

Original Article

## Teknik Effleurage Massage dan Kompres Hangat Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Afterpains pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022

Pipit Pitriani<sup>1\*</sup>, Ageng Septa Rini<sup>2</sup>, Rizkiana Putri<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Program Studi Kebidanan  
Universitas Indonesia Maju, Indonesia

\*Email: pietpooh@gmail.com

### ABSTRACT

Editor: ALR

Diterima: 03/10/2022

Direview: 15/05/2023

Publish: 25/05/2023

Hak Cipta:

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

**Pendahuluan:** Masa nifas (puerperium) merupakan masa pemulihan yang dimulai sejak selesainya persalinan sampai organ rahim kembali seperti sebelum hamil, masa nifas ini 6-8 minggu. Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas adalah penyusutan rahim yang merupakan proses kembalinya rahim ke keadaan sebelum hamil. Pada masa nifas terjadi involusi uterus yang disertai dengan kontraksi rahim sehingga dapat menimbulkan nyeri saat kontraksi atau aterm setelah nyeri.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh teknik pijat effleurage dan kompres hangat terhadap nyeri afterpains pada ibu nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022.

**Metode:** Metode penelitian ini menggunakan pendekatan quasi eksperimen dengan pendekatan pre-posttest, non-equivalent control group design sebanyak 30 orang. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS).

**Hasil:** Hasil penelitian menggunakan uji statistik Wilcoxon diperoleh.  $P\text{-Value} = 0,001 \leq 0,05$ , dengan  $p\text{-value}$  rank negatif pada kelompok kontrol 15<sup>a</sup> dan 14<sup>a</sup> pada kelompok intervensi, artinya ada pengaruh kompres hangat atau teknik pijat effleurage dan kompres hangat terhadap nyeri pasca nyeri pada pasien. wanita pasca melahirkan.

**Kesimpulan:** Pijat effleurage dan kompres hangat menunjukkan adanya perubahan sebelum dan sesudah intervensi. Namun kelompok kompres hangat memberikan efek yang lebih besar dibandingkan kelompok yang diberikan pijat effleurage dan kompres hangat.

**Kata kunci:** intensitas nyeri, kompres hangat, pijat effleurage

## **Pendahuluan**

Masa nifas (*puerperium*) merupakan masa pulih kembali, mulai dari persalinan selesai sampai alat-alat kandungan kembali seperti pra-hamil, masa nifas ini yaitu 6-8 minggu. Beberapa perubahan fisiologis yang terjadi pada masa nifas yaitu terjadi pengerutan pada uterus yang merupakan suatu proses dimana uterus kembali ke kondisi sebelum hamil dengan bobot hanya 60 gram. Uterus mengalami perubahan paling besar pada akhir persalinan kala tiga, ukuran uterus kira-kira sebesar pada saat kehamilan 20 minggu dan beratnya 1000 gr, dan ukuran ini cepat mengecil sehingga pada akhir minggu pertama masa nifas beratnya kira-kira 500 gr. Involusi ini dapat dibuktikan oleh fakta bahwa pada pemeriksaan abdomen yaitu pada hari ke-12 uterus tidak teraba lagi, setelah itu involusi berlangsung lebih lambat.<sup>1</sup>

Masa postpartum merupakan masa peralihan dari kondisi setelah melahirkan ke keadaan seperti sebelum hamil. Pada masa postpartum terjadi involusi uterus yang disertai dengan kontraksi pada uterus sehingga dapat menimbulkan nyeri pada saat kontraksi berlangsung atau disebut dengan *after pain*. *Afterpain* digambarkan seperti kram, tarikan yang kuat atau bahkan seperti ditusuk benda tajam atau tumpul. *Afterpain* kemungkinan disebabkan karena iskemia uterus pada saat berlangsung kontraksi uterus. Selain dikarenakan involusi uterus, penyebab *after pain* adalah proses menyusui. Pada saat menyusui terjadi pelepasan oksitosin yang menyebabkan kontraksi pada uterus sehingga mempercepat terjadinya involusi uterus.<sup>2</sup>

Menurut UNICEF mengawali tahun 2019 terdapat 395.000 persalinan terjadi di seluruh dunia. Hampir setengah kelahiran ini diduga berasal dari 8 negara di seluruh dunia yaitu, India, China, Nigeria, Indonesia, Amerika Serikat dan Republik Kongo (WHO, 2019).<sup>3</sup> dan yang terbaru menurut UNICEF Sebanyak 371.504 bayi diperkirakan akan lahir pada 2021. Di seluruh dunia, separuh dari kelahiran ini diperkirakan akan terjadi di 10 negara: India (59.995), Tiongkok (35.615), Nigeria (21.439), Pakistan (14.161), Indonesia (12.336), Ethiopia (12.006), Amerika Serikat

