

EFEKTIFITAS TERAPI PIJAT UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POSTPARTUM: LITERATURE REVIEW

Sukmawati Sukmawati¹, Kosim Kosim¹

¹Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran, Bandung, Indonesia
Corresponding Email: sukumawati@unpad.ac.id

Abstrak

Nyeri dapat dialami ibu selama persalinan maupun setelah persalinan (postpartum) dapat mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu dan harus segera ditangani dengan cepat dan tepat agar tidak menimbulkan komplikasi yang lebih serius salah satunya dengan terapi pijat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektifitas terapi pijat dalam mengurangi nyeri pada ibu postpartum. Metode penelitian menggunakan *Literatur Review*, data base pencarian artikel Scopus, Pubmed dan Medline. Kriteria inklusi *randomized controlled trial* (RCT), *quasi-experimental*, *experimental study* dan *comparative study*, menggunakan data primer, artikel terbit tahun 2019-2024, populasi penelitian ibu postpartum, dan variabel independen terapi pijat dan variabel dependen nyeri pada ibu postpartum, artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris, dapat diakses, serta tersedia full text. Kata kunci yang digunakan adalah “*Postpartum*” OR “*Postpartum periode*” *Massage terapi*”; “*Nursing intervention*”; “*Pain management*”. Kualitas studi dinilai menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI). Dari hasil seleksi penelitian sebanyak 55 artikel, terdapat 10 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan kelayakan untuk analisis. Semua hasil penelitian menunjukkan intervensi terapi pijat dapat digunakan ibu postpartum untuk mengurangi nyeri, yaitu intervensi *Massage and Acupressure*, *Effleurage Massage*, *Effleurage Massage and Relaxation*, *Deep Tissue Massage*, *Hand and Foot Massage*, *Foot Massage*, *Foot Reflexology* dan yang paling efektif adalah *Foot Massage* dapat menurunkan intensitas nyeri (73%) Berdasarkan temuan yang didapatkan, maka intervensi terapi pijat dapat mengurangi nyeri pada postpartum. Terapi pijat dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi nyeri post partum.

Kata kunci: Efektivitas, ibu postpartum, nyeri, terapi pijat.

Abstract

Pain can be experienced by mothers during labor or after labor (postpartum), which can disrupt the mother's comfort and activities. This must be handled quickly and appropriately to prevent more serious complications, one of which is related to massage therapy. The purpose of this study was to determine the effectiveness of massage therapy in reducing pain in postpartum mothers. The research method used was a literature review, with articles searched through Scopus, PubMed, and Medline databases. The inclusion criteria were randomized controlled trials (RCTs), quasi-experimental studies (QE), experimental studies, and comparative studies, all of which used primary data, articles published between 2019 and 2024, study population of postpartum mothers, independent variable of massage therapy and dependent variables of pain in postpartum mothers, articles in Indonesian and English, accessible, and available in full text. The keywords used were "Postpartum" OR "Postpartum period" Massage therapy", "Nursing intervention", "Pain management". The quality of the studies was assessed using the Joanna Briggs Institute (JBI). From the results of the research selection of 55 articles, there were 10 articles that met the inclusion and eligibility criteria for analysis. All research results showed that massage therapy interventions can be used by postpartum mothers to reduce pain, namely Massage and Acupressure, Effleurage Massage, Effleurage Massage and Relaxation, Deep Tissue Massage, Hand and Foot Massage, Foot Massage, and Foot Reflexology. Based on the findings obtained, massage therapy interventions can reduce pain in postpartum. Massage therapy can be recommended as an intervention to reduce postpartum pain.

Keywords: Effectiveness, postpartum mothers, pain, massage therapy.

PENDAHULUAN

Post partum dimulai sejak 1 jam setelah lahirnya plasenta sampai dengan 6 minggu (42 hari) setelah itu Postpartum merupakan periode setelah persalinan sampai organ reproduksi ibu kembali ke keadaan sebelum hamil, yang berlangsung selama enam minggu (42 hari) setelah kelahiran bayi, baik persalinan normal maupun melalui tindakan operatif, pada masa ini terjadi proses pemulihan fisik, psikologis, serta adaptasi ibu terhadap peran barunya sebagai seorang ibu (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2024). Post partum merupakan periode transisi setelah persalinan, dimulai sejak bayi dan plasenta lahir sampai tubuh ibu kembali pulih ke kondisi sebelum kehamilan, yang biasanya berlangsung dalam kurun waktu waktu sekitar 6 minggu (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Berakhirnya proses persalinan tidak berarti ibu nifas terbebas dari risiko terjadinya komplikasi, dan bila tidak ditangani dengan cepat dan tepat dapat meningkatkan morbiditas yang akan memberikan kontribusi yang cukup besar terhadap tingginya Angka Kematian Ibu (AKI) di Indonesia (Rika Aprilliani, 2023).

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan masyarakat. AKI di dunia saat ini masih tinggi yaitu mencapai 211 per 100.000 kelahiran hidup (World Health Organization, 2025). Berdasarkan data Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2023 AKI sebanyak 7.389 kasus di Indonesia, jumlah ini meningkat dibandingkan AKI tahun 2020 sebanyak 4.627 (Kemenkes RI, 2023). Jawa Barat pada tahun 2024 menjadi provinsi yang menyumbangkan kasus kematian ibu paling banyak yaitu 749 kasus atau 98,6 per 100.000 kelahiran hidup (Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat, 2025). Angka kematian ibu (AKI) atau dalam bahasa internasional dikenal sebagai *maternal mortality ratio (MMR)* adalah indikator kesehatan yang mengukur jumlah kematian perempuan yang terjadi selama kehamilan, persalinan, atau dalam waktu 42 hari setelah persalinan, yang disebabkan oleh komplikasi kehamilan, persalinan, atau penanganannya (tidak termasuk sebab kecelakaan atau insiden lain), per 100.000 kelahiran hidup dalam periode tertentu (World Health Organization, 2025)

Nyeri menjadi masalah utama yang sering terjadi pada ibu postpartum. Setiap tahun, setidaknya 40 juta wanita kemungkinan mengalami masalah kesehatan jangka panjang yang disebabkan oleh persalinan (World Health Organization, 2025). Sebuah studi yang diterbitkan di *The Lancet Global Health*, menunjukkan bahwa masalah yang sering terjadi pada ibu postpartum dan bertahan dalam beberapa bulan atau bahkan beberapa tahun setelah melahirkan diantaranya: nyeri punggung bawah (32%), inkontinensia anus (19%), inkontinensia urin (8-31%), kecemasan (9-24%), depresi (11-17%), nyeri perineum (11%), takut melahirkan (*tokophobia*) (6-15%) dan infertilitas sekunder (11%) (World Health Organization (WHO),

2023). Nyeri dapat dialami ibu selama proses persalinan juga dapat dialami setelah melahirkan (postpartum), nyeri dapat disebabkan oleh serangkaian kontraksi dan relaksasi yang terjadi di dalam uterus, perubahan fisiologis yang dialami oleh ibu setelah melahirkan adalah kontraksi uterus *afterpains* (Ar et al., 2020).

