



## Implementasi Teknik Relaksasi *Foot Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Post Partum

Tri Hastuti<sup>1,\*</sup>, Luluk Eka Meylawati<sup>2</sup>, Wahyuni Dwi Rahayu<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi D-III Keperawatan Universitas Dirgantara Marsekal Suryadarma, Jakarta 13610, Indonesia

Info Artikel	ABSTRAK
<p><b>Histori Artikel:</b> Diajukan: 16 Juli 2024 Direvisi: 30 Juli 2025 Diterima: 31 Juli 2025</p> <hr/> <p><b>Kata kunci:</b> <i>Foot massage</i> Manajemen nyeri Nyeri punggung Terapi nonfarmakologis <i>Post- sectio caesarea</i></p>	<p>Nyeri merupakan keluhan umum yang dialami oleh ibu <i>post-sectio caesarea</i>, salah satunya disebabkan oleh efek anestesi epidural dan luka insisi. Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri dapat mengganggu proses pemulihan, menghambat pemberian ASI, serta menurunkan kualitas hidup ibu postpartum. Berdasarkan studi pendahuluan di RSAU dr. Esnawan Antariksa, 80% ibu <i>post-sectio caesarea</i> mengeluhkan nyeri sedang, namun belum mengetahui terapi nonfarmakologis seperti <i>foot massage</i>. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik relaksasi <i>foot massage</i> dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu <i>post-sectio caesarea</i>. Penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif dengan dua subjek yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian menggunakan lembar observasi skala nyeri numerik (NRS) dan dilakukan selama tiga hari. Intervensi <i>foot massage</i> diberikan dua kali sehari selama 20 menit. Hasil menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada subjek I dari skala 6 menjadi 2 dan subjek II dari skala 7 menjadi 3. Temuan ini mengindikasikan bahwa <i>foot massage</i> efektif sebagai metode terapi nonfarmakologis dalam menurunkan intensitas nyeri. Terapi ini optimal dilakukan satu jam setelah pemberian analgesik. Diharapkan terapi ini dapat diterapkan secara mandiri oleh pasien maupun keluarga sebagai bagian dari manajemen nyeri holistik pasca persalinan.</p>
<p><b>Keywords:</b> <i>Back pain</i> <i>Foot massage</i> <i>Non-pharmacological therapy</i> <i>Pain management</i> <i>Post-cesarean section</i></p>	<p><i>Pain is a common complaint experienced by post-cesarean section mothers, often caused by the effects of epidural anesthesia and surgical incisions. If not properly managed, pain can interfere with recovery, hinder breastfeeding, and reduce postpartum quality of life. A preliminary study at RSAU dr. Esnawan Antariksa showed that 80% of post-cesarean mothers experienced moderate pain but were unfamiliar with non-pharmacological therapies such as foot massage. This study aimed to evaluate the effectiveness of foot massage relaxation techniques in reducing pain intensity in post-cesarean mothers. The research employed a descriptive case study design involving two subjects who met the inclusion and exclusion criteria. The instrument used was a Numeric Rating Scale (NRS) pain observation sheet. The intervention was conducted over three days, with foot massage administered twice daily for 20 minutes. Results indicated a reduction in pain levels: subject I experienced a decrease from scale 6 to 2, and subject II from scale 7 to 3. These findings suggest that foot massage is effective as a non-pharmacological therapy in reducing pain intensity. The therapy was most optimal when performed one hour after analgesic administration. It is recommended that this intervention be practiced independently by patients or family members as part of a holistic postpartum pain management strategy</i></p>
<p><b>Penulis Korespondensi:</b> Tri Hastuti Email: <a href="mailto:trihastuticaem77@gmail.com">trihastuticaem77@gmail.com</a></p>	<p style="text-align: right;">Copyright © 2025 Author(s). All rights reserved</p>

## I. PENDAHULUAN

Masa postpartum merupakan periode penting yang dimulai setelah proses persalinan dan berlangsung hingga enam minggu setelahnya. Salah satu keluhan utama yang sering dialami oleh ibu postpartum adalah nyeri, terutama setelah prosedur persalinan dengan *sectio caesarea*. Nyeri ini dapat disebabkan oleh insisi bedah, kontraksi uterus, atau proses pemulihan jaringan, nyeri postpartum yang tidak tertangani dengan baik dapat menghambat proses pemulihan, mengurangi kualitas hidup, serta mengganggu kemampuan ibu dalam merawat bayi, aktivitas sehari-hari, pemberian ASI, dan kesejahteraan psikologis ibu (Marselina et al., 2020).

