

**PENATALAKSANAAN *AFTERPAIN* PADA IBU *POST PARTUM*  
MULTIPARA HARI KE 2-4 DENGAN TERAPINYA DI BPM  
SITI AZIZAH WIJAYA S.ST SUKOLILO BANGKALAN**

**NASKAH PUBLIKASI**



**Oleh :  
SITI FADILAH  
NIM.18154010016**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEBIDANAN  
STIKES NGUDIA HUSADA MADURA  
2021**

## **HALAMAN PENGESAHAN**

**PENATALAKSANAAN *AFTERPAIN* PADA IBU *POST PARTUM*  
MULTIPARA HARI KE 2-4 DENGAN TERAPINYA DI BPM  
SITI AZIZAH WIJAYA S.ST SUKOLILO BANGKALAN**

### **NASKAH PUBLIKASI**

**Diajukan Untuk Melengkapi Sebagian Persyaratan**

**Menjadi Diploma Kebidanan**

Oleh :

**SITI FADILAH  
NIM.18154010016**

Telah disetujui pada tanggal :

Agustus 2021

**Pembimbing**

**Siti Rochimatul Lailiyah.,S.SiT.,M.Kes  
NIDN : 0723118401**

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>SITI FADILAH</p> <p>NIM : 18154010016</p> <p>Program Studi DIII Kebidanan</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Dosen Pembimbing</p> <p>Siti Rochimatul Lailiyah. S. SiT.,<br/>M.Kes</p> <p>NIDN: 0723118401</p> |
| <p align="center"><b>PENATALAKSANAAN AFTERPAIN PADA IBU POST PARTUM<br/>MULTIPARA HARI KE 2-4 DENGAN TERAPINYA DI BPM<br/>SITI AZIZAH WIJAYA, S.ST</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                     |
| <p><b>ABSTRAK</b></p> <p>Gangguan rasa nyeri (Afterpains) dipicu oleh terjadinya kontraksi dan releksasi uterus secara terus-menerus. Gangguan rasa nyeri (Afterpains) banyak dialami pada ibu masa nifas walaupun hal ini pada persalinan normal tanpa komplikasi menyebabkan rasa tidak nyaman pada ibu. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di BPM Siti Azizah Wijaya Sukolilo dari 5 bulan terakhir ibu yang mengalami nyeri sekitar 16% jika nyeri segera tidak ditangani maka akan berdampak nyeri yang sangat hebat dan rata rata ibu malas untuk mengurus bayinya dikarenakan terlalu fokus terhadap nyerinya. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis asuhan kebidanan pada ibu post partum yang mengalami nyeri (Afterpains) dengan menggunakan pendekatan manajemen 7 langkah varney.</p> <p>Pada penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif studi kasus menggunakan 2 partisipan yaitu 2 ibu nifas yang mengalami nyeri perut. Penelitian dilakukan di BPM Siti Azizah Wijaya pada bulan Maret 2021. Partisipan penelitian ini yaitu 2 ibu post partum yang mengalami nyeri (Afterpains). Data penelitian dikumpulkan melalui metode dokumentasi, observasi, dan wawancara. Uji keabsahan data menggunakan triangulasi dari keluarga partisipan dan tenaga kesehatan.</p> <p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua partisipan mengeluh nyeri perut setelah melahirkan. Pada kedua partisipan dilakukan pemeriksaan fisik abdomen dengan cara ditekan untuk mengetahui nyeri atau tidak. Setelah diberikan asuhan dengan cara melakukan <i>Endorphine message</i> pijatan pada kedua partisipan didapatkan partisipan 1 teratasi pada hari ke-empat , dan partisipan 2 teratasi pada hari ketiga.</p> <p>Berdasarkan hasil penelitian diharapkan ibu mengetahui dan mengerti tentang gangguan nyeri pada ibu post partum dan harus melakukan relaksasi untuk mengurangi nyeri. Jika tidak kunjung berhenti maka segera berkunjung ke fasilitas kesehatan terdekat.</p> <p>Kata Kunci : Nyeri Perut, Nifas, <i>Endorphine Massage</i></p> |                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>SITI FADILAH</p> <p>ID Number : 18154010016</p> <p>DIII Midwifery of program study</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p>Advisor</p> <p>Siti Rochimatul Lailiyah.</p> <p>S.SiT.,M.Kes</p> <p>NIDN: 0723118401</p> |
| <p><b>THE MANAGEMENT OF AFTERPAIN IN MULTIPARA POST PARTUM MOTHER DAYS 2-4 WITH THERAPY IN BPM SITI AZIZAH WIJAYA, S.ST</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                             |
| <p><b>ABSTRACT</b></p> <p><i>Pain disorders (Afterpains) are caused by uterine contractions and relaxation that occur continuously. Pain disorders (Afterpains) are often experienced in postpartum mothers, although in normal delivery without complications it causes discomfort to the mother. Based on the results of a preliminary study at BPM Siti Azizah Wijaya Sukolilo, from the last 5 months, mothers who experience quite a lot of pain if the pain is not treated immediately will result in very severe pain and on average mothers are lazy to take care of their babies because they are too focused on the pain. The purpose of this study is to analyze midwifery care for postpartum mothers experiencing pain (Afterpains) using a 7-step Varney management approach.</i></p> <p><i>In this study using a descriptive qualitative research method, a case study using 2 participants, namely 2 postpartum mothers who experienced abdominal pain. The study was conducted at BPM Siti Azizah Wijaya in March 2021. The participants of this study were 2 postpartum mothers who experienced pain (Afterpains). Collecting data using documentation, observation, and interview methods. Test the validity of the data using triangulation from the participant's family and health workers.</i></p> <p><i>The results showed that both participants complained of abdominal pain after delivery. Both participants underwent a physical examination of the abdomen by pressing to find out whether there was pain or not. After being given care by doing an Endorphine message massage to both participants, it was found that participant 1 was resolved on the fourth day, and participant 2 was resolved on the third day.</i></p> <p><i>Based on the results of the study, it is expected that mothers know and understand pain disorders in postpartum mothers and must do relaxation to reduce pain. If it does not stop then immediately visit the nearest health facility.</i></p> <p><b>Keywords: Abdominal Pain, Postpartum, Endorphine Massage</b></p> |                                                                                             |

