

---

## Penerapan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Ny.R Dengan *Postnatal Massage* Untuk Memberikan Relaksasi Dan Kenyamanan Di Praktik Mandiri Bidan “R” Kota Padang Tahun 2022

Sri Suciana<sup>1)</sup>, Rahmi Melfa Widodo<sup>2)</sup> Diana Fitri<sup>3)</sup>

<sup>1,3</sup>Stikes Mercubakti Jaya Padang, Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang

<sup>2</sup> Universitas Baiturrahmah, Jl. Raya By pass km 15 Aie pacah koto tengah kota padang

Email: <sup>1</sup>srisuciana1992@gmail.com, <sup>2</sup>melfarahmi@gmail.com, <sup>3</sup>diana11fitri@gmail.com

---

### Kata Kunci:

Nifas, Postnatal  
Massage, Relaksasi

### ABSTRAK

55 % wanita melahirkan mengalami kecemasan, kelelahan, serta keletihan melalui tindakan postnatal massage diharapkan bisa memberikan relaksasi dan kenyamanan bagi ibu nifas. Asuhan ini bertujuan untuk memberikan dan melaksanakan Asuhan Kebidanan melalui pendekatan varney dan pendokumentasian SOAP. Metode pengumpulan asuhan ini menggunakan studi kasus dengan desain observasional deskriptif. Dilakukan pada tanggal 09-16 Mei 2022 di praktik mandiri bidan “R” kota padang. Subjek asuhan yaitu Ny. R. Data yang dikumpulkan dengan menggunakan data primer dan sekunder pada Ny. R. Asuhan yang diberikan sebanyak 3 kali kunjungan. Untuk pengumpulan data alat yang digunakan Tempat tidur, selimut, postnatal massage oil atau minyak zaitun, waslap, bantal, handuk dan alat TTV. Metode yang digunakan untuk pengumpulan data dengan format asuhan kebidanan, kisi-kisi atau pedoman wawancara dan buku KIA, jurnal, buku dan penelitian terdahulu. Asuhan nifas Pada Ny.R dilakukan pada 1 hari ,3 hari,8 hari postpartum, Pada KF I ibu mengeluh ketidaknyamanan perut bagian bawah masih terasa mules dan merasa lelah serta pegal-pegal. Pada KF II dan III. Kesimpulan asuhan ini bahwa ketidaknyamanan yang dirasakan oleh ibu mempengaruhi aktivitas dapat penulis dapat melakukan asuhan kebidanan komprehensif dengan menggunakan pendekatan varney. Semua data yang telah didapatkan sesuai dengan keadaan Ny.R postnatal massage yang telah dilakukan untuk memberikan rasa relaksasi dan kenyamanan dan hasil dalam batas normal.

### Keywords:

Postpartum, Postnatal Massage,  
Relaxation

### ABSTRACT

55% of women giving birth experience anxiety, fatigue, and fatigue through postnatal massage which is expected to provide relaxation and comfort for postpartum mothers. This care aims to provide and implement Midwifery Care through the Varney approach and SOAP documentation. This care collection method uses a case study with a descriptive observational design. Conducted on 09-16 May 2022 at the independent practice of the midwife "R" in the city of Padang. The subject of care is Mrs. R. Data was collected using primary and secondary data on NY. R. The care provided was 3 visits. For data collection, the tools used were Beds, blankets, postnatal massage oil or olive oil, washcloths, pillows, towels, and TTV equipment. The method used for data collection was in the format of midwifery care, interview grids or guidelines, and MCH books, journals, books, and previous research. Postpartum care for Mrs. R was carried out on 1 day, 3 days, and 8 days postpartum. In KF I, the mother complained of lower abdominal discomfort, she still felt sick and felt tired, and achy. In KF II and III. This care concludes that the discomfort felt by the mother affecting the activity can be overcome by carrying out comprehensive midwifery care using the Varney approach. All data that have been obtained are following the condition of Mrs. R's postnatal massage which has been done to provide a sense of relaxation and comfort and the results are within normal limits.