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), sekitar 10% hingga 15% dari semua persalinan di dunia dilakukan melalui tindakan *sectio caesarea* (SC). Di Indonesia, angka ini bahkan menunjukkan tren peningkatan, dengan prevalensi mencapai 23,2% menurut RISKESDAS tahun 2018. Berbagai komplikasi seperti posisi janin abnormal, perdarahan, hingga hipertensi menjadi penyebab utama meningkatnya angka SC. Di Provinsi DKI Jakarta sendiri, angka SC tercatat tertinggi sebesar 27,2%. Peningkatan angka SC ini berimplikasi pada tingginya angka keluhan nyeri paska operasi, yang dapat mengganggu proses pemulihan dan aktivitas ibu paska persalinan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi efektif seperti teknik relaksasi *foot massage* sebagai metode nonfarmakologis yang dapat membantu mengurangi intensitas nyeri serta mempercepat pemulihan ibu *post-sectio caesarea*.

Pasien yang melaksanakan persalinan melalui metode seksio sesarea umumnya akan mengalami berbagai bentuk ketidaknyamanan. Salah satu ketidaknyamanan tersebut adalah nyeri yang timbul dari insisi pada area abdominal (Masadah & Cembun, 2020). Berdasarkan hasil penelitian Mata dan Kartini (2020), sekitar 60% ibu pasca seksio sesarea masih merasakan nyeri dalam 24 jam setelah persalinan, jika nyeri tidak segera ditangani, kondisi tersebut dapat menimbulkan ketidaknyamanan lebih lanjut dan bahkan menghambat proses pemulihan. Menurut Masadah dan Cembun (2020), ketika tidak segera melaksanakan mobilisasi dini dapat menyebabkan kontraksi uterus menjadi lemah yang berakibat pada dilatasi pembuluh darah sehingga menimbulkan perdarahan pada luka pasca *sectio caesarea*. Sementara itu, dampak nyeri pada bayi meliputi gangguan ikatan kasih sayang (*bonding attachment*), terganggunya aktivitas keseharian (*Activity of Daily Living/ADL*) pada ibu yang berujung pada berkurangnya asupan nutrisi bayi akibat tertundanya pemberian ASI sejak awal, serta memengaruhi Inisiasi Menyusui Dini (IMD) yang berdampak pada daya tahan tubuh bayi yang lahir melalui persalinan caesar (Sari & Rumhaeni, 2020). Oleh karena itu, diperlukan penerapan manajemen yang efektif untuk mengurangi komplikasi dan peningkatan kualitas perawatan pada ibu pasca persalinan (Marselina et al., 2020).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam mengurangi nyeri pada pasien *post-sectio caesarea* adalah teknik relaksasi melalui pijat (Mata & Kartini, 2020). Pijat, atau *massage*, merupakan teknik sentuhan lembut yang memberikan efek relaksasi, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kenyamanan. Beragam jenis pijat seperti *hand massage*, *effleurage*, *deep back massage*, dan *foot massage* dapat digunakan dalam manajemen nyeri, diantara teknik tersebut, *foot massage* dinilai paling sesuai untuk pasien pasca operasi abdomen karena area kaki memiliki koneksi saraf refleksologi yang berhubungan dengan organ tubuh (Sari & Rumhaeni, 2020). Namun, berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di RSAU dr. Esnawan Antariksa, belum terdapat penerapan terapi *foot massage* secara rutin sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri *post-sectio caesarea*. Selain itu, belum ditemukan penelitian sebelumnya di rumah sakit ini yang mengevaluasi efektivitas terapi tersebut. Celah inilah yang menjadi dasar perlunya penelitian ini untuk mengeksplorasi manfaat *foot massage* sebagai strategi manajemen nyeri yang aman, mudah dilakukan, dan berpotensi meningkatkan kualitas pemulihan ibu *post-sectio caesarea*.

