



Application of Foot Massage in Reducing Pain After Cesarean Section Surgery in Postpartum Women

Luthfi Ryaswati¹, Anjar Nurrohmah¹

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Korespondensi: Luthfi Ryaswati

Email: luthfiryaswati@gmail.com

Alamat : Jl. Ki hajar Dewantara No. 10 Ketingan Jebres Surakarta, 57126, 082139153708

Submitted: 13 Agustus 2023, Revised: 14 Agustus 2023, Accepted: 19 Agustus 2023, Published: 20 September 2023



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

ABSTRACT

Introduction: Sectio Caesarea (SC) is a way of delivering a fetus by making an incision in the uterine wall through the front wall of the abdomen. SC delivery has an impact on both mother and baby. In post SC mothers, the mother will experience pain. The pain usually appears 4-6 hours after the delivery process is complete. Foot massage is one of the massage measures developed and implemented in hospitals in non-pharmacological pain management.

Objective: Knowing the results of the application of foot massage techniques in reducing pain after cesarean section surgery in postpartum women.

Methods: This application uses a descriptive case study method, with a total application sample of 2 respondents. This application was carried out for 2 days with each day carried out for 20 minutes.

Results: The results of the application showed that both respondents before and after being given foot massage decreased from moderate to mild category.

Conclusion: There is an effect of foot massage in reducing pain after Sectio Caesarea surgery in postpartum women in the Cempaka Room of RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Keywords: foot massage, pain, post sectio caesarea mother

Pendahuluan

Persalinan merupakan proses membuka dan menepisnya serviks dan janin turun kedalam jalan lahir kemudian berakhir dengan pengeluaran bayi yang cukup bulan atau hampir cukup bulan. Persalinan dianggap normal jika prosesnya terjadi pada usia kehamilan cukup bulan (setelah 37 minggu tanpa disertai adanya penyulit) (Manjula, 2019).

Berdasarkan caranya, persalinan dibagi menjadi dua yaitu persalinan normal dan persalinan buatan atau sering disebut *Sectio Caesarea* (SC). SC adalah suatu cara melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut, SC dapat juga didefinisikan sebagai suatu histerotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim. Beberapa tahun terakhir persalinan dengan metode SC pada sebagian masyarakat menjadi pilihan alternatif dalam metode bersalin. Metode persalinan SC pada masa lalu merupakan metode yang menakutkan bagi kalangan perempuan, namun dengan seiring perkembangan jaman dan teknologi dunia kedokteran kesan menakutkan mulai bergeser dan saat ini metode tersebut sangat diminati (Sihombing *et al.*, 2019).

Berdasarkan Riskesdas tahun 2018, angka ibu melahirkan di Indonesia mencapai 79% dengan proporsi 15% di Rumah Sakit pemerintah dan 18% di Rumah Sakit swasta (Kementerian Kesehatan, 2021). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa peningkatan persalinan dengan metode SC di negara-negara Asia terjadi pada tahun 2007-2008 yaitu 110.000 perkelahiran hidup (WHO, 2018). Hasil Riskesdas pada tahun 2018 menunjukkan kelahiran dengan metode persalinan SC di Indonesia sebesar 17,6 % dari seluruh jumlah kelahiran dengan persentase tertinggi yaitu DKI Jakarta yaitu sebesar 31,1% dan persentase terendah yaitu Papua sebesar 6,4% (Kemenkes RI, 2021).

Persalinan secara SC memberikan dampak bagi ibu dan bayi. Pada ibu post SC, ibu akan mengalami rasa nyeri. Rasa nyeri biasanya muncul 4-6 jam setelah proses persalinan selesai. Hal ini disebabkan karena pengaruh pemberian obat anastesi pada saat persalinan. Nyeri pada proses persalinan normal adalah nyeri fisiologis, sedangkan nyeri post SC sudah bukan lagi nyeri fisiologis. Nyeri post SC diakibatkan karena proses pembedahan pada dinding abdomen dan dinding rahim yang tidak hilang hanya dalam satu hari dengan intensitas nyeri dari nyeri ringan sampai berat (Sari & Rumhaeni, 2020). Nyeri post SC akan menimbulkan dampak pada mobilisasi seperti pemenuhan kebutuhan yang terganggu, dan juga berdampak pada inisiasi menyusui dini (IMD) yang terganggu. Maka dari itu diperlukannya manajemen nyeri untuk mengurangi nyeri yang dirasakan. Beberapa tindakan penanganan nyeri yang biasa dilakukan dalam penurunan nyeri adalah tindakan farmakologis dan non farmakologis.