Kontraksi uterus terjadi secara fisiologis dan dapat menimbulkan nyeri sehingga mengganggu kenyamanan dan aktivitas ibu selama masa postpartum. Nyeri postpartum (*afterpains*) mencakup berbagai jenis nyeri yang dialami ibu setelah lahirnya bayi, termasuk kontraksi uterus, nyeri perineal, dan nyeri setelah seksio sesarea, yang harus dinilai secara komprehensif oleh tenaga kesehatan (Ar et al., 2020). Oleh karena itu nyeri pada ibu postpartum harus segera ditangani dengan cepat dan tepat agar tidak menimbulkan komplikasi yang lebih serius. Penanganan nyeri postpartum merupakan hal krusial yang harus diperhatikan oleh perawat saat memberikan asuhan keperawatan, hal yang harus diperhatikan dalam memberikan implementasi keperawatan pada masalah nyeri yang dialami ibu postpartum bukan hanya kualitas nyeri tetapi bagaimana cara mengatasi nyeri yang efektif. Banyak cara yang dapat digunakan dalam menangani rasa nyeri postpartum, antara lain dengan tindakan farmakologis dan tindakan non farmakologis (Dina Arihta Tarigan, 2020). Metode non farmakologis dapat memberikan efek relaksasi kepada pasien dan dapat membantu meringankan ketegangan otot dan emosi serta mengurangi nyeri persalinan, meningkatkan kepuasan selama persalinan, karena ibu dapat mengontrol emosinya dan kekuatannya. Beberapa teknik non farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi nyeri antara lain relaksasi, teknik pernapasan, pergerakan dan perubahan posisi, *massage*, *hydrotherapy*, terapi panas atau dingin, musik, *guided imagery*, akupresure, *massage effluarge*, dan aromaterapi. Teknik tersebut dapat meningkatkan kenyamanan ibu dan mempunyai pengaruh efektifitas koping terhadap pengalaman persalinan (Thomson et al., 2019).

Masalah yang paling sering dialami ibu postpartum adalah nyeri, berdasarkan hasil penelitian Hapsari et al., (2020) ibu post-partum yang mengalami nyeri sedang sebanyak 95% dan 5% lainnya mengalami nyeri ringan. Rasa nyeri pada ibu postpartum umumnya paling intens dirasakan pada hari pertama dan kedua, saat ibu berada dalam fase adaptasi psikologis yang dikenal sebagai tahap *taking in*, yaitu tahap ketergantungan. Pada tahap ini, ibu masih sangat membutuhkan bantuan dalam memenuhi kebutuhan sehari-hari, terutama untuk memenuhi kebutuhan istirahat dan asupan nutrisi, jika nyeri pada fase ini tidak dapat dikelola dengan baik, maka fase *taking in* dapat berlangsung lebih lama, sehingga proses transisi dari ketergantungan menuju kemandirian akan terhambat (R. D. Putri et al., 2021). Nyeri postpartum akan memberi dampak terhadap ibu dan bayi, antara lain adalah tidak terpebuhinya

bounding attachment dan terbatasnya *activity of daily Living (ADL)*. Kondisi ini dapat mengakibatkan nutrisi bayi berkurang karena tertundanya Inisiasi Menyusui Dini (IMD). Selain itu nyeri postpartum juga dapat menghambat proses involusi uterus yang dapat mengakibatkan sub involusi, sehingga diperlukan manajemen yang dapat menurunkan komplikasi dan meningkatkan kualitas hidup ibu postpartum (R. D. Putri et al., 2021).

Perawat berperan penting dalam pemberian manajemen non farmakologi guna menurunkan tingkat nyeri yang dialami ibu, walaupun tindakan farmakologi dinilai efektif untuk menghilangkan nyeri pada ibu postpartum, tetapi tindakan farmakologis mempunyai nilai ekonomis yang cukup mahal dan kemungkinan terjadi efek samping dari obat pada pasien (Dewi Nurlaela Sari, 2020). Sebagai alternatif pelayanan manajemen nyeri maka sekarang dikembangkan berbagai tindakan non farmakologi atau komplementer untuk penanganan nyeri, salah satunya adalah tindakan pemijatan (*massage therapy*), tindakan ini cukup sederhana dan dapat dilakukan oleh diri sendiri atau dengan bantuan orang lain (Irani et al., 2015). Oleh karena itu tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas terapi pijat dalam mengurangi nyeri pada ibu postpartum.

METODE

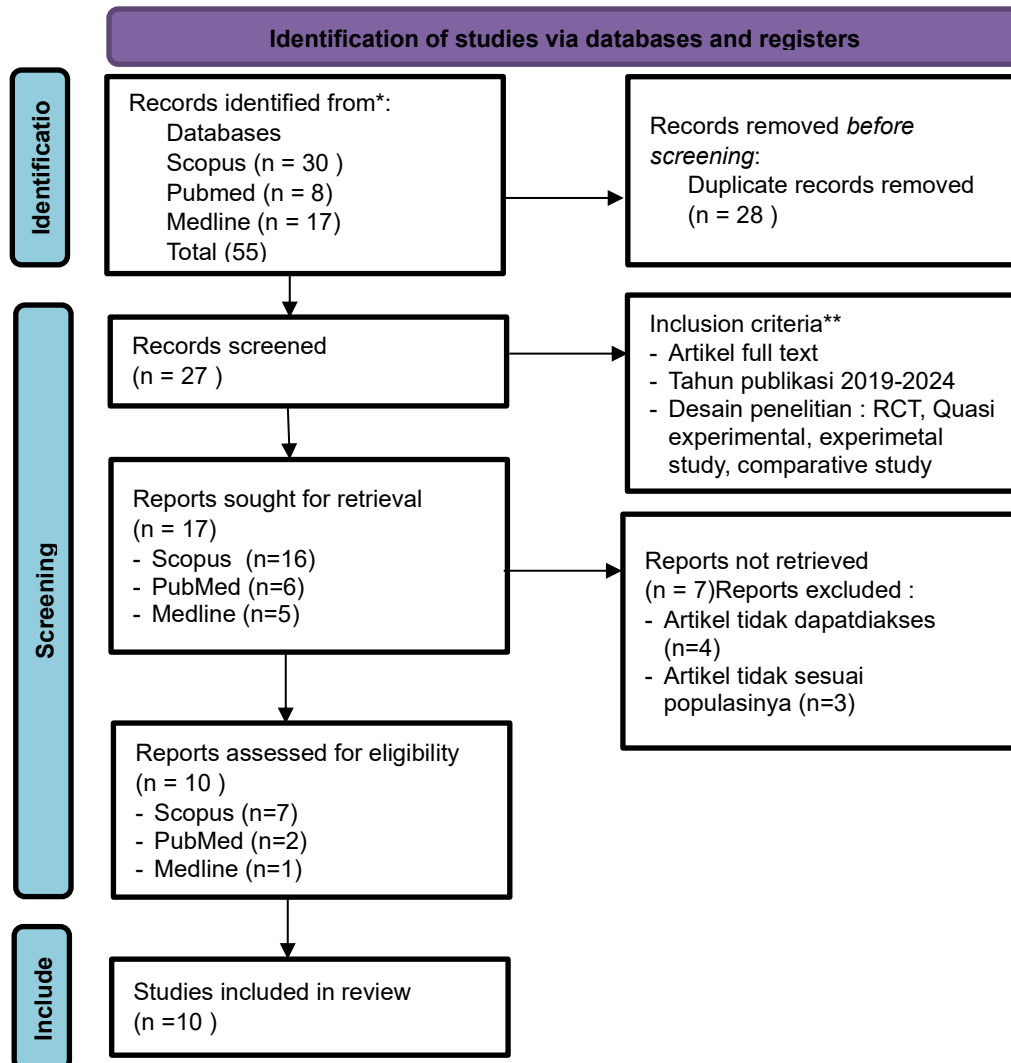
Desain

Rancangan penelitian ini menggunakan *scoping review*. Ekstensi PRISMA untuk *scoping review* (PRISMA-ScR) digunakan dalam tinjauan pustaka ini untuk mengidentifikasi berbagai topik terapi pijat untuk mengurangi nyeri pada postpartum (Gambar 1). Pertanyaan penelitian memandu penelitian: "Seberapa efektif terapi pijat untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum?"

