



Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca

Nely Alfiyani,¹ Winarni²

¹ Mahasiswi Fakultas Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

² Dosen Pembimbing Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email : nelyalfiyani16@gmail.com

Abstract Background: *Unpreparedness physically, psychologically, mentally and spiritually in facing this period will make mothers experience problems related to involution and postpartum pain. Many things are risk factors for failure of involution and lactation. These factors include mobilization, nutrition, lactation, environmental, cultural and family factors. Objective: To determine the effect of effleurage massage on reducing the pain scale due to uterine involution in postpartum mothers on day 1. Research Location: UPT Buay Pemaca Health Center. Research Method: Quantitative research type with a pre-experimental design type one group pretest and posttest. Results: Almost all postpartum mothers before being given effleurage massage experienced uterine involution pain on a moderate pain scale of 19 people (95%), more than half of postpartum mothers after being given effleurage massage experienced uterine involution pain on a moderate pain scale of 12 people (60%), there is an influence of the Effluarge Massage Technique on Reducing the Pain Scale of Uterine Involution in Post Partum Mothers on Day 1. Conclusion: Effleurage massage can reduce the level of uterine involution pain in postpartum mothers.*

Keywords: *Effleurage Massage, Uterine Involution, Pain Level*

Abstrak. Latar Belakang : Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam meng- hadapi masa ini akan membuat ibu mengalami permasalahan terkait involusi dan nyeri postpartum. Banyak hal yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan involusi dan laktasi. Faktor tersebut antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga. Tujuan: Mengetahui pengaruh effleurage massage terhadap penurunan skala nyeri akibat involusi uteri pada ibu postpartum hari ke-1. Lokasi Penelitian: UPT Puskesmas Buay Pemaca. Metode Penelitian: Jenis penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental tipe one group pretest dan posttest. Hasil: Hampir seluruhnya ibu postpartum sebelum diberikan massage effleurage mengalami tingkat nyeri involusi uteri pada skala nyeri sedang sebanyak 19 orang (95%), lebih dari setengahnya ibu postpartum sesudah diberikan massage effleurage mengalami tingkat nyeri involusi uteri pada skala nyeri sedang sebanyak 12 orang (60%), terdapat pengaruh Teknik Effluarge Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1. Kesimpulan : Massage Effleurage dapat menurunkan tingkat nyeri involusi uteri pada ibu postpartum.

Kata Kunci : Effleurage Massage, Involusi Uteri, Tingkat Nyeri

LATAR BELAKANG

Banyak hal yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan involusi dan laktasi. Faktor tersebut antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga. Beberapa treatment dapat dilakukan agar proses tersebut berjalan dengan baik antara lain senam nifas, pijat oksitosin dan postnatal massage (Wahyuni & Nurlatifah, 2017)

Rasa nyeri 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 di sebut afterpains (meruyan/mules-mules) disebabkan oleh kontraksi rahim, biasanya berlangsung 2-4 hari pasca persalinan. Rasa nyeri yang timbul bersifat subjektif (Asih dan Risneni, 2016).

Strategi penatalaksanaan nyeri adalah suatu tindakan untuk mengurangi rasa nyeri, diantaranya dapat dilakukan dengan terapi farmakologis maupun non-farmakologis (Andarmoyo, 2013). Terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan antara lain dengan memberikan terapi pijatan pada ibu yang disebut dengan teknik *effleurage massage*. Menurut Pratiwi, 2014, Salah satu metode untuk mengurangi nyeri involusi pada masa postpartum yang sering dilakukan adalah pijat. Salah satu jenis pijat adalah *efflurage massage*

Menurut Parulian (2014) terapi massage atau pijatan sebagai upaya untuk mengurangi rasa nyeri pada persalinan yaitu massage effleurage. Effleurage adalah bentuk pijatan dengan menggunakan telapak tangan yang dilakukan dengan tekanan lembut dari arah bawah menuju ke atas dengan arah yang memutar beraturan dilakukan secara berulang. Adanya tekanan yang lembut, gerakan ini bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, memberi tekanan, meningkatkan relaksasi fisik serta mental dan menghangatkan otot – otot abdomen pada ibu bersalin. Teknik massage effleurage ini merupakan massage yang aman, tidak memerlukan banyak alat, tidak memerlukan biaya, mudah untuk dilakukan, tidak memiliki efek samping, serta dapat dilakukan sendiri ataupun dengan bantuan orang lain (Wulandari , 2015).