## PENDAHULUAN

*Puerperium* atau dinamakan masa nifas adalah masa sesudah melahirkan plasenta dan berakjir saat kembalinya alat kandungan seperti sebelum hamil. Berlangsungnya masa ini selama 6 minggu, ada beberapa perubahan pada masa nifas yaitu perubahan fisik, involusi uteri, perubahan sytem tubuh ibu dan perubahan psikis (Yuliana dan Haim, 2020). Ada juga beberapa perubahan pada masa nifas yaitu perubahan lokheadan salah satunya Rasa nyeri atau (*afterpain*) seperti mulas - mulas yang disebabkan kontraksi oleh rahim, *afterpain* ini berlangsung selama 3-4 hari post partum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang maka kontraksi uterus cenderung terjadi dua kali lipat dari uterus pada primipara. (Mander,2013).

Metode penelitain yang dilakukan Irda Ashar (2018) didapatkan data dari 5 orang ibu

*postpartum multipara* dengan persalinan normal bahwa pada hari pertama semua ibu mengalami nyeri, dimana nyeri pada saat >3-4 jam *postpartum* dialami oleh 2 orang ibu, serta pada saat >1-2 jam *postpartum* dialami oleh e orang ibu. Karakteristik nyeri pada *postpartum* hari pertama yang dirasakan oleh ibu adalah rasa mulas pada bagian abdomen bawah dengan nyeri sedang yaitu pada skala 5-6. Faktor penyebab dari *afterpain* itu sendiri yaitu adanya kontraksi saat melahirkan, kembalinya otot-otot dan organ kehamilan dimana ini adalah proses involusi uterus sehingga rasa kram atau nyeri di daerah sekitar perut akan dirasakan oleh ibu.