### Info Artikel

Tanggal dikirim: 24 Jan 2024  
Tanggal direvisi: 24 Jan 2024  
Tanggal diterima: 24 Jan 2024

---

## PENDAHULUAN

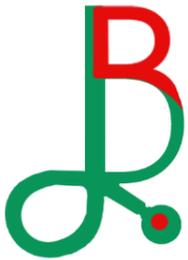
Masa nifas (puerperium) adalah masa di mulai setelah kelahiran plasenta dan berakhir ketika alat kandung kembali seperti semula sebelum

hamil, yang berlangsung selama 6 minggu atau  $\pm 40$  hari (Sutanto Vita Andini, 2021).

Permasalahan yang biasa di hadapi ibu nifas diantaranya mengalami kelelahan setelah

Author : Sri Suciana, Rahmi Melfa Widodo, Diana Fitri. Publish : 20 Desember 2024

Vol.2, No.2, Tahun 2023



persalinan, menurut WHO yang telah dipublikasikan pada tahun 2015 mengatakan bahwa 55 % wanita melahirkan mengalami kecemasan, kelelahan, serta keletihan. Jika tidak dilaksanakan dengan baik, maka ibu postpartum dapat jatuh dalam postpartum blues (Siti et al., 2021).

Data dari WHO (2018) mencatat prevalence postpartum blues secara umum dalam populasi dunia adalah 3-8 % dengan 50 % kasus terjadi pada usia produktif yaitu 20-30 tahun. Sementara prevalensi postpartum blues di Negara-negara Asia cukup tinggi dan bervariasi antara 26-85% dari wanita pasca persalinan menurut penelitian yang dilakukan Edward (2017) angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 23% (Eva Yunitasari ; Suryani, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Machmudah 2010 di Indonesia menunjukkan bahwa 29 responden (53,7%) dari 40 responden yang melahirkan dengan komplikasi persalinan mengalami kejadian postpartum blues dan dari 40 responden yang melahirkan normal sebanyak 25 responden (46,3%) mengalami kejadian postpartum blues. (Kusumastuti, 2019)

Untuk mengatasi keluhan tersebut dapat dilakukan perawatan ibu nifas dengan metode relaksasi postnatal massage. Postnatal Massage merupakan salah satu upaya yang dapat mengatasi keletihan pada ibu nifas. Postnatal massage ini mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas dan pijat oksitosin dilakukan hanya sebagian tubuh tetapi postnatal massage dilakukan pemijatan mulai dari punggung, kaki, tangan dan pundak yang akan memberikan relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang setelah persalinan. (Kusbandiyah & Puspawati, 2020).

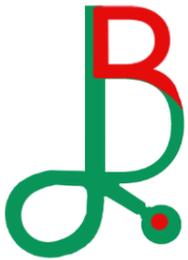
Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ellyta Aizar dan Nur Asiah yaitu Perawatan ibu nifas

di Indonesia terdapat praktek budaya yang banyak dilakukan adalah pijat tradisional (pijat badan) setelah persalinan. Selain minum jamu, postnatal massage yang dilakukan oleh 83,3% ibu nifas untuk mengembalikan kebugaran tubuh setelah persalinan. Massage dapat meningkatkan relaksasi, mengurangi nyeri dan stress serta banyak manfaat kesehatan lainnya (Aizar Ellyta, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kusumastuti dkk di PMB Kabupaten Kebumen tahun 2019 pada 22 orang ibu nifas (100%) normal artinya kemungkinan tidak mengalami Postpartum blues. Menunjukkan hasil 17 orang dari 22 orang (77,3%) ibu nifas yang diberikan massage terapi kemungkinan tidak mengalami postpartum blues (normal) sedangkan 5 orang dari 22 orang ibu nifas (22,7%) kemungkinan mengalami postpartum blues. hal ini dapat menunjukkan bahwa massage terapi mempunyai efektivitas 2 kali lebih tinggi untuk mencegah postpartum blues. Massage terapi dapat memberikan efek bagi otot dengan cara keseimbangan antara relaksasi dan kontraksi (Kusumastuti. et al., 2019).