Terapi *foot massage* dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi rasa nyeri. Hal ini disebabkan oleh pijatan yang diberikan, yang mampu mengirimkan stimulus ke otak lebih cepat daripada rasa sakit yang dialami. Proses ini pada akhirnya merangsang produksi hormon serotonin dan dopamin, yang berkontribusi pada perasaan nyaman dan relaksasi (Masadah, Cembun, 2020). Teknik ini terbukti efektif apabila dilakukan dengan durasi antara 5 hingga 20 menit dan frekuensi pemberian sebanyak 1 sampai 2 kali dalam sehari. Hal tersebut sesuai dengan beberapa studi yang melaporkan bahwa *foot massage* selama 20 menit selama dua hari dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien setelah operasi perut atau laparatomi (Sari & Rumhaeni, 2020).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti di RSAU dr. Esnawan Antariksa, peneliti melakukan pengambilan data dan wawancara kepada Kepala Ruangan Ruang Nuri didapatkan

data kasus persalinan pada ibu hamil pada tahun 2024, total persalinan di Ruang Nuri berjumlah 367, dengan 47 persalinan normal (12,8%) dan 320 persalinan SC (87,2%). Sedangkan pada Januari 2025, dari total 21 persalinan, 3 di antaranya adalah persalinan normal (14,3%) dan 18 lainnya adalah persalinan SC (85,7%). Berdasarkan wawancara, pada 5 pasien, terdapat 4 pasien (80%) merasakan nyeri paska persalinan dengan intensitas nyeri sedang (dengan nilai 4-6), untuk mengurangi nyeri yang dirasakan biasanya terapi yang dilakukan yaitu terapi farmakologi berupa mengkonsumsi obat anti nyeri dan terapi non farmakologi berupa mobilisasi dan tarik nafas. Ibu melahirkan mengatakan bahwa mereka belum mengetahui dan menerapkan terkait dengan terapi *foot massage*.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, tingginya angka keluhan nyeri pada ibu *post-sectio caesarea* serta belum optimalnya penerapan terapi nonfarmakologis seperti *foot massage* menunjukkan perlunya intervensi yang efektif, aman, dan dapat diterapkan secara mandiri. Oleh karena itu, peneliti merumuskan permasalahan dalam penelitian ini, yaitu: “Apakah Teknik Relaksasi *Foot Massage* Efektif Dalam Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu Postpartum Pasca Operasi Caesarea di RSAU Dr. Esnawan Antariksa?” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi implementasi terapi *foot massage* dalam upaya penurunan intensitas nyeri pada ibu *post-sectio caesarea*. Penelitian ini dilandasi oleh hipotesis awal bahwa pemberian terapi *foot massage* secara teratur dapat menurunkan skala nyeri pada ibu postpartum secara signifikan dan memberikan efek relaksasi yang menunjang proses pemulihan paska operasi.

## II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif dengan dua orang subjek yang merupakan ibu *post-sectio caesarea* yang mengalami keluhan nyeri postpartum. Pemilihan subjek dilakukan secara purposive, berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan, yaitu ibu dengan nyeri paska operasi caesar pada skala sedang hingga berat dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian terapi. Kedua subjek memiliki kondisi klinis yang serupa untuk memungkinkan pengamatan yang lebih mendalam dan terfokus. Sebelum dilakukan intervensi, peneliti menjelaskan tujuan, manfaat, serta prosedur penelitian kepada subjek, dan memperoleh persetujuan tertulis melalui lembar *informed consent* sebagai bentuk etika penelitian. Penelitian ini dilaksanakan mengikuti alur proses asuhan keperawatan, meliputi tahap pengkajian, penetapan diagnosis, perencanaan, implementasi, evaluasi, serta dokumentasi. Fokus utama dari studi kasus ini adalah mengidentifikasi implementasi terapi *foot massage* terhadap penurunan intensitas nyeri pada ibu postpartum. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini mencakup lembar *informed consent*, lembar penjelasan penelitian (PSP), standar prosedur operasional (SPO) pemberian terapi *foot massage*, serta lembar observasi skala nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Peralatan terapi terdiri atas handuk kecil atau alas, minyak atau lotion untuk pijat, dan formulir pengkajian post partum.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan secara sistematis setelah peneliti memperoleh izin dari institusi tempat penelitian dan persetujuan dari subjek penelitian yang memenuhi kriteria inklusi. Proses asuhan keperawatan dilaksanakan sebagai bagian dari pendekatan ilmiah, bukan hanya praktik klinis rutin, dengan tujuan mengevaluasi dampak terapi *foot massage* terhadap penurunan nyeri postpartum. Pengumpulan data diawali dengan pengkajian menyeluruh menggunakan formulir pengkajian ibu post partum dan lembar observasi nyeri. Peneliti kemudian memberikan edukasi kepada subjek mengenai prosedur pelaksanaan terapi berdasarkan Standar Operasional Prosedur (SPO) yang telah disusun. Setelah itu, penetapan diagnosa keperawatan, perencanaan, implementasi, dan evaluasi dilakukan mengacu pada panduan nasional keperawatan yaitu Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI) oleh Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2017), Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) oleh Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018), dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) oleh Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2022). Seluruh tahapan tersebut tidak hanya menjadi bagian dari asuhan keperawatan, tetapi juga berfungsi sebagai kerangka sistematis dalam pengumpulan data penelitian yang kemudian dianalisis untuk menilai efektivitas intervensi *foot massage* secara ilmiah.