Rasa nyeri atau (*afterpain*) seperti mulas - mulas yang disebabkan kontraksi oleh rahim, *afterpain* ini berlangsung selama 3-4 hari post partum dan sering terjadi pada multipara, karena uterus yang teregang

maka kontraksi uterus cenderung terjadi dua kali lipat dari uterus pada primipara. Kontraksi pada uterus yang kuat akan mempengaruhi involusi uterus. Rasa nyeri atau *afterpains* ini terjadi ketika ibu menyusui karena produksi ASI menimbulkan pelepasan oksitosin yang merangsang uterus untuk berkontraksi (Mander, 2013).

Solusi yang dilakukan guna meminimalisir rasa nyeri pada ibu *post partum* yaitu, dapat menggunakan teknik kompres hangat kompres dingin untuk mengurangi rasa nyeri, yang kedua melakukan *endorphine massage* yaitu sentuhan atau pijatan untuk meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh ibu serta menormalkan tekanan darah dan denyut jantung. (Kuswandi, 2011), ketiga, mobilisasi dengan cara miring kanan, miring kiri untuk mengurangi rasa nyeri serta meningkatkan rasa nyaman. Ke empat, melakukan senam ibu nifas agar

memperlancar peredaran darah serta dapat membantu relaksasi otot-otot perut. dan yang terakhir dapat menggunakan terapi analgesik dengan kolaborasi dokter. (Wahjuni, 2012).

## **METODE PENELITIAN**

Ini merupakan penelitian deskriptif pendekatan studi kasus menggunakan metode 7 langkah varney. Partisipan yaitu dua ibu nifas yang mengalami nyeri perut atau (*Afterpains*). Penelitian studi kasus yaitu studi yang mengeksplorasi permasalahan tertentu dengan batasan-batasan yang terperinci, menyertakan berbagai sumber informasi dan mempunyai pengambilan data yang mendalam. Kasus yang dipelajari dalam penelitian studi kasus ini berupa individu, aktivitas, atau peristiwa dan penelitian ini dibatasi oleh tempat dan waktu (Mukhtar, 2013).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Mengacu hasil penelitian dengan 7 langkah varney yang terdiri dari proses mengkaji, menginterpretasi data dasar, mengidentifikasi diagnose hingga mengevaluasi. Pengkajian pada kedua partisipan, didapatkan bahwa kedua partisipan merupakan pasien yang sama sama mengalami nyeri perut bagian bawah. Namun pada partisipan 1 nyerinya bertambah ketika menyusui bayinya sesuai dengan teori Irda Ashar (2018 ) pada wanita menyusui dikarenakan isapan bayi yang bisa merangsang produksi oksitosin yang menyebabkan kontraksi uterus..

Berdasarkan hasil pengkajian data objektif yang diperoleh dari kedua partisipan tekanan darah dalam batas normal. Pada partisipan 1 dan partisipan 2 merasakan nyeri ketikan abdomen ditekan, sesuai dengan teori menurut (Maritalia,2012) Perubahan psikologis ataupun fisiologi, di

antaranya yaitu kontraksi uterus. Terjadi peningkatan intensitas kontraksi uterus sesudah persalinan, dan yang merupakan respons segera agar dapat menurunkan involusi uterus atau volume intra uterus. *After pain* (rasa sakit) semacam mulas-mulas dipicu oleh berlangsungnya kontraksi uterus dari 2-4 hari postpartum, sehingga dalam hal ini ibu perlu memperoleh pengertian terkait nyeri yang dirasakannya.

Berdasarkan interpretasi data dasar diagnosa pada partisipan 1 P3A0 2 hari pasca persalinan, keadaan ibu baik dengan nifas fisiologis sedangkan pada partisipan 2 P2A0 2 hari pasca persalinan, keadaan ibu baik dengan nifas fisiologis. Kedua partisipan mengalami hal yang fisiologi dan sering terjadi pada ibu nifas yaitu *afterpain*. Menurut Irda Ashar (2018) *Afterpains* adalah mulas – mulas pada perut. Faktor penyebab dari *afterpain*

itu sendiri yaitu adanya kontraksi saat melahirkan.

