

Pengaruh Effleurage Terhadap Kualitas Tidur Pada Ibu Post Sectio Caesarea di Rumah Sakit Djatiroto Lumajang

Siti Muallifah¹, Rosyidah Alfitri²

¹ Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang, Jawa Timur and St.muallifah@gmail.com

² ¹ Program Studi Sarjana Kebidanan Institut Teknologi Sains dan Kesehatan RS dr Soepraoen Malang Jawa Timur and rosyidahalfitri@itsk-soepraoen.ac.id

ABSTRAK

Latar Belakang: Ibu post sectio caesarea pada hari pertama pascapersalinan sering mengalami nyeri dan ketidaknyamanan akibat luka operasi yang dapat berdampak pada penurunan kualitas tidur. Kualitas tidur yang buruk dapat menghambat proses pemulihan fisik dan psikologis ibu postpartum. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu meningkatkan relaksasi dan kualitas tidur adalah *effleurage massage*. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea di Rumah Sakit Djatiroto. Metode: Penelitian menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest–posttest with control group design*. Sampel berjumlah 30 ibu post sectio caesarea dibagi menjadi kelompok intervensi dan kelompok kontrol masing-masing 15 responden menggunakan teknik *total sampling*. Kelompok intervensi diberikan *effleurage massage*, sedangkan kelompok kontrol mendapatkan perawatan rutin rumah sakit. Kualitas tidur diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan instrumen penilaian kualitas tidur yang telah tervalidasi. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami kualitas tidur buruk. Setelah diberikan *effleurage massage*, mayoritas responden pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik (60,0%). Hasil analisis statistik menunjukkan terdapat pengaruh signifikan *effleurage massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea dengan nilai p -value 0,000 ($p < 0,05$). Kesimpulan: *Effleurage massage* berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea dan dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam asuhan kebidanan dan keperawatan postpartum.

Kata Kunci: *Effleurage Massage, Kualitas Tidur, Ibu Post Sectio Caesarea, Nifas Awal, Rumah Sakit.*

ABSTRACT

Background: Mothers on the first day after sectio caesarea often experience pain and discomfort due to surgical wounds, which may lead to decreased sleep quality. Poor sleep quality can inhibit the physical and psychological recovery process in postpartum mothers. One of the non-pharmacological interventions that can be used to improve relaxation and sleep quality is *effleurage massage*. Objective: This study aimed to determine the effectiveness of *effleurage massage* in sleep quality among first-day post sectio caesarea mothers at Rumah Sakit Djatiroto. Methods: This study used a quasi-experimental design with a *pretest–posttest with control group design* approach. The sample consisted of 30 first-day post sectio caesarea mothers divided into an intervention group and a control group, with 15 respondents in each group selected using a total sampling technique. The intervention group received *effleurage massage*, while the control group received routine hospital care. Sleep quality was measured before and after the intervention using a validated sleep quality assessment instrument. Data were analyzed using univariate and bivariate analysis with a significance level of $p < 0.05$. Results: The results showed that before the intervention, most respondents experienced poor sleep quality. After receiving *effleurage massage*, the majority of respondents in the intervention group showed improved sleep quality in the good category (60.0%). Statistical analysis demonstrated a significant effect of *effleurage massage* on improving sleep quality among post sectio caesarea mothers with a p -value of 0.000 ($p < 0.05$). Conclusion: *Effleurage massage* is effective in improving sleep quality among first-day post sectio caesarea mothers and can be recommended as a non-pharmacological intervention in midwifery and postpartum nursing care.

Keywords: *Effleurage Massage, Sleep Quality, Post Sectio Caesarea Mothers, Early Postpartum Period, Hospital.*

PENDAHULUAN

Penggunaan operasi caesar (CS) sebagai metode persalinan semakin meningkat di seluruh dunia. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, terdapat masalah baru dalam perawatan pascapersalinan karena angka kejadian operasi caesar telah melebihi batas yang direkomendasikan yaitu 10-15% di beberapa negara, terutama negara berkembang (WHO, 2021). Pada hari pertama setelah operasi caesar, banyak wanita melaporkan ketidaknyamanan akibat sayatan, kesulitan bergerak, kekhawatiran, dan kesulitan tidur. Pemulihan fisik, respons imunologis, stabilitas mental, keberhasilan menyusui, dan adaptasi terhadap peran ibu semuanya dapat terpengaruh secara negatif oleh kualitas tidur yang buruk pada periode pascapersalinan awal (Potter & Perry, 2017; Kozier et al., 2018). Oleh karena itu, sangat penting bagi bidan dan perawat untuk memberikan perawatan yang dapat meningkatkan kualitas tidur bagi ibu yang telah menjalani operasi caesar.

