

EFEKTIVITAS JAMU BERAS KENCUR TERHADAP PENGURANGAN *AFTERPAIN* PADA IBU POST PARTUM DI PUSKESMAS TINGGI RAJA

Devina¹, Nurmasitoh², Affan Solihin³, Rosidah⁴

^{1,2,3,4}STIKes As Syifa

Abstrak

Latar Belakang: Peurperium atau nifas juga dapat diartikan sebagai masa postpartum atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai 6 minggu berikutnya disertai pulihnya organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan. (Juraida, 2021). Penelitian dilaksanakan bertujuan untuk mengetahui efektifitas jamu beras kencur terhadap Pengurangan *afterpain* ibu post partum di Puskesmas Tinggi Raja. Jenis penelitian ini adalah *one group pre and posttes design without control*. Subjek penelitian ini berjumlah 38 orang ibu post partum. Instrumen penelitian berupa jamu beras kencur dan pre test dan post tes. Teknik analisa yang digunakan adalah uji *Chi Square* yang diselesaikan program SPSS. Hasil penelitian menunjukkan terdapat Efektivitas Jamu Beras Kencur Terhadap Pengurangan *Afterpain* Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Tinggi Raja Tahun 2024. Hasil analisa data diketahui bahwa pada kelompok intervensi terdapat Pengurangan *afterpain* ibu post partum dengan rata rata sebelum diberikan intervensi yaitu 3.81 dan sesudah diberikan jamu beras kencur diperoleh rata rata yaitu 2.31 pada ibu, dengan nilai asymp. Sig 0,000 (< 0,05). Merujuk dari hasil analisa data dan temuan penelitian maka dapat disimpulkan bahwa kelompok intervensi sesudah diberikan jamu beras kencur berpengaruh terhadap Pengurangan *afterpain* ibu pasca nifas.

Kata kunci : *Proses Pengurangan, afterpain, ibu post partum, jamu beras kencur*

The Effectiveness of Beras Kencur Herbal Medicine on Reducing Afterpain in Postpartum Mothers at the Tinggi Raja Community Health Center

Abstrack

Background: *Peurperium or postpartum can also be interpreted as the postpartum period or the period from when the baby is born and the placenta comes out of the uterus until the next 6 weeks accompanied by the recovery of organs related to the womb that experience changes such as injuries and other things related to the time of birth. (Juraida, 2021). The research was carried out with the aim of finding out the effectiveness of the herbal medicine nasi kencur on postpartum pain relief for postpartum mothers at the Tinggi Raja Community Health Center. This type of research is a one group pre and post test design without control. The subjects of this research were 38 post partum mothers. The research instruments were the herbal medicine, rice kencur, and pre-test and post-test. The analysis technique used is the Chi Square test which completes the SPSS program. The results of the research show that there is effectiveness of Jamu Beras Galangal on Afterpain Recovery in Post Partum Mothers at the Tinggi Raja Community Health Center. The results of data analysis show that in the intervention group there was recovery of afterpain in postpartum mothers with an average of 3.81 before being given the intervention and after being given Jamu Beras Galangal. The average obtained was 2.31 for mothers, with a value of asymp. Sig 0.000 (< 0.05). Referring to the results of data analysis and research findings, it can be concluded that the sudah intervention group which was given herbal medicine, nasi kencur, had an effect on the recovery of maternal afterpain after childbirth.*

Keywords: *Recovery Process, post-pain, post-partum mothers, herbal medicine beras kencur*

LATAR BELAKANG

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 lokhea dan 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 ibu pasca bersalin, karena uterus yang teregang maka kontraksi uterus cenderung terjadi dua kali lipat setelah bersalin. (Mander, 2023).

