

## Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post-Partum dengan Riwayat Persalinan Tindakan *Sectio caesarea* di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya Tahun 2022

**Sri Andar Puji Astuti**

S1 Kebidanan, Universitas Dharma Indonesia;  
[sriandarpuji@gmail.com](mailto:sriandarpuji@gmail.com) (Koresponden)

**Embun Nadya**

DIII Kebidanan, Universitas Dharma Indonesia;  
[nadyaemb93@gmail.com](mailto:nadyaemb93@gmail.com)

**Culeksi Yusie Noviana Putri**

DIII Kebidanan, Universitas Dharma Indonesia;  
[culeksiyusie@gmail.com](mailto:culeksiyusie@gmail.com)

**Frenstika Veriyani**

DIII Kebidanan, Universitas Dharma Indonesia;  
[Frenstika.v@gmail.com](mailto:Frenstika.v@gmail.com)

**Rindika Seftia Handini**

DIII Kebidanan, Universitas Dharma Indonesia;  
[rindikaseftia@gmail.com](mailto:rindikaseftia@gmail.com)

### ABSTRACT

World Health Organization deliveries by SC method in developing countries in the last 30 years have continued to increase by 10-15%. Post cesarean section delivery often experiences severe pain even though effective analgesic drugs are available, about 60% of post sc patients still experience pain within 24 hours postpartum. Experimental research The research design used in this study is a one group pretest-posttest design, meaning that research activities provide an initial test (pretest) before being given treatment, after being given treatment, then they are given a final test (post-test). The Wilcoxon test used the Independent T test. Through data analysis c using the Independent T test with 10 post SC mothers, the results obtained from 10 research samples before being given an endorphin massage there were 9 people (90%) who experienced severe pain and after being given an endorphin massage the pain intensity changed to mild pain and being 50% each. From the test results, it was found that the analysis of differences in pain intensity in post partum mothers with a history of labor. *Sectio caesarea* action using the Wilcoxon test before endorphin massage had an average mean pain of 8.40 and after endorphin massage there was an average mean value of 3.60 then the mean differential value is 4.8 and the (p) value is 0.000. which means that there is a significant difference in the scale of post partum maternal pain post-section caesarea before and after being given an endorphin massage. The results of this study indicate that there is an effect of endorphin massage on pain levels in post partum mothers with a history of post SC at Sungai Dareh Hospital, Dharmasraya Regency 2020.

**Keywords:** endorphin massage; pain level; post-partum.

### ABSTRAK

World Health Organization persalinan dengan metode SC di Negara berkembang dalam 30 tahun terakhir terus mengalami peningkatan sampai dengan 10-15%. Persalinan *post sectio caesarea* sering kali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat analgesik yang efektif, sekitar 60% pasien post sc masih mengalami nyeri dalam 24 jam post partum. Penelitian eksperimental Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* artinya kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan, setelah di berikan perlakuan barulah di berikan tes akhir (*post-test*). Uji Wilcoxon yang digunakan uji *Independent T test*. Melalui analisa data c menggunakan uji Independent T test dengan ibu post SC berjumlah 10 orang didapatkan hasil penelitian dari 10 sampel penelitian sebelum diberikan pijat endorfin terdapat 9 orang (90%) yang mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan pijat endorfin intensitas nyeri berubah menjadi nyeri ringan dan sedang masing-masing 50%. Dari hasil pengujian tersebut didapatkan Analisa perbedaan intensitas nyeri pada ibu post partum dengan Riwayat persalinan Tindakan *sectio caesarea* menggunakan uji wilcoxon sebelum dilakukan pijat endorfin terdapat mean rata-rata nyeri 8,40 dan sesudah di pijat endorfin terdapat nilai mean rata-rata 3,60 kemudian nilai mean defferent 4,8 dan nilai (p) velue 0,000.yang artinya ada perbedaan signifikan dalam skala nyeri ibu post partum pasca *sectio caesarea* responden sebelum dan sesudah diberikan pijat endorfin. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat post SC di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya 2020.