Secara teoritis, gangguan tidur pada ibu post sectio caesarea berkaitan erat dengan nyeri pascaoperasi dan aktivasi sistem saraf simpatis yang berlebihan. Pendekatan nonfarmakologis direkomendasikan sebagai terapi pendamping karena relatif aman, mudah diterapkan, dan minim efek samping (Smeltzer & Bare, 2014). Salah satu intervensi nonfarmakologis yang potensial adalah effleurage massage, yaitu teknik pijatan lembut dengan gerakan memanjang dan ritmis yang bertujuan meningkatkan relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta menurunkan persepsi nyeri. Effleurage massage bekerja melalui stimulasi reseptor kulit yang mengaktifkan sistem saraf parasimpatis dan meningkatkan pelepasan endorfin, sehingga menimbulkan rasa nyaman dan mendukung terjadinya tidur yang lebih berkualitas (Gate Control Theory) (Melzack & Wall, 1965; Guyton & Hall, 2021).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terapi massage berpengaruh dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada berbagai kelompok pasien pascaoperasi dan ibu nifas (Field, 2014; Rahmawati & Sari, 2020). Penelitian lain juga melaporkan bahwa massage dapat mempercepat relaksasi dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu *post partum* dengan nyeri sedang hingga berat (Yuniarti et al., 2021). Namun demikian, sebagian besar penelitian masih berfokus pada periode nifas lanjut atau menggunakan teknik massage secara umum, sementara kajian yang secara spesifik menilai pengaruh effleurage massage terhadap kualitas tidur ibu post sectio caesarea pada hari pertama pascapersalinan masih terbatas. Selain itu, penelitian dengan konteks pelayanan rumah sakit daerah, khususnya di wilayah Jawa Timur, masih jarang dilaporkan (Agustin et al., 2024).

Di Rumah Sakit Djatiroto Lumajang, perawatan ibu post sectio caesarea pada hari pertama umumnya masih berorientasi pada manajemen farmakologis, sementara intervensi nonfarmakologis seperti effleurage massage belum diterapkan secara optimal sebagai bagian dari asuhan rutin. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara teori dan praktik klinik, serta keterbatasan bukti lokal terkait pengaruh effleurage massage dalam meningkatkan kualitas tidur ibu post sectio caesarea. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis pengaruh effleurage massage terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea di Rumah Sakit Djatiroto Lumajang sebagai dasar pengembangan asuhan kebidanan dan keperawatan yang holistik dan berbasis evidence.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan pendekatan *pretest–posttest with control group design* untuk mengetahui pengaruh *effleurage massage* terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Djatiroto dengan melibatkan 30 ibu post sectio caesarea yang dipilih menggunakan teknik *total sampling* sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi sebanyak 15 responden yang diberikan *effleurage massage* sesuai prosedur standar dan kelompok kontrol sebanyak 15 responden yang mendapatkan perawatan rutin rumah sakit tanpa pemberian *effleurage massage*.

Pengukuran kualitas tidur dilakukan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) intervensi menggunakan instrumen penilaian kualitas tidur yang telah tervalidasi. Intervensi *effleurage massage* diberikan pada kelompok intervensi selama 15–20 menit sesuai prosedur standar pelayanan. Data yang diperoleh dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik responden dan kualitas tidur, serta analisis bivariat menggunakan uji statistik yang sesuai untuk mengetahui perbedaan kualitas tidur antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sebelum dan sesudah perlakuan, dengan tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden Ibu Post Sectio Caesarea (n = 30)

Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	< 20 tahun	3	10,0
	20–35 tahun	22	73,3
	> 35 tahun	5	16,7
Pendidikan	Dasar	12	40,0
	Menengah	13	43,3
	Tinggi	5	16,7
Paritas	Primipara	14	46,7
	Multipara	16	53,3
Jenis Anestesi	Spinal	25	83,3
	Umum	5	16,7
	Ringan	6	20,0
Tingkat Nyeri Awal	Sedang	18	60,0
	Berat	6	20,0