(10.312), Mesir (9.455), Bangladesh (9.236) dan Republik Demokratis Kongo (8.640). Hal tersebut menunjukkan bahwa estimasi jumlah ibu nifas pada tahun 2021 adalah sebanyak 371.504 jiwa.<sup>4</sup>

Di Indonesia pada tahun 2018 terdapat 90,32% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan. Sementara ibu hamil yang menjalani persalinan dengan ditolong oleh tenaga kesehatan di fasilitas pelayanan kesehatan sebesar 86,28%. Dengan demikian masih terdapat sekitar 16% persalinan yang ditolong tenaga kesehatan namun tidak dilakukan di fasilitas pelayanan kesehatan. Proporsi terbesar penolong persalinan tertinggi yaitu bidan sebesar 62,7% dan dokter kandungan sebesar 28,9%.<sup>5</sup> Dari data tersebut menyatakan bahwa ada sebanyak 90,32% ibu nifas yang di tolong persalinan oleh tenaga kesehatan. Tahun 2020, Dinas Kesehatan dan Pencatatan Sipil Provinsi DKI Jakarta mencatat persentase pelaporan kelahiran bayi laki-laki adalah 52% sedangkan bayi perempuan 48% dari total 137.161 pelaporan kelahiran bayi. Mengingat 2020 menjadi tahun yang berat karena merupakan awal pandemi Covid- 19, besarnya angka mortalitas atau kematian menjadi momok sepanjang tahun. Namun, beberapa data menunjukkan angka kelahiran di Indonesia pada tahun 2020 mengalami peningkatan. Menariknya hal tersebut didukung oleh opini publik yang memprediksi penyebab meningkatnya angka kelahiran tersebut karena protokol-protokol pembatasan sosial yang diterapkan pemerintah.<sup>6</sup> Hal ini sekaligus membuktikan bahwa angka ibu nifas di DKI Jakarta pada tahun 2020 adalah berjumlah 137.161 jiwa.

Menurut data di BPM A Pancoran Kota Jakarta Selatan total ibu bersalin pada 3 bulan terakhir yaitu sebesar 16 ibu bersalin, dimana usia ibu bersalin tersebut berada pada rentan usia 25 sampai 36 tahun. Di antaranya ada yang merupakan persalinan yang

pertama sampai dengan ke 5. Hampir semua ibu bersalin berdomisili di wilayah Pancoran dan luar Pancoran, yang semasa hamil melakukan ANC atau pemeriksaan kehamilan rutin di BPM A secara teratur. Tanpa mengabaikan pemeriksaan cek darah atau laboratorium yang diperlukan selama kehamilan ke puskesmas ataupun ke laboratorium terdekat seperti pemeriksaan HB, Gula darah, HIV, HbsAg, Sifilis, dan Swab Antigen ataupun Swab PCR.

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). Menurut Andari (2018) Nyeri akibat kontraksi uterus (*afterpains*) memerlukan penanganan untuk dapat dikurangi atau ditekan meminimalkan mungkin. Sebagai seorang bidan yang memberi asuhan sayang ibu, rasa nyeri yang dirasakan ibu perlu dilakukan tindakan intervensi, sehingga dapat menurunkan rasa tidak nyaman yang ibu rasakan dan ibu dapat merasakan nyaman.<sup>7</sup>

*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 disebut *afterpains* (meruyan/mules-mules) disebabkan oleh kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan. Rasa nyeri yang timbul bersifat subjektif. Untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non-farmakologis 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*.<sup>7</sup>

Massage dapat didefinisikan secara umum sebagai metode perawatan tubuh menggunakan teknik mengusap, memukul, meremas, memutar, menggetar, dan menekan otot persendian guna meningkatkan peredaran darah dan getah bening serta mengendurkan otot di daerah yang bersangkutan.<sup>8</sup> *Effleurage* adalah bentuk masage dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang. Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan dan menghangatkan otot abdomen serta meningkatkan relaksasi 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.<sup>9</sup>

