

# Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang

*By* Jiarti Kusbandiyah

## Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang

---

### Info Artikel

*Kata Kunci:*  
Involusi, Laktasi,  
*Postnatal massage*

---

---

### Abstrak

Masa Nifas merupakan masa kritis bagi ibu pasca melahirkan. Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat masa nifas berjalan tidak normal. Parameter kesuksesan masa nifas adalah proses involusi dan laktasi. Permasalahan involusi dilihat dari banyaknya perdarahan postpartum yang disebabkan oleh atonia uteri di Kabupaten Malang sebanyak 34%, sedangkan permasalahan laktasi dikaitkan dengan pemberian ASI Eksklusif di Kota Malang masih rendah sekitar 60%. Salah satu upaya yang bisa dilakukan adalah tindakan *postnatal massage*. Tindakan tersebut dapat merelaksasikan ketegangan dan mengatasi kelelahan pasca melahirkan yang dapat memicu subinvolusi dan kegagalan laktasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *postnatal massage* terhadap proses involusi dan laktasi pada masa nifas. Penelitian dilaksanakan di beberapa Bidan Praktik Mandiri (PMB) di kota dan kabupaten Malang menggunakan desain *quasi experimental*. Populasi adalah ibu postpartum 2 jam sampai dengan 6 hari. Sampel diambil menggunakan *purposive sampling* sebanyak masing-masing 21 ibu postpartum kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Data penelitian menggunakan data primer dan dianalisis secara deskriptif dan analitik. Analisis data menggunakan uji *Mann-Whitney* menunjukkan hasil *p-value* 0,093 untuk involusi dan 0,369 untuk laktasi. Kesimpulannya adalah tidak ada pengaruh signifikan antara *postnatal massage* dengan involusi dan laktasi pada masa nifas. *Postnatal massage* lebih berkaitan dengan efek jangka pendek dalam memberikan efek relasasi dan mengurangi kelelahan pasca melahirkan. Dukungan dan motivasi dalam bentuk dukungan psikologis dan peran dalam merawat bayi sangat diperlukan oleh ibu postpartum dalam menjaga proses involusi dan laktasi tetap lancar.

---

## The Influence of Postnatal Massage on Involution Process and Breastfeeding in Malang

---

### Article Information

*Keywords:*  
Involution,  
Breastfeeding, *Postnatal*  
*Massage*

---

---

### Abstract

Puerperium is a critical period for mother after giving birth. Physical, psychological, mental and spiritual unpreparedness in dealing with this period will make the puerperium run abnormally. The parameters of the success of the puerperium are involution and lactation. The problem of involution can be seen from the amount of postpartum hemorrhage caused by uterine atony in Malang as much as 34%, while the lactation problem associated with exclusive breastfeeding in malang is still around 60% low. One effort that can be done is postnatal massage. These action can relax tension and overcome postpartum fatigue wich can trigger subinvolution and lactation failure. This study aims to know the effect of postnatal massage on involution and lactation during the puerperium. The study was conducted in several independent midwifery practice in the city and district of Malang using a quasi experimental design. The population is postpartum mothers 2 hours to 6 days. Samples were taken using purposive sampling as many as 21 postpartum mothers in the treatment group dan control group. Data analysis using the Mann-Whitney test showed p-values 0,093 for involution and 0,369 for lactation. The conclusion is that there no significant effect between postnatal massage with involution and lactation in the

puerperium. Postnatal massage has more to do with short-term effects in providing a relationship effect and reducing postpartum fatigue. Support and motivation in the form of psychological supports and the role in caring for infants is needed by postpartum mothers in maintaining the process of involution and lactation remain smooth

## PENDAHULUAN

Masa Nifas merupakan masa yang kritis bagi seorang ibu pasca melahirkan. Ketidaksiapan secara fisik, psikis, mental dan spiritual dalam menghadapi masa ini akan membuat ibu mengalami permasalahan terkait involusi dan laktasi. Kelainan involusi menyebabkan masih tingginya angka perdarahan yaitu sebesar 32% di Kabupaten Malang. Permasalahan terkait laktasi berkaitan dengan masih rendahnya ASI Eksklusif di kota Malang, yaitu hanya sekitar 60%. (Asih, 2016).

