

# PENGARUH PIJAT EFFELURAGE TERHADAP NYERI AFTPAINS PADA IBU NIFAS DI PMB BIDAN UMU HANI

Neng Nadila Novianty<sup>1</sup>, Eniyati<sup>2</sup>, Lily Yulaikhah<sup>3</sup>  
[nengnadila61@gmail.com](mailto:nengnadila61@gmail.com)

## INTISARI

**Latar Belakang:** Kontraksi uterus yang dirasakan oleh ibu nifas yang biasanya dikenal dengan “after pains” adalah kontraksi yang terjadi selama 2-4 hari setelah melahirkan (post partum) yang disebabkan karena kontraksi dan relaksasi yang berulang pada uterus. Salah satu strategi non-farmakologis yang cukup efektif adalah terapi massage, khususnya teknik effleurage. Teknik ini dilakukan dengan memberikan tekanan lembut pada abdomen ibu menggunakan telapak tangan yang diberikan pada hari ke-2 dan hari ke-3 setelah melahirkan, setiap pijatan effleurage dilakukan selama 15 menit.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik effleurage massage terhadap nyeri afterpains pada ibu nifas di PMB Bidan Umu Hani.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *Quasi Experimental*. Rancangan yang digunakan adalah *Pre-Test- Post-Test Control Group Design*. Sampel pada penelitian ini adalah 32 responden yang dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok intervensi, pemilihan sampel dilakukan dengan teknik *Accidental Sampling*. Pengukuran tingkat nyeri yang digunakan adalah menggunakan NRS (*Numeic Rating Scale*). Waktu Penelitian dilakukan pada rentang bulan Mei-September 2024.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi sehingga effleurage massage terbukti efektif terhadap penurunan nyeri pada ibu nifas, setelah dilakukan uji wilcoxon didapatkan hasil dengan nilai signifikansi  $0,000 \alpha < 0,05$

**Kesimpulan:** Ada pengaruh teknik effleurage massage terhadap ibu nifas yang mengalami nyeri afterpains.

**Kata Kunci:** Ibu Nifas, Aferpains, Effleurage Massage.

---

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>2</sup>Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Kebidanan Fakultas Kesehatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta

**EFFECT OF EFFLEURAGE MASSAGE ON  
PAIN AFTERPAINS IN POSTPARTUM MOTHERS  
AT PMB UMU HANI**

Neng Nadila Novianty<sup>1</sup>, Eniyati<sup>2</sup>, Lily Yulaikhah<sup>3</sup>  
[nenqnadila61@gmail.com](mailto:nengnadila61@gmail.com)

**ABSTRACT**

**Background:** Uterine contractions felt by postpartum mothers, usually known as "after pains", are contractions that occur during 2-4 days after childbirth (postpartum) caused by repeated contractions and relaxation of the uterus. One of the most effective non-pharmacological strategies is massage therapy, especially effleurage techniques. This technique is performed by applying gentle pressure to the mother's abdomen using the palms given on the 2nd and 3rd day after giving birth, each effleurage massage is done for 15 minutes.

**Objective:** This study aims to determine the effect of effleurage massage technique on afterpains pain in postpartum mothers at PMB Midwife Umu Hani.

**Method:** This research is a Quasi Experimental quantitative research. The design used is Pre-Test- Post-Test Control Group Design. The sample in this study was 32 respondents who were divided into 2 groups, namely the control group and the intervention group. Sample selection was carried out using the Accidental Sampling technique. The pain level measurement used is the NRS (Numeric Rating Scale). Time: The research was conducted in the period May-September 2024.

**Results:** The results showed that there was a significant difference between the control group and the intervention group so that effleurage massage was proven to be effective in reducing pain in postpartum mothers, after the wilcoxon test was carried out the results with a significance value of 0.000  $\alpha < 0.05$ .

**Conclusion:** There is an influence of the effleurage massage technique on postpartum mothers who experience afterpains.

**Keywords:** Postpartum, Afterpains, Effleurage Massage.

---

<sup>1</sup>Student at the Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>2</sup>Lecturer in Midwifery, Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer in Midwifery, Faculty of Health, Jenderal Achmad Yani University, Yogyakarta