

EFFLURAGE MASSAGE DAN TERAPI MUSIK PADA IBU POSTPARTUM PERVAGINAM DENGAN AFTERPAIN: EVIDENCE-BASED NURSING PRACTICE

EFFLURAGE MASSAGE AND MUSIC THERAPY FOR POSTPARTUM VAGINAL MOTHERS WITH AFTERPAIN: EVIDENCE-BASED NURSING PRACTICE

Siti Rahmawati^{1*} Dadan Ramdani²

^{1,2} Nursing Study Program, Faculty of Nursing and Midwifery, Binawan University, Dewi Sartika Street – Kalibata Raya Street, East Jakarta, Indonesia 13630

*Corresponding author: Email siti.rahmawati@binawan.ac.id

ABSTRAK

Afterpain dapat menyebabkan adanya gangguan rasa nyaman karena nyeri, kram, dan mulas yang dirasakan ibu postpartum. Rasa nyeri akibat kontraksi uterus juga dapat menghambat perawatan bayi dan aktivitas perawatan diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, nyeri kontraksi rahim pascapersalinan yang hebat dapat mengganggu istirahat dan menyebabkan kecemasan atau depresi. Oleh karena itu diperlukan penatalaksanaan keperawatan untuk mencegah peningkatan nyeri dan ketidaknyamanan ibu. Salah satu praktik keperawatan berbasis bukti yang dapat diterapkan oleh perawat untuk mengurangi nyeri afterpain adalah dengan pemberian terapi relaksasi massage efflurage dan terapi music. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan penelitian uji coba kepada lima responden yang merupakan ibu postpartum dengan persalinan pervaginam menggunakan metode konsekutif sampling. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah ibu dengan persalinan SC, ibu dengan kondisi kegawatan obstetric serta ibu yang sedang dibius atau mengalami disorientasi atau kebingungan, ibu dengan masalah pendengaran, dan ibu dengan gangguan kejiwaan. Penerapan ebn dilakukan dengan memberikan edukasi menggunakan media video tentang afterpain dan penatalaksanaannya, simulasi tindakan massage efflurage dan terapi music dengan mengikutsertakan suami atau keluarga responden. Terapi ini terbukti efektif dalam mengurangi nyeri afterpain ibu postpartum.

Kata kunci: afterpain, nyeri, massage efflurage, terapi musik

ABSTRACT

Afterpain can cause significant discomfort in postpartum mothers, manifested as pain, cramps, and abdominal colic. Pain resulting from uterine contractions may interfere with infant care and self-care activities in daily life. Moreover, severe postpartum uterine contraction pain can disrupt rest and contribute to anxiety or depression. Therefore, appropriate nursing management is required to prevent the escalation of pain and maternal discomfort. One evidence-based nursing practice that can be applied by nurses to reduce afterpain is the use of effleurage massage relaxation therapy and music therapy. This study employed an experimental trial design involving five postpartum mothers who underwent vaginal delivery, selected using consecutive sampling. The exclusion criteria included mothers who had cesarean section delivery, those with obstetric emergencies, mothers who were under anesthesia or experiencing disorientation or confusion, those with hearing impairment, and those with mental health disorders. The implementation of evidence-based nursing (EBN) was conducted by providing education through video media regarding afterpain and its management, as well as simulations of effleurage massage and music therapy involving the respondents' husbands or family members. The results demonstrated that this intervention was effective in reducing afterpain among postpartum mothers.

Keywords: afterpain, pain, effleurage massage, music therapy

PENDAHULUAN

Masa pemulihan dari sembilan bulan kehamilan dan proses kelahiran disebut dengan masa nifas (postpartum). Masa nifas berlangsung selama ± 6 minggu dimulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir saat organ-organ reproduksi kembali seperti keadaan sebelum hamil. Salah satu perubahan fisiologis yang dialami ibu nifas, yaitu kontraksi rahim. Kontraksi rahim terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa nifas. Nyeri yang berhubungan dengan postpartum karena kontraksi uterus disebut dengan *afterpain*. Kondisi nyeri terjadi karena keluarnya hormon oksitosin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus (Mayang et al., 2021).

