

CASE REPORT

Penerapan *Effleurage Massage Technique* dalam mengatasi nyeri Ibu *PostPartum*

Anggi Sephira¹, Erna Julianti², Silvia Mareti³

¹²³DIII Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Bangka Belitung

¹shraanggi@gmail.com

*Correspondence: Anggi Sephira

ARTICLE INFO

Submitted: 2024-09-27

Revised: 2024-10-16

Accepted: 2024-10-16

Published: 2024-10-19

KEYWORDS

Effleurage Massage Technique
Nyeri Postpartum

ABSTRACT

Postpartum adalah masa sesudah persalinan terhitung dari saat selesai persalinan sampai pulihnya kembali alat-alat reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Nyeri pasca persalinan disebabkan oleh kontraksi yang terus menerus dalam relaksasi rahim. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pada ibu *postpartum spontan* dengan masalah nyeri akut di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang pada tanggal 2 Mei-15 Mei 2024. Metode yang digunakan deskriptif dengan pendekatan studi dalam memberikan tindakan *effleurage massage technique*. Tehnik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling* sebanyak dua ibu *postpartum spontan*. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Instrumen penelitian berupa pedoman pengkajian keperawatan ibu *postpartum*. Hasil penelitian setelah dilakukan asuhan keperawatan selama 3x24 jam masalah nyeri akut menurun yaitu nyeri berkurang dengan skala nyeri 1, meringis menurun, keluhan nyeri menurun. Dapat disimpulkan bahwa masalah keperawatan utama pada ibu *postpartum spontan* yaitu nyeri akut teratasi dengan Tindakan keperawatan penerapan *effleurage massage technique*.

1. Pendahuluan

Persalinan adalah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi (janin dan uri) yang dapat hidup ke dunia luar dari rahim melalui jalan lahir atau jalan lain (Aritonang dkk., 2023). Persalinan pervagina sering menyebabkan perlukaan pada jalan lahir, sebanyak 85% persalinan spontan menimbulkan luka pada perineum.

Data Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022 menjelaskan bahwa jumlah kematian ibu yang dihimpun dari pencatatan program Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak di Kementerian Kesehatan cenderung meningkat setiap tahunnya, tetapi menurun pada tahun 2022. Jumlah kematian pada tahun 2022 menunjukkan 3.572 kematian di Indonesia terjadi

penurunan dibandingkan tahun 2021 sebesar 7.389 kematian (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2022)

Postpartum spontan adalah masa setelah plasenta lahir dan berakhir ketika alat-alat kandungan kembali pada keadaan sebelum hamil. *Postpartum* terhitung dari saat selesai persalinan sampai pulihnya kembali alat-alat reproduksi kembali ke keadaan sebelum hamil. Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis yang memicu timbulnya rasa nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu pada masa nifas (Wahyuningsih, 2019). Proses kembalinya ke bentuk semula dari rahim disertai dengan rasa seperti kram pada perut. Dalam kebidanan disebut dengan kontraksi uterus. Kontraksi uterus ini diperlukan agar rahim dapat segera mengecil dan pembuluh darah yang terluka saat lepasnya ari-ari dari dinding rahim dapat segera menutup kembali, sehingga tidak terjadi perdarahan (Ulfah dkk., 2024).

Nyeri akibat kontraksi uterus (*afterpains*) memerlukan penanganan agar dapat diminimalisir atau ditekan seminimal mungkin (Yuliarti dkk., 2023). Salah satu bentuk Tindakan non-farmakologi untuk mengurangi nyeri adalah *massage*. *Effleurage Massage Technique* adalah bentuk teknik pijat dengan menggunakan telapak tangan yang memberi tekanan lembut ke atas permukaan tubuh dengan arah sirkular secara berulang (Kumalasari, 2015). Teknik ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, dan menghangatkan otot punggung serta meningkatkan relaksasi fisik dan mental. Tindakan utama *effleurage massage* merupakan aplikasi dari teori *Gate Control* yang dapat "menutup gerbang" untuk menghambat perjalanan rangsang nyeri pada pusat yang lebih tinggi pada sistem saraf pusat (Sitinjak, 2023).