Strategi Pencarian

Proses pencarian menggunakan tiga data base yaitu *Scopus*, *Medline*, dan *Pubmed*. Kata kunci yang digunakan adalah: *Postpartum OR Postpartum periode, AND Massage therapi, AND Nursing intervention, AND Paint management*. Selain itu, artikel ditelusuri menggunakan tag yang terkait dengan kata kunci ini di Mendeley. Pencarian dilakukan pada bulan Mei 2025. Dua peneliti (SS dan K) berpartisipasi dalam proses pemilihan artikel, dan artikel yang disertakan diidentifikasi mengikuti diagram alur PRISMA, yang melibatkan langkah-langkah seperti mengidentifikasi duplikat, memfilter judul dan abstrak, dan menilai ketersediaan full text artikel, mengidentifikasi studi pada platform manajemen referensi Mendeley, dan referensi duplikat dihapus. Proses pencarian diulang setidaknya dua kali untuk setiap basis data untuk memastikan cakupan yang komprehensif, dan hasilnya diperiksa serta dibandingkan dengan

cermat untuk memastikan semua artikel yang relevan disertakan. Penyaringan dan pemilihan artikel didasarkan pada istilah kunci dan judul subjek.



Gambar 1. Alur Pencarian Artikel

Kriteria Kelayakan

Kriteria inklusi untuk penelitian ini adalah: penelitian menggunakan metode randomized controlled trial (RCT), quasi-experimental (QE), experimental study dan comparative study, menggunakan data primer, publikasi artikel pada tahun 2019-2024, populasi penelitian ibu postpartum, dan variabel independen yang diteliti terapi pijat untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum, artikel berbahasa Indonesia dan bahasa Inggris, artikel dapat diakses dan tersedia full text.. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah *predatory journals or predatory*. Semua literatur terpilih di Mendeley disaring berdasarkan judul dan abstraknya, sebuah proses yang diulang dua kali. Setiap ketidak konsistenan yang

teridentifikasi ditangani secara menyeluruh, dan setiap artikel terpilih dibaca. Prosedur ini ditinjau oleh dua penulis (SS dan K).

Critical Appraisal

Critical appraisal sangat penting untuk menilai kekuatan, kelemahan, dan validitas artikel yang disertakan dalam sebuah penelitian untuk menentukan tingkat kepercayaannya. Artikel teks lengkap dievaluasi menggunakan *Critical appraisal* Joanna Briggs Institute (JBI) (The Joanna Briggs Institute, 2022). Alat-alat ini digunakan untuk menilai metode utama, kredibilitas, dan relevansi literatur yang dipertimbangkan untuk dimasukkan. Semua penulis mengekstrak data yang secara khusus terkait dengan terapi pijat untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum dari artikel yang memenuhi persyaratan *Critical appraisal* JBI. Hanya artikel yang mendapat skor di atas 80% berdasarkan kriteria yang ditetapkan dan relevansinya dengan topik yang dianggap sesuai untuk dimasukkan dalam analisis (Tabel 1).

Tabel 1. Critical Appraisal Tool

Penulis dan Tahun	JBI Critical Appraisal Tool
Munevver et al., (2020) RCT	13/13 (100%)
Meinawati & Supriyanto., (2020) Quasy experimental	8/9 (88,88%)
Esra Güney., (2021) RCT	13/13 (100%)
Rose et al., (2021) quasi-experimental; Pre-test post-test control group	8/9(88,88%)
Sharifi et al., (2022) RCT	11/13 (84,61%)
Ibrahim & Tosson., (2022) RCT	12/13 (92,31%)
Şanlı & Satılmış., (2023) RCT	11/13 (84,62%)
Leni Herlina., (2023) Experimental study with a one-group pretest-posttest	8/9 (88,88%)
M. Putri et al., (2023) comparative study design with a Two-Group Pretest-Posttest	8/9 (88,88%)
Anuhgera & Jalilah, (2024) quasi-experimental; Pre-test post-test control group	8/9 (88,88%)

Seluruh artikel yang direview (n=10) sudah diuji kelayakannya menggunakan *JBI Critical appraisal tools* dan didapatkan skor kelayakan studi $\geq 84,61\%$ ($>70\%$). Berdasarkan hasil penilaian tersebut, seluruh artikel dapat dinyatakan layak untuk dimasukan dalam analisis.

Ekstraksi dan Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif. Para peneliti memberikan penjelasan deskriptif tentang temuan yang berhubungan dengan intervensi terapi pijat untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum.

HASIL

Hasil Pencarian dan Karakteristik Studi

Artikel yang dianalisis diperoleh dari RCT (n=5), Quasi Experiment (3), experimental study (1) dan comparative study (1). Total sampel partisipan studi ini adalah 830. Studi yang disertakan dilakukan di Turki (3), Indonesia (4), India (1), Iran (n= 1), dan Mesir (1). Sepuluh instrumen digunakan dalam studi yang dianalisis (Tabel 2). Sebagian besar penelitian dilakukan pada tahun 2023 mewakili 30 % dari total penelitian. Namun, terdapat variasi ukuran sampel, berkisar antara 30 hingga 162 ibu postpartum. Intervensi yang diberikan pada partisipan adalah *Massage and Acupressure*, *Effleurage Massage*, *Effleurage Massage and Relaxation*, *Deep Tissue Massage*, *Hand and Foot Massage*, *Foot Reflexology*, *foot massage*.

Berikut karakteristik studi hasil pencarian artikel-artikel yang disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 2. Karakteristik Studi Penelitian Terapi Pijat Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Postpartum

Komponen	Jumlah artikel (N)	Jumlah sampel (N)	Persen (%)
Total Artikel Hasil Pencarian	10	830	100
Tahun Publikasi			
2020	2	156	18,79
2021	2	222	26,75
2022	2	240	28,92
2023	3	174	20,96
2024	1	38	4,58
Negara			
Turki	3	362	43,61
Indonesia	4	168	20,24
India	1	60	7,23
Iran	1	80	9,64
Mesir	1	160	19,28
Metode Penelitian			
RCT	5	602	72,53
Quasi Experiment	3	134	16,15
Experimental study	1	30	3,61
Comparative study	1	64	7,71

Tabel 3. Ringkasan Artikel

No.	Judul, Penulis, dan Tahun	Negara	Tujuan Penelitian	Populasi/Sampel	Instrumen Penelitian	Protokol intervensi	Outcome	Hasil
1.	<i>Effects of Massage and Acupressure on Relieving Labor Pain, Reducing Labor Time, and Increasing Delivery Satisfaction.</i> (Munevver et al., 2020)	Turki	Untuk membandingkan dampak dari pijat (<i>massage</i>), akupresur (<i>acupressure</i>) dan pijat + akupresure pada manajemen nyeri postpartum.	120 ibu postpartum yang dibagi menjadi 3 kelompok (Pijat, Akupresur, Pijat+akupresur, kontrol)	<i>Questionnaire s, including a demographic and obstetric questionnaire, a labor checklist and the visual analogue scale (VAS) to assess the afterpain intensity.</i>	Kelompok pijat: Partisipan dipijat selama 30 menit pada bagian kepala, leher, bahu, punggung, lengan, tangan, kaki, dan telapak kaki selama setiap sesi dengan cara dan durasi yang sama. Kelompok akupresur: Sesi akupresur selama 30 menit menggunakan pita akupresur pada titik akupresur Sanyinjiao (SP6). Para peneliti menemukan titik SP6 menggunakan perangkat titik akupuntur dan menandainya mereka dengan pensil. Kelompok pijat+akupresur: Pijat dan akupresur diberikan secara bersamaan kepada peserta. Sesi pijat dimulai segera setelah pita akupresur dipasang.	Mengurangi nyeri pada fase laten postpartum	Selama masa pascapersalinan, skor VAS rata-rata kelompok pijat + akupresur lebih rendah ($2,30 \pm 0,70$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($2,96 \pm 0,72$) dan terjadi penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan <i>massage</i> dan <i>acupressure</i> (46,7%). Terdapat pengaruh pijat + akupresure pada manajemen nyeri postpartum ($p = 0,003$).

