

Penerapan Tindakan *Foot Massage* Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur

[Nasywaa Syauqi Taqiyaah]¹⁾, [Notesya A. Amanupunnyo]²⁾, [Agnes Batmomolin]³⁾,
[Yohanis Lefta]⁴⁾, [Muhammad Amrullah]⁵⁾
Email: [nasywaa.syauqi04@gmail.com]

^{1,2,3,4,5)} Keperawatan, D.3 Keperawatan Tual, Poltekkes kemenkes Maluku, Indonesia

ABSTRAK

Post op sectio caesarea merupakan periode setelah seorang wanita menjalani operasi *sectio caesarea*. Masalah umum yang dialami ibu *post sectio caesarea* yaitu nyeri. Salah satu upaya yang tepat untuk menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* yakni dengan penerapan tindakan *foot massage*. Teknik ini dapat meningkatkan pelepasan hormon endorfin, dimana hormon endorfin juga dikenal sebagai zat yang dapat meminimalisir rasa nyeri serta sakit yang permanen. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi penerapan intervensi keperawatan *foot massage* dalam upaya menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea* di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur. Desain penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus berbasis intervensi dengan jumlah sampel 20 ibu *post sectio caesarea* yang merasakan nyeri pada bekas operasinya. Penerapan intervensi yang dilakukan yaitu *foot massage* yang dilakukan satu kali sehari selama 20 menit, masing-masing kaki 10 menit. Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yaitu NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk pengukuran nyeri, lembar observasi untuk intensitas nyeri, dan pedoman standar operasional prosedur *foot massage*. Setelah penerapan *foot massage*, ibu *post sectio caesarea* menunjukkan penurunan tingkat nyeri yang semula jumlah presentase ibu *post sectio caesarea* yang merasakan nyeri skala ringan sebanyak 25% dan skala sedang sebanyak 75%, menjadi jumlah presentase ibu *post sectio caesarea* yang merasakan nyeri skala ringan sebanyak 85% dan skala sedang sebanyak 15%. Evaluasi menunjukkan bahwa dengan penerapan *foot massage* dapat mengatasi nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Diharapkan keluarga dapat berperan aktif dalam mendukung pemulihan pasien dengan membantu melakukan tindakan *foot massage* di rumah.

Kata kunci: *Foot Massage*, Nyeri, *Post Sectio Caesarea*.

ABSTRACT

Post-op sectio caesarea is the period after a woman undergoes a cesarean section. A common problem experienced by post-section caesarea mothers is pain. One of the right efforts to reduce pain in post-section caesarea mothers is by implementing foot massage. This technique can increase the release of endorphin hormones, where endorphin hormones are also known as substances that can minimize pain and permanent pain. This study aims to identify the application of foot massage nursing interventions in an effort to reduce pain intensity in post-section caesarea mothers at Karel Sadsuitubun Langgur Hospital. The design of this study used a descriptive method with an intervention-based case study approach with a sample of 20 post-section caesarea mothers who felt pain in their surgical scars. The implementation of the intervention carried out was foot massage which was carried out once a day for 20 minutes, each leg 10 minutes. This study used several instruments, namely NRS (*Numeric Rating Scale*) for measuring pain, observation sheets for pain intensity, and standard operating procedures for foot massage. After the application of foot massage, post-cesarean mothers showed a decrease in pain levels, from 25% to 75% to 85% to 15%. Evaluation showed that the application of foot massage can overcome pain in post-cesarean mothers. It is hoped that families can play an active role in supporting patient recovery by helping to perform foot massage at home.

Keywords: *Foot Massage*, Pain, *Post Sectio Caesarea*.

1. LATAR BELAKANG

Post op sectio caesarea merupakan periode setelah seorang wanita menjalani operasi *sectio caesarea*, dan memerlukan perawatan serta pemantauan yang tepat untuk mencegah komplikasi dan mempromosikan kesembuhan yang optimal (American College of Obstetricians and Gynecologists, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO), jumlah operasi *sectio caesarea* meningkat di seluruh dunia, hingga lebih dari 1 dalam 5 persalinan (21%), dan diperkirakan akan terus meningkat selama sepuluh tahun ke depan. Jumlah persalinan *sectio caesarea* banyak terjadi di Amerika (39,3%), Eropa (25,7%), dan Asia (23,1%), jumlah ini diprediksi mengalami kenaikan tiap tahunnya sampai 2030. Pada tahun 2030, hampir sepertiga (29%) dari seluruh kelahiran akan dilakukan melalui operasi *sectio caesarea* (WHO, 2021). Di Indonesia berdasarkan data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) prevalensi operasi *sectio caesarea* sebesar 25,9%, angka ini menunjukkan peningkatan dari data SKI tahun 2018, sebesar 17,6% (SKI, 2023). Data dari RSUD Karel Sadsuitubun di 3 tahun terakhir sebanyak 1.096 persalinan dengan *sectio caesarea*, dimana pada tahun 2022 sebanyak 358 orang, tahun 2023 meningkat menjadi 431 orang (20,39%) dan ditahun 2024 turun menjadi 307 orang (28,8%). Peningkatan jumlah persalinan dengan *sectio caesarea* diakibatkan oleh faktor ibu, dimana ibu mengalami tekanan darah tinggi selama kehamilan.