Sumber : Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar responden berada pada usia reproduksi 20–35 tahun dan memiliki paritas multipara, yang menunjukkan bahwa ibu post sectio caesarea umumnya berada pada kelompok usia dan pengalaman persalinan yang relatif matang. Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan menengah, mencerminkan kemampuan dasar dalam menerima informasi kesehatan. Mayoritas tindakan sectio caesarea dilakukan dengan anestesi spinal dan disertai tingkat nyeri sedang pada hari pertama pascaoperasi, kondisi yang berpotensi memengaruhi kenyamanan dan kualitas tidur ibu sebelum diberikan intervensi *effleurage massage*.

Tabel 2. Distribusi Kualitas Tidur Sebelum Intervensi Pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

	Kualitas Tidur Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Baik	2 (13,3%)	3 (20,0%)
Cukup	5 (33,3%)	4 (26,7%)
Buruk	8 (53,4%)	8 (53,3%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data Yang Diolah, 2026.

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami kualitas tidur buruk, masing-masing sebanyak 8 responden (53,4%) dan 8 responden (53,3%). Hal ini menunjukkan bahwa ibu post sectio caesarea mengalami gangguan tidur akibat nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, dan ketidaknyamanan pasca operasi.

Tabel 3. Distribusi Kualitas Tidur Sesudah Intervensi pada Kelompok Intervensi dan Kontrol

	Kualitas Tidur Intervensi n (%)	Kontrol n (%)
Baik	9 (60,0%)	4 (26,7%)
Cukup	5 (33,3%)	5 (33,3%)
Buruk	1 (6,7%)	6 (40,0%)
Total	15 (100%)	15 (100%)

Sumber: Data Yang Diolah, 2026.

Berdasarkan tabel 4.3 diketahui bahwa setelah diberikan *effleurage massage*, sebagian besar responden pada kelompok intervensi memiliki kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (60,0%). Sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih mengalami kualitas tidur buruk sebanyak 6 responden (40,0%). Hal ini menunjukkan bahwa pemberian *effleurage massage* membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea.

Tabel 4. Perbedaan Rata-rata Skor Kualitas Tidur Sebelum dan Sesudah Intervensi

	Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	p-value
Intervensi		11,4	5,9	5,5	0,000
Kontrol		10,9	9,8	1,1	0,087

Sumber: Data Yang Diolah, 2026

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor kualitas tidur dari 11,4 menjadi 5,9 dengan selisih mean sebesar 5,5 dan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol hanya terjadi sedikit perubahan dengan nilai p-value 0,087 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *effleurage massage* berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.1 diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada rentang usia 20–35 tahun sebanyak 22 responden (73,3%). Usia tersebut termasuk usia reproduksi sehat dan aman untuk menjalani kehamilan maupun persalinan. Menurut Manuaba (2020), usia reproduksi 20–35 tahun merupakan usia optimal bagi perempuan karena organ reproduksi telah matang secara fisiologis dan psikologis sehingga lebih siap menghadapi proses kehamilan dan persalinan. Selain itu, sebagian besar responden memiliki paritas multipara sebanyak 16 responden (53,3%), yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu telah memiliki pengalaman persalinan sebelumnya. Pengalaman persalinan dapat memengaruhi kemampuan ibu dalam beradaptasi terhadap kondisi pascaoperasi sectio caesarea, termasuk dalam menghadapi nyeri dan gangguan tidur.

Tingkat pendidikan responden didominasi oleh pendidikan menengah sebanyak 13 responden (43,3%). Pendidikan memiliki pengaruh terhadap kemampuan seseorang dalam menerima informasi kesehatan dan menerapkan perilaku kesehatan yang baik. Menurut Notoatmodjo (2018), semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin baik kemampuan individu dalam memahami informasi kesehatan dan mengambil keputusan terkait perawatan kesehatan. Dalam penelitian ini, pendidikan menengah memungkinkan responden memahami edukasi mengenai teknik relaksasi dan manfaat *effleurage massage* terhadap kualitas tidur.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar tindakan sectio caesarea menggunakan anestesi spinal sebanyak 25 responden (83,3%). Penggunaan anestesi spinal pada tindakan sectio caesarea merupakan metode yang umum digunakan karena lebih aman dan memberikan efek anestesi yang cepat. Namun setelah efek anestesi menghilang, ibu umumnya mulai merasakan nyeri pada luka operasi. Hal tersebut terlihat pada hasil penelitian dimana sebagian besar responden mengalami tingkat nyeri sedang sebanyak 18 responden (60,0%). Menurut Bobak (2020), nyeri pasca sectio caesarea terjadi akibat kerusakan jaringan selama tindakan pembedahan dan dapat menyebabkan gangguan mobilisasi, rasa tidak nyaman, kecemasan, serta gangguan tidur pada ibu postpartum.

