

Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020

Friska Sitorus¹, Ester Harianja²

¹Program Studi Profesi Bidan, Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan
Email: friskasukadono@gmail.com

²Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Sari Mutiara Indonesia Medan
Email: esterharianja25@gmail.com

ABSTRACT

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. The intensity of uterine contractions increases after delivery which causes pain and makes the mother uncomfortable. Many experienced pain disorders during the puerperium even in uncomplicated normal delivery. This causes discomfort in the mother, especially in the abdominal area due to uterine contractions called afterpains. This massage therapy can minimize and even suppress pain with minimal side effects or even no side effects, one of which is using effleurage massage techniques. This study aimed to determine the effect of effleurage massage technique on afterpains pain in multiparous postpartum mothers. This research is a quasi experiment or quasi-experiment. The design of this study used a one group pre-test-post-test design. The results showed that the pain intensity in postpartum mothers before the effleurage massage technique experienced moderate pain, namely 73.3%, and mild pain, namely 26.7%, after effleurage massage 83.3% experienced mild pain and did not experience pain, namely 16.7%. The results of this study concluded that the effleurage massage technique can be used as a non-pharmacological therapy that can overcome the afterpains pain in postpartum mothers, thereby reducing the pain felt by the mother and will make the mother feel comfortable.

Keywords : *Afterpains, effleurage massage*

ABSTRAK

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*. Terapi massage ini dapat meminimalisir bahkan menekan nyeri dengan minim efek samping bahkan tidak ada efek samping, salah satunya dengan menggunakan teknik *effleurage massage*. Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara. Penelitian ini adalah quasi eksperimen atau eksperimen semu. Desain penelitian ini menggunakan desain *one group pre test-post test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intensitas nyeri pada ibu nifas sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* mengalami nyeri sedang yaitu 73,3%, dan nyeri ringan yaitu 26,7%, sesudah dilakukan *effleurage massage* sebanyak 83,3% mengalami nyeri ringan dan tidak mengalami nyeri yaitu 16,7%. Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang dapat mengatasi rasa nyeri *afterpains* pada ibu nifas sehingga mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu dan akan membuat ibu merasa nyaman.

Kata Kunci : *Afterpains, Tehnik Effleurage Massage*

PENDAHULUAN

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 dimasa nifas. Rasa sakit yang disebut *afterpains* (mules-mules, nyeri) disebabkan oleh kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan. Rasa nyeri yang timbul bersifat subjektif (Asih, Risneni, 2016). Rasa nyeri (*afterpains*) kerap kali dialami oleh paritas multipara karena terjadi relaksasi 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 (Cunningham, 1995).

Rasa nyeri yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada dirinya saja tetapi 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 dan Endang, 2017). Menurut Andarmoyo (2013) nyeri dapat diatasi dengan suatu tindakan terapi baik farmakologi maupun non farmakologi. Dalam pemberian terapi farmakologis biasanya klien diberikan terapi berupa obat analgetik untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non farmakologi biasanya klien diberikan 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* (Parulian, dkk, 2014).

Reeder (2011) dalam Parulian 2014 menyatakan *effleurage massage* adalah bentuk massage dengan menggunakan telapak tangan yang member tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkulasi secara berulang. Tehnik *effleurage massage* bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. *Effleurage massage* merupakan teknik massage aman, mudah untuk dilakukan,

tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan sendiri atau dengan bantuan orang lain (Ekowati, 2012). Tindakan utama *effleurage massage* merupakan aplikasi dari teori *gate control* yang dapat “menurut gerbang” untuk menghambat perjalanan rangsangan nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Parulian, 2014).

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.