KAJIAN TEORITIS

Pengertian masa nifas

Masa nifas (puerferium) adalah masa setelah keluarnya plasenta sampai alat-alat reproduksi pulih seperti sebelum hamil dan secara normal masa nifas berlangsung selama 6 minggu atau 40 hari (Walyani dan Purwostuti, 2021 : 1)

Tahapan Masa Nifas

Masa nifas di bagi dalam periode

- a) Puerperium dini, yaitu kepulihan Ketika ibu telah di perbolehkan berdiri dan berjalan
- b) Puerperium intermedial, yaitu kepulihan menyeluruh alat-alat genital
- c) Remote Puerperium, yaitu waktu yang di perlukan untuk pulih dan sehat sempurna, terutama bila selama hamil atau waktu persalinan mempunyai komplikasi. Waktu untuk sehat sempurna mungkin beberapa minggu, bulan atau tahun (Walyani dan Purwostuti, 2021 : 2)

Tujuan Asuhan Masa Nifas

- a) Mendeteksi adanya pendarahan masa nifas
- b) Menjaga Kesehatan ibu dan bayi
- c) Menjaga kebersihan diri
- d) Melaksanakan screening secara komprehensif

- e) Memberikan Pendidikan laktasi dan perawatan payudara
- f) Pendidikan tentang peningkatan pengembangan hubungan yang baik antara ibu dan anak
- g) Konseling keluarga berencana (KB)
- h) Mempercepat involusi alat kandungan
- i) Melancarkan fungsi gastrointestinal atau perkemihan
- j) Melancarkan pengeluaran lochea
- k) Meningkatkan kelancaran peredaran darah sehingga mempercepat fungsi hati dan pengeluaran sisa metabolisme (Sutanto, 2021 : 9)

Rencana Asuhan Masa Nifas

a. Manajemen Asuhan Masa Nifas

Manajemen kebidanan adalah suatu pendekatan proses pemecahan masalah yang digunakan sebagai metode untuk mengorganisasikan pikiran dan Tindakan berdasarkan teori ilmiah, temuan, keterampilan dalam rangkaian/tahapan yang logis untuk mengambil suatu keputusan yang terfokus pada klien (Walyani dan Purwostuti, 2021 : 185).

b. Manajemen Nyeri Dan Ketidaknyamanan

1) Proses terjadinya nyeri

Nyeri merupakan pengalaman sensoris subjektif dan emosional yang tidak menyenangkan yang didapat terkait dengan kerusakan jaringan yang nyata, berpotensi rusak, atau menggambarkan kondisi terjadinya kerusakan. Reseptor nyeri dalam tubuh adalah ujung-ujung saraf telanjang yang ditemukan hampir pada setiap jaringan tubuh.

2) Penyebab nyeri persalinan

(a) Nyeri pada perut (rahim)

(b) Nyeri payudara

(c) Nyeri perineum dan bengkak pada vagina

(d) Nyeri haemoroid atauambeien (Walyani dan Purwostuti, 2021: 198).

Karakteristik Ibu

Konsep Usia

a. Pengertian

Usia adalah waktu ibu sejak dilahirkan sampai dilaksanakannya penelitian yang dinyatakan dengan tahun. Usia > 20 tahun dinamakan remaja, dimana menurut Piaget secara psikologi, masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa dan termasuk juga perubahan intelektual yang mencolok. Pada masa remaja terjadi perubahan sikap dan perilaku, Sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan (Murphy, 2016)

b. **Klasifikasi**

Menurut (Sisin 2008,WHO 2013 dan Destiana 2010) kategori usia terbagi menjadi :

1) <20 tahun usia beresiko

Menurut (Prawirohardjo, 2016) Kematian maternal pada ibu hamil dan melahirkan pada usia di bawah 20 tahun meningkat 2-3 kali lebih tinggi dibandingkan kematian yang terjadi pada usia 20- 29 tahun.

2) 20-35 tahun usia tidak beresiko

Menurut (Afiyanti, 2016) Pada usia ini disebut usia reproduksi sehat dikenal bahwa usia aman untuk kehamilan dan melahirkan dengan jarak 2-4 tahun

3) >35 Tahun usia beresiko

Menurut (Prawirohardjo, 2016) Kematian maternal meningkat kembali setelah usia 30-35 tahun. Hal ini karena pada usia lebih 35 tahun terjadi penurunan fungsi organ reproduksi wanita.