Ibu nifas kerap kali mengalami perubahan baik secara fisiologis maupun psikologis, salah satunya adalah perubahan reaksi tubuh akibat kontraksi uterus. Intensitas kontraksi uterus yang meningkat setelah persalinan yang menimbulkan rasa nyeri dan membuat ibu tidak nyaman. Gangguan rasa nyeri pada masa nifas banyak dialami meskipun pada persalinan normal tanpa komplikasi. Hal tersebut menimbulkan rasa tidak nyaman pada ibu terutama di daerah perut akibat kontraksi uterus yang disebut *afterpain* (Nugroho, T. dkk, 2019).

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 *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 yang dialami ibu tidak hanya berdampak pada dirinya saja tapi juga pada bayinya. Rasa nyeri akibat kontraksi uterus yang semakin sering membuat ibu malas menyusui bayinya, karena saat ibu

menyusui terjadi pelepasan oksitosin dari kelenjar hipofisis posterior yang distimulasi oleh hisapan bayi. Oksitosin juga menstimulasi kontraksi miometrium pada uterus, yang biasanya dilaporkan wanita sebagai *afterpain* (nyeri kontraksi uterus setelah melahirkan) (Walyani, E. S. dan Th. Endang.P, 2019).

Menurut Andarmoyo (2018) Nyeri akibat kontraksi uterus (*afterpain*) memerlukan penanganan untuk dapat diminimalisir atau ditekan seminim mungkin. Sebagai seorang bidan yang memberi asuhan sayang ibu, rasa nyeri yang dirasakan ibu perlu di lakukan tindakan intervensi, sehingga dapat menurunkan ketidaknyamanan yang ibu rasakan dan ibu dapat merasakan nyaman (Parulian, T. S, dkk, 2019).

Menurut Andarmoyo (2018) Nyeri dapat diatasi dengan suatu tindakan terapi baik farmakologis maupun non-farmakologis. Dalam pemberian terapi farmakologis biasanya klien di berikan terapi berupa obat analgesik atau opioid untuk meringankan nyeri yang bisa saja menimbulkan efek samping dari penggunaan obat tersebut, namun pada terapi non-farmakologis biasanya klien di berikan terapi seperti massage ataupun minuman tradisional berbahan dasar herbal salah satunya adalah minuman atau ramuan dari jamu beras kencur.

Salah satu alternatif untuk pemulihan nasa nifas dengan mengkonsumsi beras kencur. Jamu beras kencur, dengan konsumsi utamanya berupa beras dan rimpang kencur memiliki kandungan senyawa fenolik yang diketahui dapat berfungsi sebagai antioksidan (Lim, 2016, p. 423). Antioksidan dan komponen senyawa polifenol memiliki kemampuan untuk mengurangi keadaan sel yang rusak, karena dapat menangkap senyawa radikal bebas, mengurangi stress, rasa nyeri dan kram serta aksidatif, dan menurunkan ekspresi TNF- α penyebab kerusakan pada sel. Litelatur ilmiah mengungkapkan kunyit yang terdapat pada beras kencur dapat

mempercepat pengeringan pada luka dan memiliki aktivitas antimikroba dan antivirus (Jalil, 2019)

World Health Organization (WHO) menyatakan angka kematian ibu sangat tinggi. Sekitar 830 wanita meninggal karena komplikasi kehamilan atau persalinan di seluruh dunia setiap hari. Diperkirakan pada tahun 2015, sekitar 303.000 wanita meninggal selama dan setelah kehamilan. Rasio kematian ibu di Negara Berkembang pada tahun 2015 adalah 239 per 100.000 KH. (WHO, *Maternal Mortality*. 2016.)