Kompres hangat merupakan tindakan untuk mengurangi nyeri dengan memberikan energi panas melalui proses konduksi, di mana panas dapat menyebabkan vasodilatasi (pelebaran pembuluh darah) sehingga dapat meningkatkan oksigen, nutrisi dan leukosit darah yang menuju ke jaringan tubuh. Kompres hangat pada bagian tertentu akan meningkatkan sirkulasi pada bagian tersebut, diikuti dengan peningkatan aktivitas metabolisme seluruh tubuh, memperlancar suplai aliran darah, menimbulkan keringat, terjadi relaksasi pada jaringan sehingga panas yang disalurkan melalui kompres hangat dapat meredakan nyeri. Kompres hangat ini merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri, hal ini sesuai dengan teori Terapi komplementer yang dapat diberikan untuk mengurangi nyeri diantaranya adalah relaksasi (Basyouni & Isis E. Gohar, 2017) ataupun kompres hangat (Runiari & I.D.A.Kt.Surinati, 2017).<sup>2</sup>

Berdasarkan survey penelitian awal yang dilakukan di BPM A Pancoran Jakarta Selatan didapatkan 10 ibu nifas mengeluh nyeri setelah bersalin dan tidak bisa mengatasinya. Dari bidan sudah diberikan analgesik seperti paracetamol, namun hal tersebut tidak memberikan hasil yang maksimal untuk meredakan nyerinya. Hal tersebut

menarik penulis untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan” dengan menggunakan skala nyeri NRS (*Numeric Rating Scale*).

### Metode

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan *Quasy Experiment*. *Quasy Experiment* merupakan ini merupakan pengembangan dari *True eksperimental design*, dimana ini merupakan bentuk desain yang melibatkan dua kelompok paling sedikitnya. Satu kelompok sebagai kelompok eksperimen dan satu kelompok lainnya sebagai kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Pretest-Posttest, Non-Equivalent Control Group Design*. Desain ini hampir sama dengan *pre-posttest control group design*, hanya pada desain ini kelompok eksperimen dan kelompok kontrol tidak dipilih secara random. Sampel berjumlah 30 orang.

Analisis univariat adalah menganalisis terhadap tiap variabel dari hasil tiap penelitian untuk menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase dari tiap variabel.<sup>10</sup> Analisis univariat pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi dan persentase nyeri *afterpains* sebelum dan sesudah diberikan *effleurage massage* dan kompres hangat yang dilakukan terhadap responden. Uji *wilcoxon* atau *Wilcoxon Signed Rank Test* atau dikenal dengan istilah *Wilcoxon Match Pair* adalah uji nonparametris untuk menganalisa signifikansi perbedaan antar dua data berpasangan berskala ordinal namun tidak berdistribusi secara normal.<sup>11</sup> Dasar pengambilan keputusan untuk menerima atau menolak  $H_0$  pada uji *Wilcoxon Signed Rank Test* adalah jika probabilitas (*Asymp.sig* < 0,05 maka Hipotesis ditolak. Jika probabilitas (*Asymp.sig* > 0,05 maka Hipotesis diterima.

### Hasil

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi pada kelompok kontrol di BPM A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022

No	Intensitas Nyeri	N	Persentase
1.	Sebelum		
	Nyeri Ringan (1-3)	5	16,7%
	Nyeri Sedang (4-6)	6	20%
2.	Nyeri Berat (7-9)	4	13,3%
	Sesudah		
	Nyeri Ringan (1-3)	13	43,3%
	Nyeri Sedang (4-6)	2	6,7%
	Nyeri Berat (7-9)	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan intervensi, terdapat 4 responden mengalami nyeri berat sebanyak (13,3%), 6 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (20%) dan 5 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (16,7%), sedangkan sesudah dilakukan intervensi, terdapat 0 responden mengalami nyeri berat sebanyak (0%), 2 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (6,7%) dan 13 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (43,3%).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Nyeri Sebelum dan Sesudah Intervensi pada kelompok Intervensi di BPM A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022

No	Intensitas Nyeri	N	Persentase
1.	Sebelum		
	Nyeri Ringan (1-3)	1	3,3%
	Nyeri Sedang (4-6)	9	30%
	Nyeri Berat (7-9)	5	16,7%
2.	Sesudah		
	Nyeri Ringan (1-3)	14	46,7%
	Nyeri Sedang (4-6)	1	3,3%
	Nyeri Berat (7-9)	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa dari 30 responden sebelum dilakukan intervensi, terdapat 5 responden mengalami nyeri berat sebanyak (16,7%), 9 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (30%) dan 1 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (3,3%), sedangkan sesudah dilakukan intervensi, terdapat 0 responden mengalami nyeri berat sebanyak (0%), 1 responden mengalami nyeri sedang sebanyak (3,3%) dan 13 responden mengalami nyeri ringan sebanyak (46,7%).

