

PENGARUH *MASSAGE* PADA MASA NIFAS TERHADAP PENURUNAN NYERI *AFTERPAIN*: LITERATUR REVIEW

Khairunisya

Poltekkes Kemenkes Palembang Prodi D3 Kebidanan
Muara Enim, Sumatera Selatan, Indonesia

*Corresponding author: khairunnisa@poltekkespalembang.ac.id

Info Artikel	Abstrak
<p>DOI: https://doi.org/10.26751/jikk.v15i2.2346</p>	<p><i>Afterpains</i> adalah keluhan yang sering terjadi setelah persalinan normal melalui vagina. Perawatan non-farmakologis menjadi prioritas utama untuk mengurangi rasa nyeri setelahnya seperti pijat post partum. Banyak jenis pijat yang dilakukan pada ibu nifas. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kajian penelitian terkini tentang intervensi <i>massage</i> pada masa nifas terhadap <i>afterpain</i>. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dengan model Flow Diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis (PRISMA). Penelitian ini menggunakan kata kunci “<i>afterpain</i>”, “<i>massage</i>”, “<i>Postpartum</i>” dalam Bahasa Inggris, sedangkan kata “<i>kram nifas</i>”, “<i>pijat</i>” “<i>nyeri</i>” untuk Bahasa Inggris. Peneliti menggunakan tiga data based yaitu google scholar, PUBMED, dan <i>scopus</i>. Kriteria yang ditetapkan yaitu: terbit lima tahun terakhir (2019-2024), desain eksperimental, sesuai kata kunci, <i>free full text</i>. Data kemudian disintesis dan dilihat eligibilitas dengan menggunakan alat <i>Joanna Briggs Institute</i> (JBI) pada desain eksperimental studi. Hasil penelitian didapatkan sebanyak 14 artikel yang memenuhi kriteria pada pembahasan review tentang pijat untuk mengurangi nyeri pasca persalinan (<i>afterpain</i>) pada ibu post partum. Dari 14 artikel terdapat 8 artikel intervensi <i>massage Effleurage</i>, 3 artikel <i>fundal massage</i>, 1 artikel <i>point massage</i>, 1 artikel <i>back massage</i> dan 1 artikel pijat refleksi kaki. Dari 14 artikel didapatkan semua intervensi baik pada <i>effleurage</i>, <i>fundal massagedan</i>, pijat refleksi kaki dan pijat huku <i>point</i> menunjukkan hasil bermakna terhadap penurunan nyeri <i>afterpain</i>. Pijat dapat menjadi alternative bagi ibu untuk menurunkan masalah <i>afterpain</i> pada ibu nifas dan meningkatkan kenyamanan.</p> <p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>Afterpains are complaints that often occur after normal vaginal delivery. Non-pharmacological treatments are a top priority to reduce pain afterwards, such as post partum massage. Many types of massage are performed on postpartum mothers. This study aims to review the latest research studies regarding massage interventions during the postpartum period for afterpain. The method used in this research is a literature review with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis (PRISMA) Flow Diagram model. This research uses the keywords "afterpain", "massage", "postpartum" in English, while the words "postpartum cramps", "massage"</i></p>
<p>Article history: Received 2024-02-22 Revised 2024-03-19 Accepted 2024-06-11</p>	
<p>Kata Kunci : Keywords: <i>Afterpain, Massage, Post partum.</i></p>	

"pain" are for English. Researchers used three data bases, namely Google Scholar, PUBMED, and Scopus. The criteria set are: published in the last five years (2019-2024), experimental design, according to keywords, free full text. The data was then synthesized and reviewed for eligibility using the Joanna Briggs Institute (JBI) tool in the experimental design of the study. The research results showed that there were 14 articles that met the criteria for discussing a review of massage to reduce postpartum pain (afterpain) in postpartum mothers. Of the 14 articles, there are 8 Effleurage massage intervention articles, 3 fundal massage articles, 1 hoku point massage article, 1 back massage article and 1 foot reflexology article. From 14 articles, it was found that all interventions including Effleurage, fundus massage and foot reflexology massage and hoku point massage showed significant results in reducing after-pain pain. Massage can be an alternative for mothers to reduce afterpain problems in postpartum mothers and increase comfort.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Setelah ibu melahirkan, rahim berkontraksi dan berelaksasi secara berkala, hal ini menyebabkan nyeri pasca melahirkan yang bisa sangat parah. Kram akan terasa paling hebat pada satu atau dua hari pertama setelah melahirkan, namun akan berkurang sekitar hari ketiga (King et al., 2019).

Rasa sakit setelah melahirkan menyebabkan lebih banyak ketidaknyamanan bagi ibu baik secara fisiologis dan psikologis. Ketidaknyamanan pada ibu nifas dapat mengganggu ibu dalam proses pemulihan dan menyusui bayinya (Zuidah, 2023). Prevalensi kejadian ketidaknyamanan ini sampai 65% di Dunia. Di Indonesia sendiri tidak tercatat masalah *afterpain* pada ibu nifas (Widiawati & Mulyati, 2021).

Nyeri mempunyai dampak yang sangat kompleks dalam perawatan ibu nifas, diantaranya adalah keterlambatan mobilisasi dini, keterlambatan laktasi, tertundanya proses *bonding attachment*, perasaan lelah, cemas, kecewa karena rasa tidak nyaman, gangguan pola tidur bahkan jika berkepanjangan akan menimbulkan rasa nyeri. Meningkatkan risiko postpartum blues. Dampak negatif tersebut jika tidak diatasi akan berdampak pada proses pemulihan ibu nifas (Brito et al., 2021).