Sebelum pelaksanaan intervensi, peneliti terlebih dahulu melakukan pengumpulan data awal dengan mengobservasi tingkat nyeri menggunakan skala *Numeric Rating Scale* (NRS), serta mengedukasi subjek mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Subjek yang telah memenuhi kriteria inklusi kemudian diminta untuk menandatangani lembar *informed consent* sebagai bentuk persetujuan menjadi partisipan studi. Tahapan pelaksanaan intervensi dimulai 24 jam setelah tindakan operasi *sectio caesarea*, sesuai dengan standar keamanan terapi pijat pascaoperasi. Penilaian pre-test skala nyeri

dilakukan terlebih dahulu menggunakan instrumen observasi NRS untuk mendapatkan data awal. Selanjutnya, intervensi terapi *foot massage* diberikan sebanyak dua kali dalam sehari selama tiga hari berturut-turut, dengan durasi masing-masing sesi selama 20 menit, yaitu 10 menit untuk setiap kaki. Teknik pijat dilakukan sesuai dengan Standar Prosedur Operasional (SPO) yang mencakup metode *effleurage*, *petrissage*, dan *friction*. Setelah terapi selesai diberikan, dilakukan kembali pengukuran tingkat nyeri (post-test) dalam rentang waktu 30 hingga 60 menit untuk menilai efektivitas terapi. Setiap data hasil pre dan post intervensi dicatat menggunakan lembar observasi dan dianalisis secara deskriptif untuk melihat penurunan skala nyeri pada masing-masing subjek.

### III. HASIL DAN DISKUSI

#### 3.1 Hasil

##### 3.1.1 Pengkajian Keperawatan

Subjek I yang bernama Ny.G berusia 37 tahun, riwayat obstetric G2P1A0AH1, usia kehamilan 37-38 minggu dilakukan tindakan operasi sesarea dengan indikasi ketuban pecah dini. Saat dilakukan pengkajian subjek mengatakan nyeri paska persalinan, mengalami kesulitan tidur, kebutuhan dibantu oleh keluarga. Tanda-tanda vital subjek I yaitu tekanan darah 128/84 mmHg, nadi 80x/menit, frekuensi nafas 20x/menit, suhu 36,1 °C. Berat badan sebelum hamil 55 kg, berat badan sekarang 77 kg, tinggi badan 158 cm. Setelah dilakukan observasi skala nyeri didapatkan P. nyeri luka bekas operasi, Q. nyeri terasa ditusuk-tusuk, R. nyeri pada area abdomen, S. skala nyeri 6 (enam), T. nyeri hilang timbul. Subjek I tampak meringis, tampak lemah, tampak berhati-hati dan memegang area luka saat mobilisasi.