Afterpain merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh semua ibu postpartum, tetapi 6,1% hingga 11,5% ibu postpartum di dunia dengan *afterpain* mengalami kondisi kegawatan postpartum karena kurangnya perawatan dan manajemen *afterpain* dengan baik. Nyeri kontraksi uterus pascapersalinan dapat menyebabkan dampak adanya gangguan rasa nyaman. Rasa nyeri akibat kontraksi uterus juga dapat menghambat perawatan bayi dan aktivitas perawatan diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, nyeri kontraksi rahim pascapersalinan yang hebat dapat mengganggu istirahat dan menyebabkan kecemasan atau depresi. Depresi dan kecemasan ibu berdampak negatif pada praktik menyusui. Rasa sakit juga bisa memiliki dampak buruk fisiologis dan psikologis, dan dapat berdampak serius pada rehabilitasi pascapersalinan (Fang et al., 2021).

Penelitian lainnya menyatakan hal yang sama bahwa nyeri kontraksi uterus pada ibu postpartum mempunyai dampak yang sangat kompleks terhadap perawatan ibu pasca persalinan, antara lain keterlambatan mobilisasi dini, keterlambatan laktasi, keterlambatan proses *bonding attachment*, perasaan lelah, cemas, kecewa karena rasa tidak nyaman, pola tidur terganggu dan bahkan nyeri yang berkepanjangan. Kondisi *afterpain* dapat meningkatkan risiko *postpartum blues*. Dampak negatif tersebut apabila tidak segera diatasi akan mempengaruhi proses pemulihan ibu pasca melahirkan. Nyeri pada ibu pasca melahirkan

terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana fase adaptasi psikologis ibu memasuki tahap *taking in*. Pada tahap ini ibu membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, dengan porsi terbesar adalah memenuhi kebutuhan istirahat/tidur dan nutrisi. Apabila nyeri yang terjadi pada fase ini tidak dapat diatasi, maka fase *taking in* akan semakin panjang dan proses penyembuhan ibu akan terhambat (Center et al., 2022).

Faktor risiko nyeri kontraksi uterus pascapersalinan yang signifikan adalah multiparitas dan riwayat dismenore. Menyusui juga berpengaruh pada nyeri *afterpain* ibu postpartum (Fang et al., 2021). Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian Alfiyanti yang menyatakan bahwa yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan kontraksi uterus dan manajemen *afterpain* antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga (Alfiyani et al., 2023). Kontraksi yang disebabkan oleh kontraksi uterus memerlukan berbagai penanganan untuk meminimalisir rasa nyeri yang dirasakan ibu sehingga kenyamanan ibu dapat kembali (Meinawati & Supriyanto, 2020).

Peran perawat maternitas dalam kondisi tersebut adalah membantu meredakan nyeri ibu pasca persalinan dengan memberikan intervensi untuk meredakan nyeri *afterpain* (Meinawati & Supriyanto, 2020). Tindakan tersebut dapat berupa tindakan farmakologis : dengan memberikan obat analgesik, dan tindakan non farmakologi seperti menilai nyeri, mengkosongkan kandung kemih, memberikan posisi nyaman : posisi tengkurap dengan memberi bantal dibawah perut, tehnik relaksasi dengan melatih nafas dalam, tehnik distraksi dengan mengingat Tuhan Yang Maha Esa, menginformasikan penyebab nyeri, pentingnya mobilisasi, meningkatkan istirahat, penyuluhan *afterpain*, penyuluhan nutrisi seimbang, senam nifas (Harnany et al., 2021), dan pemberian terapi pijat *effluarge*, pijat *pleksus sakral*, terapi lilin, serta dengan terapi musik. Hasil studi literatur ini dapat menjadi