Hasil survey yang penulis lakukan pada 3 orang ibu nifas mengenai pengalaman setelah persalinan, di dapatkan bahwa ibu mengalami gangguan kenyamanan setelah melahirkan, 1 orang ibu merasakan kelelahan dan pegal-pegal pada otot, 2 orang lagi ibu merasakan kelelahan serta kecemasan dalam merawat bayinya. Dari 3 orang ibu nifas tersebut mengatakan bisa menjalani masa nifas dengan lancar karena adanya dukungan keluarga dan suami, serta belum pernah diberikan postnatal massage setelah bersalin.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk melakukan Penerapan Asuhan Kebidanan dengan “Penerapan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Ny.R Dengan Postnatal Massage Untuk Memberikan Relaksasi Dan Kenyamanan Di Praktik Mandiri Bidan “R” Kota Padang Tahun 2022



## TINJAUAN PUSTAKA

### Konsep Teori Asuhan *Postnatal Massage* (Pijat nifas)

Pengertian *Postnatal massage*

*Postnatal massage* adalah teknik melakukan tekanan menggunakan tangan pada otot yang dilakukan pada ibu nifas. Perawatan setelah melahirkan ini bisa membantu ibu kembali bugar dan segar. Menurut terapis, perawatan ini umumnya dilakukan oleh ibu setelah melahirkan yaitu pada waktu masa nifas. Namun tidak ada patokan beberapa hari masa nifas, umumnya tergantung kenyamanan ibu yang melakukan pijatan (Griya, 2016).

Pilihan waktunya dikembalikan pada kenyamanan ibu. Saat mencoba pijatan setelah melahirkan ini, ibu akan dimanjakan seutuhnya. Perawatan dimulai dengan memberikan *apply oil* dan memijat kaki sampai dengan wajah (Griya, 2016).

Ibu nifas yang menjalani operasi Caesar, sebaiknya ibu menunggu 1 hingga 2 minggu, atau setelah luka operasi sembuh, karena pijat dapat menyebabkan rasa nyeri. Walaupun pijat dapat membuat santai, namun instruksikan pada terapis agartidak memijat daerah perut dan bekas operasi. Tekanan apapun pada daerah tersebut dapat menyebabkan masalah. Fokus pada Pijatan kaki, kepala, tangan, dan lengan serta punggung (Mayasari Indah Senditya; Jayanti Danur Nicky, 2020).

Tujuan *Postnatal Massage*

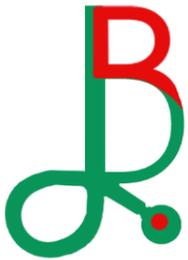
Ada beberapa tujuan dari *postnatal massage*, diantaranya menurut (Griya, 2016) adalah :

- 1) Mengurangi rasa pegal dan nyeri atau kram, pemijatan pada seluruh tubuh dapat mengatasi rasa pegal dan nyeri di beberapa bagian tubuh.
- 2) Memperlancar peredaran darah, sehingga asupan nutrisi dan oksigen tercukupi dengan baik.
- 3) *Postnatal massage* ini dapat mengurangi stress, kondisi hormonal yang tidak seimbang dapat menyebabkan ibu menjadi stress.
- 4) Relaksasi, *postnatal massage* bisa membantu tubuh untuk rileks, mental menjadi tenang dan membangun ide kreatif.
- 5) Menurunkan tekanan darah, salah satu cara untuk menurunkan tekanan darah adalah dengan *massage*. Sejumlah studi menunjukkan jika *massage* yang dilakukan teratur dapat menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolic, menurunkan kadar hormone stress kortisol, menurunkan sumber-sumber depresi dan kecemasan.
- 6) Membantu involusi uterus
- 7) Menghilangkan rasa sakit, *massage* dapat menyegarkan dan meremajakan pikiran. Selain itu, juga memperbaiki persendian, meningkatkan aliran darah dan nutrisi ke otot-otot serta jaringan.