Salah satu dampak *post op sectio caesarea* yaitu nyeri yang diakibatkan oleh adanya tindakan insisi atau robekan pada jaringan di dinding perut depan. Nyeri yaitu pengalaman sensori dan emosional yang tidak menyenangkan akibat dari kerusakan jaringan yang aktual dan potensial tanpa melihat sifat, pola atau penyebab nyeri. Nyeri terjadi karena pengaruh dari efek penggunaan anastesi epidural saat proses operasi. Rasa nyeri yang dirasakan pada ibu *post*

sectio caesarea akan menimbulkan gangguan rasa nyaman (Febiantri & Machmudah, 2021).

Berdasarkan penelitian Puspitasari & Ekacahyaningtyas (2020), didapatkan hasil karakteristik nyeri yang dirasakan ibu *post sectio caesarea* yaitu nyeri seperti tersayat-sayat, dengan skala 7, nyeri di bagian perut tengah, nyeri timbul setiap 2 menit dan bertambah jika terlalu banyak gerak. Keparahan nyeri yang dirasakan ibu *post sectio caesarea* tergantung pada fisiologi dan psikologis ibu dan toleransi yang ditimbulkan akibat nyeri.

Menurut penelitian Leleh, (2020) mengenai nyeri pada ibu dengan *post sectio caesarea* ditemukan bahwa, pada ibu *post sectio caesarea* terdapat 114 pasien (83,2%) melaporkan nyeri ringan, 17 pasien (12,4%) melaporkan nyeri sedang dan 6 atau (4,4%) pasien melaporkan nyeri berat. Satu metode pengukuran rasa nyeri yang bisa digunakan yaitu menggunakan Numeric Rating Scale (NRS). Terdapat empat kategori tingkat nyeri berdasarkan penilaian skala nyeri dari angka 0 hingga 10, yaitu tidak merasakan nyeri (0), nyeri yang ringan (1-3), nyeri yang sedang (4-6), dan nyeri yang sangat berat (7-10) (Metasari & Sianipar, 2018).

Persalinan *sectio caesarea* memiliki dampak pada ibu maupun bayi, ibu *post sectio caesarea* akan merasakan nyeri pada luka bekas sayatan atau daerah yang dilakukan operasi. Dampak nyeri yang dirasakan oleh ibu akan menghambat aktifitas hariannya, kedekatan ibu dan juga bayi dan mobilisasi karena adanya peningkatan rasa nyeri berlebih apabila ibu bergerak. Sedangkan dampak nyeri terhadap bayi yaitu dalam pemberian ASI, dan dapat terjadi kurang perawatan bayi yang dilakukan oleh seorang ibu (Suryanti & Sharief, 2023)

Perawatan nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi merupakan penggunaan obat-obatan analgesik, sedangkan terapi selain nonfarmakologi yaitu dengan menggunakan stimulus dan perilaku kognitif serta penanganan fisik. Menurut penelitian

Napisah (2022), terdapat berbagai macam metode terapi non farmakologi yang dapat dipakai dalam mengurangi intensitas nyeri yaitu dengan terapi intervensi tunggal dan intervensi kombinasi. Intervensi tunggal yang dapat dilakukan seperti terapi *guided imagery*, pijat jaringan dalam, relaksasi otot progresif, latihan relaksasi benson, terapi distraksi melalui mendengarkan musik, meditasi dzikir, penggunaan ekstrak lavender, dan *foot massage*. Salah satu terapi yang dapat diaplikasikan pada ibu *post sectio caesarea* yaitu terapi *foot massage*.