Banyak hal yang menjadi faktor resiko terjadinya kegagalan involusi dan laktasi. Faktor tersebut antara lain mobilisasi, nutrisi, laktasi, faktor lingkungan, budaya dan keluarga. Beberapa treatment dapat dilakukan agar proses tersebut berjalan dengan baik antara lain senam nifas, pijat oksitosin dan postnatal massage (Wahyuni dan Latifah, 2016)

Jika tidak ditatalaksana dengan baik permasalahan Involusi dan laktasi, maka ibu postpartum dapat jatuh dalam postpartum blues. Angka kejadian postpartum blues di Indonesia sangat beragam. Menurut Munawaroh, 2008, angka kejadian postpartum blues di Indonesia mencapai 50-70%. Menurut Mahmudah, 2010 dan fatmawati, 2015, angka ini lebih tinggi pada primipara yaitu mencapai 88%.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam berpengaruh terhadap kejadian postpartum blues adalah faktor fisik. Masa Nifas adalah puncak kelelahan fisik seorang ibu setelah menjalani proses kehamilan yang panjang dan proses persalinan yang melelahkan. Kelelahan dan keletihan biasanya <sup>17</sup> disebabkan oleh nyeri yang dirasakan ibu pada tubuh mulai dari ujung kaki sampai ujung kepala karena proses persalinan. Nyeri akibat persalinan biasanya tidak dirasakan saat proses persalinan dan baru akan dirasakan setelah selesai proses melahirkan. Keletihan fisik akan menyebabkan ibu merasakan stress sehingga proses laktasi tidak berjalan optimal. Keletihan juga berpengaruh terhadap aktivitas ibu sehingga secara tidak langsung akan mempengaruhi proses involusi. <sup>16</sup>

Postnatal massage merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk menatalaksana keletihan pada ibu nifas. Postnatal massage ini mempunyai keunggulan karena merupakan tindakan yang menyeluruh, intervensi yang lain seperti senam nifas atau pijat oksitosin menataksana pada sebagian tubuh saja. Postnatal massage ini belum menjadi aktivitas yang rutin seperti senam nifas, padahal banyak ibu membutuhkan relaksasi setelah melahirkan agar bisa beraktivitas dengan baik pada masa nifas. Pijatan yang dilakukan mulai dari punggung, kaki,

<sup>15</sup> tangan dan pundak akan memberikan efek relaksasi dan melemaskan otot-otot yang tegang setelah proses persalinan. Penelitian yang selama ini dilaksanakan masih banyak focus terhadap pijat oksitosin untuk membantu proses involusi dan laktasi. Penelitian tersebut dilakukan oleh Isnaini, 2015 di Klaten, Wijayanti tahun 2014 di Yogyakarta, Wulandari tahun 2016 di kepulauan riau meneliti tentang pijat oksitosin pada punggung terhadap proses laktasi. Penelitian serupa di daerah Malang dan Jawa Timur belum banyak terpublikasikan.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sejenis adalah massage yang dilakukan adalah seluruh tubuh bukan hanya berfokus pada punggung untuk mengeluarkan oksitosin tetapi focus pada seluruh tubuh sehingga menimbulkan efek relaksasi yang dapat meredakan keletihan yang dialami ibu. Belum ada Bidan Praktek mandiri yang melaksanakan praktik postnatal massage tersebut sehingga peneliti focus untuk meneliti bagaimana efek postnatal massage terhadap laktasi dan involusi pada ibu nifas.