Nyeri pada ibu nifas terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana fase adaptasi psikologis ibu memasuki tahap penerimaan. Pada tahap ini ibu memerlukan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-hari, dengan porsi terbesar memenuhi kebutuhan istirahat/tidur dan nutrisi. Jika rasa sakit yang terjadi pada fase ini tidak diatasi maka akan memperlama fase konsumsi dan proses penyembuhan ibu akan terhambat (Aziiz et al., 2023).

Beberapa intervensi perawat berperan besar dalam meredakan nyeri pada periode postnatal. Sentuhan dan pijatan merupakan komponen utama perawatan masa nifas. Teknik farmakologis seperti parasetamol, obat anti inflamasi nonsteroid digunakan untuk mengatasi nyeri setelahnya, serta metode non farmakologi seperti; ambulasi, latihan otot perut dan kaki, posisi tengkurap, pijat minyak dan *fundal massage* adalah tindakan yang lebih efektif untuk menghilangkan rasa sakit setelahnya (Deussen et al., 2020).

Pijat adalah bagian penting dan vital dari perawatan maternitas holistik. Selain itu, ibu bisa lebih rileks dalam menghadapi rasa sakit yang dialami ibu pasca melahirkan. Percepatan involusi disebabkan beberapa faktor antara lain pijat *Effleurage*, pijat oksitosin, dan aktivitas pasca melahirkan, berdampak pada involusi uterus. Pijat perut,

atau pijat *Effleurage*, adalah jenis stimulasi kulit yang digunakan sebelum persalinan dan setelah kemungkinan melahirkan untuk meningkatkan relaksasi (Rahmawati & Astutiningrum, 2022).

Intervensi *massage* telah banyak dilakukan untuk mengurangi keluhan *afterpain* dan meningkatkan rasa nyaman bagi ibu. Hasil intervensi masih beragam sehingga masih perlu ditinjau aktivitasnya. Hal ini dikarenakan efektivitas dari *massage* dalam penurunan *after pain* sendiri masih memiliki banyak variasi. Penelitian ini bertujuan untuk meninjau kajian penelitian terkn tentang intervensi *massage* pada masa nifas terhadap *afterpain*.

II. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review dengan model *Flow Diagram Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-analysis (PRISMA)*. Kriteria inklusi penelitian ini adalah wanita ibu nifas yang mengalami *after pain*, intervensi menggunakan *massage* pada masa nifas, terbit lima tahun terakhir (2019-2024), desain eksperimental, sesuai kata kunci, *free full text*. Kriteria eksklusi penelitian ini adalah kasus komplikasi pada masa nifas, metode penelitian tidak dijelaskan detail, kualitas jurnal tidak baik. Penelitian ini menggunakan kata kunci “*afterpain*”, “*massage*”, “*Postpartum*” dalam Bahasa Inggris, sedangkan kata “*kram nifas*”, “*pijat*” “*nyeri*” untuk Bahasa Inggris.

Peneliti menggunakan tiga data based yaitu *google scholar*, *PUBMED*, dan *scopus*. Peneliti melakukan pencarian dan sintesis data based pada bulan Desember 2023 sesuai dengan kata kunci dan kriteria yang ditetapkan. Data kemudian disintesis dan dilihat eligibilasnya dengan menggunakan alat *Joanna Briggs Institute (JBI) for experimental study* pada desain eksperimental studi (LoBiondo-Wood & Haber, 2015).

Peninjau dilakukan peneliti sendiri berdasarkan metode PRISMA dan kriteria eligibilitas pada JBI:

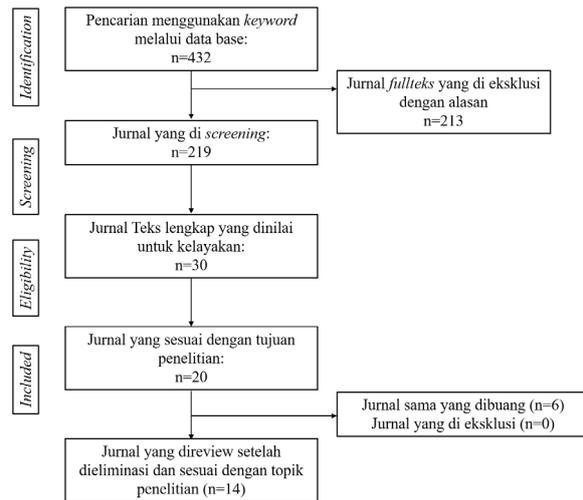


Diagram 1. Bagan PRISMA

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada tabel 1 dijelaskan sebanyak 14 artikel yang memenuhi kriteria pada pembahasan review tentang pijat untuk mengurangi nyeri pasca persalinan (*afterpain*) pada ibu post partum. Dari 14 artikel sebanyak artikel 8 yang menggunakan intervensi *massage Effleurage* (Anifah et al., 2022; Aziiz et al., 2023; Hadiningsih & Khotimah, 2022; Putri et al., 2023; Sitorus & Harianja, 2020; Widiawati & Mulyati, 2021; Zuidah, 2023). Sebanyak 3 artikel yang menggunakan intervensi fundal *massage* (Ahmed et al., 2022; Lotfy & El, 2021; Pitriani et al., 2023; Rani & Priyanka, 2019). Sebanyak 1 artikel yang menggunakan intervensi huku *point massage* (Motakef et al., 2022). Sebanyak 1 artikel yang menggunakan intervensi *back massage*(Jayamini et al., 2021). Sebanyak 1 artikel yang menggunakan intervensi pijat refleksi kaki (Sharifi et al., 2022).