Foot massage merupakan sesuatu penekanan dengan gerakan memijat pada area bagian kaki yang membuat terjadinya aliran energi melalui titik kaki yang dilakukan tindakan pemijatan sehingga dapat mengatasi gejala nyeri pada ibu *post sectio caesarea* (Zimpel et al., 2020). *Foot massage* juga dapat meningkatkan pelepasan hormon endorphen, dimana hormon endorphen juga dikenal sebagai zat yang dapat meminimalisir rasa nyeri serta sakit yang permanen (Firdaus, 2019). Hasil tersebut diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Masadah, (2020) bahwa terdapat dampak yang penting dari memberikan terapi *foot massage* terhadap perubahan tingkat keparahan nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Durasi optimal untuk melakukan *foot massage* yaitu 20 menit setiap hari, yang dilakukan selama 3 hari perawatan, merupakan metode yang sangat baik untuk mengurangi rasa sakit pada ibu yang menjalani operasi *sectio caesarea*. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rumhaeni (2020) yang menyimpulkan bahwa *foot massage* efektif meredakan nyeri pasca operasi pada ibu nifas yang menjalani operasi *sectio caesarea*. *Foot massage* dilakukan ketika efek analgesiknya sudah hilang, dengan memastikan bahwa hasil yang dicapai benar-benar diperoleh dari *foot massage* tersebut dan bukan karena efek analgesiknya.

Berdasarkan hasil wawancara peneliti dengan salah satu bidan pada ruangan kebidanan

terkait *foot massage*. Beliau mengatakan bahwa tindakan tersebut tidak pernah dilakukan pada ruangan kebidanan dikarenakan sumber daya manusia sedikit dan jumlah pasien yang banyak. Jika tindakan tersebut dilakukan, maka banyak pasien yang akan terabaikan dalam perawatannya. Berdasarkan hal tersebut sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Penerapan Tindakan *Foot Massage* Dalam Untuk Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Ibu *Post Sectio Caesarea* Di RSUD Karel Sadsuitubun Langgur.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus deskriptif, yang merupakan bagian dari pendekatan penelitian kuantitatif. Dalam penelitian ini pendekatan yang digunakan menggunakan penerapan intervensi pada ibu *post sectio caesarea* yang mengalami rasa nyeri, dengan penerapan tindakan *foot massage* sebagai intervensi keperawatan. Subjek dalam penelitian ini adalah 20 ibu *post sectio caesarea* yang merasakan nyeri pada skala ringan hingga sedang. Pemilihan sampel dilakukan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.

Fokus utama dalam penelitian ini adalah penerapan *foot massage* sebagai upaya untuk mengurangi tingkat nyeri ibu *post sectio caesarea*. *Foot massage* merupakan kombinasi lima teknik pijat yaitu *effleurage* (mengusap), *petrissage* (memijat), *friction* (menggosok), *tapotement* (menepuk) dan *vibration* (menggetarkan). *Foot massage* dilakukan satu kali sehari selama 20 menit, masing-masing kaki 10 menit.

Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi dan catatan rekam medik. Penelitian ini menggunakan beberapa instrumen yaitu NRS (*Numeric Rating Scale*) untuk pengukuran nyeri, lembar observasi untuk intensitas nyeri, dan pedoman standar operasional prosedur *foot massage*. Evaluasi dilakukan secara langsung pada ibu *post sectio caesarea* untuk menilai apakah terjadi penurunan tingkat nyeri setelah dilakukan teknik *foot massage*.

Penelitian ini juga tidak terlepas dari prinsip etik keperawatan yang terdiri dari; prinsip keadilan

(*justice*), tidak merugikan pasien (*non-maleficence*), kejujuran (*veracity*), kesetiaan (*fidelity*), berbuat baik (*beneficence*), menghormati otonomi pasien (*autonomy*), menjaga kerahasiaan informasi pasien (*confidentiality*), serta akuntabilitas atas setiap tindakan keperawatan yang dilakukan (*accountability*).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1.
Skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *foot massage*

Skala Nyeri	Sebelum Tindakan		Sesudah Tindakan	
	N	%	N	%
Ringan	5	25 %	17	85 %
Sedang	15	75 %	3	15 %
Berat	0	0 %	0	0 %

Tabel di atas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan tindakan *foot massage*, sebanyak 25% responden mengalami nyeri ringan, 75% mengalami nyeri sedang dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Setelah dilakukan intervensi selama 3 hari berturut-turut, terdapat penurunan intensitas nyeri secara signifikan, di mana 85% responden mengalami nyeri ringan, 15% mengalami nyeri sedang, dan tidak ada responden yang mengalami nyeri berat. Hasil ini mengindikasikan bahwa *foot massage* efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu *post sectio caesarea*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang ditunjukkan pada Tabel 1, dapat disimpulkan bahwa intervensi *foot massage* memberikan dampak yang positif dalam menurunkan tingkat nyeri pada ibu *post sectio caesarea*. Sebelum dilakukan tindakan, sebagian besar responden (75%) mengalami nyeri sedang dan hanya 25% yang mengalami nyeri ringan, sementara tidak ada yang mengalami nyeri berat. Namun setelah intervensi *foot massage* dilakukan selama tiga hari berturut-turut, terjadi penurunan yang signifikan pada tingkat nyeri, di mana sebagian besar responden (85%) melaporkan mengalami

