



Implementasi Pemberian Terapi *Foot massage* Pada Ibu *Post Op Sectio Caesare* Dengan Diagnosa Keperawatan Nyeri Akut Di Ruang Matahari Rsud Undata Provinsi Sulawesi Tengah

Implementation of Foot Massage Therapy for Post-Op Caesarean Section Mothers with Nursing Diagnosis of Acute Pain in the Sun Room at Undata Regional Hospital, Central Sulawesi Province

Cintia Anacelsia¹, Rahma Edy Pakaya², Maryam³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Justitia, Indonesia

*Email Korespondensi: Cintianacelsia@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 26 Sep, 2025

Revised: 04 Nov, 2025

Accepted: 08 Nov, 2025

Kata Kunci:

Operasi caesar;

Nyeri akut;

Pijat kaki;

Intervensi keperawatan;

ABSTRAK

Sectio caesarea sering menyebabkan nyeri pasca operasi yang menghambat pemulihan ibu, Terapi farmakologis efektif tetapi memiliki risiko efek samping. Oleh karena itu, terapi nonfarmakologis seperti *foot massage* menjadi alternatif yang aman dan efektif. *Foot massage* merangsang saraf kaki, meningkatkan *endorfin*, mengurangi nyeri, serta mempercepat penyembuhan dan kenyamanan pasien *post* operasi. **Metode** Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif dengan subjek ibu *post sectio caesarea* yang mengalami nyeri akut dan dikelola selama 4 kali kunjungan 3 kali implementasi dengan pemberian tindakan keperawatan berupa teknik *foot massage* dan dilakukan 1-2 kali/hari selama 15-20 menit. Pengumpulan data menggunakan buku status, wawancara, observasi, dan metode proses keperawatan. Bahan yang digunakan yaitu minyak pijat, handscon bersih.

Hasil Terdapat perubahan setelah dilakukan terapi *foot massage* selama 3 hari pada responden, dari skala nyeri yang dirasakan 8 pada hari pertama turun menjadi 7, hari kedua skala nyeri turun menjadi 5, hari ketiga skala nyeri menurun menjadi 3 setelah dilakukan terapi, hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa terjadi perubahan yang signifikan.

Kesimpulan Teknik *foot massage* efektif untuk digunakan pada ibu yang mengalami nyeri skala sedang setelah *sectio caesarea*, dan terapi ini sangat mudah dilakukan serta berpengaruh besar untuk mengatasi masalah nyeri akut.

Keywords:*Sectio caesarea;**Acute pain;**Foot massage;**Nursing intervention***DOI: 10.56338/jks.v8i12.8731****ABSTRACT**

Cesarean section often causes postoperative pain that hinders maternal recovery. Pharmacological therapy is effective but carries the risk of side effects, making non-pharmacological therapies like foot massage a safe and effective alternative. Foot massage stimulates the nerves in the feet, increases endorphins, reduces pain, and accelerates healing and patient comfort post-surgery. This study used a descriptive case study design with subjects of postpartum mothers who had undergone cesarean section and experienced acute pain. They were given foot massages 1-2 times a day for 15-20 minutes, implemented 3 times over 4 visits. Data were collected through medical records, interviews, observations, and nursing process methods using massage oil and sterile hands. The results showed a decrease in pain scale from 8 to 3 within 3 days of therapy, indicating a significant change. Foot massage technique is effective and easy to perform for managing moderate pain after a cesarean section.

