

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 05, 2024

Revised: October, 22, 2024

Available online: October, 22, 2024

at : <https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/hjk>

Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliatwati²,
Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

Abstract

Background: Mothers in the first 24 hours after giving birth will experience many physiological physical changes and cause a lot of discomfort in the early postpartum period, which does not rule out the possibility of becoming pathological if not followed by good care. Although considered normal, this discomfort can cause significant physical distress. One of the discomforts experienced by postpartum mothers is *afterpains*, which is a cramp-like pain caused by uterine muscle contractions that can last for 3-4 days after delivery. Relaxation is the most commonly used method of pain control, progressive muscle relaxation is a combination of controlled breathing exercises with a series of muscle contractions and relaxation.

Purpose: To determine the effectiveness of progressive muscle relaxation on the level of *afterpains* in postpartum mothers.

Method: Quantitative approach research with a quasi-experimental pre-test and post-test with control group design, with a sample size of 30 respondents determined by accidental sampling technique. The level of *afterpains* was measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS) to assess the pain scale. The analysis used was the Mann Whitney U Test.

Results: Based on the Mann Whitney U test, a p value of 0.02 (<0.05) was obtained, which means that there was a significant difference between the level of *afterpains* progressive muscle relaxation was given in the control group and the intervention group.

Conclusion: Progressive muscle relaxation intervention is effective in reducing maternal pain levels after childbirth, thereby creating a sense of comfort.

Keywords: *Afterpains*; Post-Partum; Progressive Muscle Relaxation.

Pendahuluan: Ibu pada 24 jam pertama setelah bersalin akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal pasca melahirkan, tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik. Meskipun dianggap normal, ketidaknyamanan tersebut dapat menyebabkan distress fisik yang bermakna. Ketidaknyamanan yang dialami ibu pasca melahirkan (*post partum*) salah satunya adalah *afterpains* yaitu rasa nyeri seperti mulas-mulas disebabkan oleh kontraksi otot rahim yang dapat berlangsung selama 3-4 hari pasca melahirkan. Relaksasi merupakan cara pengendalian nyeri yang paling sering digunakan, relaksasi otot progresif adalah kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol dengan rangkaian kontraksi dan relaksasi otot.

Tujuan: Untuk mengetahui efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan.

Metode: Penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen *pre-post test* diikuti kelompok kontrol. Besar sampel sebanyak 30 partisipan yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling*. Tingkatan *afterpains* diukur

sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) untuk menilai skala nyeri. Analisis yang digunakan adalah *Mann Whitney U test*.

Hasil: Berdasarkan *Mann Whitney U Test* diperoleh nilai $p < 0.02$ (< 0.05) yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara tingkat *afterpains* ibu sesudah diberikan relaksasi otot progresif kelompok kontrol dengan kelompok intervensi.

Simpulan: Pemberian relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat *afterpains* pasca melahirkan, sehingga dapat menciptakan kenyamanan.

Kata Kunci: *Afterpains*; Pasca Melahirkan; Relaksasi Otot Progresif.

PENDAHULUAN

Periode pasca persalinan (*postpartum*) merupakan periode yang dimulai setelah persalinan berakhir dan berlangsung sekitar 6 minggu, ditandai dengan perubahan fisiologis dan anatomis pada ibu dan perubahan fisik, sosial, dan emosional dalam keluarga yang mengharuskan anggotanya mempelajari peran dan tanggung jawab baru. Sebagian besar masalah muncul pada hari-hari pertama periode ini dan berlangsung dari 6 minggu hingga 1 tahun (Bahrami, Karimian, Bahrami, & Bolbolhaghghi, 2014).