intervensi manajemen dalam pengelolaan keluhan nyeri kontraksi uterus pada ibu setelah melahirkan (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Effleurage massage merupakan metode pengurangan nyeri non farmakologi dengan sentuhan dan pemberian rangsangan secara bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga terjadi pembatasan jumlah nyeri yang dirasakan dalam otak (Widiawati & Mulyati, 2021). *Effleurage massage* dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan. Hormon endorfin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk mengurangi persepsi rasa sakit. Metode pemberian pijat atau massage memberikan efek ibu pasca melahirkan lebih rileks dan membantu meningkatkan hormon endorfin sehingga ibu tampak lebih nyaman dan nyeri *afterpain* berkurang (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Selain penggunaan terapi komplementer *effleurage massage*, penggunaan terapi musik memiliki manfaat yang besar untuk menjaga stabilitas emosional ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik memiliki efek positif pada kondisi psikologis dan fisiologis, oleh karena itu terapi musik telah digunakan sebagai ansiolitik dalam intervensi terkait stress fisiologis dan psikologis (Simavli et al., 2014) serta metode yang efektif digunakan untuk melawan rasa sakit terutama nyeri pada masa postpartum (Maleki & Youseflu, 2023). Kondisi fisik dan psikologis yang stabil dapat membantu mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi dimasa postpartum.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan pada kepala instalasi maternal dan perinatal serta kepala ruangan selama 8 minggu dari tanggal 9 September sampai dengan 8 November 2024 di Ruang Flamboyan menunjukkan bahwa ibu postpartum pervaginam belum mendapatkan edukasi dan terapi mengenai *afterpain*, sehingga diperlukan inovasi baru untuk meningkatkan

pelayanan maternal melalui penerapan *evidence based practice* keperawatan *afterpain* pada ibu postpartum pervaginam dengan pemberian edukasi melalui video dan simulasi terapi komplementer *effleurage massage* dan terapi musik yang bertujuan untuk mengurangi nyeri kontraksi uterus dan meningkatkan kenyamanan ibu postpartum.

METODE PENELITIAN

Desain uji coba terhadap lima responden ibu postpartum pervaginam dengan nyeri kontraksi uterus atau *afterpain*. Pemilihan sampel menggunakan metode pengambilan sampel konsekutif. Kriteria inklusi adalah ibu yang menjalani persalinan melalui vagina dan dirawat di rumah sakit MS, ibu yang masuk bangsal nifas sampai keluar dari rumah sakit sedangkan kriteria eksklusi adalah ibu dengan persalinan SC, ibu dengan kondisi kegawatan obstetric dan ibu yang sedang dibius atau mengalami disorientasi atau kebingungan, ibu dengan masalah pendengaran, serta ibu dengan gangguan kejiwaan.

Intervensi yang diberikan berupa terapi relaksasi yang diberikan pada ibu postpartum pervaginam dengan *afterpain* dan sesuai dengan kriteria inklusi. Intervensi dilakukan dengan mengidentifikasi nyeri kontraksi uterus atau *afterpain*, kemudian mengidentifikasi pengetahuan pasien mengenai *afterpain*, memberikan penjelasan, tujuan, dan informed consent. Setelah responden menyetujui selanjutnya adalah menjelaskan dan mengajarkan Teknik pelaksanaan terapi relaksasi untuk mengurangi *afterpain*. Responden mendapatkan terapi relaksasi berupa terapi massage *effleurage* dan terapi musik, serta edukasi media video yang diberikan pada responden dan keluarga. Paket relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi nyeri *afterpain* ibu postpartum pervaginam dan meningkatkan kenyamanan ibu.

