebih keras, memperlancar aliran darah, menghasilkan keringat, dan merelaksasi jaringan. Panas yang diberikan oleh kompres hangat dapat menurunkan nyeri. (Astutik & Purwandari, 2021). Untuk memperbaiki peredaran darah dalam jaringan, kompres panas menyebabkan melebarnya pembuluh darah, disamping itu juga membantu penyembuhan luka dan proses peradangan, mengurangi rasa sakit atau nyeri (J. S. Putri, 2019). Stimulasi sentuhan kutaneus dan sensasi hangat diberikan oleh kompres hangat. Sebagai akibat dari hal ini, endorfin dapat terlepas, yang menghentikan transmisi stimulus nyeri. Reseptor bawah kulit akan diaktifkan ketika area tertentu diberi rangsangan panas yang mengaktifkan pengiriman serabut sensori A beta yang lebih cepat dan luas. Selain itu, proses ini mengurangi impuls nyeri melalui serabut nyeri yang lebih kecil melalui serabut C

dan delta A. Dalam situasi seperti ini, gerbang sinap tertutup dan transmisi implus nyeri terganggu (Potter & Perry, 2013).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penerapan terapi *massage effleurage* dan terapi kompres memiliki efektivitas yang sama terhadap penurunan nyeri *afterpain* pada ibu postpartum. Kedua terapi non farmakologis ini dapat menjadi pilihan bagi tenaga kesehatan dalam memberikan intervensi pada ibu postpartum dalam mengatasi keluhan nyeri *afterpain* sehingga memberikan kenyamanan pada ibu.

REKOMENDASI

Pada penelitian ini tidak melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding terhadap kelompok intervensi sehingga diharapkan pada peneliti selanjutnya melibatkan kelompok kontrol sebagai pembanding kelompok intervensi sehingga dapat melihat efektifitas.

PERNYATAAN

Ucapan Terimakasih

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada Dirjen Nakes Kemenkes RI, Poltekkes Kemenkes Kendari, PPM Poltekkes Kemenkes Kendari, Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Kendari, RSUD Dewi Sartika dan Responden yang telah berpartisipasi pada penelitian ini.

Pendanaan

Penelitian ini mendapatkan dana dari DIPA Poltekkes Kemenkes Kendari dengan Surat Keputusan nomor HK.02.03/F.XXXVI/1651/2024 tanggal 16 Mei.

Kontribusi Setiap Penulis

Dwi Purnama Putri P selaku ketua peneliti menyusun draf proposal penelitian, menyusun modul terapi pijat effleurage dan terapi kompres, melaksanakan pengambilan data/penelitian, menyusun laporan penelitian. Reni Devianti Usman melaksanakan pengambilan data/penelitian, analisis data penelitian, pengurusan hak dan jurnal, menyusun laporan penelitian

Pernyataan Konflik Kepentingan

Tidak ada konflik kepentingan

DAFTAR PUSTAKA

Andriyani, R., Hakameri, C. S., & Damayanti, I. P. (2024). *The perception of postpartum mothers towards massage care during labor to reduce labor pain at PMB Hasna Dewi in 2023*. 12(2).