Terdapat 6.856 jumlah kematian ibu tahun 2021, meningkat dari sebelumnya 4.197 kematian ibu tahun 2019. Pada tahun 2024 diharapkan angka kematian ibu berkisar 183 per 100 ribu kelahiran. Kematian ibu tertinggi disebabkan oleh hipertensi dan perdarahan yang terjadi pada periode pasca melahirkan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022). Pelayanan kesehatan mulai diberikan pada ibu pasca melahirkan dalam kurun waktu 24 jam setelah melahirkan oleh tenaga kesehatan yang kompeten (Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana, 2018). Ibu pada 24 jam pertama setelah bersalin akan mengalami banyak perubahan fisik yang bersifat fisiologis dan banyak memberikan ketidaknyamanan pada awal pasca melahirkan, tidak menutup kemungkinan untuk menjadi patologis hingga menyebabkan kematian bila tidak diikuti dengan perawatan yang baik (Yuliana & Hakim, 2020). Meskipun dianggap normal, ketidaknyamanan tersebut dapat menyebabkan distres fisik yang bermakna. Ketidaknyamanan yang dialami ibu pasca melahirkan salah satunya adalah *afterpains* (Kriebs & Geger, 2010).

Prevalensi *afterpains* yang dialami oleh ibu pasca melahirkan pervaginam secara global dilaporkan sekitar 79%. Keluhan *afterpains* dan pengaruh anestesi pada ibu pasca melahirkan pervaginam akan

menghilang rata-rata pada hari ke 19, sedangkan pada ibu post SC pada hari ke 27 (Kriebs & Geger, 2010; Komatsu, Carvalho, & Flood, 2017). Hal ini dapat menimbulkan penurunan nafsu makan, gangguan mobilitas, istirahat dan tidur, bahkan menyebabkan kecemasan yang dapat berpengaruh terhadap proses laktasi, sehingga menjadi salah satu penyebab kegagalan ASI eksklusif (Setyarini, 2018). Penanganan *afterpains* tidak jarang berakhir dengan terapi analgesik (Wahyuni 2012). Terapi non farmakologi yang dapat diberikan untuk menekan rasa nyeri meliputi, menilai nyeri, mengosongkan kandung kemih, memberikan posisi nyaman seperti posisi tengkurap dengan memberi bantal dibawah perut, teknik relaksasi dengan melatih nafas dalam, teknik distraksi dengan mengingat Tuhan Yang Maha Esa, menginformasikan penyebab nyeri, pentingnya mobilisasi, meningkatkan istirahat, penyuluhan nutrisi seimbang, dan senam nifas (Setyarini, 2018).

Berdasarkan hasil studi literatur menunjukkan bahwa, terdapat 19 artikel yang menyatakan intervensi paling efektif untuk mengurangi nyeri pasca operasi caesar, yaitu intervensi tunggal dan kombinasi. Intervensi tunggal yaitu teknik relaksasi pernapasan perut, minyak esensial lavender, akupunktur, terapi *guide imagery*, pijat jaringan dalam, relaksasi otot progresif, latihan relaksasi benson, terapi distraksi mendengarkan musik, mediasi dzikir, ekstrak lavender, pijat kaki, dan paket gel (Napisah, 2022).

Relaksasi merupakan cara pengendalian nyeri yang paling sering digunakan. Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai efektivitas relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri. Relaksasi otot progresif memusatkan suatu perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang, kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapat perasaan

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliawati², Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usaha Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan

yang lebih *relaks*. Relaksasi otot progresif merupakan kombinasi latihan pernapasan yang terkontrol dengan rangkaian kontraksi serta relaksasi otot (Townsend, 2010; Potter & Perry, 2015). Relaksasi otot progresif mungkin efektif pada penurunan risiko depresi pasca melahirkan dan meningkatkan kenyamanan umum (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2020).

Relaksasi otot progresif pertama kali diidentifikasi oleh Jacobson pada tahun 1934 sebagai penegangan dan pelepasan 16 kelompok otot. Wolpe mengadaptasinya untuk digunakan dengan desensitisasi sistematis pada tahun 1948 dan Bernstein dan Borkovec pada tahun 1973 mempelajari penyesuaian teknik tersebut agar sesuai dengan manajemen stres perilaku kognitif. Beberapa penyesuaian ini adalah 7 dan 4 kelompok otot, relaksasi melalui mengingat, mengingat dan menghitung, dan menghitung. Bukti empiris mendukung penggunaan relaksasi otot progresif dalam respons ketegangan tingkat tinggi dan teknik pikiran tubuh seperti, mengurangi sakit kepala tegang, insomnia, pengobatan tambahan pada kanker, manajemen nyeri kronis pada radang sendi, dan sindrom iritasi usus besar (McCallie, Blum, & Hood, 2006).