Angka kejadian Postpartum Blues pada ibu nifas masih <sup>14</sup> tinggi di Indonesia. Faktor fisik yaitu keletihan menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Keletihan ini secara tidak langsung akan mempengaruhi proses laktasi dan involusi jika tidak ditatalaksana dengan baik. Postnatal massage menjadi salah satu upaya untuk mencari solusi terkait permasalahan ini. Sehingga perlu diteliti bagaimana pengaruh postnatal massage terhadap proses involusi dan laktasi masa nifas.

## <sup>9</sup> BAHAN DAN METODE

Desain dalam penelitian ini adalah analitik quasi eksperimental. Penelitian dilaksanakan mulai bulan Mei s.d Oktober 2019 di Praktik Mandiri <sup>4</sup> dan (PMB) wilayah kota dan kabupaten Malang. Populasi dalam penelitian ini adalah ibu post partum 2 jam sampai dengan 6 hari di wilayah kota dan Kabupaten Malang. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 42 responden terbagi atas 21 responden diberikan perlakuan postnatal massage dan 21 orang sebagai kelompok kontrol. Postnatal massage dilakukan dalam 24 jam pasca persalinan. Proses involusi dan laktasi dikaji saat 2 jam post partum dan di evaluasi kembali pada 6 hari post partum.

Postnatal massage adalah melakukan massage dalam 24 jam setelah persalinan mulai dari area ekstremitas, punggung, pinggang, abdomen dan bokong. Sumber yang digunakan adalah Modul Mom and Spa Treatment yang dikeluarkan oleh griya sehat. Secara garis besar pijatan dilakukan dengan teknik stretching, rolling, keprok dan pumpress. Massage dilakukan

1 kali dalam 24 jam pasca melahirkan membutuhkan waktu 30 menit sekali treatment. Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi involusi adalah lembar observasi dinilai dengan mengukur tinggi fundus uteri dengan menggunakan jari pada 1 hari postpartum dan 6 hari postpartum. Instrumen untuk mengetahui laktasi adalah dengan kuesioner dengan mengkaji apakah ibu memberikan ASI eksklusif, susu formula atau campuran antara ASI dan susu formula. Data yang sudah terkumpul di analisis secara deskriptif dan analitik. Analisis secara analitik dilakukan secara bivariate menggunakan uji beda Mann-Whitney dengan SPSS 16.

### HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian dicantumkan dalam bentuk tabel meliputi data karakteristik responden, data persalinan dan data penelitian

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
Usia			
≤ 20 th	1	3	4
21-34 th	19	16	35
≥ 35 th	1	2	3
Pekerjaan			
Bekerja	5	2	7
Tidak Bekerja	16	19	35
Pendidikan			
Dasar	2	4	6
Menengah	15	15	30
Tinggi	4	2	6
Tabel 2. Data Persalinan Responden			
Variabel	Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
Lama Kala II	24,24 ± 10,7	19,9 ± 8,6	
BBL	3142,86±326,4	3219,05±317,6	
Perdarahan	116,43±10,7	171,19±58,6	
IMD			
Ya	16	9	25
Tidak	5	12	17
Gangguan Istirahat			
Ya	2	9	11
Tidak	19	12	31
Gangguan aktivitas			
Ya	2	5	7
Tidak	19	16	35
Aсуhan bayi			
Sendiri	6	7	13
Dibantu	15	14	29

Bagian yang nyeri pasca melahirkan			
Ekstremitas	2	1	3
Punggung	2	1	3
Pinggang	4	1	5
Perut	0	2	2
Kemaluan	1	1	2
Bokong	0	2	2
Hampir seluruh tubuh	12	13	25