Evaluasi pengaruh terapi relaksasi menggunakan instrument Numeric Rating Scale (NRS) merupakan alat pengkajian nyeri dengan nilai dari 0 hingga 10, dengan

0 mewakili satu ujung kontinum nyeri (misalnya, tanpa rasa sakit) dan 10 mewakili kondisi ekstrim lain dari intensitas nyeri (misal rasa sakit yang tak tertahankan). Berdasarkan bukti hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi efektif dalam mengurangi nyeri ibu postpartum pervaginam dengan afterpain. *Effleurage massage* dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan. Hormon endorfin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk mengurangi persepsi rasa sakit. Metode pemberian pijat atau massage memberikan efek ibu pasca melahirkan lebih rileks dan membantu meningkatkan hormon endorfin sehingga ibu tampak lebih nyaman dan nyeri *afterpain* berkurang (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Selain penggunaan terapi komplementer *effleurage massage*, penggunaan terapi musik memiliki manfaat yang besar untuk menjaga stabilitas emosional ibu postpartum. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik memiliki efek positif pada kondisi psikologis dan fisiologis, oleh karena itu terapi musik telah digunakan sebagai ansiolitik dalam intervensi terkait stress fisiologis dan psikologis (Simavli et al., 2014) serta metode yang efektif digunakan untuk melawan rasa sakit terutama nyeri pada masa postpartum (Maleki & Youseflu, 2023).

Intervensi terapi relaksasi dilakukan dengan memposisikan klien tidur terlentang atau supine

HASIL

1. Karakteristik Responden

Hasil penerapan praktik keperawatan berbasis bukti pada lima pasien terdiri dari karakteristik responden, perubahan tingkat nyeri sebelum dan sesudah terapi relaksasi, dan perubahan denyut nadi ibu.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Responden	Responden 1	Responden 2	Responden 3	Responden 4	Responden 5
Usia	41	26	28	29	39
Pendidikan	SMP	SMA	SMA	SMA	SMP
Pekerjaan	IRT	IRT	Swasta	IRT	IRT

dengan bantal dibawah lutut agar perut ibu tetap rileks selama dilakukan *effleurage massage*. Selanjutnya perawat dapat menuangkan minyak pada telapak tangan 3-4 tetes dan ratakan di telapak tangan. Melakukan 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. Setiap standar terapi pijat *effleurage* ini dapat dilakukan selama 3-5 menit dan diulangi sebanyak 3 kali (Mayang et al., 2021). Waktu yang dibutuhkan untuk memberikan terapi pijat *effleurage* pada pasien postpartum adalah 3-4 hari postpartum. Waktu Pijat *effleurage* dapat dilakukan pada saat hari ke 2 masa postpartum (masa setelah melahirkan). Terapi music dilakukan bersamaan dengan massage *efflurage*. Durasi terapi music yang dilakukan adalah 30 menit dan dilakukan setiap hari selama 3 hari dimulai dari hari kedua postpartum pervaginam.

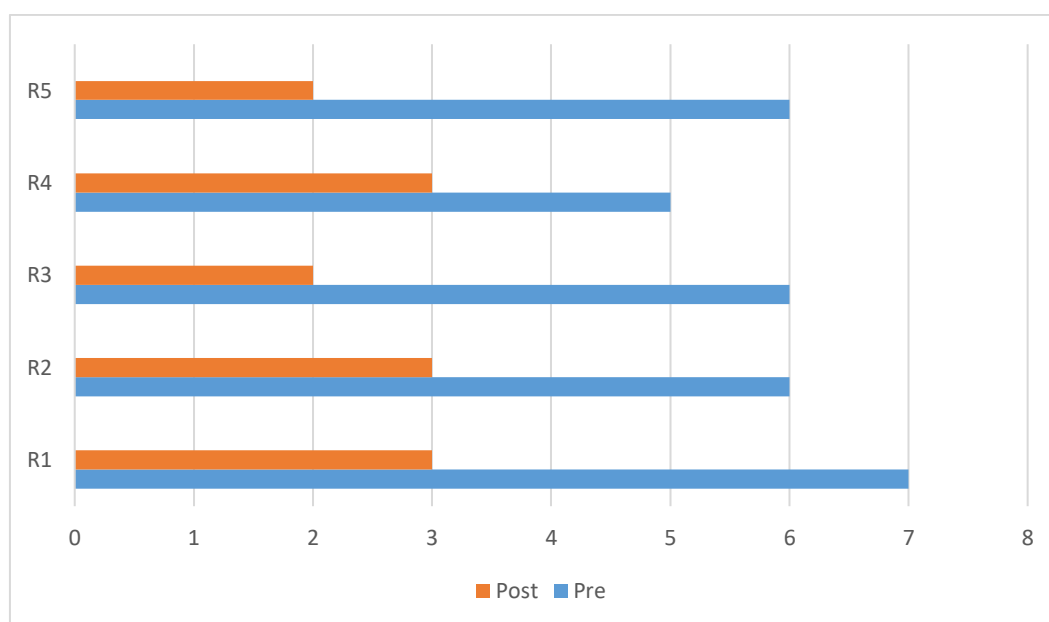
Analisis data hasil intervensi berupa analisis tingkat nyeri dengan melihat penurunan nyeri setelah diberikan intervensi terapi relaksasi. Analisis lainnya meliputi perubahan denyut nadi ibu.