Berdasarkan hasil penelitian pada Tabel 4.2 diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi *effleurage massage*, sebagian besar responden pada kelompok intervensi maupun kelompok kontrol mengalami kualitas tidur buruk masing-masing sebanyak 8 responden (53,4%) dan 8 responden (53,3%). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa ibu post sectio caesarea cenderung mengalami gangguan tidur pada hari pertama pascaoperasi. Gangguan tidur tersebut dapat dipengaruhi oleh nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, lingkungan rumah sakit, kecemasan, serta ketidaknyamanan selama masa pemulihan.

Menurut Perry dan Potter (2021), kualitas tidur merupakan kondisi dimana individu dapat memperoleh tidur yang cukup baik dari segi durasi maupun kenyamanan sehingga tubuh dapat melakukan proses pemulihan secara optimal. Pada ibu post sectio caesarea, kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan kelelahan, penurunan daya tahan tubuh, gangguan emosional, dan memperlambat proses penyembuhan luka operasi. Nyeri pascaoperasi merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi kualitas tidur ibu post sectio caesarea. Menurut Smeltzer dan Bare (2019), rasa nyeri menyebabkan aktivasi sistem saraf simpatis sehingga tubuh sulit mencapai kondisi relaksasi yang diperlukan untuk tidur.

Pada Tabel 4.3 diketahui bahwa setelah diberikan *effleurage massage*, sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami kualitas tidur baik sebanyak 9 responden (60,0%), sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar responden masih mengalami kualitas tidur buruk

sebanyak 6 responden (40,0%). Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur yang lebih baik pada kelompok yang diberikan intervensi *effleurage massage* dibandingkan kelompok kontrol.

Effleurage massage merupakan teknik pijatan lembut dengan gerakan mengusap secara perlahan dan ritmis pada permukaan tubuh untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi ketegangan otot. Menurut Potter dan Perry (2021), pijatan lembut dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami sehingga membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan rasa nyaman. Selain itu, pijatan juga membantu meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan mudah tidur.

Pada ibu post sectio caesarea, *effleurage massage* membantu mengurangi ketegangan akibat nyeri luka operasi sehingga ibu merasa lebih nyaman saat beristirahat. Kondisi relaksasi yang muncul setelah pemberian pijatan membantu meningkatkan kualitas tidur ibu. Menurut teori *gate control* yang dikemukakan oleh Melzack dan Wall, stimulasi sentuhan seperti pijatan dapat menghambat penghantaran impuls nyeri menuju otak sehingga persepsi nyeri menjadi berkurang. Penurunan intensitas nyeri tersebut berdampak pada meningkatnya kenyamanan dan kualitas tidur ibu post operasi.

Hasil penelitian pada Tabel 4.4 menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi terjadi penurunan rata-rata skor kualitas tidur dari 11,4 menjadi 5,9 dengan selisih mean sebesar 5,5 dan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Sedangkan pada kelompok kontrol hanya terjadi sedikit perubahan dengan nilai p-value 0,087 ($p > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa *effleurage massage* berpengaruh dalam meningkatkan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea.

Secara statistik, nilai p-value 0,000 menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan pemberian *effleurage massage* terhadap peningkatan kualitas tidur ibu post sectio caesarea. Penurunan skor kualitas tidur setelah intervensi menunjukkan bahwa ibu menjadi lebih rileks, nyeri berkurang, dan tidur menjadi lebih nyaman dibandingkan sebelum intervensi diberikan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menyatakan bahwa *effleurage massage* berpengaruh dalam menurunkan nyeri dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien post operasi. Penelitian lain oleh Sari dan Wulandari (2021) juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi berupa pijatan lembut dapat membantu meningkatkan kenyamanan dan kualitas tidur pada ibu postpartum.