						Kelompok kontrol: tidak diberikan intervensi apapun		
2.	<i>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.</i> (Meinawati & Supriyanto, 2020)	Indonesia	Untuk mengetahui perbedaan perubahan intensitas nyeri pada perawatan ibu selama 2 jam pasca persalinan antara ibu nifas yang menggunakan teknik pijat effleurage dan teknik relaksasi	36 partisipan terbagi atas 19 partisipan dilakukan perawatan metode massage effleurage, sedangkan 17 partisipan lainnya diberikan metode relaksasi nafas dalam	<i>Observation sheet for pain intensity with a pain scale of 0 to 10</i>	Pada pasien dengan rawatan metode <i>massage effleurage</i> diukur tingkat nyerinya sebelum dan sesudah dilakukan perawatan metode <i>massage effleurage</i> , begitupun dengan metode relaksasi nafas dalam diukur tingkat nyerinya sebelum dan sesudah dilakukan perawatan teknik relaksasi nafas dalam 2 jam setelah persalinan.	Menerapkan manajemen nyeri menggunakan <i>massage effleurage</i> dan relaksasi	Tingkat nyeri 2 jam postpartum sebelum dilakukan <i>massage effleurage</i> , rata-rata tingkat nyeri 6,5 dan rata-rata tingkat nyeri setelah dilakukan <i>massage effleurage</i> 2,5. (61,5%). Tingkat nyeri 2 jam postpartum sebelum dilakukan teknik relaksasi rata-rata 7,0, setelah dilakukan teknik relaksasi rata-rata 4,2. Rata-rata <i>massage effleurage</i> menurunkan tingkat nyeri sebesar 4,05, sedangkan teknik relaksasi secara rata-rata menurunkan tingkat nyeri sebesar 2,76. <i>Massage effleurage</i> mempunyai pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri, dibandingkan dengan teknik relaksasi (p-value <0,05)

<p>3. <i>Effects of deep tissue massage on pain and comfort after cesarean: A randomized controlled trial.</i> (Esra Güney, 2021)</p>	<p>Turki</p>	<p>Untuk membandingkan dampak dari pijat dan akupresur pada manajemen nyeri pasca persalinan</p>	<p>162 responden dibagi 2 yaitu 81 kelompok eksperimen dan 81 kelompok kontrol</p>	<p><i>Visual Analog Scale (VAS)</i>, dan <i>Postpartum Comfort Questionnaire (PPCQ)</i> diberikan kepada wanita dalam kelompok eksperimen. <i>Deep tissue massage (DTM)</i></p>	<p>Formulir informasi pribadi, VAS, dan PPCQ diberikan kepada wanita dalam kelompok eksperimen 10 jam setelah operasi caesar mereka. Tanda-tanda vital juga dievaluasi (termasuk suhu tubuh, tekanan darah sistolik dan diastolik, serta denyut nadi dan laju pernapasan), dan semua hasil dicatat sebagai pengukuran pertama. <i>Deep tissue massage (DTM)</i> diterapkan pada kelompok eksperimen oleh peneliti. Setelah 60 menit DTM pertama selesai, intensitas nyeri dinilai dengan VAS; tanda-tanda vital diukur lagi, dan semua hasil dicatat sebagai pengukuran kedua. pengukuran ketiga dilakukan 22 jam setelah operasi caesar, dan tingkat</p>	<p>Penggunaan pendekatan non-farmakologis serta metode farmakologis dalam manajemen nyeri pasca operasi</p>	<p>Berdasarkan pengukuran, skor VAS rata-rata tingkat nyeri ibu dalam kelompok eksperimen lebih rendah dari pada kelompok kontrol ($17,51 \pm 6,15$, $56,16 \pm 9,53$; masing-masing) dan skor rata-rata total dan sub-dimensi PPCQ ditemukan secara statistik signifikan mendukung kelompok eksperimen ($p < 0,001$).</p>
<p>4. <i>Effectiveness Of</i></p>	<p>India</p>	<p>Untuk</p>	<p>60</p>	<p><i>Modified</i></p>	<p>Pijat tangan dan kaki</p>	<p>Efektivitas</p>	<p>Score nyeri pada kelopak</p>

<p><i>Hand and Foot Massage On Pain Reduction Among Post-Caesarean Mothers At Selected Hospitals Of Hubballi, Dharwad, Karnataka</i> (Rose et al., 2021)</p>	<p>mengevaluasi Efektivitas Pijat Tangan dan Kaki terhadap Nyeri pada Ibu Pasca Operasi Caesar di Rumah Sakit Terpilih, Salem</p>	<p>partisipan (30 kelompok intervensi dan 30 kelompok kontrol</p>	<p><i>Mcgill Pain Questionnaire to assess intensity of pain.</i></p>	<p>diberikan dengan cara membelai, mendorong, menarik dan meremas serta menekan lengkung kaki dengan bantuan cairan selama 5 menit. Pada masing-masing ekstremitas, durasi total 20 menit pada 4 jam setelah pemulihan dari anestesi, dan dua kali sehari selama 2 hari pertama (pagi dan sore setelah 2 jam pemberian obat pereda nyeri).</p>	<p>Pijat Tangan dan Kaki terhadap Nyeri pada Ibu Pasca Operasi Caesar</p>	<p>intervensi; hari ke 1 pagi (71,7) dan sore (70,6); hari ke 2 pagi (60,5) dan sore (52,5); hari ke 3 pagi (43,7) dan sore (35,1). Score nyeri kelompok kontrol : hari ke 1 pagi (94,4) dan sore (90,6); hari ke 2 pagi (88) dan sore (84,6), hari ke 3 pagi (78,9) dan sore (72,9). Terdapat perbedaan statistik pada skor pasca-uji terkait nyeri di antara ibu pasca operasi caesar pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (p-value 0,05)</p>
<p>5. <i>A randomized clinical trial on the effect of foot reflexology performed in the fourth stage of labor on uterine afterpain.</i> (Sharifi et al., 2022)</p>	<p>Untuk mengetahui efek refleksologi kaki terhadap nyeri pasca persalinan (1 sampai 4 jam)</p>	<p>80 responden</p>	<p><i>Questionnaire, a labor checklist and the visual analogue scale (VAS) to assess the afterpain intensity</i></p>	<p>Penelitian ini melibatkan 80 peserta, kelompok intervensi menerima pijatan kaki sesuai target dan kelompok kontrol menerima pijatan umum</p>	<p>Refleksi kaki efektif dalam mengurangi nyeri setelah melahirkan, mendukung penggunaan nya sebagai intervensi non-farmakologis</p>	<p>Total skor nyeri setelah diberikan intervensi pasca dalam 4 jam mean+SD (8,04±0,75) dan kelompok kontrol; mean+SD (10,20±0,70). Terjadi penurunan skor nyeri setelah dilakukan intervensi (31,19%). Terdapat pengaruh refleksologi terhadap nyeri pasca salin (p-value 0,001).</p>
<p>6. <i>Effect of Deep Tissue Massage on</i></p>	<p>Untuk men</p>	<p>160 responden</p>	<p><i>Visual Analogue</i></p>	<p>Untuk kelompok studi, terdiri dari 80</p>	<p>Nyeri luka, kenyamanan,</p>	<p>Total skor nyeri sebelum diberikan DTPM (7,21</p>