**Kata kunci:** tingkat nyeri; pijat endorfin; post-partum.

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Persalinan *sectio caesarea* (SC) adalah suatu tindakan insisi pada dinding perut untuk mengeluarkan janin dan plasenta dalam keadaan utuh. *Sectio caesarea* merupakan persalinan buatan yang dilakukan dengan cara melakukan insisi dinding perut dan dinding rahim, namun rahim harus dalam keadaan utuh serta berat janin lebih dari 500 gram (Dellia Destya Eka Suciawati dan Nuryani, 2021).

Menurut World Health Organization (WHO, 2014) negara-negara yang berkembang memiliki angka persalinan *sectio caesarea* di antaranya adalah Amerika Latin (40,5%), Australia (32%), Eropa (25%), Afrika (25%), dan Asia (19,2%). Sedangkan (WHO) pada tahun 2015, selama hampir 30 tahun tingkat persalinan dengan *sectio caesarea* menjadi 10% sampai 15% dari proses persalinan di negara-negara berkembang (Putinah, Dkk, 2017). Menurut RISKESDAS tahun 2018, angka ibu melahirkan dengan cara *sectio caesarea* di Indonesia sebesar 79% dengan proporsi tertinggi 37% di rumah sakit pemerintah (Kemenkes RI, 2018) (Kementerian kesehatan, 2018).

Menurut Manafe D (2019) persalinan dengan *sectio caesarea* menunjukkan tren yang meningkat setiap tahunnya. Bahkan hampir 57% ibu memilih melahirkan dengan operasi *sectio caesarea*. Persalinan post *sectio caesarea* sering kali mengalami nyeri hebat meskipun tersedia obat analgetik yang efektif, sekitar 60% pasien post sc masih mengalami nyeri dalam 24 jam post partum (Kartini et al., 2021). Penelitian yang dilakukan (Kartini et al., 2021) menunjukkan bahwa ibu post partum mengalami nyeri kronik post pembedahan (chronic post-surgical pain/CPSP), di mana insidennya pada 3 bulan, 6 bulan dan 12 bulan post SC adalah 18,3%, 11,3% dan 6,8%.

Setelah operasi *sectio caesarea*, ibu akan merasakan nyeri dan memberikan dampak yang mengakibatkan mobilisasi ibu menjadi terbatas, Activity of daily Living (ADL) terganggu, bonding attachment (ikatan kasih sayang) dan inisiasi menyusui dini (IMD) tidak terpenuhi karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak. Hal tersebut mengakibatkan respon ibu terhadap bayi kurang, sehingga ASI sebagai makanan terbaik bagi bayi dan mempunyai banyak manfaat bagi bayi maupun ibunya tidak dapat diberikan secara optimal (Morita et al., 2020).

Rasa nyeri dapat diatasi dengan penatalaksanaan nyeri yang bertujuan untuk meningkatkan atau mengurangi rasa nyeri yang dirasakan sampai menuju tingkat kenyamanan. Ada dua cara penatalaksanaan nyeri yaitu farmakologis dan non-farmakologis (Morita et al., 2020). Ada beberapa teknik non-farmakologis untuk meringankan atau mengurangi rasa nyeri seperti menggunakan sentuhan efektif, sentuhan terapeutik, akupresur, relaksasi, masase, dan teknik imajinasi distraksi, hipnosis, kompres dingin atau kompres hangat, TENS (transkutaneus electrical nerve stimulation) dan relaksasi benson (Morita et al., 2020).

Pengendalian nyeri secara farmakologis sangat efektif untuk mengatasi rasa nyeri, tetapi pemberian farmakologi tidak bertujuan untuk meningkatkan kemampuan klien sendiri untuk mengontrol nyerinya dan memiliki efek jangka panjang seperti gangguan pada ginjal. Sehingga dibutuhkan kombinasi farmakologis dan non-farmakologis agar sensasi nyeri dapat berkurang serta masa pemulihan tidak memanjang. Metode non farmakologi tersebut bukan merupakan pengganti untuk obat-obatan, tindakan tersebut diperlukan untuk mempersingkat episode nyeri yang berlangsung hanya beberapa detik atau menit (Morita et al., 2020).

### Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *Sectio caesarea* Di RSUD Sungai Dareh Kecamatan Pulau Punjung Kabupaten Dharma Raya Tahun 2022.

### METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimental. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* artinya kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah diberikan tes akhir (*post-test*) (Arikunto, 2010). Untuk melihat pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharma Raya 2022.

### Instrumen yang Digunakan

Pada variabel independen (Pijat Endorfin) instrumen yang digunakan oleh peneliti yaitu pemberian langsung tindakan pijat endorfin berupa sentuhan atau pijatan ringan pada ibu post partum 2-3 pasca *sectio*

*caesarea* dengan durasi 20 menit dengan langkah-langkahnya sesuai dengan yang ada pada SOP. Untuk variabel dependen (tingkat nyeri ibu post partum dengan persalinan tindakan *sectio caesarea* menggunakan Instrumen berupa lembar observasi skala nyeri sebelum dan sesudah di berikan pijat endorfin yaitu *Numerical Rating Scale*. jenis *Numerical Rating Scale* berupa garis lurus dengan panjang 10 cm (atau 100 mm), dengan penjelasan verbal pada masing-masing ujungnya, mulai dari angka 0 (tanpa nyeri) sampai angka 10 (nyeri sangat berat).

### Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Purposive sampling* di mana seluruh populasi dijadikan sampel, yaitu pasien post partum 2-3 hari dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* yang menjalani rawat inap di RSUD Sungai Dareh Kabupaten dengan kriteria yaitu ibu post partum dengan riwayat *sectio caesarea* yang menjalani rawat inap di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya, pasien dengan kondisi compos mentis dan tanpa bantuan alat bantuan hidup dasar serta bersedia diikutkan dalam kegiatan penelitian.

### Pengumpulan data penelitian

Pengumpulan data penelitian menggunakan lembar observasi dan skala tingkat nyeri NRS. Pengukuran intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan tindakan pijat endorfin ditandai dengan pernyataan nilai angka yaitu jika nilainya 0 di kategorikan tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-8 nyeri berat, 9-10 nyeri sangat berat. Lembar observasi ini di kutip dari penelitian (Dwi Susanti, 2020). Selain itu, peneliti juga melakukan wawancara mendalam kepada CI lapangan ataupun Kepala Ruangan ataupun seseorang yang mempunyai wewenang terhadap informasi atau data yang berkaitan dengan tema penelitian ini.

### Pengolahan dan Analisis Data

Setelah semua data terkumpul lalu dilakukan analisa data. Menurut Notoadmodjo, dalam prosedur analisa data melalui prosedur bertahap (Notoadmodjo, 2018) antara lain:

#### a. Pemeriksaan Data (*Editing*)

Kegiatan memberi kode pada setiap variabel, dan memberikan skor kepada setiap isi dari angket yang telah di isi oleh responden yang fungsinya memudahkan saat analisis data dan mempercepat pengentrian data. Untuk mengetahui pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri, jika ada tingkat nyeri sebelum dilakukan pijat di beri kode "1" dan sesudah di beri kode "2"

#### b. Pemeriksaan Kode (*Coding*)

Setelah semua data diedit atau disunting, selanjutnya dilakukan pemberian kode atau Coding yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi angka atau bilangan.

#### c. Tabulating

Membuat tabel data sesuai dengan tujuan penelitian atau yang di inginkan oleh peneliti. Menghitung data dari jawaban Lembar observasi tingkat nyeri sebelum dan sesudah di berikan pijat endorfin yang sudah di berikan kode