Tabel 3. Involusi dan laktasi pada 2 jam post partum dan 6 hari post partum

Variabel	Kelompok		Total
	Perlakuan	Kontrol	
Involusi 2 jam PP			
Setinggi Pusat	1	0	1
1 jari bawah pusat	6	1	7
2 jari bawah pusat	14	20	34
Involusi 6 hari PP			
3 jari bawah pusat	0	2	2
½ simpisis pusat	5	3	8
3 jari atas simpisis	5	7	12
2 jari atas simpisis	7	6	13
Tidak teraba	4	3	7
Laktasi			
Susu Formula	0	2	2
ASI+Susu Formula	6	1	7
ASI	15	18	33

Tabel 4. Uji beda (bivariate) kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

Variabel	Mean Rank		p-value
	Perlakuan	Kontrol	
Involusi	9,43	9,05	<b>0,093</b>
Laktasi	2,71	2,76	<b>0,369</b>

### PEMBAHASAN

#### A. Proses Involusi

Proses Involusi adalah proses pengembalian uterus setelah hamil dan melahirkan sampai ke bentuk semula seperti sebelum hamil. Proses involusi idealnya berlangsung selama 6 minggu pasca persalinan. Proses involusi pada penelitian ini dikaji saat 2 jam post partum dan di evaluasi kembali pada 6 hari postpartum.

Data penelitian menunjukkan bahwa prose



involusi pada 2 jam PP dan 6 hari PP berlangsung fisiologis. Pada 2 jam PP, sebagian besar penurunan TFU pada responden setinggi 2 jari di bawah pusat sebesar 66,7% pada kelompok perlakuan dan 90% pada kelompok kontrol. Begitu pula pada 6 hari PP, sebagian besar responden memiliki TFU jauh lebih kecil di bawah normal, yaitu sekitar 76% TFU sudah di bawah ½ pusat simpisis. Ukuran TFU normal menurut Rukiyah, Ai Yeyeh, dkk, 2015 adalah 2 jari dibawah pusat untuk pada 2 jam PP adalah 2 jari di bawah pusat.

Dianalisis dari segi usia responden, sebagian besar responden berada pada rentang usia reproduktif atau usia resiko rendah antara 20-35 tahun sebanyak 83,3%. Usia tersebut minim resiko subinvolusi karena organ-organ reproduksi masih bekerja dengan optimal. Berbeda dengan usia dibawah 20 tahun dan diatas 35 tahun

Pada beberapa penelitian, umur mempunyai korelasi dengan proses involusi. Usia di bawah 16 tahun dan di atas 35 tahun beresiko terjadi subinvolusi. Usia di bawah 16 tahun, memiliki organ yang belum siap untuk proses kehamilan, persalinan dan nifas. Akibatnya, saat uterus harus berkontraksi untuk pengembalian uterus seperti semula akan mengalami kesulitan. Pola pikir dan kemampuan mengambil keputusan pada usia dini masih belum stabil sehingga akan banyak pengaruh pemikiran dari lingkungan sekitar yang bisa jadi positif atau negative terhadap proses involusi dan laktasi. (Mayasari, 2014)

Usia diatas 35 tahun, secara psikologis sudah mempunyai pemikiran yang matang, tetapi ada penurunan metabolisme yang bisa menghambat proses involusi dan laktasi. Perubahan metabolisme yang terjadi adalah terjadi peningkatan lemak, penurunan otot, penurunan penyerapan lemak, protein dan karbohidrat. Peningkatan lemak berkaitan erat dengan ketidakseimbangan hormone pada usia tersebut. Penurunan otot otomatis akan menurunkan kontraksi otot tersebut yang sangat dibutuhkan untuk proses involusi. Penyerapan lemak, protein dan karbohidrat yang terjadi akan mengurangi zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk kontraksi untuk proses involusi maupun laktasi. (Wulandari, 2017)

Jika dikaitkan dengan data persalinan, sebagian besar data persalinan yang berkaitan dengan involusi dalam rentang normal meliputi lama kala II, Berat lahir dan jumlah perdarahan. Kala II rata-rata berlangsung 24 menit pada kelompok perlakuan dan 19 menit pada kelompok kontrol. Batas maksimal kala II pada primigravida adalah 120 menit dan multigravida adalah 60 menit. (Sarwono, 2009). Bayi lahir dengan berat rata-rata sekitar 3100-3200 gr. Berat ini tergolong normal karena pada rentang 2500-3000 gr. Sedangkan perdarahan rata-rata sekitar 110-120

cc, masih jauh dibawah batas maksimal yaitu 500 cc.