Subjek II bernama Ny. F usia 34 tahun, riwayat obstetric G2P1A0AH1, usia kehamilan 39-40 minggu, indikasi subjek mengalami hipertensi saat usia kehamilan 5 bulan hingga saat ini sehingga perlu dilakukan tindakan SC. Saat dilakukan pengkajian diperoleh hasil tanda-tanda vital 159/92 mmHg, nadi 99x/menit, frekuensi pernafasan 20x/menit, suhu 36,5°C. Setelah dilakukan observasi skala nyeri didapatkan P. nyeri luka bekas operasi, Q. nyeri terasa ditusuk-tusuk, R. nyeri pada area abdomen, S. skala nyeri 7 (tujuh), T. hilang timbul, berat badan sebelum hamil 85 kg, berat badan sekarang 105 kg, tinggi badan 165 cm, Subjek II tampak lemah, tampak meringis subjek tampak berhati-hati saat melakukan mobilisasi.

##### 3.1.2 Diagnosa dan Intervensi Keperawatan

Diagnosa keperawatan yang muncul berdasarkan hasil analisa data pada subjek I dan II yaitu: nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Perencanaan keperawatan berfokus kepada masalah nyeri akut berhubungan dengan agen pencederaan fisik, tujuan diberikan *foot massage* diharapkan nyeri paska persalinan berkurang, dengan kriteria hasil penurunan skala nyeri, pasien tidak menunjukkan tanda - tanda kegelisahan, penurunan ketegangan otot, frekuensi nadi dan tekanan darah membaik. Rencana keperawatan dapat dilakukan secara mandiri maupun kolaborasi, secara mandiri yaitu meninjau tingkat nyeri pasien dengan pendekatan yang lengkap dan sistematis (P, Q, R, S, T), kolaborasi yaitu dapat dilakukan dengan tenaga medis lain maupun keluarga dalam pemberian terpai *foot massage* pada subjek. Penerapan pemberian terapi *foot massage* pada ibu post partum merupakan salah satu tindakan non-farmakologis yang ada pada intervensi keperawatan dengan diagnosa keperawatan nyeri akut berhubungan dengan agen pencedera fisik. Penerapan pemberian terapi *foot massage* pada pasien dapat dimulai setelah 24 jam paska operasi seksio sesarea, berlangsung selama 3 hari dengan 2 kali tindakan dalam sehari selama 20 menit persesi. Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan pada subjek I dan II didapatkan hasil ditunjukkan pada Tabel 1.

**Tabel 1** Pemantauan Skala Nyeri Subjek I

Hari/ Tanggal	Subjek	Waktu (WIB)		Sebelum Terapi <i>Foot Massage</i>		Setelah Terapi <i>Foot Massage</i>	
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore
Kamis, 09/05/2025	Subjek I	09.00	17.15	6	6	6	5
Jumat, 10/05/2025	Subjek I	09.30	15.00	5	5	5	4
Sabtu, 11/05/2025	Subjek I	08.00	16.00	4	3	3	2

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri paska tindakan pemberian terapi *foot massage* selama tiga hari terhadap subjek I dengan intensitas skala nyeri 6 dalam kategori nyeri sedang menjadi skala nyeri 2 dalam kategori nyeri ringan. Respon subjek I mengatakan bahwa terapi *foot massage* dapat membuat rasa nyeri berkurang, lebih rileks, memberikan rasa nyaman dan dapat diterapkan di rumah.

**Tabel 2** Pemantauan Skala Nyeri Subjek II

Hari/ Tanggal	Subjek	Waktu (WIB)		Sebelum Terapi <i>Foot Massage</i>		Setelah Terapi <i>Foot Massage</i>	
		Pagi	Sore	Pagi	Sore	Pagi	Sore
Sabtu, 10/05/2025	Subjek II	09.00	16.40	7	7	7	6
Minggu, 11/05/2025	Subjek II	09.30	17.30	6	5	6	5
Senin, 12/05/2025	Subjek II	08.00	16.00	5	4	4	3

Berdasarkan tabel 2 pada subjek II juga menunjukkan terdapat penurunan skala nyeri yang dirasakan paska pemberian terapi *foot massage* selama tiga hari dari skala nyeri 7 dalam kategori nyeri dengan intensitas berat menjadi skala nyeri 3 dalam kategori nyeri ringan. Respon pada subjek II mengatakan bahwa *foot massage* dapat membuat rasa nyerinya berkurang, lebih rileks dan memberikan rasa nyaman.