Hasil studi pendahuluan (observasi langsung dan wawancara) yang dilakukan peneliti kepada 5 ibu nifas multipara 1-2 hari di BPM Wanti dan BPM Sartika, dari masing-masing BPM diambil 5 responden dan mereka merasakan nyeri pasca melahirkan dan 3 dari 5 responden mengatakan nyeri dengan skala 5-6 dengan menggunakan skala nyeri NRS di BPM Wanti dan 4-5 responden mengatakan nyeri dengan skala 3-6 dengan menggunakan skala nyeri di BPM Sartika, untuk mengurangi rasa nyeri dan kram tersebut, ibu nifas mengatakan melakukan cara pengalihan pikiran nyeri yaitu dengan berdoa, istirahat cukup, melihat bayi dan berkumpul dengan keluarga.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah quasi eksperimen atau eksperimen semu. Desain penelitian ini menggunakan desain *one group pre test-post test*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri afterpains pada ibu nifas multipara. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu nifas multipara

dengan tehnik pengambilan sampel dengan metode purposive sampling yaitu sejumlah 30 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 30 orang ibu nifas multipara di Klinik Sartika Manurung dan Klinik Wasti Medan dari bulan Januari sampai April 2020 adalah sebagai berikut:

Tabel 4.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Nyeri Sebelum dan Sesudah dilakukan Effleurage Massage di Klinik Wasti dan Klinik Sartika Medan tahun 2020

Intensitas Nyeri	F	%
Sebelum		
Nyeri	8	26,7
Ringan (1-3)	22	73,3
Sesudah		
Nyeri		
Sedang (4-6)		
Tidak	5	16,7
Nyeri (0)	25	83,3
Nyeri		
Ringan (1-3)		
	30	100
TOTAL		

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dari 30 ibu nifas sebelum dilakukan *effleurage massage* terdapat 22 responden (73,3%) yang mengalami nyeri sedang dan 8 responden

(26,7%) mengalami nyeri ringan. Setelah dilakukan intervensi (*effleurage massage*) maka terdapat 25 responden (83,3%) mengatakan nyeri ringan dan 5 responden (16,7%) mengatakan tidak mengalami nyeri.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan antara variabel dependen (nyeri *afterpains*) dan variabel dependen (*effleurage massage*). Pada ibu nifas multipara di BPM Wasti dan BPM Sartika Manurung Medan dengan uji statistic wilcoxon dapat dilihat pada tabel berikut ini

Tabel 4.3
Distribusi Frekuensi Responden Pre Test dan Post Test Berdasarkan Uji Statistik Wilcoxon Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wasti dan BPM Sartika Manurung Medan Tahun 2020

Tingkatan Nyeri	N	Median (Minimum-Maksimum)	P Value
Pre-Test	30	5 (2-6)	0,000
Pos t-Test	30	2 (0-3)	

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa tingkatan nyeri pre-test lebih tinggi daripada nyeri post-test, hal ini ditunjukkan dari nilai median pre-test adalah 5 dan post-test adalah

2. Pada pre-test diperoleh nilai minimum 2 (nyeri sedang) sedangkan post-test nilai minimum 0 (tidak nyeri) dan nilai maksimum 3 (nyeri ringan). Setelah dilakukan uji statistic dengan uji wilcoxon maka diperoleh nilai $pvalue$ $0,000 < \alpha = 0,05$ yang artinya terdapat perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan *effleurage massage*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh tehnik *effleurage massage* terhadap ibu nifas yang mengalami nyeri *afterpains* di BPM Wasti dan BPM Sartika Manurung Medan.

PEMBAHASAN

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 member kenyamanan pada ibu yang salah satunya adalah dengan terapi non farmakologi yaitu tehnik *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, tehnik *effleurage massage* menjadi tindakan terapi dalam menangani nyeri *afterpains* yang dilakukan terhadap 30 ibu nifas multipara.

Analisis Univariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden yang mengalami nyeri *afterpains* adalah usia 20-35 tahun yaitu (92,5%). Dalam penelitian ini usia merupakan salah satu penyebab dari meningkatnya rasa nyeri. 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. Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Setianingsih (2016) tentang pengaruh senam nifas terhadap tingkat nyeri *afterpains* pada 38 ibu postpartum di RSUD Sari Mutiara Lubuk Pakam, didapatkan hasil bahwa hampir seluruh responden dengan usia lebih 20-35 tahun mengalami *afterpains* yaitu 80%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan paritas multipara mengalami *afterpains* yaitu 11 responden (32,4%). Hal ini sesuai dengan Cunningham, Fary (1995:288) yang mengatakan bahwa rasa nyeri (*afterpains*)