#### 2.1.1 Manfaat *Postnatal Massage*

Ada beberapa manfaat dari *postnatal massage*, menurut (Ayuningtyas Ika Fitria, 2019) diantaranya:

- 1) Proses persalinan dapat meregangkan tubuh ibu, terutama bagian perut, punggung, dan panggul. Pemijatan lembut, selain meredakan beberapa titik nyeri dan melepaskan tegangan pada otot, juga



dapat meningkatkan aliran darah dan oksigen ke dalam otot. Selain itu dapat meredakan nyeri atau pegal-pegal pada tubuh.

- 2) Gerakan meremas, mengusap, dan tekanan saat pijat dapat membantu pengencangan bagian perut dan membantu pemulihan tubuh.
- 3) Membantu pelepasan hormon endorphin di otak yang merupakan pereda nyeri alami.
- 4) Membantu melepaskan hormon oksitosin yang merangsang pengeluaran ASI dan memudahkan proses menyusui. Pijatan pada payudara akan membantu membuka saluran kelenjar susu yang tersumbat, sehingga mengurangi risiko radang kelenjar pada payudara (mastitis).
- 5) Mempercepat pemulihan operasi Caesar dengan meningkatkan sirkulasi dan merangsang proses penyembuhan organ dalam.
- 6) Pemijatan dengan menggunakan minyak berbau dasar almond dapat membantu menyamarkan *stretchmarks*.
- 7) Pemijatan dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan aliran limfe, mengurangi kram otot serta membantu mengatasi stress setelah melahirkan.

#### Indikasi Post Natal Massage

Indikasi dari *postnatal massage* adalah sebagai berikut:

1. Ibu nifas
2. ibu yang mengalami pegal-pegal pasca persalinan
3. ibu yang merasa lelah setelah pasca persalinan (Mayasari Indah Senditya; Jayanti Danur Nicky, 2020).

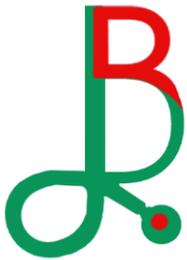
#### Kontra Indikasi Post Natal Massage

menurut hidayat (2019) kontraindikasi pada *postnatal massage* sebagai berikut :

1. Dalam keadaan menderita infeksi yang khas dan penyakit menular
2. Dalam keadaan demam atau suhu tubuh lebih dari 38 °C
3. Dalam keadaan menderita sakit yang berat atau tubuh memerlukan istirahat yang sempurna
4. Dalam keadaan menderita *artheroma* atau *artherosclerosis*
5. Masalah kulit (memar, luka bakar dan ruam)
6. Ibu yang melahirkan secara *secsio caesarea* (sc), pemijatan dilakukan 2 minggu agar tidak menimbulkan nyeri baru atau menghindari pemijatan pada daerah perut
7. Inflamasi vascular akut seperti flebitis
8. Mual
9. Diare
10. Perdarahan.

#### Waktu pelaksanaan *Postantal Massage*

*Postnatal Massage* ini umumnya dilakukan oleh ibu setekah melahirkan yaitu waktu masa nifas. Namun tidak ada patokan beberapa hari masa nifas, umumnya tergantung kenyamanan ibu yang melakukan pijatan (Griya, 2016). Bila ibu masih merasakan nyeri pada perut atau payudara, terapis yang berpengalaman akan mengarahkan ibu pada posisi nyaman selama sesi pijat. Posisi berbaring pada sisi tubuh adalah paling efektif untuk mengatasi masalah pada pundak, pinggul atau kaki. Pijat pada ibu nifas dilakukan dalam waktu 30 menit. Waktu pemijatan merupakan salah satu faktor yang membuat pijat berhasil. Karena terlalu cepat dalam



pemijatan akan mengakibatkan ketidaknyamanan dan terlalu lama dapat mengakibatkan cedera (Melinda Firna, 2018).