## 3.2 Pembahasan

### 3.2.1 Pengkajian

Pada saat dilakukan pemeriksaan, subjek I bernama Ny. G, berusia 37 tahun, memiliki riwayat obstetri G2P1A0AH1 dengan usia kehamilan 37-38 minggu dan juga telah menjalani persalinan secara sesar dengan luka insisi horizontal sepanjang  $\pm 10$  cm di atas simfisis pubis tampak luka baik tidak ada tanda infeksi. Subjek mengeluhkan nyeri di bekas luka operasi, dengan deskripsi nyeri serasa ditusuk, nyeri di bagian abdomen, skala nyeri 6, serta bersifat hilang timbul. Subjek terlihat berbaring, lemah, dan meringis saat berganti posisi ke kanan dan kiri. Tanda-tanda vital menandakan tekanan darah 128/84 mmHg, nadi 80 kali per menit, pernapasan 20 kali per menit, dan suhu tubuh  $36,1^{\circ}\text{C}$ .

Sementara itu, saat dilakukan pengkajian kepada subjek II bernama Ny. F, berusia 34 tahun. Riwayat obstetri G2P1A0AH1 dengan usia kehamilan 39-40 minggu dan telah menjalani persalinan melalui operasi sesar dengan luka insisi horizontal sepanjang  $\pm 10$  cm di atas simfisis pubis tampak luka baik tidak ada tanda infeksi. Subjek mengeluhkan rasa nyeri pada bekas luka operasi yang dirasakan serasa tertusuk, dengan nyeri di bagian perut, skala nyeri 7, dan bersifat hilang timbul. Subjek tampak berbaring, lemah, meringis saat berganti posisi ke kanan dan kiri. Tanda-tanda vital paska operasi mengindikasikan tekanan darah 159/92 mmHg, nadi 99 kali per menit, suhu tubuh  $36,5^{\circ}\text{C}$ , dan pernapasan 20 kali per menit.

Hasil pengkajian pada subjek I dan II menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah dilakukan intervensi *foot massage* selama tiga hari. Pada subjek I, skala nyeri menurun dari 6 menjadi 2, sedangkan pada subjek II dari 7 menjadi 3. Penurunan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis, di mana pijatan pada kaki merangsang serabut saraf A-beta yang terhubung ke reseptor taktil di kulit. Rangsangan ini kemudian mengaktifkan sistem "gate control theory", yaitu suatu mekanisme penghambat sinyal nyeri di medula spinalis, sehingga transmisi impuls nyeri ke otak menjadi terblokir (Sari & Rumhaeni, 2020). Selain itu, terapi ini juga memicu pelepasan hormon endorfin dan dopamin yang memberikan efek analgesik alami dan rasa nyaman pada tubuh (Masadah & Cembun, 2020). Secara psikologis, pijatan memberikan rasa relaksasi yang membantu menurunkan kecemasan dan ketegangan otot, yang juga dapat memperburuk persepsi nyeri.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Sari (2020), yang menunjukkan bahwa pemberian *foot massage* selama 20 menit selama dua hari mampu menurunkan tingkat nyeri dari kategori sedang menjadi ringan pada ibu paska operasi sesar. Penelitian Muliani et al. (2020) juga memperkuat temuan ini, menunjukkan adanya pengaruh signifikan terapi *foot massage* terhadap pengurangan nyeri pada pasien di Rumah Sakit AMC Kabupaten Bandung. Namun, keterbatasan studi ini adalah jumlah subjek yang hanya dua orang, sehingga hasil belum dapat digeneralisasi. Selain itu, tidak adanya kelompok kontrol juga menjadi batasan dalam membandingkan efektivitas terapi secara objektif. Studi ini lebih

bersifat eksploratif dan dapat menjadi dasar untuk penelitian kuantitatif selanjutnya dengan desain yang lebih kuat dan jumlah responden yang lebih besar.

### 3.2.2 Diagnosa dan Intervensi Keperawatan

Diagnosa pada penelitian studi kasus ini dirasakan oleh subjek I dan subjek II adalah nyeri akut yang berhubungan dengan agen pencedera fisik (D.0077). Diagnosa ini dibuat dengan mempertimbangkan respons nyata maupun kemungkinan dari subjek terhadap masalah kesehatan, sesuai dengan Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2017). Berdasarkan data tersebut, tidak ditemukan perbedaan antara teori dan kasus yang terjadi.