Pengobatan tradisional merupakan salah satu pengobatan yang masih banyak dilakukan oleh masyarakat Indonesia, khususnya oleh masyarakat yang jauh dari akses pelayanan kesehatan modern seperti puskesmas dan rumah sakit. Menurut Badan Kesehatan Dunia (WHO), Sebanyak 80% dari total populasi di benua Asia dan Afrika bergantung pada pengobatan tradisional. WHO juga sudah mengakui pengobatan tradisional dapat mengobati berbagai jenis penyakit infeksi, penyakit akut, dan penyakit kronis. Sementara itu, Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 1076/Menkes/SK/VII/2003 tentang Penyelenggaraan Obat Tradisional, pengobatan tradisional adalah pengobatan dan perawatan dengan cara, obat dan pengobatannya yang mengacu kepada pengalaman, keterampilan, turun temurun, atau pendidikan/pelatihan, dan diterapkan sesuai norma yang berlaku. (Fitrianti & Angkasawati, 2017)

Pembangunan kesehatan merupakan bagian dari pembangunan nasional bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan, dan kemampuan hidup sehat berupa (Kesehatan Tradisional) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Menurut Hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, pemanfaatan kesehatan tradisional di Indonesia sebesar 31,4% (Kesehatan Tradisional) (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Di

Sumatra Selatan terdapat 40,76% Puskesmas yang melakukan menyelenggarakan Pelayanan Kesehatan Tradisional. Data tersebut masih di bawah target Indonesia yaitu sebesar 100% (Kemenkes RI, 2020). (Nova et al., 2022)

Dari hasil survey awal yang telah dilakukan di Puskesmas Tinggi Raja Terdapat 38 Ibu Nifas yang melahirkan secara normal. Setelah dilakukan wawancara 10 ibu nifas diantaranya tidak mengkonsumsi Jamu beras kencur dengan alasan lebih memilih untuk meminum Obat/Suplemen dan Vitamin untuk mengurangi afterpains masa nifas. Berdasarkan Latar Belakang di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Jamu Beras Kencur Terhadap Pengurangan Afterpain Pada Ibu Post Partum Di Puskesmas Tinggi Raja Tahun 2024”.

METODE

Jenis penelitian ini menggunakan metode *pre-eksperimen* merupakan rancangan penelitian yang belum dikategorikan sebagai eksperimen sungguhsungguh. Jenis penelitian *pre-eksperimen* ini menggunakan pendekatan *one group pre and posttest design without control*. Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan *Total Sampling* sebanyak 30 responden. Teknik yang digunakan yaitu *Total sampling* dengan teknik penentuan seluruh populasi ibu post partum dengan persalinan normal. Teknik pengumpulan data menggunakan *test, kuesioner participant observation, in dept interview*, dokumentasi dan triangulasi. dalam penelitian ini analisis yang digunakan adalah *Uji Chi Square*.

HASIL

4.1 Analisa Bivariat

4.1.1 Karakteristik Responden

Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden di Puskesmas Tinggi Raja

Karakteristik Responden	n	%
Umur		
<21 Tahun	7	18,4
22-36 tahun	18	47,4
≥37 tahun	13	34,2
Jumlah	38	100,0
Pendidikan		
SMP	7	18,4
SMA	24	63,2
Perguruan Tinggi	7	18,4
Jumlah	38	100,0
Pekerjaan		
Bekerja	19	50
Tidak Bekerja	19	50
Jumlah	38	100,0
Paritas		
Primipara	7	18,4
Multipara	23	60,5
Grandemultipara	8	21,1
Jumlah	38	100,0

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4.1 didapatkan bahwa karakteristik umur responden mayoritas adalah umur 26-33 tahun sebanyak 18 orang (47,4%) dan minoritas umur <21 tahun sebanyak 7 orang (18,4%). Berdasarkan pekerjaan responden yang bekerja sama dengan yang tidak bekerja sebanyak 19 orang (50%) dan berdasarkan paritas responden mayoritas multipara yaitu sebanyak 23 orang (46%).