Masalah nyeri

Definisi nyeri

Menurut Uliyah, M. dan Aziz, A. H., (2015:122), Nyeri merupakan kondisi berupa perasaan yang tidak menyenangkan. Sifatnya sangat subjektif karena perasaan nyeri berbeda pada setiap orang dalam hal skala atau tingkatannya, dan hanya orang tersebutlah yang dapat menjelaskan atau mengevaluasi rasa nyeri yang dialaminya.

Pengukuran Intensitas Nyeri

Intensitas nyeri merupakan gambaran tentang seberapa nyeri yang dirasakan oleh individu. Pengukuran skala nyeri sangat subjektif dan individual, dan tidak menutup kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan sangat berbeda dengan dua orang yang berbeda. Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin adalah menggunakan respon fisiologis tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Namun, dalam pengukuran teknik ini tidak dapat memberikan gambaran pasti tentang nyeri tersebut (Haryani : 2021). Ada beberapa macam alat ukur yang digunakan untuk mengkaji nyeri seperti : VDS (Verbal Descriptor Scale), NRS (Numeric Rating Scale) dan VAS (Visual Analog Scale) dan Face Pain Scale

Effleurage massage pada ibu postpartum

Massage

Definisi massage

Massage dalam Bahasa arab dan Prancis berarti menyentuh atau meraba. Massage termasuk salah satu pengobatan alternatif dalam kelompok terapi fisik, dalam Bahasa Indonesia disebut pijat/urut.

Pijat merupakan aplikasi tekanan pada jaringan lunak tubuh, seperti kulit, otot, tendon, dan ligament. Seni pijat dikenal dengan seni healing touch karena banyaknya manfaat Kesehatan yang didapat.

Ruang Lingkup *Massage*

Ruang lingkup *massage* dalam pembahasan disini meliputi Teknik manipulasi (aktifitas dengan tangan) pada jaringan lunak dengan tujuan untuk :

- a. Relaksasi otot
- b. Perbaikan sirkulasi darah
- c. Perbaikan fleksibilitas
- d. Pengurangan nyeri (Trisniwiyanto, 2020 : 5)

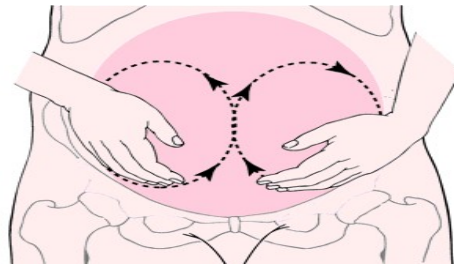
Effleurage

Definisi

Effleurage adalah teknik pemijatan berupa usapan lembut lambat dan panjang atau tidak putus-putus (Haryani, 2021 : 26).

Teknik *Massage*

Menurut jurnal Parulian T. S., dkk, (2014). Pelaksanaan teknik effleurage massage dengan menggunakan jari tangan dan dengan frekuensi tetap/konstan (tidak putus-putus). Langkah-langkah yang digunakan dalam melakukan effleurage massage yaitu:



Gambar.1.1 Teknik *effleurage massage*

- a. Posisikan klien tidur dengan posisi supine dan letakkan bantal di bawah lutut dengan tujuan menjaga perut agar tetap rileks selama dilakukan *effleurage massage*.
- b. Tuangkan minyak pada telapak tangan 3-4 tetes dan ratakan
- c. 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 simphisis pubis, arahkan ke samping perut ibu, terus ke fundus

uteri kemudian turun ke umbilicus dan kembali ke perut bagian bawah diatas simphisis pubis. Bentuk pola gerakannya seperti kupu-kupu.

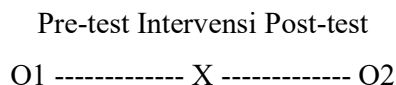
- d. Ulangi gerakan selama 3-5 menit selama kontraksi berlangsung (jurnal Parulian T, dkk, 2014).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Menurut Notoatmodjo, S., (2012). Desain penelitian adalah rancangan penelitian yang akan dilaksanakan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain penelitian Pre- Experiment dengan pendekatan One-Group Pretest-Posttest Design yang bertujuan untuk menguji hipotesis melalui suatu intervensi pada satu kelompok sampel dan tidak mempunyai kelompok control (Sugiyono, 2016:74). Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh teknik effleurage massage terhadap nyeri involusi uteri pada ibu post partum hari ke 1

Tabel 1 Desain Penelitian One-Group Pretest-Posttest Design



(Sumber: Sugiyono, 2016. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.)