	<i>Women's Wound Pain, Comfort, and Breastfeeding after Caesarean Section</i> (Ibrahim & Tosson, 2022)	ilai pengaruh pijat jaringan dalam terhadap nyeri luka, kenyamanan, dan menyusui pada ibu pasca operasi caesar.	dibagi 2 kelompok yaitu 80 kelompok intervensi dan 80 kelompok kontrol	<i>Scale (VAS), postpartum Comfort Questionnaire (PPCQ) dan Breastfeeding Assessment Scale Latch LATCH</i>	wanita yang telah menjalani DTM oleh peneliti. Pijatan dilakukan selama 2 sesi, sesi pertama 2-4 jam pasca operasi dan sesi kedua 6 jam setelah operasi. Kelompok kontrol (80 wanita) mengikuti perawatan rutin di rumah sakit (pemberian obat pereda nyeri).	dan menyusui pada ibu pasca operasi caesar.	$\pm 2,6$ dan setelah dibeikan intervensi (2,9 \pm 1,3) terjadi penurunan skor nyeri (59,2%). Total skor nyeri pada kelompok kontrol sebelum intervensi (7,3 \pm 2,7) dan setelah intervensi (4,3 \pm 3,2). Penerapan DTM efektif dalam penanganan nyeri pasca operasi caesar (p-value 0,001)
7.	<i>Effect of Foot Massage on Labor Pain in Parturient Women</i> (Şanlı & Satılmış, 2023)	Turki Untuk mengetahui pengaruh pijat kaki terhadap nyeri dan emosional pada saat pasca persalinan,	80 responden dibagi 2 kelompok: intervensi pijat kaki (n=40) dan kelompok kontrol (n=40)	<i>Labor Assessment Form, Visual Analogue Scale (VAS), Labor Agency Scale (LAS), and Foot Massage Assessment Form</i>	Kelompok intervensi menerima pijat kaki klasik selama 30 menit pada setiap kaki, dengan total 60 menit	Efektivitas pijat kaki untuk mengendalikan nyeri pada ibu pasca persalinan	Tingkat keparahan nyeri pada wanita yang menerima pijat kaki menurun setelah intervensi menurut skor VAS (Visual Analog Scale) dan merasa puas dengan pijat kaki yang mereka terima (p-Value <0,05)
8.	<i>The Effect of Effleurage Massage Technique on Reducing the Scale of Uterine Involution Pain in FirstDay of Postpartum Mothers in the</i>	Indonesia Untuk mengetahui pengaruh teknik <i>Effleurage Massage</i> terhadap penurunan skala nyeri	30 responden	<i>Numeric Rating Scale (NRS), to determine the level of back pain</i>	Dilakukan sebanyak empat kali dalam waktu 2 minggu.	Penurunan skala nyeri involusi uterus.	Intervensi <i>Effleurage Massage</i> secara efektif mengurangi intensitas nyeri involusi uterus pada ibu pasca persalinan. Terjadi penurunan intensitas nyeri setelah pijat <i>effleurage</i> , dan dinyatakan berbeda

	<i>Working Area of Cikadu Health Center, Cianjur Regency,</i> (Leni Herlina, 2023)		involusi uterus pada ibu pascapersalinan hari ke-1.				secara statistik, $p < 0,05$	
9.	<i>Effect of effleurage massage technique with postnatal massage technique on afterpains in postpartum mothers</i> (M. Putri et al., 2023)	Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh teknik <i>Effleurage Massage</i> dan Teknik Pijat Postnatal	64 responden, dibagi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing2 32 responden	<i>Visual Analogue Scale (VAS)</i>	Pijat diberikan satu kali pada ibu postpartum dan dilanjutkan dengan post-test untuk mengukur tingkat nyeri pasca-persalinan.	Nyeri pasca persalinan pada ibu nifas	Pada kelompok pijat postnatal, terdapat nilai penurunan <i>afterpains</i> selisih nilai antara <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> sebesar 2,00 dan penurunan yang signifikan dengan nilai $p = 0,000$. Pada kelompok <i>effleurage massage</i> terdapat penurunan <i>afterpains</i> selisih nilai <i>pretest</i> dan <i>posttest</i> sebesar 3,06 dan dapat terlihat penurunan yang signifikan dengan nilai $p = 0,014 < 0,05$.
10.	<i>Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Pada Pasca Persalinan Pervaginam</i> (Anuhgera & Jalilah, 2024)	Indonesia	Untuk mengetahui pengaruh pijat kaki (foot massage) terhadap kenyamanan dan intensitas nyeri ibu pascapersalinan pervaginam	38 responden dibagi 2 kelompok, 19 kelompok intervensi dan 19 kelompok kontrol	Pengukuran ketidaknyamanan pada masa nifas menggunakan <i>Postpartum Comfort Scale (PCS)</i> , mengukur intensitas dan kualitas nyeri menggunakan <i>Visual Analog</i>	Kelompok intervensi diberikan pijat kaki selama 20 menit (10 menit per kaki) sedangkan kelompok kontrol diberikan perawatan asuhan masa nifas sesuai standar operasional. Intervensi diberikan pada 2 jam pertama dan 24 jam dari intervensi setelah	Kenyamanan dan intensitas nyeri pasca salin pervaginam	Rerata score kenyamanan ibu pada kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol (masing masing $143.45 \pm 8.96, 119.00 \pm 14.65$) dengan nilai $p = 0.000$. Rerata skor nyeri pada kelompok intervensi lebih rendah dibandingkan kelompok kontrol ($1.36 \pm 1.22, 4.95 \pm 2.27$) dan nilai

pada masa nifas	<i>Scale (VAS) dan respon perilaku kesakitan menggunakan Chamber Price Pain Rating Scale (CPPRS)</i>	intervensi kedua. Setelah intervensi dilakukan, peneliti melakukan pengukuran nyeri dan score ketidaknyamanan ibu pada kedua kelompok. Setelah intervensi dilakukan, peneliti melakukan pengukuran nyeri dan score ketidaknyamanan ibu pada kedua kelompok	p=0.000. Pijat kaki efektif meningkatkan kenyamanan dan menurunkan intensitas nyeri pasca persalinan pervaginam. Peningkatan kenyamanan ibu setelah diberikan intervensi sebesar 18.34% dan penurunan intensitas nyeri pasca persalinan pervaginam sebesar 73%.
-----------------	--	--	---

PEMBAHASAN

Nyeri postpartum merupakan masalah umum yang terjadi di kalangan wanita Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 90,3% ibu berusia 20-32 tahun mengalami nyeri setelah melahirkan, dengan insiden terendah (58,4%) pada ibu berusia 16-21 tahun. Nyeri postpartum biasanya berlangsung 2-4 hari pada wanita berusia 26-30 tahun dan pada ibu yang memiliki paritas ketiga (Febri Raharja, 2025; Sari, Irma Mustika, Merliana Yuliarti, 2023). Nyeri setelah persalinan baik persalinan spontan pervaginam maupun operatif, dapat terjadi karena sebab lain seperti kontraksi uterus selama periode involusi uterus dan pembengkakan payudara karena proses laktasi yang belum adekuat, nyeri dapat dirasakan pada berbagai macam tingkatan mulai dari nyeri ringan-sedang sampai nyeri berat, tingkatan nyeri yang dirasakan ibu postpartum tergantung dari banyaknya sumber penyebab nyeri (Murtiningsih, Siti Nurbayanti Awaliyah, 2022), Hasil penelitian ini merekomendasikan pentingnya perawatan postpartum yang tepat waktu dan komprehensif untuk mengatasi ketidaknyamanan fisik dan potensi masalah kesehatan mental pada ibu, manajemen nyeri yang tidak memadai dapat mengganggu ikatan ibu-bayi baru lahir, meningkatkan risiko komplikasi postpartum, dan berpotensi menyebabkan nyeri kronis (Rahmatika et al., 2025). Beberapa intervensi non farmakologis dapat dipertimbangkan untuk mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan rasa nyaman pada ibu postpartum.