Alat ukur yang paling banyak digunakan untuk mengukur *afterpain* adalah *Numerik rating scale* dengan (10 penelitian), selain itu alat ukur nyeri lainnya adalah *Degree of color pain* (1 penelitian), *visual analaogue scale* (3 penelitian). Intervensi diberikan paling banyak pada waktu post partum dini yaitu di bawah 24 jam. Intervensi diberikan baik dalam satu hingga beberapa kali.

Tabel 1. Hasil sintesis penelitian

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
1	Scopus	(Rani & Priyanka, 2019)	untuk menilai efektivitas <i>fundal massage</i> dalam mengurangi nyeri setelahnya di antara ibu pasca melahirkan di Rumah Sakit Pemerintah Thiruvallur	Desain: quasi experimental study Subjek Penelitian: Sebanyak 60 sampel dipilih dengan menggunakan teknik convenience sampling, dibagi menjadi dua grup Variabel : <i>Independent:</i> Pijat fundus <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i> Alat Ukur: numerical rating scale Tempat penelitian: RS Thiruvallur India Intervensi: Pijat diberikan selama 30 detik dan diulangi sebanyak 5 kali dalam waktu 10 menit pada pagi dan sore hari pada hari yang sama. Kemudian tingkat nyeri <i>postT-test</i> dinilai. Tingkat nyeri <i>pre-test</i> dan <i>postT-test</i> dinilai pada kelompok kontrol tanpa pemberian intervensi apapun kepada ibu Uji statistic: Uji T	Hasilnya menunjukkan bahwa mengungkapkan skor rata-rata posttest kelompok eksperimen adalah 0,4 dan standar deviasi (SD) adalah 6,2. Nilai rata-rata kelompok kontrol adalah 1,564 dan standar deviasi adalah 1,0634. nilai t untuk kelompok eksperimen adalah $t=16,1319$ yang signifikan pada $p>0,05$. Dengan demikian pemijatan fundus mempunyai pengaruh yang signifikan dalam mengurangi nyeri setelah melahirkan pada ibu pasca melahirkan.
2	Google scholar	(Zuidah, 2023)	untuk menentukan Pengaruh Teknik Pijat <i>Effleurage</i> pada Nyeri <i>Afterpains</i> pada Multigravida Ibu Pasca Persalinan	Desain: quasi experimental study without control Subjek Penelitian: Sebanyak 30 sampel dipilih dengan menggunakan teknik purposivesampling, dibagi menjadi dua grup Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i> Alat Ukur: Visual analog scale Tempat penelitian: UPT Puskesmas Tanjung Selamat, Medan, Indonesia Intervensi: Tidak dijelaskan Uji statistic: Uji T	Hasil penelitian sebelum intervensi mayoritas mengalami nyeri sedang (67%). Setelah intervensi mengalami penurunan nyeri ringan sebanyak 30 responden (67%). Disimpulkan ada pengaruh dari teknik pijat <i>Effleurage</i> dengan nyeri <i>afterpain</i> .
3	Google scholar	(Aziiz et al., 2023)	Untuk menentukan pengaruh efek dari pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri afer pain	Desain: Pre eksperimen one group pretest dan posttest Subjek Penelitian: 15 orang multiparitas postpartum yang diambil dengan Teknik sampling consecutive	Terdapat penurunan nyeri pada hari pertama hingga hari ke empat setelah diberikan <i>massage Effleurage</i> . Pada hari keempat seluruh responden menyatakan tidak mengalami nyeri (100%). Hasil uji

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
				Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i> Alat Ukur: Visual analog scale Tempat penelitian: PMB Bululawang, Indonesia Intervensi: Tidak dijelaskan Uji statistic: Uji wilcoxon	statistic menunjukkan 0,001 yang berarti ada pengaruh efek dari pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri afer pain
4	Google scholar	(Hadiningsih & Khotimah, 2022)	Untuk mengetahui pengaruh pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri (<i>afterpain</i>) pasca melahirkan ibu nifas di ruang perawatan	Desain: pre-experimental study Subjek Penelitian: Responden berjumlah 35 ibu yang melahirkan 6-24 jam pasca melahirkan Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i> Alat Ukur: Numeric Rating Scale Tempat penelitian: RS SMC Samarinda, Indonesia Intervensi: Pada kelompok perlakuan, peneliti memberikan intervensi berupa terapi pijat <i>efflurage</i> kepada ibu yang memenuhi syarat yang diperlukan Uji statistic: Wilcoxon test	Diketahui rata-rata (mean) tingkat ketidaknyamanan pada saat pretest lebih besar (4,66) dibandingkan pada saat after test (1,97). nilai P = 0,000 menunjukkan bahwa terdapat perbedaan makna antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. ada pengaruh pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri pasca melahirkan pada ibu nifas. Untuk mengatasi nyeri <i>afterpains</i> diharapkan bidan dapat memberikan pelayanan kasih sayang pada ibu dalam penatalaksanaan nyeri salah satunya dengan pijat <i>Effleurage</i> .
5	Pubmed	(Ahmed et al., 2022)	untuk menilai pengaruh teknik <i>fundal massagedan</i> latihan angkat kaki alternatif setelah keparahan nyeri dan involusi uterus pada wanita multipara	Desain: Quasi experimental study Subjek Penelitian: 100 wanita post partum yang dibagi menjadi dua kelompok intervensi dan control Variabel : <i>Independent:</i> <i>Fundal massagedan</i> latihan angkat kaki <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i> dan involusi Alat Ukur: Numerical rating scale Tempat penelitian: zagazig University Hospital, Mesir Intervensi: Sang ibu diberitahu tentang prosedurnya. Ibu diminta untuk berbaring di tempat tidur. Satu tangan harus berada tepat di atas simfisis pubis, sedangkan tangan lainnya di	Diindikasikan bahwa, persepsi nyeri telah dilaporkan secara umum di antara wanita dalam kelompok eksperimen, tingkat skala nyeri dan kemajuan involusi uterus telah membaik setelah memberikan <i>fundal massagedan</i> latihan angkat kaki alternatif. Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa; memberikan intervensi keperawatan terpilih kepada ibu pada periode pascakelahiran efektif dan bermanfaat dalam mengurangi tingkat nyeri pasca melahirkan dan meningkatkan involusi uterus