Menurut penelitian (Nely Alfiani & Winarni, 2023) didapatkan bahwa teknik *massage effleurage* mengurangi nyeri dengan menstimulus serabut taktil di kulit pada abdomen yang memberikan efek relaksasi pada otot abdomen sehingga spasme otot abdomen berkurang dan dapat memberikan efek distraksi. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Aydede (2017), didapatkan hasil bahwa teknik *massage effleurage* dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dan dapat menyebabkan rasa nyaman dan rileksasi. Peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Asuhan Keperawatan pada Ibu Postpartum Spontan dengan masalah nyeri akut sebagai upaya dalam menurunkan nyeri involusi uteri pada ibu *postpartum spontan*. Sehingga penulis tertarik mengangkat topik dengan judul Penerapan *Effleurage Massage Technique* terhadap penurunan skala nyeri pada ibu *postpartum spontan*.

2. Kasus

Klien pertama bernama Ny. D yang berusia 29 tahun. Klien mengatakan nyeri dibagian bawah pusar perut dan juga pada perineum. Klien juga mengatakan bahwa Asi yang keluar hanya sedikit, dan juga bayi terus menangis saat disusui. Terapi farmakologi yang didapatkan klien adalah Cefadroxil 500mg, Vit B Complex dan juga Asam mefenamat 500mg. Klien kedua bernama Ny. S yang berusia 16 tahun. Klien mengatakan nyeri dibagian bawah pusar perut dan tidak nyaman pada kemaluan. Klien juga mengatakan bahwa Asi yang keluar hanya sedikit, dan juga bayi terus menangis saat disusui. Terapi farmakologi yang didapatkan klien adalah Cefadroxil 500mg, Vit B Complex dan juga Asam mefenamat 500mg.

Etika studi kasus yang digunakan pada penelitian adalah Lembar persetujuan (*Informed consent*) yang merupakan bentuk persetujuan antara peneliti dan responden penelitian sebelum penelitian dilakukan. Kemudian prinsip etik yang kedua adalah tanpa nama (*anonymity*) yang merupakan memberikan jaminan pada responden untuk tidak mencantumkan nama responden pada lembar alat ukur dan hanya menuliskan kode pada lembar pengumpulan data dan hasil penelitian yang di sajikan. Yang ketiga adalah kerahasiaan (*confidentiality*) yaitu memberikan jaminan kerahasiaan responden penelitian baik informasi yang telah dikumpulkan dan juga hasil juga hasil penelitian. Metode penelitian ini adalah deskriptif dengan bentuk studi kasus.

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan terhadap ibu *post-partum spontan* yang diberikan *effleurage massage technique* untuk mengurangi tingkat nyeri dengan cara meneliti permasalahan melalui suatu kasus dengan menggunakan dalam bentuk rancangan "pretest-posttest" yang berarti kegiatan yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan kemudian melakukan tes akhir (posttest). Subjek dalam penelitian ini adalah ibu *post-partum spontan* dengan jumlah 2 responden. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi.

3. Diskusi

Hasil

Studi kasus ini dilaksanakan pada tanggal 2 Mei 2024-15 Mei 2024 di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang.

Pengkajian

Pengkajian pada pasien I dilakukan pada tanggal 2 Mei 2024 pada pukul 16.00 WIB di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang. Data diperoleh melalui wawancara dengan pasien observasi langsung, dengan data identitas Ny. D adalah seorang ibu rumah tangga yang

berumur 29 tahun. Pada tanggal 2 Mei 2024 saat dilakukan pengakjian didapatkan tanda-tanda vital, tekanan darah 126/74 mmHg, nadi 82x/menit, suhu 36,5°C, RR 22 x/menit. Keluhan utama pada pasien I yaitu mengatakan dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), tekanan darah 126/74 mmHg, nadi 82x/menit, suhu 36,5°C, RR 22 x/menit. Dari keluhan klien tampak mengalami nyeri yang mulai dirasakan setelah melahirkan.

Pengakjian pada pasien II dilakukan pada tanggal 13 Mei 2024 pukul 17.40 WIB di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang didapatkan data wawancara dengan pasien observasi langsung, dengan data identitas Ny. D adalah seorang Ibu Rumah Tangga yang berumur 16 tahun. Pada tanggal 13 Mei 2024 saat dilakukan pengakjian didapatkan tanda-tanda vital, tekanan darah 118/65mmHg, nadi 78x/menit, suhu 36°C, RR 20 x/menit. Keluhan utama pada pasien I yaitu mengatakan dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum),

Diagnosis

Dari data-data yang didapat dari pasien I Ny. D tersebut maka penulis menegakkan masalah keperawatan diagnosa Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Data subjektif pasien 1 tanggal 2 Mei 2024 pasien mengatakan klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), dan penilaian status nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), S: Klien mengatakan skala nyeri 5 (0-10), T: Klien mengatakan nyeri timbul tiba-tiba saat bergerak dan juga diam.