Keterangan:

O1: Nilai Pre-test (sebelum diberikan teknik effleurage massage)

O2: Nilai Post-test (setelah diberikan teknik effleurage massage)

X : Perlakuan atau treatment yang diberikan (effleurage massage)

Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini rencana dilakukan di UPT Puskesmas Buay Pamaca di bulan April 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Hasil pengkajian akan disajikan dalam bentuk tabel seperti dibawah ini :

- a. Deskripsi Nyeri involusi uteri Sebelum dan Sesudah Diberikan *Massage Effleurage*

**Tabel 2 Deskripsi Skala Nyeri Involusi Uteri Sebelum dan Sesudah Diberikan
Massage Effleurage Pada Ibu Postpartum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas
 Buay Pamaca Tahun 2023**

No	Tingkat Nyeri Involusi Uteri	Sebelum		Sesudah	
		F	%	F	%
1	Tidak Nyeri	0	0	0	0
2	Nyeri Ringan	1	5	8	40
3	Nyeri Sedang	19	95	12	60
4	Nyeri Sedang	0	0	0	0
Total		20	100	20	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri involusi uteri pada ibu postpartum sebelum diberikan *massage effleurage* berada pada skala nyeri ringan sebanyak 1 orang (5%), skala nyeri sedang sebanyak 19 orang (95%). Tidak ada responden yang berada pada skala tidak nyeri, nyeri berat dan nyeri sangat berat.

Analisis Bivariat

Pengaruh Teknik *Effluarge Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Involusi* Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023

**Tabel 3 Pengaruh Teknik *Effluarge Massage* Terhadap Penurunan
 Skala Nyeri *Involusi* Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas
 Buay Pemaca Tahun 2023**

No	Tingkat Nyeri Involusi Uteri	Sebelum		Sesudah		<i>P value</i>
		F	%	F	%	
1	Tidak Nyeri	0	0	0	0	0.008
2	Nyeri Ringan	1	5	8	40	
3	Nyeri Sedang	19	95	12	60	
4	Nyeri Sedang	0	0	0	0	
Total		20	100	20	100	

Berdasarkan tabel 3 responden mengalami penurunan rasa sakit setelah diberikan penatalaksanaan dari hasil uji *wilcoxon* bahwa terdapat pengaruh dengan p value (0.008 <0,05). Hal ini menyimpulkan bahwa Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan pada responden secara statistik terdapat Teknik *Effluarge Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Involusi* Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023.

Pembahasan

1. Deskripsi Nyeri involusi uteri Sebelum Diberikan *Massage Effleurage*

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri involusi uteri pada ibu postpartum sebelum diberikan *massage effleurage* berada pada skala nyeri ringan sebanyak 1 orang (5%), skala nyeri sedang sebanyak 19 orang (95%). Tidak ada responden yang berada pada skala tidak nyeri, nyeri berat dan nyeri sangat berat.

Post partum (persalinan normal) ialah suatu proses pengeluaran hasil konsepsi yang bisa hidup dari dalam uterus melalui vagina menuju ke dunia luar yang terjadi pada kehamilan dengan cukup bulan (37 – 42 minggu) yang ditandai dengan adanya kontraksi uterus sehingga menyebabkan terjadinya dilatasi serviks, penipisan, serta mendorong janin keluar melalui jalan lahir dengan persentase belakang kepala tanpa alat atau tanpa bantuan (lahir spontan) dan juga tidak ada komplikasi pada ibu dan janin (Puspita, 2014).

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat nyeri involusi uteri pada ibu postpartum sebelum diberikan *massage effleurage* berada pada skala nyeri ringan sebanyak 8 orang (40%), skala nyeri sedang sebanyak 12 orang (60%). Tidak ada responden yang berada pada skala tidak nyeri, nyeri berat dan nyeri sangat berat.

Salah satu perubahan psikologis maupun fisiologis yang dialami oleh ibu post partum yaitu kontraksi involusi uterus. Kontraksi uterus ini dapat terjadi secara fisiologis yang dapat menyebabkan nyeri sehingga dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa setelah melahirkan (post partum). Rasa sakit seperti mulas – mulas disebabkan karena adanya kontraksi uterus yang berlangsung selama 2 – 3 hari post partum sehingga ibu perlu mendapatkan pengertian mengenai nyeri yang sedang dirasakan (Maryunani, 2009).

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).