#### Mekanisme Pelaksanaan

Gerakan untuk melakukan pengurutan dengan sempurna, dapat dipilih empat macam teknik gerakan pokok menurut (Melinda Firna, 2018) sebagai berikut :

1. Effleurage (Mengusap)
2. Friction (Menggosok)
3. Petrissage (Memijat atau meremas)
4. Accupressure

(Menekan)

#### **METODE**

Asuhan ini menggunakan observasional deskriptif dengan pendekatan studi kasus untuk mempelajari tentang penerapan asuhan kebidanan masa nifas. Tempat dan waktu penelitian Asuhan kebidanan tentang Penerapan Asuhan Kebidanan Pada Ibu Nifas Ny.R Dengan Postnatal Massage Untuk Memberikan Relaksasi Dan Kenyamanan Di Praktik Mandiri Bidan Rika Hardi,S.ST Kota Padang Tahun 2022 . Asuhan pada ibu nifas kunjungan I dilaksanakan di praktek mandiri bidan pada tanggal 09 Mei 2022.dan pada kunjungan yang II dan III dilakukan dirumah pasien tanggal 11 Mei dan 16 Mei 2022. Subjek yang digunakan pada KTI ini yaitu Ny.R ibu nifas hari pertama dengan kriteria : Bersedia menjadi subjek asuhan dan kooperatif (informed consent terlampir), primipara, tidak memiliki kontraindikasi sebagai berikut: tidak memiliki masalah kulit seperti memar, luka bakar dan ruam, demam, tidak ada riwayat melahirkan *section caesarea* (SC). Data yang yang didapatkan berupa yaitu format asuhan kebidanan, kisi-kisi atau pedoman

wawancara dan buku KIA,jurnal,buku dan penelitian terdahulu. Untuk Pengumpulan data alat yang digunakan Tempat tidur, selimut, postnatal massage oil atau minyak zaitun, waslap, bantal,handuk dan alat TTV. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah dengan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik dan kunjungan.

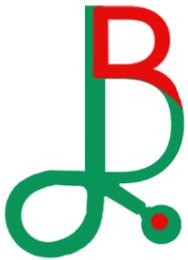
#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

##### **1. Data Subjektif**

Pada Kunjungan I tanggal 9 Mei 2022 Ny. R mengeluh perut bagian bawah masih terasa mules dan merasa lelah serta pegal-pegal, Ny. R sudah melakukan mobilisasi dini dari jam 07.00-09.00 WIB serta Colostrum dan ASI sudah keluar. Pada kunjungan II tanggal 11 Mei 2022 Ny. R masih merasa lelah , sedikit pegal-pegal dan pada perut bagian bawah ibu masih sedikit mules,ASI ibu banyak dan lancar. keluhan yang dirasakan ibu ini merupakan keluhan yang normal terjadi pada ibu postpartum.Pada kunjungan III pada tanggal 16 Mei 2022 rasa lelah dan pegal-pegal pada tubuh ibu sudah hilang dan ibu tidak ada keluhan lagi. Hal ini didukung oleh teori (Furwasyih, 2016) keluhan utama ibu nifas normal kemungkinan akan mengeluh mules di perut, karena pada saat hamil rahim ibu akan membesar sesuai dengan ukuran janin yang dikandung. Begitu bayi lahir maka perlahan-lahan rahim ibu akan menyusut dan mengecil kebentuk semula sebelum hamil. Proses kembalinya ke bentuk semula rahim ini disertai dengan adanya kontraksi rahim.

##### **2. Data Objektif**

Pada pasien Ny. R, hasil pemeriksaan yang didapat pada kunjungan I pada tanggal 9 Mei 2022 melakukan pemeriksaan umum dengan hasil KU ibu baik, Kesadaran Composmentis, tanda-tanda vital tekanan darah 110/70 mmHg, nadi 81x/menit, suhu



36,7°C , pernapasan 21x/menit, pemeriksaan fisik head to toe dalam batas normal, dimana conjungtiva merah muda, sklera tidak ikterik, payudara simetris, puting susu menonjol, dan colostrum dan ASI sudah keluar, pada abdomen TFU 2 jari dibawah pusat, kandung kemih tidak teraba, kontraksi keras, lochea rubra pada ekstermitas tidak ada oedema dan tanda human negatif.