Paritas	4	2	1	2	3
Status menyusui	ASIP	ASIP	ASIP	ASIP	ASIP
Riwayat dismenore	Tidak ada	Ada	ada	Ada	Tidak ada

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan data diatas terdapat lima responden yang berusia 26 sampai 41 tahun dengan latar belakang pendidikan SMP 2 orang, SMA tiga orang. Empat ibu sebagai ibu rumah tangga dan satu ibu bekerja swasta. Riwayat paritas ibu menunjukkan satu ibu dengan grande multipara, tiga ibu multipara, dan satu ibu primipara. Lima ibu dengan status menyusui ASI perah serta tiga ibu memiliki riwayat desmenore saat menstruasi dan dua lainnya tidak ada riwayat desminore.

Grafik 1. Tingkat Nyeri Ibu Postpartum Pervaginam dengan Afterpain



Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan hasil pada grafik 1 menunjukkan bahwa semua responden mengalami penurunan nyeri afterpain sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi *effleurage massage* dan terapi musik.

Tabel 2. Evaluasi Denyut Nadi (Heart Rate) Sebelum dan Sesudah Terapi

Responden	Relaksasi		
	Pra	Pos	Perbedaan
1	88	82	Penurunan Nadi
2	96	78	Penurunan Nadi
3	82	82	Tidak ada
4	85	84	Penurunan Nadi
5	86	83	Penurunan Nadi

Sumber : Data Primer 2025

Berdasarkan Tabel 2, hasil evaluasi denyut nadi (heart rate) responden sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi menunjukkan adanya kecenderungan **penurunan denyut nadi pada sebagian besar responden**. Dari lima responden yang diamati, **empat responden (80%) mengalami penurunan denyut nadi**, sedangkan **satu responden (20%) tidak menunjukkan perubahan denyut nadi** setelah terapi relaksasi diberikan.

Responden dengan penurunan denyut nadi paling signifikan terlihat pada responden kedua, yang mengalami penurunan dari 96 kali/menit menjadi 78 kali/menit. Kondisi ini menunjukkan bahwa responden tersebut kemungkinan mengalami tingkat ketegangan atau stres yang lebih tinggi sebelum intervensi, sehingga efek relaksasi yang diberikan menghasilkan perubahan fisiologis yang lebih nyata.

PEMBAHASAN

Kontraksi rahim terjadi secara fisiologis dan menyebabkan nyeri yang dapat mengganggu kenyamanan ibu di masa nifas. Nyeri yang berhubungan dengan postpartum karena kontraksi uterus disebut dengan *afterpain*. Kondisi nyeri terjadi karena keluarnya hormon oksitosin yang dilepaskan oleh kelenjar hipofisis untuk memperkuat dan mengatur kontraksi uterus (Mayang et al., 2021).