Pada pasien II Ny. S maka diagnkat diagnosa Nyeri Akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Data subjektif pasien 1 tanggal 2 Mei 2024 pasien mengatakan klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), dan penilaian status nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan, S: Klien mengatakan skala nyeri 4 (0-10), T: Klien mengatakan nyeri timbul tiba-tiba saat bergerak dan juga diam.

Intervensi Keperawatan

Intervensi yang dilakukan untuk dapat mengatasi masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis (Tim Pokja SDKI DPP PPNI, 2017) dengan tujuan dan kriteria hasil bahwa setelah dilakukan Tindakan keperawatan maka diharapkan nyeri yang dirasakan responden berkurang dengan kriteria hasil keluhan nyeri menurun, meringis menurun, gelisah menurun, frekuensi nadi membaik, tekanan darah membaik (TIM Pokja SLKI DPP

PPNI, 2019). Intervensi yang dilakukan yaitu identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri, identifikasi skala nyeri, identifikasi faktor yang memperberat dan memperingan nyeri, berikan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri, kontrol lingkungan yang memperberat rasa nyeri, fasilitasi istirahat dan tidur\Pertimbangkan jenis dan sumber nyeri dalam pemilihan strategi meredakan nyeri, jelaskan penyebab periode dan pemicu nyeri, jelaskan strategi meredakan nyeri, anjurkan memonitor nyeri secara mandiri, ajarkan teknik nonfarmakologis untuk mengurangi rasa nyeri (Tim Pokja SIKI DPP PPNI, 2018)

Implementasi Keperawatan

Langkah pertama yaitu mengkaji skala nyeri pasien dengan menggunakan NRS (*Numbering rating Scale*), selanjutnya posisikan klien tidur dengan posisi supine dan letakkan bantal di bawah lutut dengan tujuan menjaga perut agar tetap rileks, kemudian tuangkan minyak pada telapak tangan 3-4 tetes dan ratakan, kemudian lakukan *massage* pada abdomen klien, kedua telapak tangan melakukan usapan ringan, tegas dan konstan dengan pola gerakan melingkari abdomen, dimulai dari abdomen bagian bawah di atas simphysis pubis, arahkan ke samping perut ibu, terus ke fundus uteri kemudian turun ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah diatas simphysis pubis, bentuk pola gerakannya seperti kupu-kupu. Setelah dilakukan *effleurage massage technique* pada tahap akhir mengkaji Kembali tingkat nyeri setelah diberikan *effleurage massage technique*, dengan hasil pada pasien I yang awalnya skala nyeri 5 menjadi 1 yaitu nyeri ringan. Pada pasien II yang awalnya skala nyeri 4 menjadi 1 yaitu nyeri ringan (Asih, 2016)

Evaluasi Keperawatan

Evaluasi yang dilakukan penulis pada pasien I yaitu nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisiologis. Evaluasi yang dilakukan pada hari ke 3 tanggal 4 Mei 2024 dengan data subjektif yaitu klien mengatakan berkurang dengan pengakajian status nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), S: Klien mengatakan skala nyeri 1 (0-10). Data objektif meringis tampak berkurang, gelisah tidak nyaman tampak berkurang, TD:118/82 mmHg, P: 80x/menit, T: 36,5°C, RR: 20x/menit, masalah nyeri teratasi, planning mandiri dilanjutkan memonitor status nyeri secara mandiri, melakukan teknik nonfarmakologis yaitu teknik *effleurage massage* untuk mengurangi nyeri.

Data subjektif klien II mengatakan berkurang dengan pengakajian status nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-

tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), S: Klien mengatakan skala nyeri 1 (0-10). Data objektif meringis tampak berkurang, gelisah tidak nyaman tampak berkurang, TD:124/83 mmHg, P:80x/menit, T:36,5°C, RR:20x/menit, masalah nyeri teratasi, planning mandiri dilanjutkan memonitor status nyeri secara mandiri, melakukan teknik nonfarmakologis yaitu teknik *effleurage massage* untuk mengurangi nyeri.