- Astutik, R. Y., & Purwandari, E. S. (2021). Perbedaan Relaksasi dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Afterpain Pada Ibu Postpartum Di Kabupaten Kediri. *Universitas Ngudi Waluyo*, 33–41.
- Bobak, Lowdermilk, & jensen. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4th ed.). EGC.
- Bunga, S., Masyita, G., Meihartati, T., & ... (2024). Combination of Warm Compress and Effleurage Massage on the Intensity of Labor Pain in the First Stage of the Active Phase in Maternal Patients at Dr. Hospital *Journal of Midwifery ...*, 6(2), 506–513.
- Danur Jayanti, N., & Indah Mayasari, S. (2022). Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1369>
- Dwienda R, O., Megasari, M., & Sarmin, N. L. (2015). Efektivitas Pijat dalam Mengurangi Nyeri pada Kala I Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 274–277. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss6.88>
- El Geziry, A., Toble, Y., Al Kadhi, F., & Pervaiz and Mohammad Al Nobani, M. (2018). Non-Pharmacological Pain Management. *Pain Management in Special Circumstances*, January. <https://doi.org/10.5772/intechopen.79689>
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 08(2), 107–115.
- Evans, R. J., Evans, marilyn K., Brown, Y. M. R., & Orshan, S. A. (2010). *Maternity, Newborn, and Women Health Nursing* (First). Lippincott Williams & Wilkins.
- Fadilah, S. (2021). Penatalaksanaan Afterpain Pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-4 Dengan Terapinya Di BPM Siti Azizah Wijaya, S. St Sukolilo Bangkalan. *Stikes Ngudia Husada Madura*, 15.
- Fahey, J. O. (2017). Best practices in management of postpartum pain. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 31(2), 126–136. <https://doi.org/10.1097/JPN.0000000000000241>
- Fazdria, Henniawati, J. (2021). *Effleurage Massage and Deep Inhalation With Aromatherapy for*.
- Fitrianingsih, J., Lestari, A., & Triananinsi, N. (2020). The Effect of Effleurage Massage Technique on Pain Changes in PostPartum at Salewangang Regional Public Hospital of Maros. *1st Annual Conference of Midwifery*, 963, 131–137. <https://doi.org/10.2478/9788366675087-016>
- Harnany, Sri, A., Hartati, Inayah, Maslahatul, Handayani, D. R., & Anonim, T. (2021). PENGELOLAAN KEPERAWATAN NYERI IBU NIFAS DENGAN AFTERPAINS PADA Ny.Rs DAN Ny.Rn DI RUANG LILY RSUD KABUPATEN BATANG. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/jlk.v2i2.7869>
- Kerjatin, A. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Maternitas*. Pusdik SDM Kesehatan Kemenkes RI.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. (ke-empat). Salemba Medika.
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2013). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Postpartu. *Jurnal Kesehatan*, 1–9.
- Pilliteri, A. (2010). *Maternal & Child Health Nursing : Generating And Assesinf Evidenca for Nursing Practice Nine Edition* (L. W. & Wilkins (ed.)).
- Pitriani, P., Rini, A. S., & Putri, R. (2023). Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(4), 426–433. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.142>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013). *Fundamentals Of Nursing* (Marianne Adam (ed.); Eight). Elsevier Mosby.
- Putri, D. (2015). Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Primipara Post Seksio Sesaria. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 6(2), 25–30.
- Putri, J. S. (2019). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum*. 156–162.

- Rahmawati, D. A., & Astutiningrum, D. (2022). *Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients*. 396–399.
- Ricci, S. S. (2009). *Essentials Of Maternity, Newborn, And Women's Health Nursing* (2nd ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- 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>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Alfabeta.
- Suyani, S. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-44>
- Tebai, F., & Sitiyarah, N. (2023). Effectiveness of Warm Compress with Lemon Therapy on Pain Intensity in PostPartum Mothers. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(June), 84–91.
- Yahya, F. D., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential combination of back massage therapy and acupressure as complementary therapy in postpartum women for the increase in the hormone oxytocin. *Enfermeria Clinica*, 30, 570–572. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.163>
- Zuidah. (2022). Science Midwifery The Effect of Effleurage Massage Techniques on Afterpains Pain in Multigravida Postpartum Mothers at the Tanjung. *Science Midwifery*, 10(5), 2721–9453.
- Andriyani, R., Hakameri, C. S., & Damayanti, I. P. (2024). *The perception of postpartum mothers towards massage care during labor to reduce labor pain at PMB Hasna Devi in 2023*. 12(2).
- Astutik, R. Y., & Purwandari, E. S. (2021). Perbedaan Relaksasi dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Afterpain Pada Ibu Postpartum Di Kabupaten Kediri. *Universitas Ngudi Waluyo*, 33–41.
- Bobak, Lowdermilk, & jensen. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (4th ed.). EGC.
- Bunga, S., Masyita, G., Meihartati, T., & ... (2024). Combination of Warm Compress and Effleurage Massage on the Intensity of Labor Pain in the First Stage of the Active Phase in Maternal Patients at Dr. Hospital *Journal of Midwifery ...*, 6(2), 506–513.
- Danur Jayanti, N., & Indah Mayasari, S. (2022). Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Jurnal MID-Z (Midwifery Zigot) Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1369>
- Dwienda R, O., Megasari, M., & Sarmin, N. L. (2015). Efektivitas Pijat dalam Mengurangi Nyeri pada Kala I Persalinan. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 2(6), 274–277. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol2.iss6.88>
- El Geziry, A., Toble, Y., Al Kadhi, F., & Pervaiz and Mohammad Al Nobani, M. (2018). Non-Pharmacological Pain Management. *Pain Management in Special Circumstances*, January. <https://doi.org/10.5772/intechopen.79689>
- Ersila, W., Prafitri, L. D., & Zuhana, N. (2019). Perbedaan Efektivitas Massage Effluerage dan Kompres Dingin Terhadap Nyeri Persalinan di Puskesmas Kabupaten Pekalongan. *Jurnal SIKLUS*, 08(2), 107–115.
- Evans, R. J., Evans, marilyn K., Brown, Y. M. R., & Orshan, S. A. (2010). *Maternity, Newborn, and Women Health Nursing* (First). Lippincott Williams & Wilkins.
- Fadilah, S. (2021). Penatalaksanaan Afterpain Pada Ibu Post Partum Multipara Hari Ke 2-4 Dengan Terapinya Di BPM Siti Azizah Wijaya, S. St Sukolilo Bangkalan. *Stikes Ngudia Husada Madura*, 15.
- Fahey, J. O. (2017). Best practices in management of postpartum pain. *Journal of Perinatal and Neonatal Nursing*, 31(2), 126–136. <https://doi.org/10.1097/JPN.0000000000000241>
- Fazdria, Henniawati, J. (2021). *Effleurage Massage and Deep Inhalation With Aromatherapy for*.
- Fitrianingsih, J., Lestari, A., & Triananinsi, N. (2020). The Effect of Effleurage Massage Technique on Pain Changes in PostPartum at Salewangang Regional Public Hospital of Maros. *1st Annual Conference of Midwifery*, 963, 131–137. <https://doi.org/10.2478/9788366675087-016>