Afterpain merupakan kondisi fisiologis yang dialami oleh semua ibu postpartum, tetapi 6,1% hingga 11,5% ibu postpartum di dunia dengan *afterpain* mengalami kondisi kegawatan postpartum karena kurangnya perawatan dan manajemen *afterpain* dengan baik. Nyeri kontraksi uterus pascapersalinan dapat menyebabkan dampak adanya gangguan rasa nyaman. Rasa nyeri akibat kontraksi uterus juga dapat menghambat perawatan bayi dan aktivitas perawatan diri dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, nyeri kontraksi rahim pascapersalinan yang hebat dapat mengganggu istirahat dan menyebabkan kecemasan atau depresi. Depresi dan kecemasan ibu berdampak negatif pada praktik menyusui. Rasa sakit juga bisa memiliki dampak buruk fisiologis dan psikologis, dan dapat berdampak serius pada rehabilitasi pascapersalinan (Fang et al., 2021).

Penelitian lainnya menyatakan hal yang sama bahwa nyeri kontraksi uterus pada ibu postpartum mempunyai dampak yang sangat kompleks terhadap perawatan ibu pasca persalinan, antara lain keterlambatan mobilisasi dini, keterlambatan laktasi, keterlambatan proses *bonding attachment*, perasaan lelah, cemas, kecewa karena rasa tidak

nyaman, pola tidur terganggu dan bahkan nyeri yang berkepanjangan. Kondisi *afterpain* dapat meningkatkan risiko *postpartum blues*. Dampak negatif tersebut apabila tidak segera diatasi akan mempengaruhi proses pemulihan ibu pasca melahirkan. Nyeri pada ibu pasca melahirkan terutama dirasakan pada hari pertama dan kedua, dimana fase adaptasi psikologis ibu memasuki tahap *taking in*. Pada tahap ini ibu membutuhkan bantuan untuk memenuhi kebutuhan sehari-harinya, dengan porsi terbesar adalah memenuhi kebutuhan istirahat/tidur dan nutrisi. Apabila nyeri yang terjadi pada fase ini tidak dapat diatasi, maka fase *taking in* akan semakin panjang dan proses penyembuhan ibu akan terhambat (Center et al., 2022).

Faktor risiko nyeri kontraksi uterus pascapersalinan yang signifikan adalah multiparitas dan riwayat dismenore. Menyusui juga berpengaruh pada nyeri *afterpain* ibu postpartum (Fang et al., 2021). Hasil penelitian tersebut selaras dengan penelitian Alfiyanti yang menyatakan bahwa yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan kontraksi uterus dan manajemen *afterpain* antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga (Alfiyanti et al., 2023). Kontraksi yang disebabkan oleh kontraksi uterus memerlukan berbagai penanganan untuk meminimalisir rasa nyeri yang dirasakan ibu sehingga kenyamanan ibu dapat kembali (Meinawati & Supriyanto, 2020).

Peran perawat maternitas dalam kondisi

tersebut adalah membantu meredakan nyeri ibu pasca persalinan dengan memberikan intervensi untuk meredakan nyeri *afterpain* (Meinawati & Supriyanto, 2020). Tindakan tersebut dapat berupa tindakan farmakologis : dengan memberikan obat analgesik, dan tindakan non farmakologi seperti menilai nyeri, mengkosongkan kandung kemih, memberikan posisi nyaman : posisi tengkurap dengan memberi bantal dibawah perut, tehnik relaksasi dengan melatih nafas dalam, tehnik distraksi dengan mengingat Tuhan Yang Maha Esa, menginformasikan penyebab nyeri, pentingnya mobilisasi, meningkatkan istirahat, penyuluhan *afterpain*, penyuluhan nutrisi seimbang, senam nifas (Harnany et al., 2021), dan pemberian terapi pijat *effluarge*, pijat *pleksus sakral*, terapi lilin, serta dengan terapi musik. Hasil studi literatur ini dapat menjadi intervensi manajemen dalam pengelolaan keluhan nyeri kontraksi uterus pada ibu setelah melahirkan (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Effleurage massage merupakan metode pengurangan nyeri non farmakologi dengan sentuhan dan pemberian rangsangan secara bersamaan, sensasi sentuhan berjalan keotak dan menutup pintu gerbang dalam otak, sehingga terjadi pembatasan jumlah nyeri yang dirasakan dalam otak (Widiawati & Mulyati, 2021). *Effleurage massage* dapat melancarkan sirkulasi darah di dalam seluruh tubuh, menjaga kesehatan, membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan, merangsang produksi hormon endorfin yang berfungsi untuk relaksasi tubuh, menurunkan hormon stress (kortisol), dan menyeimbangkan kerja organ-organ tubuh serta mengatasi kelelahan. Hormon endorphin berinteraksi dengan reseptor opiate di otak untuk mengurangi persepsi rasa sakit. Metode pemberian pijat atau massage memberikan efek ibu pasca melahirkan lebih rileks dan membantu meningkatkan hormon endorfin sehingga ibu tampak lebih nyaman dan nyeri *afterpain* berkurang (Danur Jayanti & Indah Mayasari, 2022).