Berdasarkan identifikasi diagnosa/masalah potensial pada partisipan 1 dan 2 yaitu dapat mengakibatkan stress dan kelelahan. Uraian tersebut selaras akan teori Rustiningsih (2010) dimana memaparkan, ibu yang mengalami nyeri perut (*Afterpains*). Keadaan tersebut akan berakibat negatif untuk kesehatan ibu dan juga bayi. Selain itu, hal semacam ini juga mendorong ibu beralih pada pemberian PASI dan tidak memberikan ASI.

Berdasarkan penelitian didapatkan pada partisipan 1 dan pada partisipan 2 tidak membutuhkan tindakan segera. Dikarenakan tindakan ini hanya membutuhkan tindakan mandiri. Uraian tersebut selaras akan teori Menurut Sulistiyawati (2010) mengidentifikasikan bahwa diperlukan tindakan segera dari bidan atau tangani

bersama tim kesehatan atau anggota lainnya sesuai kondisi partisipan.

Pada partisipan 1 dan 2 sama-sama diberikan *Endorphine Massage* yaitu suatu teknik pijatan atau sentuhan ringan yang bisa meningkatkan rileks serta menormalkan tekanan darah dan denyut jantung pada tubuh ibu. Hal ini sesuai akan teori Kuswandi (2011) bahwa *Endorphine Massage* dapat mengurangi rasa nyeri pada perut dengan membuat ibu lebih rileks.

Berdasarkan Intervensi pada partisipan 1 dan partisipan 2 disesuaikan dengan penanganan pada ibu nifas yang mengalami nyeri perut bagian bawah. Pertama, Anjurkan ibu untuk kompres hangat kompres dingin karena dengan hal ini dapat memberikan rasa nyaman pada ibu nifas yang mengalami nyeri karena efek analgetik hal ini sesuai dengan teori Suprihain (2019) yani dengan melakukan kompres hangat hangat dan

kompres dingin bisa memberi rasa nyaman pada ibu yang mengalami nyeri setelah nifas. Kedua, Anjurkan melakukan relaksasi untuk melepas stress akibat nyeri yang dirasakan. Teknik relaksasi dengan menarik nafas panjang serta menghembuskan lewat mulut dapat meralaksasikan rasa nyeri *afterpains*. Ketiga, Anjurkan ibu melakukan senam nifas untuk memulihkan otot area panggul. Senam nifas yaitu kegiatan yang disarankan untuk para ibu lakukan sesudah persalinan. dapat memulihkan otot area panggul dan dapat memperbaiki sirkulasi darah. Ke-empat, Anjurkan ibu melakukan teknik *Endorphine Massage* berupa pijatan untuk menormalkan denyut jantung. Ke Lima, lakukan kolaborasi dengan dokter untuk pemberian analgesik agar mengurangi rasa nyeri yang dirasakan. Uraian tersebut selaras akan teori Amalia (2015) bahwa ibu nifas yang

mengalami nyeri dapat diberikan terapi analgesik untuk mengurangi nyeri yang dialami.

Implementasi pada partisipan 1 adalah sesuai dengan intervensi yang dilaksanakan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti. Pada partisipan 2 sesuai dengan intervensi yang dilaksanakan oleh bidan bekerjasama dengan peneliti..

Implementasi pada partisipan 1 dan partisipan 2 sesuai dengan perencanaan yang sudah dilakukan pada ibu nifas yang mengalami nyeri perut atau *Afterpains*. Peneliti memberitahu agar pasien melakukan kompres hangat kompres dingin, teknik relaksasi, senam nifas, mengajari cara melakukan *Endorphin massage* secara mandiri dengan pantauan peneliti. Sesuai dengan teori penatalaksanaan nyeri perut (*Afterpains*) menurut Amalia (2015) Masase yang bisa diberikan pada ibu di antaranya yaitu *Endorphin Massage*

yang bisa memicu perasaan enak dan nyaman sehingga kecemasan yang dirasakannya akan berkurang. Tahap ini melakukan observasi sesuai dengan yang telah direncanakan.

Pada tanggal 10 maret 2021 dilakukan Evaluasi Pada tanggal 13 maret 2021 partisipan 1 ibu sudah tidak merasakn nyeri perut, pada partisipan 2 teratasi pada tanggal 12 Maret 2021. hal ini membuktikan bahwa implementasi yang dilakukan pada kedua partisipan sudah dilakukan secara optimal. Proses penyembuhan pada partisipan 1 dan 2 sama sama terasi.