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
				<p>atas fundus. pijat ringan rotasi diberikan selama 30 detik, dan ibu instruksikan untuk mengulangi latihan ini lima kali setiap hari sampai pulang, dan untuk kina melakukannya di rumah dengan langkah yang sama sampai jadwal pertemuan di klinik rawat jalan setelah satu minggu</p> <p>Uji statistic: T Test</p>	
6	Google scholar	(Sitorus & Harianja, 2020)	Untuk mengetahui pengaruh pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri (<i>afterpain</i>) pasca melahirkan	<p>Desain: Pre eksperimental one group pre test post -post test</p> <p>Subjek Penelitian: Ibu nifas multipara sebanyak 30 reponden</p> <p>Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i></p> <p>Alat Ukur: Numerical rating scale</p> <p>Tempat penelitian: Medan, Indonesia</p> <p>Intervensi: Tidak dijelaskan</p> <p>Uji statistic: T test</p>	Hasil didapatkan nyeri pretest 5 dengan rentang 2-6 dan nyeri post test menurun menjadi 2 dengan rentang 2 (0-3). Hasil uji menunjukkan abahwa Teknik <i>Effleurage massage</i> signifikan menurunkan nyeri nifas <i>afterpain</i> pada 30 ibu nifas.
7	Google scholar	(Anifah et al., 2022)	Untuk mengetahui pengaruh pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri (<i>afterpain</i>) pasca melahirkan	<p>Desain: <i>Pre eksperiment one group pre test post -post test</i></p> <p>Subjek Penelitian: Ibu nifas multipara sebanyak 20 reponden</p> <p>Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> nyeri <i>afterpain</i></p> <p>Alat Ukur: Numerical rating scale</p> <p>Tempat penelitian: Surabaya, Indonesia</p> <p>Intervensi: Peneliti melakukan evaluasi awal selama 2 jam dengan interval 30 menit setelah persalinan untuk mengumpulkan beberapa skor nyeri yang kemudian dijumlahkan dan diambil reratanya. Setelah itu, ibu nifas dalam kelompok kontrol menjalani sesi relaksasi dan perubahan posisi, sedangkan ibu dalam kelompok intervensi diberi pengobatan dengan pijatan <i>Effleurage</i> pada hari kedua dan ketiga</p>	Perbedaan yang signifikan terlihat dalam tingkat nyeri di antara kelompok yang menerima pijatan <i>Effleurage</i> . Analisis menunjukkan bahwa pengukuran pada hari kedua dan ketiga menunjukkan nilai $p < 0,05$, menunjukkan bahwa kelompok intervensi mengalami penurunan nyeri yang berbeda secara signifikan dibandingkan dengan kelompok control.