Selain penggunaan terapi komplementer *effleurage massage*, penggunaan terapi musik memiliki manfaat yang besar untuk menjaga stabilitas emosional ibu postpartum. Hasil

penelitian menunjukkan bahwa mendengarkan musik memiliki efek positif pada kondisi psikologis dan fisiologis, oleh karena itu terapi musik telah digunakan sebagai ansiolitik dalam intervensi terkait stress fisiologis dan psikologis (Simavli et al., 2014) serta metode yang efektif digunakan untuk melawan rasa sakit terutama nyeri pada masa postpartum (Maleki & Youseflu, 2023). Kondisi fisik dan psikologis yang stabil dapat membantu mempercepat proses pemulihan dan meningkatkan kesejahteraan ibu dan bayi dimasa postpartum.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa terapi relaksasi terbukti efektif dalam mengurangi nyeri ibu postpartum pervaginam dengan *afterpain*. Penggunaan terapi relaksasi dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk mendukung program pemerintah dalam meningkatkan kesehatan ibu secara holistic terutama pada ibu postpartum pervaginam dengan *afterpain*. Masalah *afterpain* pada ibu postpartum pervaginam perlu mendapatkan perhatian khusus karena ketidaknyamanan akibat nyeri kontraksi uterus yang tidak mendapatkan penanganan dengan baik dapat menyebabkan gangguan fisiologis, psikologis, dan dapat berdampak serius pada rehabilitasi pascapersalinan. Diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor lain yang dapat memengaruhi penerapan terapi relaksasi untuk memaksimalkan penerapan terapi tersebut serta diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih banyak agar dapat mewakili populasi seperti penggunaan uji klinis dengan randomisasi.

DAFTAR RUJUKAN

Alfiyani, N., Fakultas Kesehatan Universitas, M., & Surakarta, A. (2023). Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di

