

EFEKTIVITAS *FOOT MASSAGE* DALAM MENURUNKAN NYERI POST SC DI RSUD RATU ZALECHA MARTAPURA

Muziati Hidayah¹, Fitri Ayatul Azlina²

Kompartemen Keperawatan Maternitas, Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Kalimantan Selatan, Indonesia.

Email : fitriayatulazlina@ulm.ac.id

Abstrak

Latar Belakang: Persalinan *sectio caesarea* di Indonesia mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Salah satu dampak yang dapat ditimbulkan persalinan *sectio caesarea* yaitu nyeri. Intervensi yg dapat digunakan untuk mengatasi nyeri post sc salah satunya adalah *foot massage*. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny.N melalui pemberian *foot massage* dalam menurunkan nyeri post sc. **Metode:** Metode pada penelitian ini menggunakan rancangan penelitian studi kasus pada Ny. N dengan penerapan *foot massage* terhadap penurunan intensitas nyeri. Pengukuran dengan lembar observasi yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS). *Foot massage* dilakukan 2 kali selama 10-20 menit dan dilakukan di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura. **Hasil dan Pembahasan:** Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada Ny. N setelah diberikan intervensi *foot massage*. Penurunan skala nyeri berkurang dari skala 6 (sedang) menjadi skala 3 (ringan) meskipun demikian pasien tetap mendapat terapi analgesik saat tindakan. **Kesimpulan:** *Foot massage* dapat menjadi alternatif pilihan intervensi keperawatan non farmakologi untuk menurunkan nyeri pada ibu post sc.

Kata Kunci: *sectio caesarea*, nyeri, ibu, *foot massage*

Abstract

Background: Caesarean section deliveries in Indonesia have been increasing from year to year. One of the impacts that can result from a caesarean section delivery is pain. An intervention that can be used to overcome post-caesarean section pain is *foot massage*. **Objective:** This study aims to provide nursing care to Mrs. N through the administration of *foot massage* to reduce post-caesarean pain.. **Methods:** The method in this study used a case study research design on Ny. N with the application of *foot massage* to reduce pain intensity. Measurement was done using an observation sheet, namely the *Numeric Rating Scale* (NRS). *Foot massage* was performed 2 times for 10-20 minutes and conducted in the postpartum room of RSUD Ratu Zalecha Martapura. **Results and Discussion:** The research results showed a decrease in the pain scale in Ny. N after being given a *foot massage* intervention. The pain scale decreased from a scale of 6 (moderate) to a scale of 3 (mild); nevertheless, the patient still received analgesic therapy during the procedure. **Conclusion:** *Foot massage* can be an alternative option for non-pharmacological nursing interventions to reduce pain in post-C-section mothers..

Keywords: caesarean section, pain, mother, *foot massage*

Pendahuluan

Sectio caesarea adalah suatu tindakan pembedahan melalui insisi di bagian abdomen untuk mengeluarkan bayi. Langkah medis ini diambil sebagai tindakan preventif guna menghindari komplikasi fatal akibat gangguan pada proses persalinan normal (Septiana & Sapitri, 2023). Persentase kelahiran melalui operasi *sectio caesarea* telah meningkat pesat dalam satu dekade ini. Tindakan *sectio caesarea* dianggap menjadi langkah paling aman untuk kelahiran bayi di berbagai belahan dunia. Alasan dari peningkatan persentase

operasi *sectio caesarea* salah satunya adalah ketakutan yang dialami ibu saat akan melahirkan janin (Luh et al., 2020). Operasi *sectio caesarea* juga dilakukan karena ibu mengalami gangguan seperti preeklampsia, dan penyakit tertentu lainnya. Sehingga diharapkan tindakan *sectio caesarea* dapat menyelamatkan ibu dan bayi (Khimayasari & Mualifah, 2023).