Pembahasan

Sebelum dilakukan *effleurage massage technique* di dapatkan hasil pada hari pengkajian pasien pertama yaitu Ny. D dengan monitor ttv TD:126/74 mmHg, P:82x/menit, T: 36,5°C, RR: 22x/menit, pengkajian PQRST dengan pengkajian nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), S: Klien mengatakan skala nyeri 5 (0-10), T: Klien mengatakan nyeri timbul tiba-tiba saat bergerak dan juga diam. Dan setelah diberikan *effleurage massage technique* didapatkan hasil Ny. D data subjektif yaitu klien mengatakan nyeri berkurang dengan pengkajian status nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), S: Klien mengatakan skala nyeri 1 (0-10). Data objektif meringis tampak berkurang, gelisah tidak nyaman tampak berkurang, TD:118/82 mmHg, P: 80x/menit, T: 36,5°C, RR: 20x/menit. Dari penelitian ini terdapat penurunan nyeri Ny. D setelah diberikan *effleurage massage technique* yaitu dari skala 5 menjadi 1.

Sedangkan pada responden kedua yaitu Ny. S sebelum dilakukan *effleurage massage technique* tekanan darah 118/65mmHg, nadi 78x/menit, suhu 36°C, RR 20 x/menit, pengkajian PQRST dengan pengkajian nyeri nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan, S: Klien mengatakan skala nyeri 4 (0-10), T: Klien mengatakan nyeri timbul tiba-tiba saat bergerak dan juga diam. Dan setelah diberikan *effleurage massage technique* didapatkan hasil Ny. S data subjektif yaitu klien mengatakan berkurang dengan pengkajian status nyeri P: Klien mengatakan nyeri timbul setelah melahirkan, Q: Klien mengatakan nyeri seperti ditusuk-tusuk, R: Klien mengatakan nyeri di bagian perut (dibawah umbikus) dan pada kemaluan (perineum), S: Klien mengatakan skala nyeri 1 (0-10). Data objektif meringis tampak berkurang, gelisah tidak nyaman tampak berkurang, TD:124/83 mmHg, P:80x/menit, T:36,5°C, RR:20x/menit. Dari penelitian ini terdapat penurunan nyeri Ny. S setelah diberikan *effleurage massage technique* yaitu dari skala 4 menjadi 1.

Penurunan tingkat nyeri yang terjadi pada masing-masing responden berbeda-beda tergantung dari respon dan kepekaan responden terhadap intensitas nyeri yang dirasakan, semakin nyeri yang dirasakan masing-masing responden ringan dan responden bisa menerima atau bertahan terhadap nyeri maka penurunan nyeri yang dimiliki pun akan semakin besar setelah dilakukan terapi sesuai hasil penurunan tingkat nyeri (Aspiani, 2017)

Tabel 1. Karakteristik Tingkat Nyeri Ibu *Postpartum Spontan* Sebelum Dan Setelah Diberikan *Effleurage Massage Technique* Selama 3 Hari Berurut

Pasien	Hari	Tindakan terapi	Skala Nyeri	
			Sebelum	Sesudah
Responden 1 Ny. D	1	Tindakan <i>effleurage massage technique</i> pertama	5	4
	2	Tindakan <i>effleurage massage technique</i> kedua	4	3
	3	Tindakan <i>effleurage massage technique</i> ketiga	3	1
Responden 2 Ny. S	1	Tindakan <i>effleurage massage technique</i> pertama	4	3
	2	Tindakan <i>effleurage massage technique</i> kedua	3	2
	3	Tindakan <i>effleurage massage technique</i> ketiga	2	1

Pada tabel 1 terjadi penurunan skala nyeri awal pada kedua responden sebelum diberikan *effleurage massage technique* pada responden 1 di hari pertama didapatkan hasil skala nyeri awal adalah 5, dihari kedua skala nyeri awal adalah 4, dan pada hari ketiga skala nyeri awal adalah 3. sedangkan pada responden 2 di hari pertama didapatkan skala nyeri awal adalah 4, di hari kedua skala nyeri awal adalah 3, dan dihari ketiga skala nyeri awal adalah 2. Setelah diberikan *effleurage massage technique* selama 5 menit selama 3 hari terjadi penurunan skala nyeri pada kedua responden dimana pada responden 1 di hari pertama terjadi penurunan skala nyeri menjadi 4, di hari kedua mengalami penurunan skala nyeri menjadi 3, di hari ketiga mengalami penurunan skala nyeri menjadi 1. Sedangkan pada responden 2 dihari pertama mengalami penurunan skala nyeri menjadi 3, dihari kedua mengalami penurunan skala nyeri menjadi 2, dan dihari ketiga mengalami penurunan skala nyeri menjadi 1.