PENDAHULUAN

Kesehatan ibu dan anak merupakan salah satu prioritas utama dalam pembangunan kesehatan karena berhubungan langsung dengan kualitas sumber daya manusia. Salah satu prosedur medis yang banyak dilakukan dalam proses persalinan adalah *foot massage* (SC). *Foot massage* merupakan tindakan pembedahan dengan membuat sayatan pada dinding perut dan rahim untuk melahirkan janin, umumnya dilakukan ketika persalinan normal berisiko membahayakan ibu maupun bayi (Praghhololapati, 2020)

Secara global, prevalensi *foot massage* mengalami peningkatan signifikan. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa persalinan dengan metode SC terjadi pada 5–15 per 1000 kelahiran, dengan tren yang lebih tinggi di negara berkembang. Di beberapa negara, seperti Tiongkok, angka SC meningkat hingga 46%, sementara di kawasan Asia, Eropa, dan Amerika Latin mencapai lebih dari 25% (WHO, 2021). Di Indonesia, berdasarkan data RISKESDAS tahun 2021, persalinan dengan SC mencapai 17,6%, dengan berbagai indikasi medis seperti posisi janin abnormal, perdarahan, hipertensi, dan eklampsia (Kemenkes RI, 2022). Data rekam medis RSUD Undata Sulawesi Tengah juga menunjukkan adanya fluktuasi jumlah pasien SC, yaitu 77 kasus pada tahun 2020, 42 kasus pada 2021, 94 kasus pada 2022, 114 kasus pada 2023, dan 62 kasus hingga tahun 2024.

Meskipun SC dapat menyelamatkan nyawa ibu dan bayi, prosedur ini memiliki efek samping yang cukup signifikan. Nyeri akut pasca operasi merupakan masalah utama yang sering dialami pasien, terutama pada area insisi abdomen. Nyeri ini dapat menyebabkan ketidaknyamanan, menghambat mobilisasi dini, meningkatkan risiko komplikasi, serta memperlambat proses penyembuhan (Pratiwi & Handayani, 2021). Jika tidak ditangani dengan baik, nyeri juga dapat memicu stres psikologis, kecemasan, bahkan depresi pada ibu pasca melahirkan.

Penatalaksanaan nyeri pasca SC dapat dilakukan secara farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis, seperti pemberian analgesik opioid atau non-opioid, terbukti efektif namun memiliki keterbatasan berupa biaya yang relatif tinggi serta risiko efek samping, seperti mual, muntah, konstipasi, sedasi, hingga depresi pernapasan (Kemenkes RI, 2022). Oleh karena itu, diperlukan pendekatan alternatif nonfarmakologis yang lebih aman, praktis, dan terjangkau.

Salah satu metode nonfarmakologis yang direkomendasikan adalah pijat kaki (*foot massage*). *Foot massage* merupakan teknik pemijatan sederhana yang menstimulasi serabut saraf di kaki, meningkatkan sirkulasi darah, merangsang pelepasan endorfin, serta memengaruhi mekanisme gate control theory untuk menekan transmisi sinyal nyeri ke otak (Sari & Rumhaeni, 2020). Selain menurunkan nyeri, pijatan ini juga memberikan efek relaksasi, memperbaiki kualitas tidur, serta meningkatkan kenyamanan psikologis pasien.

Sejumlah penelitian mendukung efektivitas *foot massage* dalam menurunkan intensitas nyeri pasca operasi. Penelitian oleh (Sindi dan Gianina 2023) menunjukkan adanya penurunan signifikan skala nyeri pada pasien post SC setelah diberikan intervensi *foot massage* dengan durasi 15–20 menit

sebanyak 1–2 kali sehari. Penelitian lain juga melaporkan bahwa *foot massage* meningkatkan kualitas tidur, mempercepat mobilisasi, dan mendukung pemulihan luka post operasi (Dorosti et al., 2019).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengimplementasikan dan mengevaluasi teknik *foot massage* sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis pada ibu post SC dengan masalah keperawatan nyeri akut. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap praktik keperawatan, khususnya dalam penerapan terapi komplementer yang efektif, aman, dan ekonomis untuk meningkatkan kualitas asuhan keperawatan maternal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus deskriptif untuk mengeksplorasi implementasi *foot massage* dalam menurunkan nyeri akut pada ibu post operasi *foot massage*. Partisipan penelitian adalah satu orang ibu post SC yang dirawat di Ruang Matahari RSUD Undata Provinsi Sulawesi Tengah, dengan kriteria inklusi: hari pasca operasi ke-1 sampai ke-3, mengalami nyeri akut (skala NRS ≥ 5), serta bersedia menjadi responden.

Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dokumentasi asuhan keperawatan, serta penilaian nyeri menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum dan sesudah intervensi. *Foot massage* diberikan selama tiga hari berturut-turut, 1–2 kali per hari, dengan durasi 15–20 menit setiap sesi sesuai SOP.

Data dianalisis secara deskriptif dengan membandingkan skor nyeri pada setiap hari intervensi. Penelitian ini juga memperhatikan prinsip etika, yaitu *informed consent*, kerahasiaan, anonimitas, dan kebermanfaatan bagi responden.

HASIL

Karakteristik Responden

Responden adalah seorang ibu berusia 19 tahun, suku Kaili, pendidikan terakhir SD, ibu rumah tangga, masuk RSUD Undata Palu pada tanggal 24 Juni 2025, dan menjalani operasi riwayat caesarea pada 25 Juni 2025 pukul 10.48 WITA. Pasien tinggal bersama suami yang berprofesi sebagai petani, dan ini merupakan persalinan pertama. Pasien memiliki riwayat keluarga hipertensi dari pihak ibu, tetapi tidak ada riwayat penyakit sebelumnya.

Kondisi Klinis Awal

Saat pengkajian hari pertama, pasien mengeluhkan nyeri pada perut bekas operasi dengan skala 8 (NRS), nyeri dirasakan seperti ditusuk-tusuk, terjadi terus-menerus, dan menyebabkan gangguan aktivitas serta tidur. Tanda vital menunjukkan TD 140/89 mmHg, nadi 84x/menit, respirasi 21x/menit, suhu 37°C, kesadaran compos mentis. Wajah tampak meringis menahan nyeri.

Pelaksanaan Intervensi

Terapi *foot massage* diberikan selama tiga hari berturut-turut (25–27 Juni 2025), dengan durasi 15–20 menit/sesi, 1 kali sehari, menggunakan teknik standar pijatan (*effleurage*, *petrissage*, rotasi pergelangan, dan pijatan jari kaki). Terapi dilakukan bersama monitoring tanda vital dan evaluasi nyeri menggunakan pendekatan PQRST. Pasien juga mendapat *analgesik ketorolac*, *fentanyl*, dan *katoprofen* sesuai resep dokter.

Hasil Intervensi

Terjadi penurunan skala nyeri secara bertahap setelah dilakukan terapi *foot massage*:

Hari/Tanggal	Skala Nyeri Sebelum	Skala Nyeri Sesudah	Tanda Vital	Keterangan Klinis
Hari 1 (25 Juni)	8	7	TD 140/89 mmHg, N 84x/menit, R 21x/menit, S 37°C	Pasien tampak meringis, nyeri masih berat, namun setelah terapi pasien merasa lebih nyaman dan dapat tertidur.
Hari 2 (26 Juni)	6	5	TD 110/80 mmHg, N 70x/menit, R 20x/menit, S 36°C	Pasien mengatakan nyeri mulai berkurang dan dapat ditahan, tampak lebih rileks, dapat tidur setelah terapi.
Hari 3 (27 Juni)	4	3	TD 120/70 mmHg, N 88x/menit, R 20x/menit, S 36°C	Pasien menyatakan nyeri jauh berkurang, wajah tidak tampak meringis, mampu bergerak miring, dan siap dipulangkan.