### Analisa Bivariat

**Tabel 3.** Uji Wilcoxon Pengaruh Teknik *Effleurage Massage* dan Kompres Hangat terhadap Nyeri *Afterpains* Pada Ibu Nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan Tahun 2022

		N	Mean	Sum of rank	Z	Asymp sig.2 tailed
Kelompok kontrol <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	<i>Negative Rank</i>	15 <sup>a</sup>	8,00	120,00	-3,447 <sup>b</sup>	0,001
	<i>Positive Rank</i>	0 <sup>b</sup>	.00	.00		
Kelompok intervensi <i>pre-test</i> dan <i>post-test</i>	<i>Negative Rank</i>	14 <sup>a</sup>	7,50	105,00	-3,321 <sup>b</sup>	0,001
	<i>Positive Rank</i>	0 <sup>b</sup>	.00	.00		
	<i>Ties</i>	1 <sup>c</sup>				

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa dari hasil penelitian didapatkan nilai *Asymp Sig. 2 Tailed* bernilai 0,001 dibawah ( $\alpha=0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Berdasarkan penelitian tersebut dapat disimpulkan pula bahwa ada pengaruh sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi, yang mana penurunan tingkat nyeri lebih besar pada kelompok kontrol (Kompres hangat) dengan nilai *Negative rank* 15<sup>a</sup>.

### Pembahasan

Terdapat 30 responden pada kelompok kontrol dan intervensi adalah berjumlah 30 responden. Yang terdiri dari responden dengan nyeri ringan 6 orang, sedang 15 orang dan berat 9 orang. Tingkat nyeri *afterpain* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *effleurage massage* dan kompres hangat didapatkan hasil nilai *Asymp Sig. 2 Tailed* bernilai 0,001 dibawah ( $\alpha=0,05$ ) dengan *Negative rank* 14<sup>a</sup> maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Desti Putri andarie menyatakan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi *effleurage massage*. Dari hasil analisis didapatkan hasil  $p$ Value 0,000 di mana  $p < 0,05$ . Jadi pada

penelitian Desti Putri Andarie, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu postpartum. yang menyatakan bahwa *effleurage massage* berpengaruh terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas.<sup>7</sup> Hasil penelitian ini sesuai dengan pendapat Mansyur, N. dan A. Kasrida. D., dalam Sitorus (2020) 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.<sup>12</sup> Hal ini sesuai dengan teori *Effleurage* adalah pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seirama dengan pernafasan saat kontraksi. *Effleurage* merupakan aplikasi dari *gate control theory*. Teknik yang dapat membantu mekanisme gerbang adalah stimulasi kulit, distraksi (pengalihan fokus nyeri) dan mengurangi kecemasan. Peranan *effleuerage* digunakan untuk membantu ibu distraksi dan mengurangi nyeri.<sup>13</sup>

Tingkat nyeri *afterpain* sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kompres hangat didapatkan hasil nilai Asymp Sig.2 Tailed bernilai 0,001 dibawah ( $\alpha=0,05$ ) dengan Negative rank 15<sup>a</sup> maka dapat disimpulkan bahwa hipotesa diterima. Hasil dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan pada Intensitas Nyeri Luka Perineum Sebelum Dan Setelah Pemberian Kompres Hangat Pada Ibu Post Partum Risza Choirunissa Adanya penurunan skala nyeri dan nilai rata-rata intensitas nyeri luka perineum sebelum dan setelah kompres hangat tersebut disebabkan karena kompres hangat ini bekerja dengan memblok transmisi stimulus nyeri sehingga impuls nyeri yang mencapai otak lebih sedikit. Kompres hangat memiliki dampak fisiologis bagi tubuh, yaitu pelunakan jaringan fibrosa, mempengaruhi oksigenisasi jaringan sehingga dapat mencegah kekakuan otot, vasodilatasi dan memperlancar aliran darah, sehingga dapat menurunkan atau menghilangkan rasa nyeri.<sup>15</sup> Penelitian Girsang (2017) Kompres hangat yang digunakan berfungsi untuk melebarkan pembuluh darah, menstimulasi sirkulasi darah, mengurangi kekakuan. Selain itu kompres hangat juga berfungsi menghilangkan sensasi rasa sakit.<sup>16</sup>

Hal ini sesuai dengan pendapat bahwa kompres hangat pada ibu postpartum dapat mengurangi nyeri, meningkatkan ketenangan, menurunkan kecemasan dan ketakutan. Maka dari itu peneliti berasumsi bahwa dengan dilakukannya kompres hangat nyeri *afterpains* pada ibu nifas akan berkurang. Karena setelah diberikannya kompres hangat, nyeri *afterpains* pada ibu nifas jadi berkurang.