kerap kali dialami oleh paritas multipara karena adanya relaksasi dan kontraksi kuat berselang seling secara periodik yang menimbulkan adanya nyeri yang bertahan sepanjang masa awal *puerperium* yang kadangkala cukup berat hingga memerlukan pemberian analgetik, 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, dkk (2014) tentang pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada 20 ibu postpartum di Rumah Sakit Sariningsih Bandung, yang menunjukkan bahwa lebih dari setengah (65%) paritas responden adalah multipara yang mana memiliki skala nyeri terbanyak yaitu rata-rata skala nyeri 6 yaitu nyeri sedang. Dalam penelitian ini paritas sangat berpengaruh terhadap peningkatan ambang nyeri yang dirasakan oleh ibu nifas, hal ini dikarenakan elastisitas otot rahim mulai berkurang seiring dengan banyaknya wanita hamil dan bersalin sehingga proses involusio uterus lebih lama dibandingkan ibu primipara sehingga kontraksi uterus yang dirasakan lebih nyeri karena uterus bekerja keras untuk kembali kepada keadaan semula (proses involusia).

Hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dengan dilakukannya *effleurage massage* dapat mengurangi timbulnya nyeri afterpains pada ibu nifas, dengan adanya massage akan menimbulkan rasa nyaman pada ibu selama masa nifas sehingga ibu dapat memberikan ASI pada bayinya dengan nyaman.

Tingkat Nyeri Afterpains Sebelum Dilakukan Tehnik Effleurage Massage

Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat sebelum dilakukan terapi *effleurage massage* didapatkan nilai median 5,00 (nyeri sedang) dengan nilai minimum-maksimum (2-6). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Mansyur dan Kasrida (2014:89) bahwa 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, hormone ini menuju uterus sehingga menimbulkan kontraksi saat oksitosin dikeluarkan.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian Parulian dkk (2014) yang menyatakan bahwa skala nyeri sebelum

dilakukan teknik *effleurage massage* menunjukkan bahwa 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 ini dapat disimpulkan bahwa nyeri afterpains yang dirasakan ibu akibat dari kontraksi uterus yang terus menerus terutama pada ibu nifas dengan paritas tinggi, karena pada paritas tinggi terjadi penurunan tonus otot uterus secara bersamaan dengan timbulnya kontraksi uterus.

Tingkat Nyeri Afterpains Setelah Dilakukan Teknik Effleurage Massage

Hasil penelitian berdasarkan data univariat sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* mengalami penurunan skala nyeri. Hasil analisis didapatkan bahwa rata-rata nilai median 2.00 (nyeri ringan) dengan nilai minimum-maksimum (0-3). Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Aslani (2003) bahwa terapi non farmakologi dapat dilakukan salah satunya adalah *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 aromatherapy (Alfisah, 2016). Reeder (2011) mengungkapkan bahwa *effleurage massage* adalah bentuk massage berupa usapan lembut, panjang dan tidak putus-putus sehingga dapat menimbulkan relaksasi (Parulian, 2014). Mekanisme penghambat nyeri dengan teknik *effleurage massage* berdasarkan konsep *Gate Control Theory*.

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Parulian (2014) yang menyatakan bahwa skala nyeri sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* menunjukkan bahwa terjadinya 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. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah dilakukan intervensi pelaksanaan teknik *effleurage massage* sebagian besar ibu nifas mengalami penurunan skala nyeri *afterpains* dikarenakan rangsangan pada kulit abdomen dapat merangsang keluarnya hormone endorphin sehingga ibu merasa nyaman dan nyeri dapat berkurang.

Tindakan lain yang dapat dilakukan untuk mengurangi nyeri *afterpains* adalah dengan melakukan pijat oksitosin yaitu dengan melakukan pijat pasca persalinan dengan cara pijat kedua sisi tulang belakang dengan menggunakan kepalan tangan dengan ibu jari menuju kedepan, pijat kuat dengan gerakan melingkar, kemudian pijat sisi tulang belakang keawah bawah sampai sebatas dada, dari leher sampai ketulang belikat, lakukan pemijatan selama 2-3 menit, biasanya pijat oksitosin bisa dilakukan oleh orang terkasih baik suami atau orang tua yang terlebih dahulu diberikan latihan oleh tenaga kesehatan. Pijat oksitosin memiliki manfaat termasuk membuat tubuh relaks, menghilangkan stress, mengurangi rasa sakit, mmebuat tidur ibu menjhadi berkualitas, membantu proses menyusui serta memilhkan keseimbangan hormone pasca persalinan.