Berdasarkan data *World Health Organization* (WHO) tahun 2021, prevalensi persalinan melalui prosedur *sectio caesarea* telah mencapai lebih dari seperlima dari total persalinan global (21%). Angka ini diproyeksikan akan terus

mengalami tren peningkatan yang signifikan dalam dekade mendatang. (WHO, 2021). Banyak benua seperti Eropa, Amerika Latin, dan Asia prevalensi *sectio caesarea* meningkat menjadi 25% serta di China meningkat menjadi 46%. Selain itu, di beberapa negara berkembang salah satunya Indonesia juga mengalami pelonjakan kenaikan persalinan secara *sectio caesarea* (Safitri & Andriyani, 2024). Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) di Indonesia prevalensi persalinan *sectio caesarea* mengalami peningkatan dari tahun 2018 sebesar 17,6% pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi 25,9%. Angka tersebut sudah melampaui standar WHO yaitu 10-15% (Amalia et al., 2024). Data salah satu RS di Kalimantan Selatan, dihitung dari Januari hingga Desember tahun 2018 menunjukkan bahwa jumlah persalinan secara *sectio caesarea* sebanyak 950 orang ibu (27,89 %) (Mahdalena & Hipni, 2021).

Persalinan *sectio caesarea* dapat memberikan dampak pada ibu. rasa nyeri akibat luka post operasi (Rohmah, 2008). Nyeri bisa terjadi setelah prosedur operasi (Ahmad & Hardiyanti, 2021). Nyeri yang dirasakan ibu pasca operasi biasanya muncul 2 jam setelah proses persalinan (Marselina et al., 2022). Prevalensi nyeri akibat post sc pada enam bulan pertama bisa mencapai hingga 50–60% (Hidayatullah, 2025). Nyeri Data nyeri pasca operasi *sectio caesarea* dari penelitian yang dilakukan Agustin (2020), didapatkan nyeri skala sedang sebanyak 66,6%, nyeri ringan sebanyak 25,7% dan nyeri berat sebanyak 7.7%. Sensasi nyeri pasca operasi yang dialami oleh pasien setelah menjalani tindakan *sectio caesarea* akan menyebabkan rasa tidak nyaman dan terbatas dalam melakukan pergerakan (Ismiati & Rejeki, 2023).

Manajemen nyeri dapat diimplementasikan melalui dua pendekatan utama, yakni intervensi farmakologi dan nonfarmakologi (Febiantri & Machmudah, 2021). Salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologi

yang efektif untuk mereduksi intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* (SC) adalah *foot massage*. *Foot massage* bekerja melalui stimulasi fisik dan pendekatan kognitif yang memicu sekresi hormon endorfin, sehingga mampu menurunkan persepsi nyeri secara alami pada periode pascaoperasi *Foot massage* dipilih karena tidak memerlukan alat dan bahan serta sangat sederhana dan mudah dilakukan sehingga harapannya pasien bisa menerapkannya di rumah (Sambas et al., 2025). Selain berperan dalam mereduksi intensitas nyeri, *foot massage* juga berkontribusi dalam menciptakan relaksasi fisik maupun psikologis, yang pada gilirannya dapat mengoptimalkan efektivitas hasil pengobatan secara keseluruhan (Savitri, 2023).

Penelitian yang dilakukan Sambas dkk tahun 2024 menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari pemberian intervensi *foot massage* terhadap penurunan intensitas nyeri pada pasien pasca *sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan Ismiati & Rejeki tahun 2022 juga membuktikan bahwa intervensi *foot massage* memiliki efektivitas yang signifikan dalam mereduksi intensitas nyeri pada pasien pasca prosedur *sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan oleh Marselina tahun 2022 juga menyatakan bahwa pemberian intervensi *foot massage* dengan durasi 20 menit sebanyak satu hingga dua kali terbukti efektif dalam menurunkan skala nyeri pasien.

Studi pendahuluan yang dilakukan di ruang nifas RSUD Ratu Zaleha Martapura. Hasil dari observasi dan wawancara ditemukan bahwa pasien mengalami masalah nyeri karena luka post sc. Merujuk pada fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengimplementasikan intervensi keperawatan nonfarmakologi berupa *foot massage* untuk mereduksi intensitas nyeri pada pasien.

Tujuan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan asuhan keperawatan pada Ny.N melalui pemberian *foot massage* dalam menurunkan nyeri post sc.