4.1.2 Sebelum Pemberian Jamu Beras Kencur

Tabel 4.2 Pengurangan *Afterpain* Ibu Post Partum Sebelum Diberikan Jamu Beras Kencur di Puskesmas Tinggi Raja

Proses Pengurangan <i>Afterpain</i> Ibu Post Partum	Sebelum Intervensi	
	n	%
Tidak Nyeri	-	0
Nyeri Ringan	-	0
Nyeri Sedang	13	34,2
Nyeri Berat	19	50
Nyeri Sangat Berat	6	15,8
Jumlah	38	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan table 4.2 didapatkan hasil penelitian pada kelompok sebelum diberikan jamu beras kencur mayoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum nyeri berat sebanyak 19 orang (50%) dan minoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum nyeri sangat berat sebanyak 6 orang (15,8%).

4.1.3 Sesudah Pemberian Jamu Beras Kencur

Tabel 4.3 Pengurangan *Afterpain* Ibu Post Partum Sesudah Diberikan Jamu Beras Kencur di Puskesmas Tinggi Raja

Pengurangan <i>Afterpain</i> Ibu Post Partum	Sesudah Intervensi	
	n	%
Tidak Nyeri	3	7,9
Nyeri Ringan	20	52,6
Nyeri Sedang	15	39,5
Nyeri Berat	-	0
Nyeri Sangat Berat	-	0
Jumlah	38	100,0

Sumber: Data Primer,

Berdasarkan table 4.3 didapatkan hasil penelitian pada kelompok sesudah diberikan jamu beras kencur mayoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum nyeri ringan sebanyak 20 orang (52,6%) dan minoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum tidak nyeri sebanyak 3 orang (7,9%).

4.2 Analisa Bivariat

Tabel 4.4 Efektifitas Jamu Beras Kencur Terhadap Pengurangan *Afterpain* Ibu Post Partum di Puskesmas Tinggi Raja

No	<i>Afterpain</i> pada ibu nifas	N	Mean	SD	Signifikan
1	Pre test sebelum intervensi	38	3.81	0.691	0,000
2	Pos test sesudah intervensi	38	2.31	0.619	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai $p= 0,000$ ($p < 0,05$) artinya adanya efektifitas jamu beras kencur terhadap Pengurangan *afterpain* ibu post partum di Puskesmas Tinggi Raja.

DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tinggi Raja mayoritas umur 26-33 tahun sebanyak 18 orang (47,4%) dan minoritas umur <21 tahun sebanyak 7 orang (18,4%).

Usia 26-33 tahun adalah masa dimana ibu hamil memiliki resiko kesehatan paling rendah. Secara umum masa-masa ini disebut sebagai masa ideal untuk hamil dan melahirkan serta menimbulkan kecemasan terhadap kehamilan dan persalinan (Saipuddin, 2018).

Hasil penelitian Ayu (2017) bahwa sebagian besar responden dalam usia reproduksi sehat, dan secara fisiologis pada usia tersebut memungkinkan ibu

masih kuat menahan nyeri persalinan. Namun demikian pemulihan masa nifas seseorang sangat individual dan dipengaruhi berbagai faktor seperti lingkungan, ras, tindakan tertentu, dan juga pola koping seseorang.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Puskesmas Tinggi Raja mayoritas bekerja sebanyak 27 orang (54%) dan minoritas tidak bekerja sebanyak 23 orang (46%).

Manfaat bekerja bagi wanita antara lain mendukung ekonomi rumah tangga, meningkatkan harga diri dan pemantapan identitas, relasi yang sehat dan positif dengan keluarga, pemenuhan kebutuhan sosial, peningkatan skill dan kompetensi.

Pengaruh bagi kehidupan keluarga salah satunya adalah pengetahuan karena dalam bekerja dipastikan para ibu akan berinteraksi dengan orang lain, bekerja sama dengan orang lain dan didalam bekerjasama, dan berinteraksi dipastikan ada komunikasi. Adanya komunikasi tersebut merupakan salah satu jalan dalam mendapatkan pengetahuan dari orang mempelajari, atau yang pernah mengalami suatu hal, sehingga dari pengalaman tersebut akan bisa dibagikan padateman sekerja yang sekiranya mendapatkan permasalahan yang serupa seperti halnya tanda bahaya kehamilan (Kurniawati, 2017).