Setelah dilakukan *effleurage massage technique* ibu *post-partum spontan* selama 3 hari dengan setiap waktu pemberian 5 menit dapat disimpulkan bahwa kedua subjek penelitian mengalami penurunan skala nyeri dimana awal mula skala nyeri Ny. D mulanya 5 menjadi 1 sedangkan responden Ny. S didapatkan skala nyeri mulanya 4 menjadi 1. Dengan kedua subjek penelitian tampak tidak gelisah, tampak tidak meringis kesakitan, tampak vital sign normal dan efek yang ditimbulkan rata-rata pasien mengatakan mengalami penurunan nyeri yaitu tubuh terasa ringan, rileks, nyaman, sesudah diberikannya *effleurage massage technique*. Untuk evaluasi yang diberikan peneliti kepada kedua responden di hari ketiga

yaitu menganjurkan kepada pasien jika nyeri timbul tetap melakukan *effleurage massage technique*.

4. Kesimpulan

Penelitian ini berfokus pada penerapan *effleurage massage technique* untuk menurunkan skala nyeri ibu *post-partum spontan* dengan melakukan pengkajian, analisa data perumusan diagnosa keperawatan, menyusun rencana intervensi, melakukan implementasi, dan mendapatkan hasil evaluasi yang dilakukan selama 3 hari. Dan hasil pengkajian di dapatkan skal nyeri Ny.S yaitu 5 setelah dilakukan hipnoterapi lima jari selama 3 hari skala nyeri berkurang menjadi 1, sedangkan pada Ny. S di dapatkan hasil pengkajian dengan skala nyeri 4 setelah dilakukan hipnoterapi lima jari selama 3 hari skla nyeriberkurang menjadi 1. Berdasarkan hasil penelitian penerapan *effleurage massage technique* untuk mengurangi skala nyeri pada ibu *post-partum spontan* selama 3 hari dapat disimpulkan bahwa mampu untuk mengurangi nyeri yang dirasakan.

Daftar Pustaka

- Aritonang, T. R., Mawardi, E. A., Syamsiah, S., Paramartha, I. K. A., Syarifah, A. S., Karo, M. B., & Jayanti, K. (2023). *Organ reproduksi wanita*. Rena Cipta Mandiri.
- Asih, Y. (2016). *Asuhan kebidanan nifas dan menyusui*. CV. Trans Info Media.
- Aspiani, R. Y. (2017). *Buku ajar asuhan keperawatan maternitas*. CV. Trans Info Media.
- Aydede, M. (2017). Defending the IASP definition of pain. *The Monist*, 100(7), 439–464.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Hasil Survey Status Gizi Indonesia Tahun 2022*.
- Kumalasari, I. (2015). *Panduan Pratik Laboratorium dan Klinik Perawatan Antenatal, Intranatal, Postnatal, Bayi Baru Lahir dan Kontrasepsi*. . Salemba Medika.
- Nely Alfiyani, & Winarni. (2023). Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(4), 175–184. <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1877>
- Sitinjak, N. F., W. R. (2023). Komparasi Teknik Effleurage Massage terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Ibu Postpartum. *Verdure*, 5(1), 34–42.
- TIM Pokja SLKI DPP PPNI. (2019). *Standar luaran keperawatan Indonesia: Definisi dan kriteria hasil keperawatan* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.

- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar diagnosis keperawatan Indonesia* (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar intervensi keperawatan Indonesia: definisi dan tindakan keperawatan*. Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Ulfah, D., Mujahidah, G., Lestari, V. F., & Meilando, R. (2024). Pengkajian Fisik Pada Ibu Postpartum: Systematic Review. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 363–376.
- Wahyuningsih, S. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Postpartum Di Lengkapi Dengan Panduan Persiapan Praktikum Mahasiswa Keperawatan*. Deepublish Publisher.
- Yuliarti, M., Sari, I. M., & Fitri, A. (2023). Penerapan Tehnik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Postpartum Di Ruang Ponek RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4), 94–101.