Selain untuk mengurangi rasa nyeri teknik relaksasi otot progresif sangat efektif dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stres di kalangan mahasiswa keperawatan. Setelah intervensi, sebagian besar peserta merasa rileks dan mengurangi keparahan keadaan emosi negatif serta kembali ke keadaan emosi normal. Ketika relaksasi otot progresif dipraktikkan dan dimasukkan ke dalam rutinitas harian mahasiswa, hal itu pasti akan membantu mereka meringankan keadaan emosi negatif dan mengatasi kerepotan sehari-hari dalam kehidupan akademis dengan lebih baik (Gangadharan & Madani, 2018).

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen *pre-post*

test with control group. Penelitian dilakukan di RSD Mangusada pada bulan Juli–Desember 2023. Besar sampel yang ditentukan menggunakan teknik *accidental sampling* yaitu ibu pasca melahirkan (*postpartum*) 24 jam yang terdiri dari Kelompok intervensi (15 partisipan) dan kontrol (15 partisipan). Kriteria inklusi yaitu ibu pasca melahirkan dengan persalinan normal dan bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi yaitu ibu pasca melahirkan dengan kegawatdaruratan.

Kelompok intervensi diberikan asuhan pasca bersalin sesuai SOP yang ada di tempat penelitian yaitu pemberian parasetamol, vit. A dan SF ditambah relaksasi otot progresif. Peneliti mendemonstrasikan teknik relaksasi otot progresif kepada ibu pasca melahirkan secara individual, kemudian partisipan mengikuti. Perlakuan diberikan dalam interval waktu 1 jam sebanyak 2 kali. Kelompok kontrol hanya diberikan terapi farmakologi berupa obat anti nyeri sesuai SOP di tempat penelitian. Selain itu, kelompok intervensi diberikan terapi farmakologi dan terapi relaksasi otot progresif setelah dilakukan *post test*. Penilaian nyeri dilakukan 2 kali sebelum perlakuan (*pre-test*) dan setelah diberikan perlakuan (*post-test*) dengan kategori 0 tidak nyeri, 1-3 nyeri ringan, 4-6 nyeri sedang, 7-9 nyeri berat terkontrol, dan 10 nyeri berat tidak terkontrol.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah efektivitas relaksasi otot progresif, sedangkan dependen yakni *afterpains* ibu pasca melahirkan. Tingkatan *afterpains* diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) yaitu kuesioner yang sudah baku untuk menilai skala nyeri yang direkomendasikan oleh *Agency for Healthcare Policy and Research*. Pada kelompok berpasangan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank*, sedangkan pada kelompok tidak berpasangan menggunakan uji *Mann Whitney U*.

Penelitian ini telah mendapat surat layak etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan RSD Mangusada dengan nomor: 054/BUB/-LP2M/PL/i/VIII/2023.

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliawati², Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

HASIL

Tabel 1. Distribusi Demografi Karakteristik Partisipan (N=30)

Variabel	Kelompok	
	Kontrol	Intervensi
Umur (Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(28.13±5.208) (19-38)	(27.53±4.518) (19-38)
<20	1/6.7	0/0
20-35	13/86.6	15/100
>35	1/6.7	0/0
Pendidikan (n/%)		
Rendah	5/33.3	2/13.3
Menengah	6/40.0	8/53.3
Tinggi	4/26.7	5/33.4
Pekerjaan (n/%)		
Bekerja	7/46.7	7/46.7
Tidak bekerja	8/53.3	8/53.3
Paritas (n/%)		
Primipara	6/40.0	3/20.0
Multipara	9/60.0	12/80.0
Grandepara	0/0	0/0

Tabel 1. menunjukkan karakteristik partisipan dengan rata-rata dan standar deviasi usia untuk kelompok kontrol yaitu (28.13±5.208) pada rentang usia 19-38 tahun, sedangkan kelompok intervensi yaitu (27.53±4.518). Tingkat pendidikan partisipan kelompok kontrol maupun intervensi mayoritas pada kategori menengah (SMP dan SMA) masing-masing dengan persentase (40.0%) dan (53.3%). Partisipan pada kelompok kontrol dan intervensi mayoritas tidak bekerja yaitu sebanyak (53.3%) partisipan. Berdasarkan paritas untuk kelompok kontrol dan intervensi, mayoritas memiliki paritas yang sama yaitu multipara, masing-masing sebanyak (60.0%) untuk kelompok kontrol dan (80.0%) untuk kelompok intervensi.