Ada perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan yang signifikan antara kedua kelompok intervensi. Kemudian dapat disimpulkan bahwa terapi yang lebih efektif untuk mengurangi intensitas nyeri *afterpains* pada ibu nifas adalah kompres hangat dibandingkan *effleurage massage*.

## **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan mengenai teknik *effleurage massage* terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas di BPM A kota Jakarta Selatan tahun 2022, dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat 30 responden pada kelompok kontrol dan intervensi adalah berjumlah 30 responden. Yang terdiri dari responden dengan nyeri ringan 6 orang, sedang 15 orang dan berat 9 orang. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon sebelum dan sesudah pemberian teknik *effleurage massage* dan kompres (kelompok intervensi) diperoleh  $p$ -value = 0,001 ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan pada tahun 2022. Berdasarkan

hasil uji Wilcoxon sebelum dan sesudah pemberian teknik kompres hangat (kelompok kontrol) diperoleh  $p\text{-value} = 0,001$  ( $\alpha < 0,05$ ) yang berarti ada pengaruh teknik *effleurage massage* dan kompres hangat terhadap nyeri *afterpains* pada ibu nifas di PMB A Kota Jakarta Selatan pada tahun 2022.

Ada perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah pada pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dengan nilai *Negative rank* 15<sup>a</sup> pada kelompok kontrol dan *Negative rank* 14<sup>a</sup> pada kelompok intervensi. Kesimpulan pada kelompok kontrol (kompres hangat) lebih memberikan pengaruh lebih besar dalam menurunkan tingkat nyeri *afterpains* pada ibu nifas dibandingkan dengan kelompok intervensi (*effleurage massage* dan kompres hangat).

### **Konflik Kepentingan**

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi.

### **Ucapan Terima Kasih**

Terimakasih kepada responden dan pihak-pihak terkait yang telah berkontribusi membantu proses penelitian ini.

### **Pendanaan**

Penelitian ini didanai sepenuhnya oleh peneliti.

### **Daftar Pustaka**

1. Setyarini DI. Pengaruh Candle Therapy Terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum. *J inf Kesehat Indones.* 2018;4(1):7.
2. Astutik RY, Purwandari ES. Perbedaan Relaksasi dan Kompres Hangat Dalam penurunan Afterpain Pada Ibu Postpartum Di Kabupaten Kediri. 2021;33–41.
3. Akmaliah M. kemenkes RI. *J Chem Inf Model.* 2013;53(9):1689–99.
4. UNICEF. Progress for children: a world fit for children statistical review. 2007;
5. Indonesia. Kementerian Kesehatan RI. Sekretariat Jenderal. profil kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2019.
6. Indonesia S. Badan pusat statistik. BPS-Statistics Indones. 2018;
7. Andari DP. Pengaruh teknik euffleurage massage terhadap nyeri afterpain ibu nifas multipara di BPM Lismarini dan BPM Suzanti Kota Palembang Tahun2018. politeknik Kesehatan Palembang; 2018.
8. Sutanto, Kusumadewi. Batihalim L. Spa, Pengetahuan, Aplikasi & Manfaatnya. Jakarta: Kompas Gramedia; 2016.
9. Marini R. Pengaruh Relaksasi Nafas Dalam Dan Massage Effleurage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Dismenore Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 13 Medan Tahun 2018. *Skripsi.* 2018;1–76.
10. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi. Notoatmodjo S, editor. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2018.
11. Sugiyono. Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta; 2017.
12. Sitorus F, Harianja E. Pengaruh Teknik Effleurage Massage terhadap Nyeri Afterpains pada
13. Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020. *J heal Reprod.* 2020;5(1):7–16.
14. Nur sa'diyah u. efektifitas effleurage massage dan teknik Counterpressure terhadap tingkat nyeri ibu bersalin kala I fase Aktif: systematic review. politeknik kesehatan kalimantan timur; 2020.
15. Choirunissa, R., Suprihatin & O. Efektifitas kompres hangat dan dingin terhadap nyeri laserasi perineum pada ibu postpartum primipara di depok 2019. *J Heal Care Media.* 2019;3(6):37–44.
16. Girsang v. pengaruh pemberian kompres hangat terhadap intensitas Nyeri persalinan pada ibu primigravida kala I fase aktif di praktek Bidan mandiri rina dan klinik ayah bunda medan amplas tahun 2017.