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
				setelah melahirkan Uji statistic: uji Wilcoxon	
8	Scopus	(Motakef et al., 2022)	untuk mengetahui pengaruh pijat titik Hoku terhadap intensitas nyeri (afterpains) pasca melahirkan pada multipara wanita	Desain: A quasi-experimental Subjek Penelitian: Sampel purposif sebanyak 100 perempuan. Kemudian di bagi menjadi dua kelompok Variabel : <i>Independent:</i> Pijat titik Hoku <i>Dependent:</i> afterpain Alat Ukur: Chamber Price pain rating scale (CPPRS) Tempat penelitian: El-Shatby Maternity Hospital, Mesir Intervensi: Kelompok intervensi terdiri dari 50 wanita nifas yang menerima poin Hoku pijat selama 10 menit untuk masing-masing tangan. Sebelum dipijat, lokasi titik Hoku dikonfirmasi oleh peneliti. Sementara itu, mereka telah melakukannya diinstruksikan untuk rileks dan menarik napas dalam-dalam secara perlahan dari hidung selama pijat.. Pijat titik Hoku diterapkan melalui dua sesi dalam satu jam interval setelah melahirkan Uji statistic: <i>T-test</i> , Wilcoxon test	Pada sesi pertama dan kedua, terdapat perbedaan yang sangat signifikan secara statistik diamati pada wanita kelompok eksperimen sehubungan dengan intensitas nyeri setelahnya yang diukur dengan CPPRS sebelum dan segera setelah intervensi ($p = 0,000$), sebelum dan satu jam setelah intervensi ($p = 0,000$), serta segera setelah dan satu jam setelah intervensi ($p = 0,000$). Artinya, pijat titik Hoku memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi intensitas nyeri pasca melahirkan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan kelompok kontrol.
9	Google scholar	(Widiawati & Mulyati, 2021)	Untuk mengetahui pengaruh pijat <i>Effleurage</i> terhadap nyeri (afterpain) pasca melahirkan	Desain: Quasi eksperiment with control group Subjek Penelitian: Jumlah sampel 39 responden, untuk kelompok intervensi dan 39 orang kelompok kontrol Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> afterpain Alat Ukur: <i>Numerik rating scale</i> Tempat penelitian: Bandung, Indonesia Intervensi: <i>Effleurage massage</i> menggunakan minyak esensial serai 1 hari sekali selama 10 menit dan diberikan teh serai 2x2 gram selama 7 hari post	Penurunan nyeri setelah intervensi pada kelompok intervensi adalah empat dan kelompok control hanya turun dua skor (p value 0,000). Yang menunjukkan bahwa pemberian <i>Effleurage massage</i> menggunakan essensial oil dan minuman teh serai merupakan intervensi yang efektif untuk menurunkan nyeri pada ibu post partum

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
				partum. Sedangkan kelompok Kontrol dilakukan penatalaksanaan sesuai program yang ada. Uji statistic: Uji <i>Mann whitney</i>	
10	Pubmed	(Jayamini et al., 2021)	Untuk Mengetahui Efek <i>Back massage</i> Terhadap Nyeri post partum Pada Multiparous	Desain: <i>quasi-experimental research study</i> Subjek Penelitian: Tiga puluh ibu multipara <i>postpartum</i> dengan Teknik <i>convenience sampling</i> dibagi dua grup Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> <i>afterpain</i> Alat Ukur: Numerical Rating Scale Tempat penelitian: General Hospital, Negombo, Columbia Intervensi: lima belas wanita dimasukkan ke dalam kelompok kontrol di mana perawatan rutin di rumah sakit diterapkan untuk mereka dan lima belas lainnya berlatih <i>back massage</i> tiga kali sehari pada pagi, siang, dan malam hari selama sepuluh menit Uji statistic: uji <i>Mann whitney</i> U	Hasil menunjukkan bahwa skor median menurun dari 8 menjadi 2, yang menunjukkan perbedaan signifikan sebesar 6 pada kelompok eksperimen sedangkan kelompok kontrol melakukannya dari 5 sampai 3, yang menunjukkan perbedaan sebesar 2. Uji <i>Mann whitney</i> U menunjukkan adanya signifikansi statistik ($U=52.000, p= 0.027$) antara tingkat median nyeri setelah ibu yang menerima tiga episode <i>back massage</i> dirasakan pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan ibu yang mendapat perawatan rutin. Ibu yang menerima pijatan punggung melaporkan lebih sedikit rasa sakit setelahnya dibandingkan ibu yang tidak menerima pijatan punggung
11	Google scholar	(Putri et al., 2023)	Untuk mengetahui pengaruh antara Teknik Pijat <i>Effleurage</i> dan Teknik Pijat Pasca melahirkan terhadap nyeri pasca melahirkan pada ibu nifas	Desain: <i>Experiment pre test-posttest with control</i> Subjek Penelitian: Sampel penelitian berjumlah 64 responden, dengan masing-masing kelompok intervensi (teknik pijat <i>Effleurage</i> dan teknik pijat pasca melahirkan) berjumlah 32 responden. Variabel : <i>Independent:</i> Pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> <i>afterpain</i> Alat Ukur: <i>Numerik rating scale</i> Tempat penelitian: Kabupaten Asahan, Indonesia Intervensi: <i>Massage</i> diberikan satu kali pada ibu nifas dan dilanjutkan dengan post test untuk mengukur tingkat nyeri pasca nyeri. Teknik pijat <i>Effleurage</i> diberikan selama 5-10 menit, sedangkan teknik pijat pasca	Pada kelompok pijat postnatal diketahui mempunyai nilai penurunan <i>afterpains</i> yang lebih tinggi yaitu nilai selisih pretest dan posttest sebesar 2,00 dan terlihat penurunan yang signifikan dengan p value = $0,000 < 0,05$. Sedangkan pada kelompok pijat <i>elfleurage</i> diketahui terjadi penurunan <i>afterpains</i> dengan nilai selisih pretest dan posttest sebesar 3,06 dan dapat terlihat penurunan yang signifikan dengan p value = $0,014 < 0,05$. Dapat diartikan seperti yang ditunjukkan oleh hasil analisis Mann-Whitney bahwa nilai p 0,000. Jadi kesimpulannya kelompok pijat pasca melahirkan lebih berpengaruh dibandingkan kelompok pijat <i>Effleurage</i>