Data dari Rekam Medis RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen persalinan dua tahun terakhir cukup tinggi yaitu pada tahun 2022 tercatat 366 orang, pada bulan januari-april tahun 2023 sebanyak 118 orang dan pada bulan mei 2023 tercatat 37 orang dengan kejadian nyeri post SC yaitu 100%. Hasil wawancara dengan 10 ibu post SC didapatkan hasil 9 orang (90%) mengalami nyeri setelah melahirkan dan untuk mengatasi nyeri ibu hanya mengkonsumsi obat anti nyeri. Hasil wawancara yang dilakukan juga kepada pasien yang mengalami post SC belum mengetahui apa itu pijat kaki dan teknik pijatnya untuk mengurangi nyeri pada ibu post SC.

Tujuan

Bertujuan untuk melakukan penerapan dengan penggunaan teknik pijat kaki untuk menurunkan nyeri setelah operasi *sectio caesar* pada ibu nifas di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.

Metode

Metode penerapan yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah ners adalah deskriptif studi kasus, yaitu menggambarkan bagaimana pijat kaki terhadap nyeri pada ibu post SC. Penerapan intervensi dilakukan dengan melakukan pengukuran skala nyeri sebelum diberikan intervensi (*pre test*) dan dilakukan pengukuran skala nyeri sesudah diberikan intervensi (*post*

test) tidak dilakukan uji statistic pengaruhnya, penulis hanya mendeskripsikan bagaimana nyeri sebelum dan sesudah dilakukan pijat kaki. Terapi dilakukan 20 menit selama 2 hari . Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan NRS (*Numeric Rating Scale*). Populasi dalam penerapan dalam karya ilmiah ini adalah pasien post SC (*sectio caesar*) di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. Penerapan ini dilakukan di Ruang Cempaka RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen yang dimulai tanggal 22 Mei 2023 sampai dengan 17 Juni 2023. Adapun instrumen dalam penerapan ini adalah SOP pemberian intervensi pijat kaki dan Lembar NRS (*Numeric Rating Scale*).

Pengolahan data yang dilakukan dengan cara membandingkan hasil penerapan sebelum dan sesudah dilakukan penerapan pijat kaki untuk menurunkan nyeri setelah operasi SC pada ibu nifas.

Hasil Penelitian

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Nama	Ny. E	Ny. Z
Usia	22 tahun	31 tahun
Pendidikan	SMA	SMP
Pekerjaan	Ibu Rumah Tangga	Ibu Rumah Tangga
Pengalaman SC	1x	2x

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan usia bahwa Ny. E dan Ny. Z merupakan usia produktif.

Hasil Penerapan

- a. Berdasarkan hasil penerapan, diperoleh data skala nyeri sebelum dilakukan penerapan pijat kaki sebagai berikut :

Tabel 1 Hasil skala nyeri pada kedua responden sebelum dilakukan pijat kaki

Nama	Hari Ke-	Skala Nyeri	Kategori
Ny. E	1	6	Sedang
Ny. Z	1	5	Sedang

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan skala nyeri sebelum dilakukan intervensi kedua responden dalam kategori sedang.

- b. Berdasarkan hasil penerapan, diperoleh data skala nyeri sesudah dilakukan penerapan pijat kaki sebagai berikut :

Tabel 2 Hasil skala nyeri pada kedua responden sebelum dilakukan pijat kaki

Nama	Hari Ke-	Skala Nyeri	Kategori
Ny. E	2	3	Ringan
Ny. Z	2	2	Ringan

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan skala nyeri sesudah dilakukan intervensi kedua responden dalam kategori ringan.