2. Pengaruh teknik *Massage Effleurage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Postpartum Hari Ke 1 di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023

Berdasarkan tabel 3 bahwa beda median skala nyeri persalinan sebelum dan sesudah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage* 1. Hasil tersebut dapat menjelaskan terdapat penurunan nyeri involusi uteri setelah diberikan penatalaksanaan *massage effleurage*. Responden

mengalami penurunan rasa sakit setelah diberikan penatalaksanaan dari hasil uji *wilcoxon* bahwa terdapat pengaruh dengan p value ($0.001 < 0,05$). Hal ini menyimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan pada responden secara statistik terdapat Teknik *Effluarge Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Involusi Uteri* Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian (Sitorus & Harianja, 2020) dimana hasil penelitian menunjukkan bahwa tehnik *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. Penelitian ini didukung oleh {Formatting Citation} dimana pengujian variabel dengan Mann-Whitney Test nilai $p < 0,05$. bahwa kelompok *massage effleurage*, pijat oksitosin nilai $p 0,005 (\leq 0.05)$, dan kelompok senam nifas nilai $p 0,011 (\leq 0.05)$, berarti ada pengaruh model *massage effleurage*, pijat oksitosin dan senam nifas terhadap percepatan involusi pada ibu post. Penelitian sebelumnya juga Tina (2019) dimana hasil uji T-Dependent diperoleh Pvalue = 0.000 yang berarti bahwa ada pengaruh teknik *effleurage massage* terhadap perubahan nyeri pada ibu post partum.

Berdasarkan penelitian, 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, didapatkan hasil bahwa teknik *massage effleurage* dapat menstimulus serabut taktil sehingga sinyal nyeri dapat dihambat dan dapat menyebabkan rasa nyaman dan rileksasi. Andarmoyo mengatakan bahwa rangsangan taktil dan perasaan positif berkembang ketika dilakukan bentuk sentuhan yang penuh perhatian dan empatik, dapat memperkuat efek *massage effleurage* untuk mengendalikan nyeri. Teknik ini dapat dilakukan tidak hanya untuk nyeri kontraksi uterus pada ibu postpartum, tetapi dapat dilakukan untuk berbagai nyeri yang ditimbulkan dari stimulus lain.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Hampir seluruhnya ibu postpartum sebelum diberikan *massage effleurage* mengalami tingkat nyeri involusi uteri pada skala nyeri sedang (95%). Lebih dari setengahnya ibu postpartum sesudah diberikan *massage effleurage* mengalami tingkat nyeri involusi uteri pada skala nyeri sedang (60%).

2. Terdapat pengaruh Teknik *Effluarge Massage* Terhadap Penurunan Skala Nyeri *Involusi Uteri* Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca Tahun 2023

B. Saran

1. Bagi Puskesmas

Diharapkan dapat menjadi SOP dalam menangani pasien dengan nyeri involusi pada post partum hari ke-1 dengan menggunakan teknik non farmakologis yaitu teknik pijat *Effluarage massage*

2. Bagi Instansi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan acuan referensi untuk mahasiswa yang akan melakukan penelitian selanjutnya dan memberikan masukan untuk kegiatan penelitian berikutnya serta menambah wawasan khususnya program studi kebidanan.

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menambah wawasan pengetahuan dan memberikan motivasi untuk melakukan penelitian yang lebih baik dan intervensi yang berbeda pula atau dapat melanjutkan penelitian yang telah ada.

4. Bagi pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dan keluarga mendapatkan informasi juga pengetahuan tentang ibu Post Partum dengan nyeri akibat involusi uteri.

DAFTAR REFERENSI

- Haryanti, S. N., Richta Puspita. 2021. *Efektifitas Teknik Relaksasi Benson Dengan Effleurage Massage*. Pekalongan , Jawa Tengah, Indonesia: Indonesia.
- Parulian, T. S., Sitompul, J., & Oktrifiana, A. N. 2018. *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Perubahan Nyeri Pada Ibu Postpartum*. Jurnal Kesehatan, 3(2), 1–9
- Sutanto, A. S., Anindia Vita. 2021. *Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui*. Bantul, Yogyakarta, Indonesia: PUSTAKA BARU PRESS.
- Sitorus, F., & Harianja, E. 2020. *Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifasmultipara Di Bpm Wanti Dan Bpm Sartika Di Kota Medan Tahun 2020*. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16. <https://doi.org/10.51544/Jrh.V5i1.1618>
- Walyani, A. K., Elisabeth Siwi. 2021. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Dan Menyusui*. Bantul, Yogyakarta: PUSTAKA BARU PRESS.
- Wahyuni, S. M., Elly Dwi. 2018. *Asuhan Kebidanan Nifas Dan Menyusui* (Vol. 286). Indonesia: Kemenkes RI.