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
				melahirkan diberikan selama 25-30 menit. Uji statistic: The Mann-Whitney U statistical test	
12	Scopus	(Sharifi et al., 2022)	Untuk mengetahui pengaruh pijat refleksi kaki pada kala empat persalinan pasca nyeri pada wanita multipara	Desain: <i>randomized, clinical trial</i> Subjek Penelitian: 80 ibu bersalin yang kemudian dibagi menjadi dua kelompok Variabel : <i>Independent:</i> Pijat refleksi <i>Dependent:</i> <i>afterpain</i> Alat Ukur: visual analogue scale Tempat penelitian: Hospital Mashhad, Iran Intervensi: Pada jam pertama dan kedua <i>postpartum</i> , kelompok pijat refleksi menerima pijat umum dan pijat refleksi khusus selama 10 menit pada setiap kaki pada titik uterus, hipofisis, dan solar plexus. Kelompok kontrol menerima pijatan umum selama 10 menit, dan kemudian pijatan rotasi pada titik netral di sisi lateral tumit. Uji statistic: T test	Median skor <i>afterpain</i> jam pertama (P=0.05) dan jam kedua (P=0.274) <i>postpartum</i> tidak berbeda signifikan antara kedua kelompok, namun skor ini lebih rendah pada kelompok pijat refleksi jam ketiga. (P<0,001) dan jam keempat (P<0,001) <i>postpartum</i> . Rata-rata total skor <i>afterpain</i> dalam 4 jam <i>postpartum</i> adalah signifikan. jauh lebih rendah pada kelompok pijat refleksi (P<0,001). Hasilnya menunjukkan bahwa pijat refleksi kaki pada kala empat persalinan mempunyai efek positif dalam meredakan nyeri setelah rahim. Oleh karena itu pijat refleksi direkomendasikan sebagai upaya untuk mengurangi nyeri pasca melahirkan pada rahim
13	Scopus	(Lotfy & El, 2021)	Untuk menilai pengaruh fundal <i>massage</i> dan pengosongan kandung kemih terhadap pengurangan nyeri setelah melahirkan pada ibu segera setelah melahirkan.	Desain: quasi-experimental study design Subjek Penelitian: 89 ibu nifas dengan purposive sampling. Variabel : <i>Independent:</i> fundal <i>massage</i> <i>Dependent:</i> <i>afterpain</i> Alat Ukur: Degree of color pain Tempat penelitian: Al Sharkia Governorate, Mesir Intervensi: Peneliti memberitahu ibu untuk mengosongkan kandung kemihnya sebelum prosedur dan berbaring dalam posisi terlentang. Pertama, peneliti meletakkan satu tangan di perut ibu, di atas fundus uteri, dan tangan lainnya di atas simfisis pubis. Kemudian pijat lembut fundus uteri selama 30 detik dan ulangi setiap 5 kali selama 10 menit dengan selang waktu satu jam hingga	Hasil menunjukkan bahwa skor rata-rata nyeri setelahnya adalah 2,13 ± 0,72 dan 1,83 ± 0,73 masing-masing sebelum dan sesudah intervensi. Terdapat penurunan yang sangat signifikan secara statistik pada skor rata-rata nyeri setelah intervensi pada P <0,000. Studi tersebut menyimpulkan bahwa pijat rahim dan pengosongan kandung kemih secara teratur efektif dalam mengurangi tingkat nyeri pasca melahirkan pada ibu pada periode awal <i>postpartum</i> . Para ibu sebaiknya didorong untuk menggunakan cara-cara tersebut sebagai teknik alternatif untuk meredakan nyeri setelahnya dan mengatasi efek samping penggunaan analgesik

No	Data Based	Penulis, Tahun	Tujuan	Metode Penelitian	Hasil dan impact terhadap perkembangan IPTEKS
				keluar dari rumah sakit Uji statistic: <i>T-test</i>	
14	Google scholar	(Pitriani et al., 2023)	Pengaruh teknik pijat <i>Effleurage</i> dan kompres hangat terhadap nyeri <i>afterpains</i> pada ibu nifas	Desain: kuasi eksperimen non-equivalent control group Subjek Penelitian: Sebanyak 15 orang dengan random sampling Variabel : <i>Independent:</i> pijat <i>Effleurage</i> <i>Dependent:</i> <i>afterpain</i> Alat Ukur: Numeric Rating Scale (NRS) Tempat penelitian: PMB Jakarta Selatan, Indonesia Intervensi: pijatan ringan dengan menggunakan jari tangan, biasanya pada perut, seiring dengan pernafasan saat kontraksi Uji statistic: Wilcoxon test	Hasil didapatkan bahwa sebelum intervensi paling banyak nyeri sedang (8 orang) dan sesudah intervensi didapatkan paling banyak nyeri ringan (14 orang). Hasil studi menunjukkan bahwa

Hasil penelitian ini menunjukkan semua intervensi baik pada *effleuarage massage*, *fundal massage* dan, pijat refleksi kaki dan pijat hoku *point* menunjukkan hasil bermakna terhadap penurunan nyeri *afterpain*. Salah satu studi oleh (Putri et al., 2023). yang yang mengkomparasikan *fundal massage* terstandar dibandingkan dengan *massage Effleurage* dimana hasil lebih signifikan *massage Effleurage* dibandingkan dengan intervensi standar

. *Fundal massage* disebut juga pijat Rahim. Metode ini merupakan teknik terstandar dalam asuhan persalinan kala IV yang digunakan untuk mengurangi pendarahan dan kram rahim setelah melahirkan. Saat rahim kembali ke ukuran sebelum hamil, otot-ototnya berkontraksi kuat sehingga dapat menyebabkan rasa sakit. Hal ini dapat dikurangi dan membuat ibu merasa nyaman dengan melakukan pemijatan fundus setelah lahirnya plasenta (Nikmah et al., 2017).