Intervensi penelitian pada studi kasus ini berfokus pada diagnosa keperawatan nyeri akut yang terkait dengan agen pencederaan fisik dengan menerapkan tindakan keperawatan yang bersifat non-farmakologi yaitu dengan memberikan terapi *foot massage* sebanyak dua kali sehari selama tiga hari, dengan durasi 20 menit pada setiap sesi. Tujuan dari tindakan ini adalah untuk menurunkan tingkat nyeri dengan hasil yang diharapkan berupa penurunan skor nyeri serta kondisi subjek yang tampak lebih nyaman dan rileks. Menurut Zimpel et al. (2020), terapi *foot massage* merupakan teknik pemijatan dengan penekanan pada titik-titik tertentu di kaki yang diyakini dapat menstimulasi aliran energi melalui area tersebut, sehingga efektif dalam mengatasi keluhan nyeri pada ibu postpartum.

*Foot massage* memiliki manfaat, seperti membantu memperlancar peredaran darah di seluruh tubuh, terutama pada area yang dipijat, serta membantu mengurangi rasa sakit dan kelelahan setelah melahirkan. Selain itu, terapi ini juga merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi meningkatkan suasana hati, memberikan efek menenangkan, rasa nyaman, dan relaksasi pada tubuh (Suryatim Pratiwi & Handayani, 2021).

Teknik *foot massage* yang meliputi pijat *petrissage*, *effleurage*, dan *vibration* dapat menstimulasi saraf A-Beta yang terdapat di kaki dan lapisan kulit yang mengandung reseptor taktile. Rangsangan yang diterima reseptor ini lalu diteruskan ke sistem saraf pusat (SSP). Mekanisme gate control dalam sistem saraf pusat diaktifkan melalui inhibitor interneuron, dimana ketika rangsangan interneuron terhambat, akan mengakibatkan inhibisi pada sel T yang menutup “gerbang” gate control. Dengan demikian, rangsangan nyeri yang menuju sistem saraf pusat tidak diterima oleh otak, sehingga nyeri tidak dirasakan atau diinterpretasikan (Zimpel et al., 2020).

### 3.2.3 Implementasi Keperawatan

Pemberian asuhan keperawatan yang dilakukan berdasarkan pada intervensi keperawatan, rencana keperawatan yang diimplementasikan pada pasien telah dirancang sebelumnya untuk subjek I dan II di Ruang Nuri RSAU dr. Esnawan Antarkisa pada hari pertama, kemudian dilanjutkan di rumah pasien pada hari kedua dan ketiga atas kesepakatan bersama. Seluruh tindakan yang dilakukan telah sesuai dengan diagnosa keperawatan dan waktu yang telah ditetapkan. Pelaksanaan intervensi keperawatan mengikuti standar prosedur operasional (SPO) yang berlaku. Kegiatan berupa pemberian terapi *foot massage* dilaksanakan dua kali per hari selama tiga hari, masing-masing selama 20 menit. Setelah intervensi ini dilakukan, tercatat adanya penurunan skala nyeri. Pada subjek I, skala nyeri turun dari 6 menjadi 5 pada hari pertama, dari 5 menjadi 4 pada hari kedua dan dari 4 menjadi 2 pada hari ketiga. Sedangkan pada subjek II, skala nyeri turun dari 7 menjadi 6 pada hari pertama, dari 6 menjadi 5 pada hari kedua dan dari 5 menjadi 3 pada hari ketiga. Pernyataan ini selaras dengan hasil penelitian S Syahruramdhani, (2023) yang berjudul “Penerapan Teknik Relaksasi *Foot Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post *Sectio Caesarea* Di Bangsal Firdaus PKU Gamping”, yang menunjukkan adanya pengurangan tingkat rasa nyeri pada ibu setelah menjalani operasi sesar.