Tabel 2. *Afterpains* Pre dan Post-test Relaksasi Otot Progresif

Kelompok	Min	Max	Mean±Std	p
Kontrol				
Pre-test	1	2	1.67±0.488	0.564
Post-test	1	2	1.60±0.507	
Intervensi				
Pre-test	1	3	1.93±0.594	0.000
Post-test	0	2	1.00±0.535	

Tabel 2. menunjukkan rata-rata tingkat *afterpains pre-test* pada kelompok kontrol adalah 1.67 dengan nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 2 (nyeri sedang). Pada *post-test* kelompok kontrol rata-rata tingkat *afterpains* adalah 1.60 dengan nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 2 (nyeri sedang). Nilai p 0.564 (> 0.05) yang berarti tidak ada perbedaan pada kelompok kontrol antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif. Pada

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliawati², Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan

kelompok intervensi rata-rata tingkat *afterpains pre-test* adalah 1.93 dengan nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 3 (nyeri berat), sedangkan pada *post-test* kelompok intervensi rata-rata tingkat *afterpains* 1.00 dengan nilai minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 2 (nyeri sedang). Nilai $p < 0.000$ (> 0.05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.

Tabel 3. Efektivitas Relaksasi Otot Progresif terhadap *Afterpains* (N=30)

Kelompok	Min	Max	Mean±Std	p
Post test kontrol	1	2	1.60±0.507	0.002
Post test intervensi	0	2	1.00±0.535	

Tabel 3. menunjukkan tingkat *afterpains* sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol memiliki nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 2 (nyeri sedang), sedangkan kelompok intervensi nilai minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 2 (nyeri sedang). Pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi rata-rata tingkat *afterpains* adalah 1.60 dan 1.00 dengan nilai $p < 0.002$ (< 0.05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat *afterpains* antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberikan relaksasi otot progresif, sehingga dapat diartikan bahwa pemberian relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat *afterpains* pada ibu pasca melahirkan.

PEMBAHASAN

Sebelum diberikan relaksasi otot progresif rerata *afterpains* ibu pasca melahirkan berada pada nilai 1.67 dan setelah diberikan menjadi 1.60, walaupun mengalami penurunan nilai namun masih berada pada *afterpains* sedang. Tidak ada perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol dengan nilai $p > 0.564$ (> 0.05).

Afterpains adalah rasa nyeri pada bagian uterus yang disebabkan kontraksi otot-otot polos uterus pada saat uterus mengalami proses pengerutan setelah plasenta lahir (Boerma & Ronsmans, 2019; Komatsu et al., 2017). Intensitas *afterpains* meningkat secara bermakna setelah bayi dilahirkan, hal ini terjadi sebagai respon terhadap penurunan volume intrauterin yang sangat besar. Beberapa wanita merasa nyeri cukup berkurang dengan melakukan mobilisasi yaitu mengubah posisi tubuhnya (Sutanto, 2018). Secara fisiologis terjadi penurunan nyeri uterus akibat kontraksi dari hari pertama pasca melahirkan ke hari berikutnya (Walyani & Pursoastuti, 2017).

Pada 100 ibu pasca melahirkan yang mengalami *afterpains* terjadi penurunan nyeri secara berkala pada hari pertama hingga ketiga tetapi tidak signifikan (Rahman, Mamdouh, Mourad, & Shokhba, 2022).

Afterpains dapat mempengaruhi seorang ibu dalam melakukan aktivitasnya, ikatan dan merawat bayinya serta dapat mengganggu proses menyusui karena rasa sakit tersebut (Deussen, Ashwood, Martis, Stewart, & Grzeskowiak, 2020).

Hasil penelitian pada kelompok intervensi rata-rata tingkat *afterpains* sebelum diberikan intervensi adalah 1.93 dengan nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 3 (nyeri berat), sedangkan setelah diberikan intervensi rata-rata tingkat *afterpains* 1.00 dengan nilai minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 2 (nyeri sedang). Nilai $p = 0.000$ (< 0.05) yang berarti ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok intervensi.