Kombinasi pijat fundal massage dapat dilakukan dengan senam nifas melalui aktivitas latihan angkat kaki sehingga dapat

memperbiaki otot Rahim lebih cepat. Selain menurunkan masalah after pain juga mempercepat proses involusio uterus pada masa nifas (Ahmed et al., 2022)

Seluruh intervensi yang menggunakan metode fundal *massage* di sarankan untuk mengosongkan kandung kemih dahulu baru memulai *massage* fundus. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pengosongan kandung kemih secara teratur dan pemijatan rahim efektif dalam mengatasi nyeri setelahnya (Lotfy & El, 2021).

Temuan penelitian ini didukung oleh Rani dan Priyanka (2019) melakukan penelitian kuasi eksperimental pada 60 ibu untuk mengevaluasi efektivitas pijat rahim dalam mengurangi nyeri pasca melahirkan pada ibu nifas di Rumah Sakit Pemerintah Thiruvallur. Penelitian ini menemukan bahwa *fundal massage* memiliki pengaruh yang signifikan mengurangi rasa sakit pada ibu setelah melahirkan. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan bahwa karena sebagian besar ibu pasca melahirkan mengalami nyeri setelah melahirkan pada tingkat tertentu, maka intervensi keperawatan diperlukan bagi

semua ibu untuk mengatasi rasa sakit tersebut. meringankan rasa sakit ini.

Pada penelitian (Zuidah, 2023), menunjukkan bahwa *massage effluarage* menurunkan nyeri *afterpain* dengan cara efek relaksasi bertujuan untuk melancarkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, meregangkan dan mengendurkan setiap kelompok otot saat berada di sekaligus menghasilkan relaksasi seluruh tubuh sehingga mengurangi nyeri.

Penjelasan tersebut menggambarkan bahwa setelah penerapan teknik pijat *Effleurage* pada ibu nifas, mayoritas dari mereka mengalami penurunan tingkat nyeri setelah melahirkan karena sentuhan lembut pada perut dapat memicu pelepasan hormon endorfin, sehingga ibu merasa lebih nyaman dan intensitas nyeri berkurang (Aziiz et al., 2023).

Hasil ini menunjukkan bahwa *Effleurage Massage* merupakan teknik sederhana yang efektif. Hal ini tidak hanya mengurangi rasa sakit saat melahirkan, namun juga memiliki dampak positif terhadap kepuasan ibu, hasil obstetri dan neonatal, serta manajemen nyeri pasca melahirkan (Hadiningsih & Khotimah, 2022).

Pijat titik Hoku adalah salah satu alternatifnya modalitas yang digunakan untuk menghilangkan rasa sakit dengan pijatan antara ibu jari dan jari telunjuk pada sisi telapak tangan tempat usus besar⁴ (LI4) titik akupuntur meridian energi hadir. Adanya *massage* pada penelitian ini dapat menurunkan *afterpain* pada ibu nifas. Hasil analisis pada kelompok control menunjukkan pijat titik hoku memiliki efek positif daripada asyhan standar (Motakef et al., 2022).

Selain itu metode *back massage* yang dilakukan oleh (Jayamini et al., 2021), menjelaskan antara tingkat median *afterpain* yang dirasakan ibu yang menerima tiga episode pijat punggung pada kelompok eksperimen dibandingkan dengan ibu yang menerima perawatan rutin di rumah sakit pada kelompok kontrol. ibu multipara pasca melahirkan yang menerima pijat punggung melaporkan lebih sedikit rasa sakit

setelahnya dibandingkan ibu yang tidak menerima pijat punggung. setelah rasa sakit berhenti jika rahim sering berkontraksi. Fungsi biologis inilah yang memudahkan konsep hasil penelitian ini.

Sesuai asumsi peneliti bahwa nyeri kram (*afterpain*) adalah nyeri yang terjadi setelah melahirkan dan terjadi secara fisiologis, namun bila tidak ditangani dengan baik akan terjadi mengganggu aktivitas waktu luang. Ketidaknyamanan pada ibu pasca melahirkan dapat mengganggu ibu postpartum.

Disimpulkan bahwa latihan pijat sangat efektif dalam mengurangi *afterpain* pasca melahirkan. *Still afterpain* merupakan salah satu masalah utama yang dialami ibu nifas karena skor nyerinya sedang atau berat. Lalu, bidan pribadi hendaknya mengedukasi para ibu untuk menggunakan prosedur non-farmakologis, sederhana, dan mudah tersebut untuk mengurangi tingkat nyeri pasca melahirkan pada ibu nifas.

Ibu pascapersalinan dapat dianjurkan untuk melakukan pijatan setidaknya tiga kali sehari selama awal kehidupan pascapersalinan untuk mengurangi dan memiliki toleransi yang lebih baik setelah nyeri. Bidan yang bekerja di unit bersalin dapat mengenalkan pengaruh pijat terhadap nyeri pasca melahirkan sebagai perawatan yang hemat biaya. Selain itu, penelitian serupa diperlukan dengan meningkatkan ukuran sampel untuk menyimpulkan temuan ini

Keterbatasan pada penelitian ini dikarenakan masih sedikitnya penelitian yang memenuhi kualifikasi untuk dilakukan literature review dan kualitas jurnal tentang *massage* terhadap *afterpain*.