Proses pemulihan dari kedua partisipan lebih cepat pada partisipan kedua karena partisipan kedua dapat mengatasi nyeri perut yang dialami dengan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan pertama sesuai masalah dan kebutuhan pasien yaitu melakukan teknik *Endorphine*

*Massage*. Evaluasi pada partisipan pertama mengalami nyeri perut saat menyusui bayinya agar segera tratasi, maka ibu dan keluarga dianjurkan melakukan implementasi yang telah bidan berikan pada partisipan kedua sesuai dengan masalah dan kebutuhan pasien. Meskipun masalah teratasi intervensi tetap dilakukan secara mandiri oleh ibu dibantu oleh keluarga agar tidak terjadi nyeri perut bawah lagi. Uraian tersebut selaras akan teori Otrianituti (2017) bahwa ibu yang mengalami nyeri perut setelah melahirkan membutuhkan dukungan keluarga sehinggann tidak mengancam psikologi karena psikologis juga mempengaruhi terjadinya *afterpains*.

Peran bidan sangat krusial dalam pemberian asuhan post partum. Adapun tanggung jawab dan peran dalam masa nifas di antaranya yaitu secara berkesinambungan memberi dukungan selama masa nifas sesuai denga napa

yang ibu butuhkan untuk menurunkan ketegangan selama masa nifas, baik itu fisik dan psikologis sebagai promotor hubungan antara bayi serta ibu dan juga keluarga. Selain itu juga mendorong ibu supaya menyusui bayinya dengan meningkatkan rasa nyaman (Elisabeth, 2015) .

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **5.1 Kesimpulan**

Kesimpulan yang didapatkan dari pelaksanaan penelitian ini mengenai Penatalaksanaan *Afterpain* pada Ibu *Post Partum* Multipara di PMB Siti Azizah Wijaya S.ST Sukolilo Bangkalan.

#### **5.1.1 Pengkajian**

Pada kedua partisipan sama-sama mengeluh nyeri perut bagian bawah. partisipan pertama disebabkan ketika menyusui bayinya, Partisipan kedua disebabkan rurni dari kontraksi uterusnya. Dari hasil pengkajian di atas merupakan faktor fisiologis yang

terjadi pada ibu post partum saat mengalami nyeri perut (*Afterpain*).

#### **5.1.2 Interpretasi Data Dasar**

Diagnosa kedua partisipan adalah multipara post partum hari ke 2 dengan partisipan mengalami gangguan rasa nyaman karena nyeri perut (*Afterpain*) yang dialami ibu.

#### **5.1.3 Identifikasi Diagnosa Masalah**

##### **Potensial**

Masalah potensial yang mungkin terjadi pada kedua partisipan adalah sama-sama berpotensi mengalami gangguan rasa nyaman ketika masa *post partum*.

#### **5.1.4 Identifikasi Kebutuhan Segera**

Melakukan terapi farmakologi dan non farmakologi berupa teknik *Endorphine Massage*.

#### **5.1.5 Intervensi**

Intervensi yang dilakukan pada kedua partisipan sesuai tujuan yang diharapkan adalah dengan memantau

tanda-tanda vital dan memantau adanya gangguan rasa nyaman yang berlebih.

#### 5.1.6 Implementasi

Penatalaksanaan kedua partisipan dilakukan sama yaitu memantau adanya gangguan rasa nyaman dan memantau tanda-tanda vital, Menganjurkan ibu dan keluarga melakukan teknik *Endorphine Massage*.

#### 5.1.7 Evaluasi

Pengkajian yang dilakukan pada partisipan kedua lebih cepat penyembuhannya dari pada partisipan pertama. Partisipan pertama dikaji selama 4 hari sedangkan partisipan kedua dikaji selama 3 hari dan masalah telah teratasi.

### 5.2 Saran

#### 5.2.1 Teoritis

Mengacu pada pemaparan kesimpulan, maka diberikan beberapa saran yaitu bidan dapat mendeteksi masalah awal pada ibu nifas yaitu nyeri

perut bagian bawah (*Afterpain*) sehingga deteksi awal masa nifas teratasi dengan tepat serta akademik dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan dalam teori kebidanan.