Pada masa pasca melahirkan, banyak perubahan dan permasalahan yang terjadi pada ibu dalam berbagai aspek kehidupan. Salah satu permasalahan yang dihadapi ibu dalam masa pasca melahirkan adalah *afterpain*. *Afterpain* yang dirasakan oleh ibu perlu tertangani dengan baik agar ibu dapat melakukan kemampuan untuk merawat dirinya dan bayinya. Penatalaksanaan *afterpain* untuk mengatasi permasalahan ibu pasca melahirkan yaitu dengan cara pemberian relaksasi otot progresif yang memicu terjadinya relaksasi otot, sehingga tubuh akan memproduksi endogen secara fisiologis untuk menghambat impuls nyeri dan tubuh menjadi relaksasi. Endogen terdiri dari endorfin dan enkefalin, menyerupai morfin yang berfungsi menghambat transmisi impuls nyeri. Jika tubuh melepaskan endorfin dan enkefalin, maka akan memberikan beberapa efek pereda nyeri (Al Hasbi, Chayati, & Makiyah, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *afterpains* setelah diberikan relaksasi otot progresif pada kelompok kontrol memiliki nilai minimal 1 (nyeri ringan) dan maksimal 2 (nyeri sedang), sedangkan kelompok intervensi nilai minimal 0 (tidak nyeri) dan maksimal 2 (nyeri sedang). Pada kelompok kontrol maupun kelompok intervensi rata-rata tingkat *afterpains* adalah

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliawati², Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan

1.60 dan 1.00 dengan nilai $p=0.002 (< 0.05)$ yang berarti ada perbedaan yang signifikan tingkat *afterpains* antara kelompok kontrol dengan kelompok intervensi setelah diberikan relaksasi otot progresif.

Relaksasi merupakan cara pengendalian nyeri yang paling sering digunakan (Townsend, 2010). Beberapa Penelitian telah dilakukan mengenai efektifitas relaksasi otot progresif untuk menurunkan nyeri (Potter & Perry, 2015). Penurunan tingkat nyeri yang dirasakan oleh ibu dapat terjadi karena ketegangan otot yang berkurang, penurunan tingkat kecemasan dan pengalihan perhatian. Penurunan tingkat nyeri berhubungan dengan peningkatan kenyamanan yang dirasakan oleh ibu yang dievaluasi dari perasaan lega dan relaksasi. Pada penelitian ini, menunjukkan bahwa kelompok intervensi memiliki nilai *afterpains* yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian lain yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif dapat membantu ibu dalam menurunkan nyeri pasca melahirkan dengan memberikan relaksasi, sehingga ibu menjadi nyaman (Gökşin & Ayaz-Alkaya, 2020).

Perbedaan signifikan secara statistik terlihat pada tanda-tanda vital, nyeri, dan kecemasan antara kedua kelompok. Namun, ada juga perbedaan signifikan antara mereka dalam hal status ekonomi dan cakupan asuransi, yang dapat memengaruhi stres dan kecemasan. Relaksasi otot progresif dapat meningkatkan ambang nyeri, toleransi stres dan kecemasan, serta tingkat adaptasi pada pasien bedah. Oleh karena itu, penggunaan teknik ini dapat menjadi cara yang tepat untuk mengurangi konsumsi obat *analgesic* (Hasanpour-Dehkordi, Solati, Tali, & Dayani, 2019).

SIMPULAN

Pemberian relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat *afterpain* pasca melahirkan (*postpartum*), sehingga dapat menciptakan kenyamanan.

DAFTAR PUSTAKA

Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana. (2018). Indonesia Demographic and Health Survey 2017. Diakses Dari: <https://www.dhsprogram.com/Pubs/Pdf/FR342/FR342.Pdf>

Bahrami, N., Karimian, Z., Bahrami, S., & Bolbolhaghghi, N. (2014). Comparing The Postpartum Quality Of Life Between Six To Eight Weeks And Twelve To Fourteen Weeks After Delivery In Iran. *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 16(7).