Pada kunjungan II tanggal 11 Mei 2022 diperoleh hasil pemeriksaan KU ibu baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital : tekanan darah 120/72 mmHg, nadi 80x/menit, suhu 36,8 °C, pernafasan 20x/menit, dimana conjungtiva merah muda, sklera tidak ikterik, payudara simetris, puting susu menonjol, dan colostrum dan ASI lancar , pada abdomen TFU 3 jari dibawah pusat, kandung kemih tidak teraba, kontraksi keras, lochea sanguinolenta.

Pada kunjungan III tanggal 16 Mei 2022 diperoleh hasil pemeriksaan KU ibu baik, kesadaran composmentis, tanda-tanda vital : tekanan darah 118/80 mmHg, nadi 80x/menit, suhu 36,7 °C, pernafasan 20x/menit, dimana conjungtiva merah muda, sklera tidak ikterik, payudara simetris, puting susu menonjol, dan colostrum dan ASI lancar, pada abdomen TFU pertengahan pusat simpisis, kandung kemih tidak teraba, kontraksi keras, lochea serosa.

### 3. Interpretasi Data

Diagnosa pada kasus Ny. R pada kunjungan I P1A0H1 Postpartum normal hari ke 1, Keadaan umum ibu baik, Pada kunjungan I Ny. R mengeluh perut bagian bawah masih terasa mules dan merasa lelah serta pegal-pegal.

Diagnosa pada Kasus Ny. R pada kunjungan II P1A0H1 postpartum normal

hari ke 3, keadaan umum ibu baik. Pada Kunjungan II Ny. R mengeluh masih merasa lelah , sedikit pegal-pegal dan pada perut bagian bawah ibu masih sedikit mules

Diagnosa Pada kasus Ny. R pada kunjungan III P1A0H1 Postartum normal hari ke 8 , keadaan umum ibu baik. Pada kunjungan III Ny. R rasa lelah dan pegal-pegal pada tubuh ibu sudah hilang dan ibu tidak ada keluhan lagi.

### 4. Identifikasi Diagnosa Dan Masalah Potensial

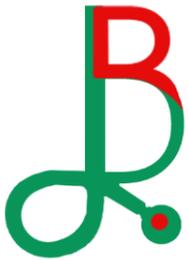
Pada kasus Ny R tidak terdapat diagnosa dan masalah potensial, pada teori (Furwasyih, 2016) juga tidak terdapat diagnosa potensial pada masa nifas fisiologis, sehingga tidak ada perbedaan antara teori dengan praktek.

### 5. Tindakan segera dan Atau kolaborasi

Pada kasus Ny.R tidak memerlukan tindakan segera dan kolaborasi karena dari hasil pemeriksaan yang telah dilakukan semua dalam batas normal dan ny. R dalam keadaan baik. Hal ini didukung oleh teori (Furwasyih, 2016) untuk nifas fisiologis juga tidak membutuhkan tindakan segera dan kolaborasi sehingga tidak ada perbedaan antara teori dengan praktek.

### 6. Pelaksanaan Asuhan

7. Pada kasus Ny. R kunjungan nifas I tanggal 09 Mei 2022 ibu 1 hari postpartum normal dimana dilakukan pengkajian meminta izin terlebih dahulu kepada pasien dan keluarga beritahu ibu mengenai hasil pemeriksaan yang dilakukan yang merupakan hak dari pasien, Menjelaskan ketidak nyamanan masa nifas, Memberitahu ibu mengenai tanda bahaya masa nifas, melibatkan keluarga untuk mendampingi ibu ke kamar mandi jika ibu ingin BAK dan BAB, mengajarkan kepada teknik menyusui yang baik dan benar, Menjelaskan kepada ibu tentang *postnatal massage* dan meminta



persetujuan pada ibu, suami dan keluarga untuk diberikan asuhan.