Berdasarkan table 4.2 didapatkan hasil penelitian pada kelompok sebelum diberikan jamu beras kencur mayoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum nyeri berat sebanyak 19 orang (50%) dan minoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum nyeri sangat berat sebanyak 6 orang (15,8%).

Peurperium atau nifas juga dapat diartikan sebagai masa postpartum atau masa sejak bayi dilahirkan dan plasenta keluar lepas dari rahim sampai 6 minggu berikutnya disertai pulihnya organ-organ yang berkaitan dengan kandungan yang mengalami perubahan seperti perlukaan dan lain sebagainya yang berkaitan saat melahirkan. (Juraida, 2021)

Peneliti berpendapat bahwa sebelum dilakukan pemberian jamu beras kencur responden yang mengisi kuisisioner mengalami nyeri berat pemulihan *afterpain* post partum dan ada beberapa yang menjawab ketika diwawancara mengkonsumsi obat kimia agar pemulihan mengurangi rasa nyeri.

Berdasarkan table 4.3 didapatkan hasil penelitian pada kelompok sesudah diberikan jamu beras kencur mayoritas Pengurangan *afterpain* ibu post partum nyeri ringan sebanyak 20 orang (52,6%) dan minoritas Pengurangan ibu *afterpain* post partum tidak nyeri sebanyak 3 orang (7,9%)

Kandungan essential oil yang terdapat pada kencur dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya, cara ekstraksi, dan alat yang digunakan untuk analisis. Kencur yang dikoleksi dari berbagai selatan india menunjukkan berbagai kandungan essential oil yaitu 8,3-carena (0,13-6,46%), 1,8-cineole (0,19-5,17%), borneol (0,96-2,40%) dan pantadecane (6,04-16,53%) (Raina et al., 2018).

Menurut Dr.Suharman, (2020) kencur memiliki manfaat yang besar bagi manusia. kencur merupakan salah satu bahan baku pada berbagai produk industri seperti bahan baku industri makanan, minuman, jamu tradisional, obat-obatan dan kosmetik.

Kencur memang sudah lama dikenal masyarakat sebagai salah satu bumbu dapur khas beragam masakan Nusantara. Selain itu kencur juga dikenal sebagai salah satu bahan pembuatan beragam obat-obatan tradisional.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai efektifitas jamu beras kencur terhadap Pengurangan *afterpain* ibu post partum di Puskesmas Tinggi Raja dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Dari hasil analisis diperoleh pemulihan ibu post partum sebelum intervensi mengalami nyeri berat dengan jumlah 19 responden sebesar 50%.
2. Dari hasil analisis diperoleh pemulihan ibu post partum sesudah intervensi mengalami nyeri ringan dengan jumlah 20 responden sebesar 52,3%..
3. Ada pengaruh jamu beras kencur terhadap pemulihan *afterpain* ibu post partum di Puskesmas Tinggi Raja dengan nilai $p = 0.000$