Data tersebut menunjukkan bahwa tidak ada permasalahan terkait berat bayi yang bisa memicu lama persalinan dan tingginya perdarahan akibat overdistensi. Kala II lama bisa disebabkan oleh faktor power atau kontraksi. Kontraksi yang tidak adekuat pada kala II bisa berlangsung sampai dengan kelahiran plasenta dan 2 jam PP. Jika kontraksi tidak adekuat sampai dengan 2 jam PP akan menyebabkan subinvolusi. Berat bayi berkaitan dengan besarnya uterus saat hamil dan bersalin. Bayi dengan berat lahir lebih dari 400 gram menyebabkan overdistensi uterus. Pembesaran uterus yang berlebihan ini akan memicu mahkanya kontraksi pasca melahirkan. Uterus akan membutuhkan waktu yang lebih lama dari biasanya untuk bisa berkontraksi dengan baik. Hal tersebut akan memicu terjadinya subinvolusi uterus. (Fitri, Puspitasari, 2015)

Data tentang perdarahan yang keluar dalam rentang normal menjadi alasan involusi uterus pada penelitian ini berlangsung normal. Jumlah perdarahan lebih dari 500 cc disebut HPP. Perdarahan pasca melahirkan sebagian besar disebabkan karena atonia uteri. Uterus yang tidak berkontraksi dengan baik akan mengalami kegagalan menjepit pembuluh darah sisa implantasi plasenta. Akibatnya adalah perdarahan akan keluar lebih banyak dan involusi akan terganggu.

## B. Proses Laktasi

Data laktasi terlihat bahwa sebagian besar memberikan ASI kepada bayinya baik pada kelompok perlakuan maupun pada kelompok kontrol. Pendidikan yang baik, usia yang matang serta sebagian besar ibu tidak bekerja, sebagian juga adalah bukan primipara menunjang hal tersebut. Pendidikan yang baik membuka cakrawala tentang pentingnya ASI. Banyaknya waktu berinteraksi dengan bayi sebagai ibu rumah tang juga menjadi faktor penting. Pengalaman menyusui sebelumnya juga dapat menunjang keberhasilan pemberian ASI tersebut.

Pendidikan berperan penting dalam mencegah postpartum blues yang merupakan faktor resiko terjadinya subinvolusi dan kegagalan laktasi. Pekerjaan akan menambah masalah selain permasalahan di rumah sehingga juga rentan terjadi postpartum blues sebagai pemicu subinvolusi dan kegagalan laktasi. (Yuliyani, 2018)

Dari tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar ibu merasakan nyeri hamper di seluruh area tubuh. Postnatal massage ini merupakan solusi yang tepat karena berbeda dengan oksitosin massage yang hanya di area punggung saja untuk memicu

kontraksi. *Postnatal massage* ini memberikan sentuhan dan tekanan di seluruh anggota badan ibu mulai dari punggung sampai dengan kaki. Dari hasil wawancara pasca pemberian treatment postnatal massage, sebagian besar ibu mengatakan merasa lebih nyaman, rileks dan nyeri berkurang, meskipun ada beberapa ibu yang merasakan kemeng pasca *treatment* karena sebelumnya belum pernah pijat.

Sebagian besar responden juga tidak mengalami gangguan istirahat dan gangguan aktivitas pasca melahirkan, meskipun ada sebagian kecil yang mengalaminya karena pengaruh budaya yang membatasi pergerakan saat masa nifas.