Intervensi *Massage and Acupressure*

Intervensi *massage* saja dan *massage + acupressure* terbukti dapat mengurangi nyeri pada ibu postpartum (Munevver et al., 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa pijat efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada wanita pasca caesar, baik segera setelah aplikasi maupun 60-90 menit kemudian (Rahimi et al., 2021). Hasil penelitian ini ditunjang dengan hasil penelitian Komala & Rosyid, (2025) bahwa intervensi pijat untuk ibu postpartum dapat mengurangi nyeri, memberikan kenyamanan, dan mengurangi stres (Komala & Rosyid, 2025). Teknik ini bekerja melalui stimulasi ringan pada kulit yang membantu meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan endorfin, dan memberikan efek relaksasi. Intervensi ini menjadi alternatif yang aman dan nyaman bagi ibu postpartum untuk mengelola nyeri tanpa efek samping yang sering terkait dengan analgesik farmakologis. (Rahmatika et al., 2025). Penelitian Afravi et al., (2019) tentang tekanan akupresur pada titik Hugo (Hegu) menunjukkan hasil yang efektif untuk mengurangi nyeri postpartum pada ibu multipara i melalui stimulasi titik saraf tertentu (Afravi et al., 2019.)

Metode *massage* dan akupresur menekankan pentingnya pendekatan holistik dan

individualisasi perawatan, memberikan pilihan beragam yang dapat disesuaikan dengan kondisi ibu postpartum untuk mendukung pemulihan kondisinya. *Massase* yang dilakukan pada ibu postpartum dapat membantu meredakan nyeri otot, mengurangi ketegangan, dan mempercepat pemulihan tubuh setelah melahirkan, meningkatkan sirkulasi darah, yang membantu mempercepat penyembuhan jaringan dan mengurangi pembengkakan pada tubuh ibu (Rahmatika et al., 2025). Selain itu, pijat juga mampu merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami, sehingga membantu ibu merasa lebih relaks dan nyaman, selain itu pijat juga dapat memperbaiki kualitas tidur ibu, yang sering terganggu akibat perubahan pola hidup setelah melahirkan (Jantik & Sulastri, 2025). Pijatan lembut pada tubuh dapat merangsang produksi hormon oksitosin, yang dikenal sebagai hormon cinta, membantu menciptakan perasaan tenang dan bahagia. Selain itu, terapi ini juga memberikan waktu khusus bagi ibu untuk beristirahat dan merawat dirinya sendiri, yang dapat meningkatkan kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Iraj, 2024).

Metode akupresur merupakan terapi komplementer alternatif yang efektif untuk menurunkan tingkat nyeri akut maupun kronis sehingga dapat mengurangi penggunaan obat-obat farmakologi yang mempunyai efek samping (Komang et al., 2023). Salah satu efek akupresur dapat menurunkan intensitas nyeri, karena efek penekanan titik akupresur dapat meningkatkan kadar endorfin yang berguna sebagai pereda nyeri yang diproduksi dalam darah dan opioid peptida endogeneous di dalam susunan syaraf pusat Kurniawati (2016) dalam . (Komang et al., 2023).

Intervensi *Effleurage Massage and Relaxation*

Massage effleurage mempunyai hasil pengaruh yang lebih signifikan terhadap penurunan tingkat nyeri, dibandingkan dengan perlakuan teknik relaksasi (Meinawati & Supriyanto, 2020; Leni Herlina, 2023; M. Putri et al., 2023). Stimulasi *effleurage* dapat melebarkan pembuluh darah dan meningkatkan sirkulasi darah di jaringan, hal ini menyebabkan distribusi zat asam dan makanan ke sel-sel menjadi lebih besar, dan pembuangan unsur-unsur yang tidak terpakai akan meningkat, sehingga menghasilkan pertukaran material yang lebih baik. Stimulus pijat *effleurage* menghasilkan peningkatan aktivitas sel dan mengurangi rasa sakit. Penekanan menyebabkan stimulasi serat A-delta dan C, yang melepaskan zat P untuk mengirimkan impuls melalui mekanisme gerbang. Sinyal nyeri ini biasanya diblokir oleh stimulasi serat A-beta, serat-serat ini merespons tekanan pada otot, gerakan, dan stimulasi listrik yang akan mengurangi ketegangan dan meningkatkan relaksasi, penurunan ketegangan otot akan mengurangi persepsi nyeri, dan meningkatkan sirkulasi darah

(Meinawati & Supriyanto, 2020. Stimulasi kulit dengan effleurage ini menghasilkan pesan yang dikirim lewat serabut A-delta yaitu serabut yang menghantarkan nyeri cepat, yang mengakibatkan gerbang tertutup sehingga korteks cerebri tidak menerima sinyal nyeri berubah atau berkurang. Selain itu, effleurage massage dapat mengurangi pembengkakan pada fase kronis lewat mekanisme peningkatan aliran darah dan limfe, mengurangi waktu pemulihan dengan jalan meningkatkan supply oksigen dan nutrient serta meningkatkan eliminasi sisa metabolisme tubuh karena terjadi peningkatan aliran darah (Sari, Irma Mustika, Merliana Yuliarti, 2023)

Teknik relaksasi memiliki manfaat bagi pikiran kita, salah satunya untuk meningkatkan gelombang alfa (α) di otak sehingga tercapailah keadaan rileks, peningkatan konsentrasi serta peningkatan rasa bugar dalam tubuh. Relaksasi membantu individu untuk mengendalikan beberapa fungsi tubuh, antara lain : frekuensi jantung, aliran darah, dan tekanan darah (Hidayati & Anisa, 2025). Terapi relaksasi dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan yang secara ilmiah terbukti dapat menurunkan intensitas nyeri (Safariah et al., 2022). Relaksasi akan mempengaruhi mental dan fisik seseorang bebas dari ketegangan dan stres, sehingga dapat dapat mengubah persepsi kognitif dan meningkatkan motivasi pasien. Teknik relaksasi juga dapat membuat pasien mengendalikan diri ketika merasakan adanya ketidaknyamanan nyeri atau stress fisik maupun emosional (Safariah et al., 2022).

Deep Tissue Massage

Deep tissue massage dapat menurunkan intensitas nyeri pada ibu post partum (Esra Güney, 2021; Ibrahim & Tosson, 2022). Deep massage dapat membuat ibu menjadi lebih tenang dan nyaman sehingga bisa memancing keluarnya hormon endorfin, penghilang rasa sakit alami di dalam tubuh, sehingga dapat memengaruhi intensitas nyeri (Mouliza & Rahawa, 2024). Deep Tissue Massage dengan cara melakukan tekanan dengan menggunakan tangan pada jaringan lunak, biasanya otot, tendon, atau ligamentum, tanpa menyebabkan gerakan atau perubahan posisi sendi yang ditujukan untuk meredakan nyeri, menghasilkan relaksasi dan atau memperbaiki sirkulasi, selain itu dapat membuat tubuh menjadi rileks, bermanfaat mengurangi rasa sakit atau nyeri, menenangkan diri, relaksasi, menenangkan saraf dan menurunkan tekanan darah (Mouliza & Rahawa, 2024). Selain itu deep tissue massage dapat meningkatkan, sirkulasi, relaksasi otot, stimulasi sistem limfatik, mempercepat eliminasi produk limbah, membantu pencernaan, menginduksi tidur, meningkatkan relaksasi mental dan fisik, mendorong pelepasan ketegangan emosional, dan dengan demikian mendorong komunikasi hanyalah beberapa manfaatnya (Janet Medforth, Linda Ball Angela Walker Sue,

2017).