DAFTAR PUSTAKA

Andarmoyo. (2018). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media

- Anggraeni dkk, (2018). Hubungan Kualitas Lingkungan Fisik Rumah dan Prilaku Kesehatan Tradisional
- Arikunto, S. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asih Yusari, SSt., M.Kes, Hj.Risneni, S,SiT., M.Kes (2016). Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui Jl.Man 6 No 74 Keramat Jati- Jakarta Timur
- Asih, Y., & Risneni. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Ayuningtyas. (2019). *Terapi Komplementer Dalam Kebidanan*
- Aziz Alimun Hidayat, (2016). *Buku Variabel penelitian ,Defenisi Oprasional, Dan Cara Pengukuran Variabel*
- Dr. Suharman, S.P., M.Si. (2020). *Tanaman Potensial Berkhasiat Obat Cengkeh, Temulawak, Jahe, Kunyit, Kencur, Serai* Jl. Rajawalig. Elang 6, No 3, Drono, SardonoHarjo,Ngaglik, Sleman
- Fahriani Metha, Dewi Aprilia Ningsih, asih Kurnia, Violita Siska Mutiara (2020). *Jurnal Kebidanan. The Process Of Uterine Involution With Postpartum Exercise Of Maternal Postpartum*.
- Fitriyanti, Y., & Angkaswati, J. (2016). *Jurnal Pengobatan Tradisional Gayo Untuk Ibu Nifas (Gayo s Traditional Medication For Puerperal Mother)*.
- Jalil, M. (2019). *Jurnal Curcuma Longa dan Kaempferia galanga Sebagai Bahan Pembuan Jamu Beras Kencur Bagi Ibu Pasca Bersalin*
- Jayanti, Nicky Danur, Mayasari N (2022). *Jurnal Ilmiah Kebidanan Asuhan Komplementer Tatalaksana Afterpain padaa Ibu Postpartum*
- Kemendes RI. (2018a). Hasil Utama Riskeddas 2018
- Kemendes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Lockhart, A., & Saputra, L. (2016). *Asuhan Kebidanan Fisiologis dan Patologis*. Tangerang: BINARUPA AKSARA Publisher.
- Mander, 2023. *Asuhan Kebidanan Masa Nifas Fisiologis & Patologis*. Tangerang Selatan: BINAPURA ASKARA Publisher.
- Mansyur, N., & Dahlan, K. (2016). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Medika.
- Mansyur, N., & Dahlan, K. (2019). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: Selaksa Medika.
- Maritalia, D. (2016). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Maritalia, D. (2017). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Marliandiani, Y., & Nyna, P. N. (2018). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan pada Masa Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Salemba Medika.
- Marmi. (2016). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muliati, E. dkk. (2017). *Buku Ajar Kesehatan Ibu dan Anak*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Pelatihan Tenaga Kesehatan.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, T. dkk. (2016). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan (3) Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nugroho, T. dkk. (2019). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan (3) Nifas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Nurdin et al., (2019). *Metodelogi Penelitian Sosial, Surabaya: Media Sahabat Cendikia*
- Paraulian. (2019). *Asuhan Kebidanan Pada Masa Nifas "Peuperium Care"*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Parwata. (2016). *Bahan Ajar kimia Organik Bahan Alam*, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan alam Universitas Udayan Denpasar

- Prawirohardjo, S. (2016). *Ilmu Kebidanan Sarwono Prawirohardjo*. Jakarta: PT. Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo.
- Purwanto, S,kep., CWCCA, IndartoAS., SPd., M.Kes. (2018). *Ragam Terapi Kesehatan Berbasis Herbal Jl. Wonosari Km.6, Demblaksari RT 4, Baturetno, Banguntapal, Bantul, yogyakarta*
- Risneni. (2019). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: CV. Trans Info Media.
- Saepudin, M. (2016). *Metodologi Penelitian Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sitorus, F., & Harianja, E. (2020). Pengaruh Teknik Effleurage Massage Terhadap Nyeri Afterpains Pada Ibu Nifas Multipara di BPM Wanti dan BPM Sartika di Kota Medan Tahun 2020. *Journal Health Reproductive*, 7-16.
- Sofian, A. (2021). *Sinopsis Obstetri Jilid 2*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: PT Alfabet.
- Uliyah, M., & A. A. (2016). *Keterampilan Dasar Praktik Klinik Untuk Kebidanan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Walyani, E. S., & Th. Endang, P. (2017). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas dan Menyusui*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Wiarso, G. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi*. Yogyakarta: Gosyen Publising
- Yuliana, H. 2020. Pengaruh Senam Nifas terhadap Tingkat Afterpains pada Ibu Post Partum. Yogyakarta: NASPUB.