#### d. Analisa Data

Analisis data penelitian ini terdiri dari 2 tahap. Data yang pertama yaitu analisis univariat yang bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. Bentuk analisis univariat tergantung dari jenis datanya. Pada umumnya dalam analisis ini hanya menghasilkan distribusi dan persentase dari tiap variabel yang kemudian disajikan dengan mendeskripsikan tabel distribusi frekuensi. Selanjutnya, untuk mengetahui perbedaan nyeri yang di rasakan ibu post partum pasca persalinan tindakan *sectio caesarea* sebelum dan sesudah di berikan tindakan pijat endorfin dengan uji independen T test akan uji normalitas terlebih dahulu dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* Hasil uji kenormalan penelitian ini, diperoleh nilai p value 0,245 pada masing-masing pre dan post test sehingga data terdistribusi normal karena ( $p\text{ value} > 0,05$ ). Oleh karena data terdistribusi normal maka menggunakan uji independen T tes. Nilai interpretasi pada analisa bivariat jika  $p\text{ value} < 0,05$  berarti  $H_0$  di terima, artinya ada pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea*.

### HASIL

Hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 10 responden ibu post-partum dengan riwayat *sectio caesarea* di ruang inap ibu nifas bagian kebidanan mengenai "Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Tingkat Nyeri

Pada Ibu Post-Partum Dengan Riwayat Persalinan Tindakan *sectio caesarea* Di RSUD Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya 2022” maka di dapatkan : Wilayah RSUD Sungai Dareh pulau punjung Kabupaten Dharmasraya terletak di jalan lintas Pulau Punjung Kabupaten Dharmasraya. Berseberangan langsung dengan Sekato Jaya Hotel. Memiliki Halaman parkir yang luas dengan lokasi yang strategis.

Tabel 1. Distribusi frekuensi responden berdasarkan usia di ruang inap ibu nifas rsud Sungai Dareh kabupaten Dharmasraya

Usia	Kelompok Eksperimen	
	f	%
<20 tahun	0	0%
20-30 tahun	3	30%
>31 tahun	7	70%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1 memperlihatkan bahwa dari 10 sampel penelitian kelompok eksperimen terdapat 7 orang (70%) yang berusia lebih dari 30 tahun (>30 tahun).

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat nyeri ibu *post-partum* riwayat sc sebelum dan sesudah di berikan pijat endorfin

Intensitas Nyeri	Sebelum dilakukan pijat endorfin (pre-test)		Setelah dilakukan pijat endorfin (post-test)		P value
	F	%	F	%	
Nyeri ringan	0	0%	5	50%	0,000
Nyeri sedang	0	0%	5	50%	
Nyeri berat	9	90%	0	0%	
Nyeri sangat berat	1	10%	0	0%	
Total	10	100%	10	100%	

Berdasarkan tabel 2, memperlihatkan bahwa dari 10 sampel penelitian sebelum diberikan pijat endorfin terdapat 9 orang (90%) yang mengalami nyeri berat dan sesudah diberikan pijat endorfin intensitas nyeri berubah menjadi nyeri ringan dan sedang masing-masing 50%. Setelah dilakukan uji statistik *Independent T-test* terdapat perbedaan tingkat nyeri yang di alami ibu, *p-value* di dapatkan 0,000 yang artinya ada pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu pasca persalinan *sectio caesarea*.

Tabel 3. Perbedaan intensitas nyeri sebelum dan sesudah di berikan pijat endorfin

Pijat Endorfin	Maen Nyeri	p-value
Pre test	8,40 (Nyeri sangat berat)	0,000
Post test	3,60 (Nyeri sedang)	

Berdasarkan tabel 5. memperlihatkan bahwa analisa perbedaan intensitas nyeri pada ibu post-partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* menggunakan uji statistik sebelum dilakukan pijat endorfin terdapat mean rata-rata nyeri 8,40 dan sesudah di pijat endorfin terdapat nilai mean rata-rata 3,60 kemudian nilai mean defferent 4,8 dan nilai *p-value* 0,000.

## PEMBAHASAN

Skala nyeri pada ibu post partum dengan Riwayat persalinan Tindakan *sectio caesarea* sebelum di berikan pijat endorfin menunjukan bahwa 90 % responden eksperimen mempunyai keluhan nyeri berat dan sesudah di berikan pijat endorfin menunjukan bahwa 50% responden eksperimen mengalami nyeri ringan .