- UPT Puskesmas Buay Pemaca. *Journal of Educational Innovation and Public Health*, 1(4), 175–184. <https://prin.or.id/index.php/Innovation/article/view/1877>
- Center, S. H., Tualang, K. P., & Leaving In 2022 Zuidah, K. (2022). Science Midwifery The Effect of Effleurage Massage Techniques on Afterpains Pain in Multigravida Postpartum Mothers at the Tanjung. *Science Midwifery*, 10(5), 2721–9453. www.midwifery.iocspublisher.org journal homepage: www.midwifery.iocspublisher.org
- Danur Jayanti, N., & Indah Mayasari, S. (2022). Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain pada Ibu Postpartum : Literature Review. *Jurnal MID-Z*, 5(1), 22–28. <https://doi.org/10.56013/jurnalmidz.v5i1.1369>
- Fang, X., Huan, Y., Tao, Y., Song, Y., Du, W., Liu, Z., & Xu, Z. (2021). Incidence, severity, and determinants of uterine contraction pain after vaginal delivery: a prospective observational study. *International Journal of Obstetric Anesthesia*, 46(December 2020). <https://doi.org/10.1016/j.ijoa.2021.102961>
- Harnany, A. ., Hartati, Inayah, M., & Devi Rahmawati Handayani, T. A. (2021). Pengelolaan Keperawatan Nyeri Ibu Nifas Dengan Afterpains Kesimpulan : Dalam akhir penyusunan laporan kasus ini , penulis membuat kesimpulan bahwa tujuan asuhan keperawatan pada kedua klien yaitu Ny . Rs dan Ny . Rn tercapai , skala nyeri turun , dar. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 1(6), 3–9. <https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/LIK>
- Hussein, R. S., Rabei, S. H. A., Gebrel, A. F., & Yousef, S. S. (2024). Effect of a targeted health education program on nurses' awareness about postpartum depression. *Middle East Current Psychiatry*, 31(1). <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00464-z>
- Latha, K., Ganjekar, S., Meena, K. S., Virupaksha, H. S., Philip, M., Suman, G., Rajaram, D., Acharya, S., Vaiphei, K., & Somshekhar, A. R. (2024). Study on awareness and management based health action using video intervention (SAMBHAV) for postpartum depression among mothers attending immunisation clinic in a tertiary medical college hospital: Study protocol. *PLoS ONE*, 19(4 April), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301357>
- Leni Herlina, & Handayani, T. Y. (2023). The Effect of Effleurage Massage Technique on Reducing the Scale of Uterine Involution Pain in First Day of Postpartum Mothers in the Working Area of Cikadu Health Center, Cianjur Regency, Indonesia. *Arkus*, 9(2), 369–372. <https://doi.org/10.37275/arkus.v9i2.388>
- Maleki, A., & Youseflu, S. (2023). The effect of music-based interventions on short-term postpartum episiotomy pain: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 9(4), e14785. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14785>
- Mayang, L., Widdyati, M. L. I., & Harista, D. (2021). Penerapan Prosedur Terapi Effleurage Massage Pada Ibu Dengan Ketidaknyamanan Pasca Partum: Literature Review. *Indonesian Health Science Journal*, 1(2), 60–64. <https://doi.org/10.52298/ihsj.v1i2.20>
- Meinawati, L., & Supriyanto, S. (2020). Differences in pain intensity changes in postpartum nursing

- care 2 hours post-partum between mother nifas using effleurage massage and relaxation technique study in independent midwife practice work area in East Java. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 14(1), 513–518.
- Simavli, S., Kaygusuz, I., Gumus, I., Usluogullari, B., Yildirim, M., & Kafali, H. (2014). Effect of music therapy during vaginal delivery on postpartum pain relief and mental health. *Journal of Affective Disorders*, 156, 194–199. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.12.027>
- Squires, N. A., Soyemi, E., Yee, L. M., Birch, E. M., & Badreldin, N. (2023). Content Quality of YouTube Videos About Pain Management After Cesarean Birth: Content Analysis. *JMIR Infodemiology*, 3, 1–12. <https://doi.org/10.2196/40802>
- 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. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v13i1.1915>
- Benson, H., & Proctor, W. (2010). *Relaxation revolution: The science and genetics of mind-body healing*. Scribner.
- Cooke, M., Holzhauser, K., Jones, M., Davis, C., & Finucane, J. (2014). The effect of aromatherapy massage with music on the stress and anxiety levels of emergency nurses: Comparison between summer and winter. *Journal of Clinical Nursing*, 23(17–18), 2402–2412. <https://doi.org/10.1111/jocn.12553>
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- McKinney, E. S., James, S. R., Murray, S. S., Nelson, K. A., & Ashwill, J. W. (2022). *Maternal-child nursing* (6th ed.). Elsevier.
- Varvogli, L., & Darviri, C. (2019). *Stress management techniques: Evidence-based procedures that reduce stress and promote health*. *Health Science Journal*, 13(2), 1–10.