Hand and Foot Massage

Terdapat perbedaan statistik pada skor *hand and foot massage* di antara ibu postpartum pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tingkat signifikansi 0,05. (Rose et al., 2021; Anuhgera & Jalilah, 2024). Pijat kaki dan tangan (*Hand and Foot Massage*) sangat efektif untuk mengurangi nyeri pasca persalinan (postpartum), baik caesar maupun pervaginam, karena merangsang pelepasan hormon endorfin dan serotonin yang menimbulkan rasa nyaman serta menghambat sinyal nyeri ke otak, sekaligus meningkatkan sirkulasi darah, relaksasi otot, dan mengurangi stres, menjadikannya intervensi non-farmakologi yang mudah dilakukan (Rose et al., 2021). *Hand and foot Massage* efektif untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum hal ini dikarenakan terdapat banyaknya saraf yang terhubung ke berbagai organ pada area kaki (Wijayanti & Sulastri, 2024).

Hand and foot massage merupakan terapi yang dapat memberikan efek terhadap respon nyeri dengan mengurangi atau meredakan skala nyeri. Pijatan menghasilkan rangsangan secara stimulus yang lebih banyak dan cepat sampai ke otak sehingga menghasilkan serotonin dan dopamine, selain itu *hand and foot massage* terfokus pada konsentrasi otot dan jaringan lunak sehingga dapat memberikan ketenangan pada fisik dan psikis ibu postpartum. Melakukan pijatan pada tangan dan kaki dapat merangsang tubuh agar kembali seimbang, dan dapat memberikan beberapa manfaat bagi kesehatan ibu postpartum yaitu melancarkan aliran peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot (Muliani et al., 2020). Selain itu pada kaki terdapat nosiseptor yang merupakan ujung sel saraf yang relatif tidak terspesialisasi dan mengawali sensasi nyeri yang bersifat sensorik reseptor dalam mengirimkan sinyal nyeri., oleh karena itu, pijat kaki dianggap penting dan metode yang tepat untuk mengurangi nyeri (Baljon et al., 2020).

Intervensi Foot Reflexology

Skor nyeri lebih rendah pada kelompok *refleksology* pada jam ketiga ($P<0,001$) dan jam keempat ($P<0,001$) pasca persalinan. Rata-rata total skor nyeri pasca persalinan pada 4 jam pasca persalinan secara signifikan lebih rendah pada kelompok refleksi ($P<0,001$) (Sharifi et al., 2022; Şanlı & Satılmış, 2023) *Foot reflexology* pada pasien terdapat penurunan tingkat nyeri tetapi tidak menghilangkan nyeri karena luka operasi sectio caesarea merupakan luka yang dibuat mulai dari lapisan perut sampa ke lapisan uterus yang memerlukan waktu penyembuhan secara bertahap (Muliani et al., 2020). Pijat refleksi pada pasien sectio caesarea, mempunyai efek positif pada kontraksi rahim dan mengurangi rasa sakit dengan meningkatkan

sekresi endorfin (Sharifi et al., 2022). Pijat refleksi bekerja mengaktifkan respons sistem saraf dan rangsangan saraf aferen yang dapat menghambat transmisi nyeri, stimulasi pada titik-titik refleksi di kaki atau tangan dapat meningkatkan aktivasi serabut saraf besar (A-β), menurut *Gate Control Theory* membantu menutup sinyal nyeri di sumsum tulang belakang, sehingga persepsi nyeri menurun, refleksi pada kaki juga dapat meningkatkan aliran darah, mengurangi ketegangan otot, dan memicu relaksasi sehingga mengurangi respons nyeri (Ca et al., 2018). *Foot reflexology* meningkatkan comfort dan mengurangi tanda-tanda nyeri serta ketegangan, termasuk nyeri yang berhubungan dengan menyusui dan ketidaknyamanan postpartum dan *foot reflexology* dapat memperlancar aliran darah dan mempengaruhi reseptor sensorik dan mekanisme kontrol nyeri sehingga dapat mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea (Halimatussakdiah et al., 2025).

Implikasi Keperawatan

Terapi pijat dapat membantu menurunkan intensitas nyeri dengan cara meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah, serta merangsang pelepasan endorfin. Dengan berkurangnya nyeri, ibu postpartum diharapkan dapat lebih optimal dalam melakukan perawatan diri dan bayinya, termasuk menyusui dan mobilisasi dini. Hal ini mendukung pemenuhan kebutuhan dasar ibu postpartum secara holistik (biologis dan psikologis).

SIMPULAN

Berdasarkan 10 Artikel yang telah dianalisis, semua intervensi untuk mengurangi nyeri pada ibu postpartum. Adapun intervensi tersebut terdiri dari *Massage and Acupressure*, *Effleurage Massage*, *Effleurage Massage and Relaxation*, *Deep Tissue Massage*, *Hand and Foot Massage*, *Foot Massage*, *Foot Reflexology* dan yang paling efektif . adalah *Foot Massage*. Berdasarkan temuan yang didapatkan, maka intervensi terapi pijat dapat mengurangi nyeri pada postpartum, sehingga dapat direkomendasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengurangi nyeri post partum.

DAFTAR PUSTAKA

Afravi, S., Abbaspoor, Z., & Montazeri, S. (2019). The effect of Hugo point pressure on postpartum pain in multiparous women. *Family Medicine & Primary Care Review*, 21(1), 7–11.

- Anuhgera, D. E., & Jalilah, N. (2024). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri Pada Pasca Persalinan Pervaginam. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 6(2). <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2079>
- Ar, D., Ashwood, P., Martis, R., Stewart, F., & Le, G. (2020). Relief of pain due to uterine cramping/involution a er birth (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 10. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004908.pub3.www.cochranelibrary.com>
- Arksey, H., & O'Malley, L. (2005). Scoping studies: Towards a methodological framework. *International Journal of Social Research Methodology: Theory and Practice*, 8(1), 19–32. <https://doi.org/10.1080/1364557032000119616>
- Baljon, K. J., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2020). Effectiveness of breathing exercises , foot reflexology and back massage (BRM) on labour pain , anxiety , duration , satisfaction , stress hormones and newborn outcomes among primigravidae during the first stage of labour in Saudi Arabia : a study proto. *BMJ*, 1–13. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-033844>
- Ca, S., Km, L., Ct, C., Hg, D., Cc, E., & Sukanuma, M. (2018). Massage , reflexology and other manual methods for pain management in labour (Review). *Cochrane Library*, 3. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD009290.pub3.www.cochranelibrary.com>
- Dewi Nurlaela Sari, A. R. (2020). Foot Massage Reduce Post Operation Pain Sectio Caesarea at Post Partum. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(25), 164–170.
- Dina Arihta Tarigan. (2020). *Fisiologi Kehamilan dan Persalinan*. Zenawa Media Giditama.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2025). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat Tahun 2024*.
- Esra Güney, T. U. (2021). Effects of deep tissue massage on pain and comfort after cesarean: A randomized controlled tria. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101320>
- Febri Raharja, S. (2025). Terapi Foot Massage Untuk Mengurangi Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea : Studi Kasus. *Jurnal Ners*, 9(2), 1403–1409.
- Halimatussakdiah, H., Wagiyono, W., Galih, E., & Nugroho, Z. (2025). Implementation of Foot Reflexology Impacts Pain Intensity , Sleep Quality and Breast Milk Production in Post-Cesarean. *Jurnal Keperawatan*, 4(May). <https://doi.org/10.58774/jourkep.v4i1.115>
- Hapsari, E., Rumiati, E., & Astuti, H. P. (2020). Efektivitas effleurage massage terhadap pencegahan postpartum depression pada ibu nifas di pmb Elizabeth Banyuanyar Surakarta. *Riset Kebidanan Indonesia*, 4(2), 59–65.
- Hidayati, K. N., & Anisa, D. N. (2025). Jurnal Penelitian Nusantara Pemberian Teknik Relaksasi Autogenik Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dengan Nyeri Akut. *Jurnal Penelitian Nusantara*, 1, 501–506.
- Ibrahim, W. H., & Tosson, M. M. (2022). Effect of Deep Tissue Massage on Women ' s Wound Pain , Comfort , and Breastfeeding after Cesarean Section Keywords : Breastfeeding , Cesarean Section , Comfort , Deep Tissue Massage & Pain Introduction : Subject and