*Sectio caesarea* merupakan Tindakan pembedahan untuk melahirkan janin dengan cara membuat sayatan untuk membuka dinding perut dan dinding uterus atau suatu histerektomi untuk mengeluarkan janin yang berada dalam rahim ibu (Ayuningtyas D, 2019). Persalinan dengan metode *sectio caesarea* memiliki resiko tinggi

terhadap Kesehatan ibu dan janin. Risiko yang dapat dialami oleh janin yang lahir melalui metode  *Sectio caesarea* adalah kesulitan bernafas setelah lahir atau asfiksia (Bagus, 2021).

Nyeri adalah suatu kondisi yang tidak menyenangkan yang disebabkan oleh respon fisik, biologis, dan emosional pada serabut saraf dalam tubuh mengikuti rangsangan fisik oleh otak (Sari, Rufaida, & Lestari, 2018). Inisiasi Menyusu Dini (IMD) yang tidak adekuat, aktivitas hidup sehari-hari (ADL) yang terbatas, gangguan perlekatan, gerakan fisik yang terbatas, produksi ASI yang berkurang karena ibu masih kesakitan, penurunan kualitas tidur SC, stres dan kecemasan, atau kecemasan dan ketakutan akan menjalani operasi lagi adalah beberapa efek negatif dari rasa sakit. Berbagai penelitian menunjukkan dampak buruk dari nyeri (Mudzakiroh, 2018). Terapi farmakologis dan non farmakologis dapat digunakan untuk mengobati nyeri. Pengobatan non farmakologis dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti pijat, stimulasi kulit, teknik relaksasi, dan strategi distraksi. Penelitian ini menggunakan teknik pijat endorfin sebagai salah satu terapi non farmakologis penurunan nyeri post SC.

Area tertentu di sepanjang meridian tulang belakang distimulasi selama pijatan punggung. Serabut saraf besar dari area ini menuju ke sistem limbik tubuh, formasi retikuler, dan talamus, tempat mereka menghasilkan endorfin. Ini karena pijat dapat mengaktifkan endorfin, yang bertindak sebagai obat penghilang rasa sakit yang menenangkan. Karena endorfin adalah hormon organik yang diciptakan oleh tubuh manusia, mereka adalah obat penghilang rasa sakit terbaik. Endorfin diperkenalkan oleh dokter kandungan Constance Palinsky untuk membantu ibu yang melahirkan sesar mengatasi penderitaan mereka. Setelah melahirkan, menggunakan metode sentuhan dan pijatan lembut yang menghasilkan sensasi menyenangkan di permukaan kulit dapat membantu tubuh ibu merasa lebih rileks, menstabilkan detak jantung dan tekanan darah, serta meningkatkan tingkat relaksasi (Kartikasari & Nuryanti, 2016).

Hal ini sesuai dengan penelitian RSKIA Sadewa di Yogyakarta yang mempelajari dampak pijat endorfin pada tingkat nyeri pasien operasi Caesar (Kurniasih et al., 2019). Temuan analisis mengungkapkan bahwa skor sebelum dan sesudah nyeri kelompok intervensi dan kontrol berbeda secara signifikan satu sama lain, dengan nilai  $p = 0,001$  ( $p < \alpha$ ). Penelitian lain dilakukan oleh Silaban mengenai dampak endorphen massage terhadap tingkat nyeri pasca operasi caesar pada ibu. Menurut temuan, 23 pasien (59,0%) dilaporkan mengalami sakit punggung yang parah sebelum menerima pijat endorfin, sedangkan 18 (46,2%) mengatakan bahwa rasa sakitnya berkurang ke tingkat sedang (Silaban, 2020). Hasil uji t sampel berpasangan menghasilkan nilai  $p$  sebesar 0,00 ( $\alpha < 0,05$ ), yang menunjukkan pengaruh pijat endorfin terhadap nyeri pasca operasi caesar.