Tingkat Nyeri Afterpains Sebelum dan Sesudah Dilakukan Teknik Effleurage Massage

Hasil penelitian berdasarkan analisis bivariat menggunakan uji statistic wilcoxon dapat diketahui bahwa tingkat nyeri *afterpains* sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* dan setekah dilakukan *effleurage massage* maka didapatkan *p value* 0,000 dimana $p < 0,05$. *Effleurage massage*

dapat memberikan efek rasa nyaman menimbulkan relaksasi, serta merangsang pengeluaran hormone endorphin yang dapat menghilangkan rasa sakit secara ilmiah yang didukung oleh teori Melzack and Wall (1965) tentang *Gate Control Theory*. Ketika dilakukan *effleurage massage* maka 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 stimulus masase* ini sehingga persepsi nyeri dapat berubah (Parulian, 2014).

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di BPM wasti dan BPM Sartika Manurung Medan tahun 2020. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa teknik *effleurage massage* dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi yang dapat mengatasi rasa nyeri *afterpains* pada ibu nifas sehingga dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan ibu sehingga membuat ibu merasa nyaman. Nyeri setelah persalinan yang muncul akibat adanya kontraksi uterus setelah melahirkan dan biasanya akan menghilang dengan sendirinya dalam waktu beberapa minggu, namun untuk meringankan rasa nyeri tersebut ibu nifas

dalam melakukan beberapa cara berikut ini (1) mengganjal perut saat tidur, (2) mengompres perut dengan air hangat, (3) tidak menunda buang air kecil. (4) mengkonsumsi obat pereda nyeri. Tindakan ini sangat baik dilakukan sebelum timbulnya *afterpains* dan apabila *afterpains* terjadi yang akan memberikan rasa nyaman ibu selama masa nifas sehingga ibu dapat memberikan ASI pada bayinya tanda adanya gangguan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas di BPM Wasti dan BPM Sartika Manurung Medan tahun 2020, dapat disimpulkan sebagai berikut:

- a. Nyeri *afterpain* pada ibu nifas multipara sebelum dilakukan teknik *effleurage massage* diperoleh rata-rata median 5,00 dengan nilai minimum-maksimum (2-6).
- b. Nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara sesudah dilakukan teknik *effleurage massage* diperoleh rata-rata nilai median 2,00 dengan nilai minimum-maksimum (0,3)
- c. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon sebelum dan sesudah pemberian teknik *effleurage massage* diperoleh

$p\text{ value} = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas multipara di BPM Wasti dan BPM Sartika Manurung tahun 2020.

SARAN

- a. Bagi BPM Wasti dan Sartika Manurung
Dapat menerapkan teknik *effleurage massage* sebagai terapi non farmakologis saat ibu nifas merasakan nyeri *afterpains* khususnya di ruang bersalin saat melakukan observasi pada ibu nifas dan mengajarkan ibu nifas cara melakukan terapi sendiri dirumah.
- b. Bagi ibu nifas
Agar semua ibu nifas yang mengalami nyeri *afterpains* dapat melaksanakan teknik *effleurage massage* guna memberikan kenyamanan bagi dirinya sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarmoyo, 2013, Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri, Yogyakarta, Ar-Ruzz
- Ekowati, Wahyuni & Alifa, 2012, Jurnal Efek Tehnik Massage Effleurage pada Abdomen Terhadap Penurunan Intensitas

Nyeri Pada Dismenorrhoe Primer mahasiswa Poltekes Malang.

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

Maryunani, 2009, Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas, Jakarta, Trans Info Media

Nursalam, 2011, Konsep dan Penerapan Metodologi Keperawatan , Jakarta, Salemba Medika

Reeder, J.S., Martin, Koniak-Griffin, 2011, Keperawatan Maternitas dan kesehatan Wanita, Bayi dan Keluarga, Jakarta, EGC

Sulistyawati, 2009, Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas, Yogyakarta, Andi OfF Set

Parulian, 2015, Pengaruh Tehnik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Post Partum di RS Sariningsih Bandung