Ringkasan

Selama tiga hari intervensi, terapi *foot massage* terbukti menurunkan nyeri pasien pasca *sectio caesarea* dari skala 8 (nyeri berat) menjadi 3 (nyeri ringan). Selain penurunan skor nyeri, terapi juga memberikan efek tambahan berupa peningkatan kenyamanan, kualitas tidur, dan kemampuan obilisasi pasien.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi *foot massage* pada pasien post *sectio caesarea* efektif menurunkan skala nyeri dari 8 (nyeri berat) pada hari pertama menjadi 3 (nyeri ringan) pada hari ketiga. Penurunan nyeri juga disertai perubahan klinis positif seperti berkurangnya ekspresi meringis, tanda vital yang lebih stabil, pasien lebih rileks, serta kemampuan tidur dan mobilisasi yang lebih baik.

Temuan ini mendukung teori gate control yang menjelaskan bahwa pijatan dapat merangsang serabut saraf besar sehingga menutup gerbang transmisi impuls nyeri pada medula spinalis, sehingga persepsi nyeri berkurang. Selain itu, pijatan pada kaki merangsang pelepasan endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami, memperlancar sirkulasi darah, dan menimbulkan efek relaksasi yang meningkatkan kenyamanan pasien.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan oleh Masadah (2020) yang melaporkan adanya penurunan signifikan pada skala nyeri ibu post *sectio caesarea* setelah diberikan terapi *foot massage* dengan durasi 20 menit. Demikian juga penelitian yang dilakukan oleh Sari dan Rumhaeni (2020) membuktikan bahwa pijat kaki menurunkan nyeri dari kategori sedang menjadi ringan setelah dilakukan secara rutin selama tiga hari. Penelitian lain oleh Eittah et al. (2021) menegaskan bahwa stimulasi titik refleksi pada kaki efektif mengurangi nyeri post operasi karena dapat menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek menenangkan.

Dengan demikian, terapi *foot massage* dapat dijadikan intervensi nonfarmakologis yang aman, murah, dan mudah dilakukan baik oleh perawat maupun keluarga pasien. Selain mengurangi nyeri, terapi ini juga meningkatkan kenyamanan, kualitas tidur, serta mendukung pemulihan pasien post *sectio caesarea*.

KESIMPULAN

Terapi *foot massage* terbukti mampu menurunkan intensitas nyeri akut pada ibu post *sectio caesarea* secara signifikan, sekaligus meningkatkan kenyamanan dan kemampuan mobilisasi pasien. Temuan ini menegaskan bahwa *foot massage* dapat dijadikan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan sebagai pendamping terapi farmakologis.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan periode intervensi yang lebih panjang guna memperkuat bukti efektivitas *foot massage*. Sementara itu, bagi pembaca umum, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi praktik sederhana yang bisa diterapkan di rumah dengan tetap memperhatikan prosedur kesehatan, sehingga dapat membantu ibu pasca operasi dalam mengelola nyeri secara lebih nyaman dan alami.

DAFTAR PUSTAKA

- Pragholapati A. Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. J Kesehat dr Soebandi. 2020;8(2):112–22.
- WHO. Angka Kejadian sectio caesarea WHO 2021. 2021; Tersedia pada: <https://www.who.int/news/item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access> kementrian kesehatan republik indonesia. 2023.
- Suryatim pratiwi Y, Handayani S. Terapi Foot Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. Indones J Midwifery [Internet]. 2021;4(1):35. Tersedia pada: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/849/pdf>
- Kemenkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2022. Pusdatin.Kemenkes.Go.Id. 2022. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Sari DN, Rumhaeni A. Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. J Kesehat Komunitas. 2020;6(2):164–70.
- Gianina Sindi M, Syahruramdhani Syahruramdhani. Penerapan Teknik Relaksasi Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Di Bangsal Firdaus PKU Gamping. J Sains dan Kesehat [Internet]. 2023;7(1):93–102. Tersedia pada: <https://jurnal.unw.ac.id/index.php/ijm/article/view/849/pdf>
- Masadah cembun sulaeman ridawati. Pengaruh Foot Massage Therapy terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Cesaria di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram Masadah1,. Pengaruh Foot Massage Ther terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sect Cesaria di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram. 2020;2(1):16.