#### C. Pengaruh Postnatal Massage Terhadap Involusi

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji mann-whitney didapatkan hasil p-value 0,093 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terdapat pengaruh antara postnatal massage dengan proses involusi. Involusi pada kelompok kontrol hampir sama dengan kelompok perlakuan.

Meskipun postnatal massage tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap involusi tetapi memberikan dampak jangka pendek terhadap kenyamanan pasca melahirkan. Responden merasa ketegangan dan kelelahan setelah melahirkan berkurang dan merasa lebih nyaman. Beberapa responden mengatakan belum pernah dilakukan massage setelah melahirkan. Hal ini sesuai yang disampaikan oleh HTAS, 2015 bahwa postnatal massage akan meningkatkan produksi hormon endorphin dan serotonin yang memberikan efek relaksasi dari ketegangan pasca melahirkan.

Postnatal massage tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap involusi artinya ada faktor lain yang bisa mempengaruhinya. Menurut Wahyuni dan Nurlatifah, 2017 bahwa involusi dipengaruhi oleh mobilisasi, nutrisi dan laktasi tetapi tidak dipengaruhi oleh paritas. Nutrisi yang baik akan meningkatkan energi untuk terjadi kontraksi otot uterus dan didukung oleh mobilisasi yang juga memicu kontraksi uterus.

Selain itu, faktor lain menurut penelitian Andekalisni, Misrawati dan Utami tahun 2015 adalah senam nifas. Dalam penelitiannya disimpulkan bahwa senam nifas mempunyai pengaruh signifikan terhadap proses involusi jika dibandingkan dengan pijat oksitosin. Pijat oksitosin adalah salah satu langkah yang dilakukan dalam postnatal massage. Pijat oksitosin memnag akan mengeluarkan hormone oksitosin yang bisa memicu kontraksi uterus. Akan tetapi dengan senam nifas akan menyebabkan otot tubuh berkontraksi dan pembuluh darah mengalami vasokonstriksi terutama di area uterus. Hal tersebut akan menyebabkan uterus mengecil lebih cepat.

#### D. Pengaruh Postnatal Massage Terhadap Laktasi

Setelah dilakukan analisis menggunakan uji mann-whitney didapatkan hasil p-value 0,369 lebih besar dari 0,05, artinya tidak terdapat pengaruh antara postnatal massage dengan laktasi pada ibu nifas. Jumlah ibu nifas yang memberikan ASI Eksklusif antara yang diberikan postnatal massage dengan kelompok kontrol hampir sama. Hal tersebut berarti ada faktor lain yang lebih berpengaruh terhadap laktasi masa nifas antara lain nutrisi, budaya dan dukungan keluarga serta dukungan lingkungan.

Postnatal massage pada salah satu langkahnya adalah dilakukan pijat oksitosin yang mempunyai efek meningkatkan hormone oksitosin yang membantu pengeluaran ASI. Pada fisiologi laktasi bukan hanya oksitosin yang dibutuhkan untuk lancarnya produksi ASI tetapi juga hormone prolactin yang menyebabkan produksi ASI. Produksi ASI juga dipengaruhi oleh banyak hal antara lain nutrisi dan ketenangan psikologis.

Selain itu dukungan keluarga baik dalam hal merawat bayi dan memotivasi untuk memberikan ASI eksklusif sangat berperan penting dalam hal ini. Peran keluarga dalam memnatu merawat bayi bisa meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi kelelahan pada ibu. Jika kualitas tidur terjaga dan keadaan psikologis tenang maka proses laktasi dan pemberian ASI akan berlangsung sukses. Dari data penelitian terlihat bahwa sebagian besar ibu dibantu dalam memberikan asuhan pada bayi. Ini sangat penting untuk memberikan energy pada ibu dalam memberikan ASI. Bantuan keluarga akan meminimalisir gangguan istirahat dan aktivitas yang bisa memicu kegagalan involusi dan laktasi. Hal ini sejalan dengan yang disampaikan oleh 6 ni, Dwiyanti dan Novelasari tahun 2009 pada penelitiannya yang menyimpulkan bahwa ada hubungan signifikan antara menyusui dengan dukungan dari petugas kesehatan dan dukungan dari keluarga.