Metode

Metode pada karya ilmiah ini adalah penelitian deskriptif dalam bentuk studi kasus. Sampel dalam penelitian ini adalah satu orang pasien yaitu Ny. N usia 38 tahun dengan diagnosis medis Pre Eklampsia post op *sectio caesarea* status obstetri P4A1. Diagnosis yang diangkat yaitu nyeri akut dengan intervensi yang diberikan adalah *foot massage*.

Pengumpulan data dilakukan selama 3 hari dengan pemberian *foot massage* sebanyak 2 kali sehari selama 10–20 menit, yaitu pada pagi dan malam hari. Penelitian dilakukan di ruang nifas RSUD Ratu Zalecha Martapura. Pengukuran dilakukan dengan menggunakan lembar observasi yaitu *Numeric Rating Scale* (NRS).

Hasil dan Pembahasan

A. Analisis Tingkat Intensitas Nyeri Post SC Sebelum dilakukan *Foot Massage*

Tabel 1.1 Tingkat Intensitas Nyeri Sebelum Intervensi *foot massage*

Sebelum dilakukan <i>foot massage</i>				
Hari Post op	Ke-1	Ke-2	Ke-3	
Skala nyeri	6	5	4	

Nyeri post *sectio caesarea* merupakan respon tubuh karena insisi pada bagian abdomen (Pratami & Haniyah, 2025). Nyeri post op sc yang dirasakan pada Ny. N sebelum dilakukannya intervensi *foot massage* tidak mengalami penurunan intensitas nyeri, karena belum ada kegiatan yang dilakukan Ny. N yang dapat

mengurangi nyeri tersebut. Nyeri yang dirasakan Ny. N sebelum dilakukan *foot massage* pada hari pertama berada di skala 6 (sedang), hari kedua berada di skala 5 (sedang), dan hari ketiga berada di skala 4 (sedang).

Nyeri post *sectio caesarea* (SC) menimbulkan implikasi serius bagi ibu maupun bayi, seperti keterlambatan mobilisasi dini, gangguan dalam proses *bonding attachment*, serta hambatan pemenuhan nutrisi bayi akibat ketidaknyamanan saat pemberian ASI. Selain dampak fisik, nyeri tersebut secara psikologis memicu kecemasan dan penurunan kualitas tidur yang berpotensi menyebabkan stres pada ibu (Pratami & Haniyah, 2025).

Nyeri Ny. N diukur menggunakan skala nyeri *Numerical Rating Scale* (NRS), dengan menunjukkan letak nyeri pada rentang angka yang skala 0 mengartikan tidak ada nyeri, skala 1 sampai dengan 3 termasuk ke dalam nyeri ringan, skala 4 sampai dengan 6 termasuk ke dalam nyeri sedang dan skala 7 sampai dengan 10 masuk dalam kategori nyeri berat. NRS lebih digunakan sebagai alat pendeskripsi kata, karena semakin tinggi angka maka semakin nyeri yang dirasakan. Skala ini merupakan modalitas pengukuran yang paling representatif untuk mengkaji efektivitas intervensi terapeutik terhadap perubahan tingkat nyeri pasien (Nisak & Maunaturrahmah, 2021).

B. Analisis Tingkat Intensitas Nyeri Post Op Sc Setelah Intervensi *Foot Massage*

Tabel 1.1 Tingkat Intensitas Nyeri Setelah Intervensi *foot massage*

Setelah dilakukan <i>foot massage</i>				
Hari Post op	Ke-1	Ke-2	Ke-3	

Skala nyeri	5	4	3
--------------------	---	---	---

Foot massage atau pijat kaki merupakan Intervensi yang melibatkan teknik penekanan dan pemijatan pada regio kaki untuk menstimulasi aliran energi melalui titik-titik refleksi, yang secara klinis terbukti mampu mengatasi keluhan nyeri pada pasien pasca persalinan (post partum) (Ismiati & Rejeki, 2023). *Massage* atau pijat dapat menghasilkan stimulus yang cepat dan banyak ke dalam otak sehingga menghasilkan dopamine dan serotonin (Sulastri & Nurlaili, 2024).