### 3.2.4 Evaluasi Keperawatan

Tahap ini menandai penyelesaian dari rangkaian proses keperawatan. Pada subjek I, setelah diberikan intervensi berupa terapi *foot massage* dua kali sehari selama tiga hari dengan durasi 20 menit setiap sesi, terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 6 (kategori nyeri sedang) menjadi skala 2 (kategori nyeri ringan). Subjek menunjukkan kondisi yang lebih nyaman dan rileks. Sedangkan pada subjek II, setelah menerima intervensi yang sama, intensitas nyeri menurun dari skala 7 (kategori nyeri berat) menjadi skala 3 (kategori nyeri ringan). Subjek kelihatan lebih nyaman dan rileks. Perbedaan tingkat nyeri ini disebabkan oleh variasi dalam respons setiap individu terhadap sensasi nyeri, yang meliputi cara mengenali, menerima, dan menafsirkan rasa nyeri tersebut. Persepsi nyeri seseorang tidak selalu sama dengan orang lain, karena adanya perbedaan dalam makna yang diberikan terhadap rasa

nyeri yang dirasakan. Beberapa aspek yang menyebabkan perbedaan pemahaman nyeri antar subjek meliputi aspek biologis seperti usia, riwayat genetik, dan sistem saraf, aspek sosial salah satunya pengalaman nyeri sebelumnya dan pendukung dari keluarga, serta faktor personal seperti tingkat kekhawatiran, latar belakang budaya, dan mekanisme koping yang dimiliki (Sari & Rumhaeni, 2020). Metode ini terbukti efektif membantu subjek I dan II dalam mengurangi nyeri pasca operasi sesar.

#### IV. KESIMPULAN

Pelaksanaan terapi *foot massage* dalam studi kasus ini menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang cukup signifikan pada kedua subjek postpartum. Subjek I mengalami penurunan skala nyeri dari 6 (nyeri berat) menjadi 2 (nyeri ringan), sedangkan subjek II dari skala 7 menjadi 3. Hasil ini menunjukkan bahwa terapi *foot massage* memiliki potensi sebagai pendekatan non-farmakologis yang dapat membantu mengurangi nyeri pada ibu pasca operasi *sectio caesarea*. Selain memberikan efek relaksasi dan kenyamanan, terapi ini juga berkontribusi dalam mendukung kemampuan ibu untuk melakukan perawatan bayi, termasuk melaksanakan Inisiasi Menyusui Dini (IMD), mempertahankan aktivitas harian sesuai toleransi, serta mencegah komplikasi akibat keterbatasan mobilisasi. Meskipun demikian, mengingat keterbatasan jumlah subjek dalam studi ini, hasil tidak dapat digeneralisasi secara luas. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan desain kuantitatif dan jumlah sampel yang lebih besar untuk menguji efektivitas terapi ini secara lebih menyeluruh dan objektif.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih juga kami tujukan kepada pihak manajemen dan seluruh tenaga kesehatan di RSAU dr. Esnawan Antariksa yang telah memberikan izin, ruang, dan kesempatan kepada penulis untuk menjadikan fasilitas tersebut sebagai lokasi penelitian serta penyelesaian pendidikan di Program Studi D3 Keperawatan.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Marselina, I., Lasmadasari, N., Elly, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Bakti, S., & Massage, F. (2020). Pemberian foot massage dalam manajemen nyeri pada pasien post sectio caesarea dirumah sakit harapan dan doa kota bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 1(5).
- Masadah, Cembun, R. S. (2020). Vol. 2 No. 1 April 2020. Pengaruh Foot Massage Therapy Terhadap Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram, 2(1), 16.
- Mata, Y. P. R., & Kartini, M. (2020). Efektivitas Massage untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea (The Effectiveness of Massage in Pain Reduction of Post Caesarean Section Patients). *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 58–72.
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional Riskesdas 2018 [Internet]. 2018. p. 181–223. Available from: <http://www.yankes.kemendes.go.id>
- Sari, D. N., & Rumbaeni, A. (2020). Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 164–170.
- Suryatim pratiwi, Y., & Handayani, S. (2021). Terapi Foot Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 4(1), 35. <https://doi.org/10.35473/ijm.v4i1.849>. Diakses 22 Mei 2025 pukul 21.00 WIB.
- Syahruramdhani, S. (2023). Penerapan Teknik Relaksasi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Bangsal Firdaus PKU Gamping. *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 7(1), 93-102.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI (2022). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.

Zimpel, S. A., Torloni, M. R., Porfírio, G. J. M., Flumignan, R. L. G., & da Silva, E. M. K. (2020). Complementary and alternative therapies for post-caesarean pain. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD011216.pub2>. Diakses 22 Mei 2025 pukul 19.30 WIB.