- Harnany, Sri, A., Hartati, Inayah, Maslahatul, Handayani, D. R., & Anonim, T. (2021). PENGELOLAAN KEPERAWATAN NYERI IBU NIFAS DENGAN AFTERPAINS PADA Ny.Rs DAN Ny.Rn DI RUANG LILY RSUD KABUPATEN BATANG. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 2(2). <https://doi.org/10.31983/jlk.v2i2.7869>
- Kerjatin, A. (2016). *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Maternitas*. Pusdik SDM Kesehatan Kemenkes RI.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Pendekatan Praktis*. (ke-empat). Salemba Medika.
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. (2013). Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Perubahan Nyeri pada Ibu Postpartu. *Jurnal Kesehatan*, 1–9.
- Pillitteri, A. (2010). *Maternal & Child Health Nursing : Generating And Assesinf Evidenca for Nursing Practice Nine Edition* (L. W. & Wilkins (ed.)).
- Pitriani, P., Rini, A. S., & Putri, R. (2023). Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 2(4), 426–433. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.142>
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2013). *Fundamentals Of Nursing* (Marianne Adam (ed.); Eight). Elsevier Mosby.
- Putri, D. (2015). Pengaruh Pemberian Kompres Panas Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Primipara Post Seksio Sesaria. *Jurnal Kesehatan STIKes Prima Nusantara Bukittinggi*, 6(2), 25–30.
- Putri, J. S. (2019). *Pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas nyeri pembengkakan payudara pada ibu post partum*. 156–162.
- Rahmawati, D. A., & Astutiningrum, D. (2022). *Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients*. 396–399.
- Ricci, S. S. (2009). *Essentials Of Maternity, Newborn, And Women's Health Nursing* (2nd ed.). Wolters Kluwer Health/Lippincott Williams & Wilkins.
- 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>
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Re&D*. Alfabeta.
- Suyani, S. (2020). Pengaruh kompres hangat terhadap intensitas nyeri persalinan kala I fase aktif. *Jurnal Kebidanan*, 9(1), 39. <https://doi.org/10.26714/jk.9.1.2020.39-44>
- Tebai, F., & Sitiyaroh, N. (2023). Effectiveness of Warm Compress with Lemon Therapy on Pain Intensity in PostPartumMothers. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 9(June), 84–91.
- Yahya, F. D., Ahmad, M., Usman, A. N., Sinrang, A. W., Alasiry, E., & Bahar, B. (2020). Potential combination of back massage therapy and acupressure as complementary therapy in postpartum women for the increase in the hormone oxytocin. *Enfermeria Clinica*, 30, 570–572. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.07.163>
- Zuidah. (2022). Science Midwifery The Effect of Effleurage Massage Techniques on Afterpains Pain in Multigravida Postpartum Mothers at the Tanjung. *Science Midwifery*, 10(5), 2721–9453.