Setelah dilakukan *foot massage*, nyeri yang dirasakan Ny. N pada hari pertama dari skala 6 (sedang) menjadi skala 5 (sedang), hari kedua dari skala 5 (sedang) menjadi skala 4 (sedang), dan pada hari ketiga dari skala 4 (sedang) menjadi skala 3 (ringan). Secara kuantitatif, terjadi penurunan intensitas nyeri sebesar 50% (dari skala awal 6 menjadi skala 3), sedangkan secara kualitatif terjadi perubahan kategori tingkat nyeri dari nyeri sedang menjadi nyeri ringan. Dari hasil pengukuran tersebut dapat dilihat bahwa Intervensi *foot massage* terbukti efektif dalam mereduksi intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* (SC). Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Masadah (2020), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian terapi pijat kaki terhadap perubahan skala nyeri pada pasien pasca operasi tersebut.

C. Pengaruh *foot massage* Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Post Op SC

Foot massage diyakini memiliki efikasi dalam mereduksi hingga mengeliminasi persepsi nyeri melalui stimulasi pelepasan endorfin oleh tubuh. Intervensi ini relatif sederhana sehingga dapat dilakukan secara mandiri maupun dengan bantuan tenaga medis, serta terbukti efektif dalam

memitigasi nyeri akut post sc. Mekanisme kerja terapi ini melibatkan stimulasi serabut saraf aferen non-nosiseptif (A-Beta) pada area pediatrik. Stimulus tersebut mengirimkan impuls yang mengaktifasi sistem *gate control* melalui interneuron penghambat (*inhibitory interneurons*). Proses tersebut memicu fungsi inhibisi pada *T-cell* untuk menutup 'gerbang' transmisi, sehingga impuls nyeri tidak diteruskan dan tidak diinterpretasikan oleh korteks serebri (Rumandani & Haniyah, 2023). *Foot massage* adalah metode untuk mengurangi rasa sakit melalui relaksasi dengan memberikan tekanan dan sentuhan ringan pada jaringan kulit (Nuraeni et al., 2024).

Foot massage yang dilakukan pada Ny. N memberikan efek pengurangan skala intensitas nyeri sejak hari pertama sampai dengan hari ke tiga intervensi. Stimulasi melalui pemijatan mampu menjangkau korteks serebri secara lebih cepat daripada impuls nyeri, sehingga merangsang produksi serotonin dan dopamin sebagai respons analgesik endogen. (Rumandani & Haniyah, 2023). Rata-rata rentang penurunan nyeri pada Ny. N turun sebanyak 1 skala setiap selesai dilakukannya *foot masage*. Intervensi *foot massage* menunjukkan efektivitas yang signifikan apabila diaplikasikan selama 10–20 menit dengan intensitas pemberian sebanyak satu hingga dua kali dalam sehari (Marselina et al., 2022)

Hal ini sejalan dengan studi oleh Marselina (2022) yang menunjukkan bahwa aplikasi *foot massage* dengan frekuensi satu hingga dua kali selama 20 menit mampu mereduksi skala nyeri pasien secara signifikan. Hasil serupa dilaporkan oleh Suryati (2021), di mana intervensi *foot massage* selama 20 menit efektif dalam menurunkan intensitas nyeri pada ibu pasca *sectio caesarea*. Secara fisiologis, efikasi terapi ini didasarkan pada transmisi stimulus taktil yang mencapai sistem saraf pusat secara lebih akseleratif dibandingkan

impuls nosiseptif, sehingga memodulasi persepsi nyeri yang dialami pasien.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian yang dilakukan, *foot massage* yang dilakukan 10-20 menit dengan frekuensi 2 kali sehari selama 3 hari efektif dalam menurunkan nyeri post op sc.