#### 5.2.2 Praktis

1. Memberikan pendidikan dan informasi pada ibu nifas multipara mengenai rasa nyeri perut yang dirasakan.
2. Memberikan pendidikan kesehatan manfaat melakukan teknik *Endorphine Massage*.
3. Memberikan pendidikan tentang teknik *Endorphine Massage* untuk mengurangi rasa nyeri yang dirasakan.
4. Memberikan pendidikan kesehatan cara mengetahui atau deteksi dini masalah yang terjadi pada masa nifas.
5. Dalam pelayanan kebidanan menurunkan angka kejadian komplikasi pada masa nifas.

## DAFTAR PUSTAKA

Tangerang  
BINAPURA  
Publisher.

Selatan:  
ASKARA

- Amalia W, Jayanti N dan Mayasari N., 2015. *Pengeluaran Hormon Endorphine Alami dengan Metode Transcutaneous Nerve Stimulation (TENS) untuk Mengendalikan Intensitas Afterpain pada Ibu Nifas*. Semarang: JURNAL ILMIAH KESEHATAN MEDIA HUSADA.
- Anik, Maryunani. (2009). *Asuhan Pada Ibu Dalam Masa Nifas* : Yogyakarta : Andi.
- Ashar I, Suardi A., 2018. *Pengaruh Efflurage Massage terhadap Penurunan Rasa Nyeri pada Ibu Post Partum Multipara*. Bandung: Jurnal Kesehatan Indra Husada. Vol. 6, no. 2
- Bahiyatun, 2013. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas Normal*. Jakarta: EGC 2009.
- Brayshaw, 2008. *Senam Hamil & Nifas : Pedoman Praktis Bidan*. Jakarta : EGC, 2007.
- Handayani S, Wulandari S., 2011. *Asuhan Kebidanan Ibu Masa Nifas*. Yogyakarta : Gosyen.
- Lisnawati L, 2013. *Modul Asuhan Kebidanan Dalam Kegawatdaruratan Maternal Dan Neonatal*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah Program Studi Diploma III Kebidanan Banda Aceh Tahun 2013.
- Lonchart. Saputra, 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Fisiologis & Patologis*.
- Mansyur N, A. Kasrida D., 2014. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang : Selaksa Media.
- Maritalia Dewi, 2012. *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Marmi, 2011. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas "Puerperium Care"*. Yogyakarta: PUSTAKA PELAJAR.
- Marliandiani, Yefi dan Nyna Puspitaningrum, 2015. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Sari, E., Rimandini K, 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Maryunani A, Puspita E., 2013. *Buku Saku Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K)*. Jakarta : CV. Trans Info Medika.
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta Selatan : Refensi (GP Press Group)
- Puspita E., 2013. *Buku Saku Program Perencanaan Persalinan dan Pencegahan Komplikasi (P4K)*. Jakarta : CV. Trans Info Medika.
- Rukiyah, dkk. 2011. *Asuhan Kebidanan II (Nifas)*. Jakarta: CV. Trans Info Medika.
- Rustiningsih L, 2010. *Pengaruh Senam Nifas terhadap Tingkat*

*Afterpains pada Ibu Post Partum*. Yogyakarta: NASPUB.

Saleha, Siti. 2009. *Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas*. Jakarta: Salemba.

Sari, Eka Puspita, Rimandini, Kurnia Dwi. 2014. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas (Postnatal Care)*. Jakarta : Trans Info Medika.

Sulistyawati, A., 2009. *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas* . Edisi Pertama, Andi, Yogyakarta: Salemba Medika.

Wahyuni, 2012. *Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala II Di Rumah Sakit Umum Kabupaten Buleleng*. Buleleng : Jurnal Ilmiah Kebidanan Volume I Nomor 1 Mei 2013 : 53-58.

Yanti D, Sundawati D. 2011. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Cimahi: Aditama.

Oktriani T, 2017, 'Efektivitas Loving Massage Terhadap Nyeri Perut', *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi*. Vol. 9,