- Methods : Significant of the study : *Assiut Scientific Nursing Journal*, 10(28), 220–230.
<https://doi.org/10.21608/ASNJ.2022.126904.1341>
- Iraj, F. (2024). The Application of Foot Reflexology for Anxiety and Pain Management in Women ' s Childbirth : A Literature Review. *Health Rep Technology*, 10(2).
- Irani, M., Kordi, M., Tara, F., Bahrami, H. R., & Nejad, K. S. (2015). The Effect of Hand and Foot Massage on Post-Cesarean Pain and Anxiety. *Jaournal of Midwifery & Reproductive Health*, 3(4), 465–471. <https://doi.org/10.22038/jmrh.1999.4856>
- Janet Medforth, Linda BallAngela WalkerSue, B. S. (2017). *Oxford Handbook of Midwifery*. Oxpord University.
- Jantik, L. G. A., & Sulastri. (2025). Implementasi Terapi Kompres Dingin menggunakan Ice Pack Dalam Mengurangi Nyeri Perineum Pada Ibu Post Partum. *JUrnal Ners*, 9(1), 502–507.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2020). Pedoman Pelayanan Antenatal, Persalinan, Nifas, dan Bayi baru lahir di Era Adaptasi Kebiasaan Baru. *Kementrian Kesehatan Repoblik Indonesia*, 01, 1–99.
- Komala, K. P., & Rosyid, F. N. (2025). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Untuk menurunkan Nyeri Post Operasi Laparatomi : Literatur Review. *Jurnal Ners*, 9(1), 414–421.
- Komang, N., Listyani, D., Suarniti, N. W., Ade, L., & Ningtyas, W. (2023). The Effect of Acupressure Point Ht 7 and Point Li 4 on the Intensity of Post Caesaria Wound Pain at Puri Bunda Hospital , Denpasar , 2022. *Jurnal Ilmiah Kebidanan (The Journal of Midwifery)*, 11(2), 236–241. <https://doi.org/10.33992/jik.v11i2.2681>
- Leni Herlina, T. Y. H. (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 Journal Homepage*, 9(2), 369–372.
- 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.
- Mouliza, N., & Rahawa, I. (2024). Pengaruh Deep Back Massage Terhadap Penurunan Nyeri Kala I Fase Aktif Ibu Bersalin Di Klinik Dandy Tahun. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 9(2), 52–63.
- Muliani, R., Rumhaeni, A., Nurlaelasari, D., Keperawatan, F., & Bhakti, U. (2020). Pengaruh foot massage terhadap tingkat nyeri klien post operasi sectio caesarea. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 73–80.

- Munevver, I., Füsün, G., & Lu, T. Ğ. (2020). Effects of Massage and Acupressure on Relieving Labor Pain , Reducing Labor Time , and Increasing Delivery Satisfaction. *The Journal of Nursing Research*, 28(1), 1–9.
- Murtiningsih, Siti Nurbayanti Awaliyah, M. D. L. (2022). Efektivitas Back Massage Untuk Meningkatkan Laktasi, Mengurangi Nyeri dan Ansietas. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(2), 111–129.
- Putri, M., Suryantara, B., & Nasution, S. S. (2023). Effect of effleurage massage technique with postnatal massage technique on afterpains in postpartum mothers. *Science Midwifery*, 11(2).
- Putri, R. D., Novianti, N., & Maryani, D. (2021). Ketidaknyamanan Pada Ibu Hamil, Bersalin, Dan Nifas. *Journal Of Midwifery*, 9(1), 38–43. <https://doi.org/10.37676/jm.v9i1.1346>
- Rahimi, H., Elyasi, H., & Galehdar, N. (2021). Archive of SID Reflexology in Childbirth Pain Management. *Acta Medica Iranica*, 59(6), 312–321.
- Rahmatika, A., Putrianti, G., & Rahayuningsih, F. B. (2025). Terapi Massage Sebagai Manajemen Dalam Mengurangi Nyeri Post-Partum : Literatur Review. *Jurnal Nrs*, 9(2), 1309–1318.
- Rika Aprilliani, M. (2023). Efektivitas Senam Nifas Terhadap Penurunan Tinggi Fundus Uteri (TFU) Pada Ibu Post Partum Normal 1-7 hari di Puskesmas Karangpawitan Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4374–4386.
- Rose, S., Shindogi, S., Bhatakhanda, A. H., & Rose, S. (2021). Effectiveness of hand and foot massage on pain reduction among post-caesarean mothers at selected hospitals of Hubballi , Dharwad. *International Journal of Midwifery and Nursing Practice*, 4(2), 83–87.
- Safariah, E., Danismaya, I., Salsabilla, N., & Setiawan, H. (2022). A Case Study of Finger Grip Relaxation Intervention on Lowering Pain Scale in Appendicitis Patients. *International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS)*, 5(5), 412–417. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v5i5.628>
- Şanlı, Y., & Satılmış, İ. G. (2023). Effect of Foot Massage on Labor Pain in Parturient Women. *Alternative Therapies*, 29(3), 82–88.
- Sari, Irma Mustika, Merliana Yuliarti, A. F. (2023). Penerapan Tehnik Effleurage Massage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Ibu Post Partum Di Ruang Ponek RSUD Dr . Moewardi Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 1(4).
- 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. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12884-022-04376-w>
- The Joanna Briggs Institute. (2022). The Joanna Briggs Institute Reviewers' Manual 2017: Methodology for JBI scoping reviews. *Joanne Briggs Institute*.

- Thomson, G., Feeley, C., Moran, V. H., Downe, S., & Oladapo, O. T. (2019). Women ' s experiences of pharmacological and non-pharmacological pain relief methods for labour and childbirth : a qualitative systematic review. *Reproductive Health, 16*(71).
- Wijayanti, N. W. D., & Sulastri, S. N. (2024). Penerapan Hand and Foot Massage untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Healthy Tadulako Journal, 10*(1), 96–104.
- World Health Organization. (2025). Maternal mortality ratio (per 100 000 live births). *World Health Organisation*.
- World Health Organization (WHO). (2023). Beyond pregnancy: experts call for greater attention to the long-term health challenges of women and girls in special Lancet Series. *Special Lancet Series*. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(23\)00468-0](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(23)00468-0)