Operasi caesar berisiko karena melibatkan pembuatan sayatan melalui dinding perut dan dinding rahim. Setelah operasi caesar, pasien merasa sakit. Nyeri merupakan stressor yang dapat menimbulkan stres dan ketegangan yang dapat memicu reaksi fisik dan psikologis. Pasien merasa tidak nyaman berupa nyeri saat palpasi abdomen karena pasien sadar atau obat bius sudah habis. Manajemen nyeri pasca operasi caesar sangat penting untuk mengurangi kecemasan dan mempercepat mobilisasi dan rawat inap.

Upaya untuk mengurangi nyeri dapat menggunakan metode farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat pereda nyeri (analgesik) pada ibu hamil dianjurkan oleh dokter, dan terapi non farmakologis dilakukan oleh tenaga medis atau keluarga pasien dengan menggunakan endorphen massage (Berman, A; Snyder, S & Frandsen, 2016).

Salah satu manfaat endorphen massage adalah meningkatkan aliran darah ke area yang nyeri yaitu perut kemudian ke rahim, merelaksasi reseptor sensori di kulit dan otak yang terstimulasi di bawahnya, mengurangi persepsi nyeri. Sesuai dengan teori gate control. Teori gate control menerangkan mengenai transmisi nyeri. Kegiatannya tergantung pada kaki aktivitas serat saraf eferen berdiameter besar atau kecil yang dapat memengaruhi sel saraf di substansi gelatinosa. Aktivitas serat yang berdiameter besar menghambat transmisi yang artinya “pintu ditutup” sedangkan serat saraf yang berdiameter kecil mempermudah transmisi yang artinya “pintu dibuka”. Penurunan kotekolamin endogen rangsangan terhadap serat eferen yang mengakibatkan blok terhadap rangsang nyeri (Elvira & Tulkhair, 2018).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh pijat endorfin terhadap tingkat nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea* di RSUD Sungai Dareh kabupaten Dharma Raya tahun 2022 dapat diambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh pijat endorfin terhadap intensitas nyeri pada ibu post partum dengan riwayat persalinan tindakan *sectio caesarea*.



## DAFTAR PUSTAKA

- Berman, A; Snyder, S & Frandsen, G. (2016). Kozier & ERB'S Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice. In *Pearson Education Inc* (10th ed.). Pearson Education, Inc.
- Dellia Destya Eka Suciawati dan Nuryani. (2021). Hubungan Dukungan Suami dengan Kecemasan Istri pre *Sectio caesarea* di Rumah Sakit Tahun 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 99–103.
- Elvira, M., & Tulkhair, A. (2018). Pengaruh Pijat Endorphine Terhadap Skala Nyeri Pada Siswi SMA Yang Mengalami Disminore. *Jurnal IPTEK Terapan*, 12(2), 155–166.
- Kartikasari, R. I., & Nuryanti, A. (2016). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil. *RAKERNAS AIPKEMA 2016*, 1, 297–304.
- Kartini, M., Waluyo, N., & Academy, N. (2021). *Efektivitas Massage untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio caesarea Efektivitas Massage untuk Menurunkan Nyeri*. 8(December 2020). <https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v9i2.99>
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. [http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir\\_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018\\_1274.pdf](http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf)
- Kurniasih, N., Maryana, & Endarwati, T. (2019). Pengaruh Endorphin Massage Terhadap Intensitas Nyeri Pasien Post SectioCaesarea Di RSKIA Sadewa Yogyakarta. *Caring : Jurnal Keperawatan*, 8(2), 77–85.
- Morita, K. M., Amelia, R., & Putri, D. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Post Operasi Sectio caesarea di RSUD Dr . Achmad Mochtar Bukittinggi*. 5(2), 106–115.
- Mudzakiroh. (2018). *Penatalaksanaan Manajemen Nyeri untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Natal Care(PNC) dengan Sectio caesarea dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Nyaman di Ruang Mutiara RSU Dewi Sartika Kendari [Poltekkes Kemenkes Kendari]*. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/587/>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Silaban, D. O. (2020). *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Intensitas Nyeri Punggung Ibu Hamil Trimester III [Universitas Sumatera Utara]*. <https://repositori.usu.ac.id/handle/123456789/29382?show=full>