nyeri ringan dan hanya 15% yang masih merasakan nyeri sedang. Tidak ada responden yang mengalami nyeri berat baik sebelum maupun sesudah intervensi. Temuan ini menunjukkan bahwa pemberian *foot massage* dapat menjadi salah satu metode non-farmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi nyeri pada ibu pasca operasi *sectio caesarea*. Hasil ini sejalan dengan penelitian Firdaus (2019) yang menyatakan bahwa stimulasi pada area tertentu kaki dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang berperan dalam pengurangan persepsi nyeri. stimulasi pada area tertentu kaki dapat merangsang sistem saraf dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang berperan dalam pengurangan persepsi nyeri. Oleh karena itu, *foot massage* dapat dipertimbangkan sebagai bagian dari perawatan komplementer dalam manajemen nyeri pasca bedah.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa peningkatan angka persalinan *sectio caesarea* di Indonesia dan dunia turut disertai dengan tantangan dalam penanganan nyeri pasca operasi. Nyeri yang dirasakan ibu *pasca sectio caesarea* dapat menghambat aktivitas, mobilisasi, pemberian ASI, serta kedekatan ibu dengan bayi. Meskipun terapi farmakologis umum digunakan, pendekatan non-farmakologis seperti *foot massage* terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri. Terapi ini bekerja melalui stimulasi titik-titik tertentu di kaki yang dapat merangsang pelepasan endorfin, sehingga menurunkan persepsi nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu. Oleh karena itu, intervensi *foot massage* layak dipertimbangkan sebagai metode pelengkap dalam manajemen nyeri ibu *post sectio caesarea*, terutama di fasilitas kesehatan dengan keterbatasan sumber daya manusia.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih disampaikan kepada pihak Poltekkes Kemenkes Maluku dan semua yang

pihak terkait dalam penelitian ini, yang bersedia dan yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Obstetricians and Gynecologists. (2020). *Postpartum care*. ACOG.
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan nyeri pasien post sectio caesarea menggunakan terapi teknik relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Firdaus, N. (2019). Pengaruh pemberian endorphen massage terhadap skala nyeri ibu bersalin di BPM Lu'Luatul Mubrikoh, S.St Bangkalan. *Jurnal Ilmiah Obsgyn: Jurnal Ilmiah Ilmu Kebidanan & Kandungan*, 11, 1–5.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Leleh. (2020). *Studi dokumentasi gangguan rasa aman nyaman: Nyeri pada pasien dengan post sectio caesarea* [Karya tulis ilmiah, Akademi Keperawatan "YKY" Yogyakarta].
- Masadah. (2020). Pengaruh foot massage therapy terhadap skala nyeri ibu post op sectio cesaria di ruang nifas RSUD Kota Mataram. *Jurnal Keperawatan Terpadu (Integrated Nursing Journal)*, 2, 64–70.
- Metasari, D., & Sianipar, B. K. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi penurunan nyeri post operasi sectio caesarea di RS. Raflessia Bengkulu. *Journal of Nursing and Public Health*, 6.
- Napisah, P. (2022). Intervensi untuk menurunkan nyeri post section caesarea. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2).
- Puspitasari, R. A., & Ekacahyaningtyas, M. (2020). *Asuhan keperawatan pada pasien kista ovarium dalam pemenuhan kebutuhan rasa aman dan keselamatan* [Skripsi, Universitas Kusuma Husada Surakarta].
- Rumhaeni, A., Sari, D. N., & Mulyani, Y. (2020). Foot massage menurunkan nyeri post operasi sectio caesarea pada post partum. *Jurnal Keperawatan Untirta*, 74–82.
- Suryanti, S., & Sharief, S. A. (2023). Manajemen asuhan kebidanan post sectio caesarea pada Ny. D dengan nyeri luka operasi. *Window of Midwifery Journal*, 1–11.
- World Health Organization (WHO). (2021). *Provinsial reproductive health and MPS profile of Indonesia*. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/205696>
- Zimpel, C. K. Z., Patane, J. S. L., Guedes, A. C. P., Souza, R. F., Taiana, T. S.-P., & Camargo, N. C. S. (2020). Global distribution and evolution of *Mycobacterium bovis* lineages. *National Library of Medicine*, 11.