Boerma, T., & Ronsmans, C. (2019). Global Epidemiology of Use of And Disparities in Caesarean Sections—Authors' Reply. *The Lancet*, 394(10192), 25.

Deussen, A. R., Ashwood, P., Martis, R., Stewart, F., & Grzeskowiak, L. E. (2020). Relief Of Pain Due to Uterine Cramping/Involution After Birth. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (10).

Gangadharan, M. P., & Madani, M. A. H. (2018). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Techniques On Depression, Anxiety And Stress Among Undergraduate Nursing Students. *Int J Health Sci Res*, 8(2), 155-63.

Gökşin, İ., & Ayaz-Alkaya, S. (2020). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Postpartum Depression Risk And General Comfort Levels In Primiparas. *Stress And Health*, 36(3), 322-329.

Hasanpour-Dehkordi, A., Solati, K., Tali, S. S., & Dayani, M. A. (2019). Effect Of Progressive Muscle Relaxation With Analgesic On Anxiety Status And Pain In Surgical Patients. *British Journal Of Nursing*, 28(3), 174-178.

Hasbi, H. A., Chayati, N., & Makiyah, S. N. N. (2020). Progressive Muscle Relaxation to Reduces Chronic Pain In Hemodialysis Patient. *Medisains*, 17 (3), 62.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2022. Diakses Dari: <https://kemkes.go.id/Indonesia-Health-Profile-2022>

Komatsu, R., Carvalho, B., & Flood, P. D. (2017). Recovery After Nulliparous Birth: A Detailed Analysis of Pain Analgesia And Recovery Of Function. *Anesthesiology*, 127(4), 684-694.

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliatwati², Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

Efektivitas relaksasi otot progresif terhadap tingkat *afterpains* pasca melahirkan

- Kriebs, J. M., & Gegor, C. L. (2010). *Buku Saku Asuhan Kebidanan Varney*. Jakarta: EGC.
- Mccallie, M. S., Blum, C. M., & Hood, C. J. (2006). Progressive Muscle Relaxation. *Journal Of Human Behavior In The Social Environment*, 13(3), 51-66.
- Napisah, P. (2022). Intervensi Untuk Menurunkan Nyeri Post Sectio Caesarea. *Healthy: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 92-100.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, Dan Praktik*. Jakarta: EGC.
- Rahman, A. H., Mamdouh, S. M., Mourad, M. H., & Shokhba, N. S. (2022). Effect Of Relaksasi Otot Progresif Technique on Postpartum *Afterpains* Intensity Among Multiparous Women. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 24(4), 48-63.
- Setyarini, D. I. (2018). Pengaruh Candle Therapy Terhadap Tingkat Afterpain Ibu Postpartum. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia (JIKI)*, 4(1), 7.
- Sutanto, A. V. (2018). Asuhan Kebidanan Nifas & Menyusui: Teori Dalam Praktik Kebidanan Profesional.
- Townsend, M. C. (2010). *Diagnosis Keperawatan Psikiatri Rencana Asuhan & Medikasi Psikotropik*. Jakarta: EGC. Diakses Dari: https://Perpus.Aiska-University.Ac.Id/Index.Php?P=Show_Detail&Id=3556.
- Wahyuni, M. (2012). Pengaruh Dukungan Suami Terhadap Lama Persalinan Kala li Di Rumah Sakit Umum Kabupaten Buleleng. Buleleng: *Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1, 53-58.
- Walyani, E. S., & Pursoastuti, E. (2017). Asuhan Kebidanan Masa Nifas & Menyusui. Diakses Dari: <https://Kubuku.Id/Detail/Asuhan-Kebidanan-Masa-Nifas---Menyusui/6630>
- Yuliana, W., & Hakim, B. N. (2020). *Emodemo Dalam Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Yayasan Ahmar Cendekia Indonesia.

Ni Made Egar Adhiestiani^{1*}, Ni Ketut Rai Sarini², Ni Putu Yunita Sri Lestari¹, Made Yuliatwati², Ni Ketut Sri Astuti²

¹Program Studi Sarjana Kebidanan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali

²Rumah Sakit Daerah Mangusada

Korespondensi penulis: Ni Made Egar Adhiestiani. *Email: adhiestiani@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.492>