Pada kasus Ny. R kunjungan II ibu 3 hari postpartum normal ,yaitu memberikan ibu kuesioner untuk evaluasi pengetahuan dan sikap ibu sebelum dan sesudah diberikan asuhan *postnatal massage* beritahu ibu mengenai hasil pemeriksaan yang dilakukan yang merupakan hak dari pasien, Memeriksa dan memastikan involusi uterus (proses kembalinya uterus ke keadaan semula) berjalan dengan baik, Memastikan ibu menyusui dengan baik dan tidak ada tanda-tanda penyulit, Memberikan asuhan kepada ibu dengan melakukan pemijatan *postnatal massage* dari jam 09.33-11.00 WIB, Memberitahu ibu agar tetap memenuhi kebutuhan nutrisi dan hidrasi, Memberikan konseling kepada ibu mengenai asuhan pada bayi, tali pusat, menjaga bayi tetap hangat dan perawatan bayi sehari-hari.

Pada kasus Ny. R kunjungan III ibu 8 hari postpartum normal, beritahu ibu mengenai hasil pemeriksaan yang dilakukan yang merupakan hak dari pasien. Melakukan evaluasi setelah diberikan asuhan *postnatal massage* ( pijat nifas). Memberikan konseling kontrasepsi keluarga berencana (KB) secara dini kepada ibu.

## 8. Evaluasi

Hasil evaluasi dari pelaksanaan asuhan kebidanan yang dilakukan selama 8 hari dengan ibu nifas yang mengalami ketidaknyamanan setelah melahirkan. Dengan melakukan kunjungan sebanyak 3 kali. Setelah diberikan asuhan *postnatal massage* Ny.R mengatakan rasa lelah dan pegal-pegal pada tubuh Ny. R sudah tidak ada serta tidur ibu menjadi nyenyak dan Ny.R lebih merasakan rileks dan nyaman dan untuk memastikan keberhasilan pijat yang telah dilakukan dengan menggunakan

kuesioner pijat nifas.

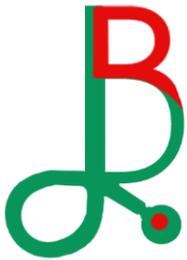
Hasil evaluasi dari pengisian kuesioner sebelum diberikan asuhan *postnatal massage* pada kunjungan nifas II pada tanggal 11 Mei 2022, bahwa perut ibu masih terasa mules, ibu masih merasa lelah dan pegal-pegal dari 7 pertanyaan pengetahuan , hanya 1 pertanyaan yang dijawab “Benar” oleh ibu dan dari 6 pernyataan Sikap, ibu menjawab 1 pernyataan sikap yang “setuju”.

Hasil evaluasi dari pengisian kuesioner setelah diberikan asuhan *postnatal massage* pada kunjungan nifas III pada tanggal 16 Mei 2022 bahwa setelah dilakukan *postnatal massage* badan ibu menjadi ringan rileks dan nyaman, serta rasa lelah dan pegal-pegal ibu sudah tidak ada. Dari 7 pertanyaan pengetahuan ibu sudah menjawab 7 pertanyaan yang “ Benar” dan dari 6 pernyataan sikap , ibu sudah menjawab 4 pernyataan sikap yang “ Setuju” dan 2 pernyataan sikap yang “ Sangat Setuju).

Menurut teori (Ayuningtyas Ika Fitria, 2019) perawatan nifas dengan melakukan *postnatal massage* merupakan perawatan yang dapat memberikan manfaat yang membantu pemulihan dalam masa nifas. yang mana manfaat dari *postnatal massage* yaitu dapat meredakan beberapa titik kelelahan, melepaskan ketegangan otot, memperbaiki peredaran darah dan meningkatkan pergerakan sendi serta peremajaan pada tubuh.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan dan pembahasan yang telah di uraikan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: melaksanakan pengkajian dan pengumpulan data tentang penerapan asuhan kebidanan pada ibu nifas Ny. R dengan *postnatal Massage* untuk memberikan relaksasi

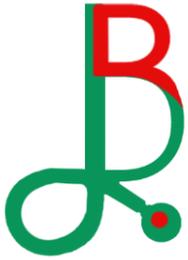


dan kenyamanan di praktik mandiri bidan “R” kota padang tahun 2022 penulis mengumpulkan data berdasarkan tujuh langkah varney. Hasil penerapan asuhan kebidanan komprehensif penulis mempunyai pemikiran sebagai sarana dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya kebidanan