SARAN

Untuk penelitian mendatang, disarankan adanya perluasan cakupan subjek penelitian dan penguatan desain eksperimental. Hal ini diperlukan untuk memvalidasi secara lebih komprehensif efikasi *foot massage* sebagai modalitas penanganan nyeri pada pasien pascaoperasi sesar.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, M. R., & Hardiyanti, R. (2021). Manajemen Nyeri Terkini pada Pasien Pasca Seksio Sesarea Current Practice for Post Operative Pain Management in Caesarean Section. *Jurnal Anestesi Obstetri Indonesia*, 4(1), 65–78.
- Amalia, P., Hermayanti, Y., & Sukmawati. (2024). FOOT MASSAGE THERAPY MENGGUNAKAN MINYAK ZAITUN UNTUK MENGURANGI NYERI POST SECTIO CAESAREA: CASE REPORT. *Jurnal Riset Ilmiah*, 3(9), 4359–4369.
- Febiantri, N., & Machmudah. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Jurnal Unimus*, 2(2), 31–36.
- Hidayatullah, A. (2025). Tatalaksana Nyeri Paska Operasi Seksio Saesarea. *UMI Medical Journal*, 10(1), 35–45. <https://doi.org/10.33096/umj.v10i1.341>
- Ismiati, I., & Rejeki, S. (2023). Terapi foot massage menurunkan intensitas nyeri pasien post sectio caesarea. *Jurnal Unimus*, 4(3), 330–335.
- Khimayasari, I. N., & Mualifah, L. (2023). Penerapan Mobilisasi Dini Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea. *Borobudur Nursing Review*, 03(02), 61–68. <https://doi.org/10.31603/bnur.10670>
- Luh, N., Marhaeni, P., Ayu, G., Mahayati, D., & Made, N. (2020). *RUMAH SAKIT UMUM PUSAT SANGLAH DENPASAR TAHUN 2020*. 9(1), 19–27.
- Mahdalena, O., & Hipni, R. (2021). Determinan Ibu Bersalin Dengan Sectio Caesaria Di RSUD Idaman Banjarbaru Tahun 2018. *Jurnal Kebidanan Bestari*, 4(2), 112–120.
- Marselina, I., Lasmadasari, N., & Elly, N. (2022). Pemberian Foot Massage Dalam Manajemen Nyeri Pada Pasien Post Sectio Caesarea Dirumah Sakit Harapan Dan Doa Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(5), 22–29.
- Nisak, Y., & Maunaturrahmah, H. N. A. (2021). Pengaruh abdominal stretching terhadap intensitas nyeri haid pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan*, 19(2), 47–54.
- Nuraeni, R., Lisnawati, D., Natalia, L., Wahyuni, Y. S., & Massage, H. (2024). PENGARUH FOOT AND HAND MASSAGE TERHADAP. *Journal of Maternity Care and Reproductive Health*, 6(3), 166–178.
- Pratami, A., & Haniyah, S. (2025). STUDI KASUS PADA NY. A DENGAN POST SECTIO CAESAREA MENGGUNAKAN PIJAT EFFLEURAGE TERHADAP PENURUNAN NYERI. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(2), 809–816.
- Rohmah, N. (2008). MANAJEMEN NYERI NON INVASIVE PADA IBU POST PARTUM DENGAN PENDEKATAN EVIDENCE BASED PRACTICE (Non. *Jurnal Ners Vol.*, 201–209.
- Rumandani, N. B., & Haniyah, S. (2023). Application of Foot Message Therapy to Reduce Pain Post Partum Sectio Caesaria in the Flamboyan Room RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo. *Menara Journal of Health Science*, 2(2), 276–283.
- Safitri, N. D., & Andriyani, A. (2024). Penerapan Mobilisasi Dini terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Sectio Caesarea di RS PKU Muhammadiyah Karanganyar. *Nursing Applied Journal*, 2(4), 63–73.
- Sambas, E. K., Nurliawati, E., Apriliani, D., & Tidur, G. P. (2025). IMPLEMENTATION OF FOOT MASSAGE FOR POST-CESAREAN SECTION MOTHERS. 25, 41–47.
- Savitri, N. A. (2023). Case report : intervensi foot massage untuk nyeri akut dan penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di rumah sakit swasta, purwodadi 1. *Journal of*

Nursing & Health, 8(3), 1–6.

Septiana, M., & Sapitri, A. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Persalinan Sectio Caesarea. *Lentera Perawat*, 1(2), 88–97.

<https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/enteraperawat/article/view/143>

Sulastri, N. W. D. W., & Nurlaili, S. (2024). PENERAPAN HAND AND FOOT MASSAGE UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 10(1), 96–104.

WHO. (2021). *Angka persalinan sesar terus meningkat, di tengah meningkatnya kesenjangan akses*.