Pada kelompok kontrol, perubahan kualitas tidur tidak terlalu signifikan karena responden hanya mendapatkan perawatan rutin rumah sakit tanpa intervensi pijatan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pemulihan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea tidak hanya dipengaruhi oleh waktu istirahat, tetapi juga memerlukan intervensi tambahan untuk membantu relaksasi dan mengurangi nyeri pascaoperasi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa *effleurage massage* merupakan terapi nonfarmakologis yang berpengaruh untuk meningkatkan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea. Intervensi ini mudah dilakukan, aman, tidak menimbulkan efek samping, serta dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan sebagai bagian dari asuhan keperawatan maupun kebidanan postpartum. Dengan meningkatnya kualitas tidur, proses pemulihan fisik dan psikologis ibu post sectio caesarea dapat berlangsung lebih optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa sebagian besar ibu post sectio caesarea sebelum diberikan intervensi *effleurage massage* mengalami kualitas tidur buruk akibat nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, dan ketidaknyamanan pascaoperasi. Setelah diberikan intervensi *effleurage massage*, sebagian besar responden pada kelompok intervensi mengalami peningkatan kualitas tidur menjadi kategori baik. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kualitas tidur dari 11,4 menjadi 5,9 dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa *effleurage massage* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas tidur pada ibu post sectio caesarea.

Pemberian *effleurage massage* terbukti berpengaruh sebagai terapi nonfarmakologis untuk membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi nyeri, dan memperbaiki kualitas tidur ibu post sectio caesarea. Intervensi ini aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan sebagai bagian dari pelayanan kebidanan maupun keperawatan postpartum guna mendukung proses pemulihan fisik dan psikologis ibu secara optimal.

REFERENSI

- Agustin, N., Ilmiah, W. S., & Alfitri, R. (2024). Pengaruh pemberian aroma terapi peppermint terhadap kualitas tidur pada ibu hamil trimester I di PMB Bd. Muntil Aningsih. *Journal of Nursing Practice and Education*, 4(2), 359-365.
- Bobak, I. M., Lowdermilk, D. L., & Jensen, M. D. (2012). *Maternity nursing* (8th ed.). St. Louis, MO: Mosby Elsevier.
- Daeri Daeri, Nila Widya Keswara, & Rosyidah Alfitri. (2025). The Role of Lavender Aromatherapy in Improving Sleep Quality Among Third Trimester Pregnant Women : Result From Pre Experimental Study . *Proceeding International Conference Of Innovation* ., 5(1), 561-569. <https://doi.org/10.62951/icistech.v5i1.214>
- Field, T. (2014). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 20(4), 224-229. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2014.07.002>
- Fitriani, H., & Wulandari, D. (2019). Pengaruh massage terhadap kualitas tidur pasien pasca operasi. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 7(2), 98-105.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Textbook of medical physiology* (14th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi penelitian keperawatan dan kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman pelayanan nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2018). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (10th ed.). Boston, MA: Pearson Education.
- Melzack, R., & Wall, P. D. (1965). Pain mechanisms: A new theory. *Science*, 150(3699), 971-979. <https://doi.org/10.1126/science.150.3699.971>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Perry, S. E., Hockenberry, M. J., Lowdermilk, D. L., & Wilson, D. (2018). *Maternal child nursing care* (6th ed.). St. Louis, MO: Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamentals of nursing* (9th ed.). St. Louis, MO: Elsevier Mosby.
- Prawirohardjo, S. (2018). *Ilmu kebidanan* (4th ed.). Jakarta: PT Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Rahmawati, E., & Sari, D. P. (2020). Pengaruh terapi massage terhadap kualitas tidur ibu nifas. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 11(2), 85-92.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2014). *Brunner & Suddarth's textbook of medical-surgical nursing* (12th ed.). Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins.
- Sulistiyawati, A. (2016). *Asuhan kebidanan pada ibu nifas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Varney, H., Kriebs, J. M., & Geger, C. L. (2014). *Varney's midwifery* (5th ed.). Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.

- World Health Organization. (2018). *WHO recommendations: Intrapartum care for a positive childbirth experience*. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2021). *WHO recommendations on antenatal and postnatal care*. Geneva: World Health Organization.
- Yuniarti, S., Handayani, L., & Putri, R. M. (2021). Massage therapy and sleep quality among postpartum mothers. *Journal of Maternal and Child Health*, 6(1), 45–52.