### **DAFTAR PUSTAKA**

**(WAJIB Menggunakan Mendeley** atau sejenisnya dengan style dan format IEEE, daftar pustaka adalah daftar yang memiliki sitasi/kutipan pada artikel ini minimal referensi 5 tahun terakhir untuk jurnal dan prosiding kemudian untuk buku 10 tahun terakhir ). Isi daftar pustaka ditulis dengan font Times New Roman 12 spasi tunggal. Jumlah sumber rujukan yang dijadikan daftar pustaka literatur ilmiah (80% referensi primer dan 20% referensi sekunder). Sumber referensi primer, seperti: jurnal, laporan penelitian, dan makalah prosiding.

- [1] Aizar Ellyta, A. N. (2018). *Massage Postpartum dan Status Fungsional Ibu Pasca Persalinan di Medan*.
- [2] Asih Yusari. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. CV.Trans Info Media.
- [3] Ayuningtyas Ika Fitria. (2019). *Kebidanan Komplementer Terapi komplementer Dalam Kebidanan*. PUSTAKA BARU PRESS.
- [4] Eva Yunitasari; Suryani. (2020). *WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE POSTPARTUM BLUES* . 2(1), 1.
- [5] Furwasyih, D. (2016). *Konsep dasar Manajemen Asuhan Kebidanan*. Cirebon: Mitra Pemuda
- [6] Griya. (2016).. *Mom SPA*. <https://www.ibudanbalita.com//pijat-masa-nifas>
- [7] Irianti Berliana. (2019). *Konsep Kebidanan Memahami Dasar-Dasar Konsep Kebidanan*. PUSTAKA BARU PRESS.
- [8] Kesehatan, K. (2020). *BUKU KIA KESEHATAN IBU DAN ANAK*. Jakarta : Kementrian kesehatan RI
- [9] Kusbandiyah, J., & Puspawati, Y. A. (2020). Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 7(1), 065–072.
- [10] Kusumastuti., Astuti, D. P., & Dewi, A. P. (2019). Effectiveness of Effleurage Therapy Massage to Prevent Postpartum Depression in Postpartum Mothers. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XII(I), 451–457.
- [11] Maryunani Anik. (2017). *Asuhan Ibu Nifas & Asuhan Ibu Menyusui*. IN MEDIA.
- [12] Mayasari Indah Senditya; Jayanti Danur Nicky. (2020). *Spa Treatment Untuk Prenatal Dan Postnatal (TIM ICM (ed.))*.
- [13] Melinda Firna. (2018). *Gambaran Praktik Pijat Ibu Nifas Oleh Paraji Di Desa Cinanggela, Mekarsari, Pakutandang Dan GunungLeutik*. LTA.
- [14] Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Tradisional Komplementer*.
- [15] Penyusunan & KTI. (2022). *Pedoman Penyusunan Tugas Akhir Prodi D III Kebidanan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang*.
- [16] Siti, R., Rahmawati, N., Rahmaningtyas, I., Titisari, I., Malang, P. K., Massage, P., Myori, D., & Achieve, T. (2021). *POSTPARTUM MASSAGE AND SPA ENTREPRENEURSHIP : MENGANTAR MIORI MENGGAPAI MIMPI* Poltekkes Kemenkes Malang Postpartum Massage And Spa Entrepreneurship : Delivering Myori To Achieve Dreams kehamilan dalam waktu tiga bulan . Pada masa yaitu mengalami gangguan . 5(2), 79–85.
- [17] Sutanto Vita Andini. (2021). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Teori dalam Praktik Kebidanan Profesional*. PUSTAKA BARU PRESS.
- [18] walyani Siwi Elisabeth. (2021). *Asuhan*



**JUBIDA (Jurnal Kebidanan)**  
**Vol 2. No.2, Desember 2023**

Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui.  
PUSTAKA BARU PRESS.