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Dari paparan hasil dan pembahasan diatas maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut

1. Proses involusi berjalan fisiologis baik dari kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.
2. Sebagian 5 ar ibu memberikan ASI saja pada bayinya baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol.
3. Tidak ada pengaruh signifikan antara postnatal massage dengan involusi ( $p\text{-value}=0,093$ )
4. Tidak ada pengaruh signifikan antara postnatal massage dengan laktasi ( $p\text{-value}=0,369$ )

## **B. Saran**

Saran yang bisa disampaikan adalah meskipun postnatal massage tidak mempunyai pengaruh signifikan terhadap involusi dan laktasi, tetapi punya pengaruh jangka pendek terkait relaksasi dan mengurangi kelelahan pasca melahirkan. Petugas kesehatan perlu memberikan edukasi lebih terkait involusi dan dan laktasi, memberikan senam nifas kepada ibu nifas dan memberikan KIE kepada keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi kepada ibu nifas terkait mobilisasi dan laktasi masa nifas. Dukungan bisa berupa motivasi psikologis atau peran dalam merawat bayi saat msa nifas.



# Pengaruh Postnatal Massage terhadap Proses Involusi dan Laktasi Masa Nifas di Malang

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX

## PRIMARY SOURCES

1	<a href="https://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet	53 words — 2%
2	<a href="https://id.scribd.com">id.scribd.com</a> Internet	29 words — 1%
3	<a href="https://ejournal-s1.undip.ac.id">ejournal-s1.undip.ac.id</a> Internet	10 words — < 1%
4	<a href="https://ameliarina.blogspot.com">ameliarina.blogspot.com</a> Internet	10 words — < 1%
5	Farid Hajiri, Sri Endang Pujiastuti, Joni Siswanto. "Terapi Murottal dengan Akupresur terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner", Jurnal Keperawatan Silampari, 2019 Crossref	9 words — < 1%
6	<a href="https://docobook.com">docobook.com</a> Internet	9 words — < 1%
7	<a href="https://ar.scribd.com">ar.scribd.com</a> Internet	9 words — < 1%
8	<a href="https://jurnal.umj.ac.id">jurnal.umj.ac.id</a> Internet	9 words — < 1%
9	<a href="https://jnk.phb.ac.id">jnk.phb.ac.id</a> Internet	9 words — < 1%
10	<a href="https://eprints.ums.ac.id">eprints.ums.ac.id</a>	

Internet

8 words — < 1 %

11 [www.rekomendasiwisata.com](http://www.rekomendasiwisata.com)  
Internet

8 words — < 1 %

12 [es.scribd.com](http://es.scribd.com)  
Internet

8 words — < 1 %

13 Weni Lidya Hendayani. "The Effectiveness Of Kangaroo Mother Care On Body Temperature Stability Of Low Birth Weight Infants At The Perinatology Room Dr. Achmad Mochtar Hospital Bukittinggi", Human Care Journal, 2019  
Crossref

8 words — < 1 %

14 [www.scribd.com](http://www.scribd.com)  
Internet

8 words — < 1 %

15 [cokelatmassage.blogspot.com](http://cokelatmassage.blogspot.com)  
Internet

8 words — < 1 %

16 [jurnal-bukit.blogspot.com](http://jurnal-bukit.blogspot.com)  
Internet

8 words — < 1 %

17 [wa-iki.blogspot.com](http://wa-iki.blogspot.com)  
Internet

8 words — < 1 %

EXCLUDE QUOTES ON

EXCLUDE MATCHES OFF

EXCLUDE BIBLIOGRAPHY ON