IV. KESIMPULAN

Hasil literature review ini menjelaskan bahwa dari 14 artikel paling banyak artikel membahas *massage effleurage* (8 artikel) yang dapat menurunkan *afterpain* masa nifas. *Massage* selanjutnya yaitu dengan *fundal massage*, *back massage*, *hoku massage*, dan *refleksologi*. Hasil menunjukkan semua intervensi berdampak positif pada ibu nifas dalam menurunkan nyeri *afterpain*.

Peran Bidan disarankan mengajarkancara non-farmakologi yang aman untuk menghilangkan rasa sakit dan menjadikan masa nifas bagi seorang wanita sebagai masa paling menyenangkan dalam hidupnya. Hal ini dapat dilakukan dengan *massage Effleurage*, *fundal massage*, *hoku point massage*, *back massage*, dan menggunakan refleksi.

Untuk mengatasi rasa afterpain, diharapkan bidan dapat memberikan asuhan kasih sayang pada ibu dalam penatalaksanaan nyeri salah satunya dengan pijat effleurage.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Palembang yang berkontribusi untuk membantu proses literature review sehingga artikel ini dapat selesai.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, E., Ahmed, G., Mohammed, N., & Ahmed, A. (2022). Effect of Fundal Massage Technique and Alternative Leg Lifting Exercise on After pain Severity and Uterine Involution Among Multipara Women. 13(3), 1033–1044.
- Anifah, F., Ma'rifah, U., & Muarofah. (2022). Hubungan masase efflurage dengan nyeri afterpain pada ibu nifas. Universitas Muhammadiyah Surabaya.
- Aziiz, A., Sulistiyah, & Indiarti, I. (2023). Pengaruh Effleurage Massage Terhadap After Pains Pada Ibu Postpartum Di Pmb Mamik Yulaikah Bululawang. Journal of Nursing Care & Biomolecular, 8(22), 67–72.
- Brito, A. P. A., Caldeira, C. F., & Salvetti, M. de G. (2021). Prevalence, characteristics, and impact of pain during the postpartum period. Journal of School of Nursing, 1–7.
- Deussen, A. R., Ashwood, P., Martis, R., Stewart, F., & Grzeskowiak, L. E. (2020). Relief of pain due to uterine cramping/involution after birth. Cochrane Database of Systematic Reviews, 10. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004908.pub3>
- Hadiningsih, E. F., & Khotimah, K. (2022). The Impact Of Efflurage Massage On Postpartum Women In The Mother ' s Care Unit At SMC Hospital ' s Afterpains Pain. 2(01), 32–38.
- Jayamini, P. A. M. ., Samarasekara, P. W. G. D. ., Adikari, A. A. S. ., Gunathilaka, H. P. P. ., & Damitha, K. R. . (2021). Effects of Back-Massage on Postpartum After-Pain Among Multiparous Mothers Admitted to District General Hospital - Negombo. EasyChair Preprint.
- King, T. L., Brucker, M. C., Osborne, K., & Jevitt, C. (2019). Varney's Midwifery. World Headquarters Jones & Bartlett Learning.
- LoBiondo-Wood, G., & Haber, J. (2015). Nursing Research: Methods And Critical Appraisal For Evidence-Based Practice, Ed 8. Elsevier Mosby.
- Lotfy, S., & El, M. (2021). Effect of uterine massage and emptying of the urinary bladder on alleviation of afterpains among mothers in the immediate postpartum period. International Journal of Africa Nursing Sciences, 15(November 2019), 100327. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100327>
- Motakef, H. I., Basyouni, N. R., & Gohar, I. E. (2022). Effect of Hoku point massage on postpartum afterpains intensity among multiparous women. 6(May), 2957–2979.
- Nikmah, K., Indasah, & Muhith, A. (2017). Analysis of Factors Affecting the Decrease of Uteri Fundus. 183–193.
- 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, 02, 425–431. <https://doi.org/10.53801/sjki.v2i4.142>

- Putri, M., Suryantara, B., & Nasution, S. S. (2023). Effect of effleurage massage technique with postnatal massage technique on afterpains in postpartum mothers. 11(2).
- Rahmawati, D. A., & Astutiningrum, D. (2022). Effleurage Massage Therapy To Treat Pain in Spontaneous Postpartum Patients. 396–399.
- Rani, J., & Priyanka, K. R. (2019). A study to assess the effectiveness of fundal massage on reduction of after pain among postnatal mothers in Thiruvallur government hospital. 49–53.
- Sharifi, N., Bahri, N., Talasaz, F. H., Azizi, H., Nezami, H., & Tohidinik, H. R. (2022). A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain. 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04376-w>
- Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020. *Jurnal Health Reproductive*, 5(1), 7–16.
- Widiawati, I., & Mulyati, S. (2021). Effleurage Massage Menggunakan Esensial Oil Serai (*Cymbopogon Sp*) Dan Teh Sereh Efektif Untuk Menurunkan Nyeri Pada Ibu Post Partum. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 13(1), 230–238.
- Zuidah. (2023). The Influence Of Effleurage Massage Technique On Afterpains Pain In Multigravidal Postpartum Women At Tanjung Selamat Kemas Kec . Padang Tualang District . Levels in 2022. *Jurnal Eduhealth*, 14(02), 788–793.