- c. Perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian pijat kaki pada 2 (dua) responden

Tabel 3 Perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian pijat kaki pada 2 (dua) responden

Nama	Ny. E		Ny. Z	
Skala Nyeri	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Hari ke-				
1	6	5	5	3
2	5	3	3	2

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan skala nyeri sesudah dilakukan intervensi kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi kategori ringan.

- d. Perbandingan hasil akhir antara 2 responden.

Tabel 4 Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Nama	Ny. E		Ny. Z	
Skala Nyeri	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
Hari ke-				
1	6	3		
2	5	2		

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan skala nyeri sesudah dilakukan intervensi kedua responden mengalami penurunan skala nyeri menjadi kategori ringan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penerapan yang telah dilampirkan tersebut akan dilakukan pembahasan lebih lanjut untuk menginterpretasikan data hasil penelitian, yang kemudian dibandingkan dengan konsep dan teori terkait.

1. Tingkat skala nyeri sebelum dilakukan pijat kaki pada pasien yang mengalami nyeri setelah operasi *sectio caesar*

Hasil penerapan menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi pijat kaki skala nyeri kedua respon dalam kategori sedang. Tindakan *sectio caesarea* adalah salah satu alternatif bagi seorang wanita didalam memilih proses persalinan di samping adanya indikasi medis dan indikasi non medis, tindakan *sectio caesarea* akan memutuskan kontinuitas atau persambungan jaringan dikarenakan insisi yang akan mengeluarkan reseptor nyeri sehingga pasien akan merasakan nyeri terutama setelah efek anestesi habis (Sulistiyani *et al.*, 2018).

Rasa nyeri bisa memunculkan stressor dimana individu berespon secara biologis dan hal ini bisa menimbulkan respon perilaku fisik dan psikologis. Nyeri *post sectio caesarea* diketahui bahwa pada hari ke 1-2 klien masih mengalami nyeri pada luka, dan bahkan juga hampir pada separuh wanita berlangsung sampai mereka pulang kerumah, dan juga sekitar 32% pasien

yang mengalami nyeri pada luka, dan tidak jarang nyeri pada luka setelah pulang bertambah berat sehingga membutuhkan obat analgesi (Metasari & Sianipar, 2018).

Hasil penerapan menunjukkan bahwa ibu post SC mengalami nyeri dalam kategori sedang. Respon individu terhadap nyeri yang dirasakan pun berbeda-beda sehingga perlu dilakukan eksplorasi untuk menentukan nilai nyeri tersebut. Perbedaan skala nyeri yang dipersepsikan oleh seseorang disebabkan oleh kemampuan sikap individu dalam merespon dan mempersepsikan nyeri yang dialami. Kemampuan mempersepsikan nyeri dipengaruhi oleh beberapa faktor dan berbeda diantara individu. Faktor yang mempengaruhi persepsi seseorang terhadap nyeri adalah faktor fisiologis yang terdiri dari faktor usia, kelelahan, faktor genetik, fungsi neurologis dan faktor sosial yang terdiri dari faktor perhatian, pengalaman sebelumnya, dukungan keluarga dan faktor psikologis yang terdiri dari faktor kecemasan, dan pola koping, serta faktor budaya (Sari & Rumhaeni, 2020).

2. Tingkat skala nyeri sesudah dilakukan pijat kaki pada pasien yang mengalami nyeri setelah operasi *sectio caesar*

Hasil penerapan menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi pijat kaki kedua respon mengalami penurunan skala nyeri dalam kategori ringan. Hal ini sesuai dengan teori Muliani (2020) Otot yang terkena dilakukan pemijatan pada saat *foot massage* adalah semua otot yang berada di sekitar tungkai bawah dan telapak kaki *musculus* tersebut adalah *m. bialis anterior*, *m. bialis posterior*, *m. gastrocnemius*, *m. soleus*, *m. ekstensor digitorum longus*, *m. peronous brevis*, *m. perinous longus*.

Foot massage melibatkan lima teknik pijatan yaitu *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, *friction* dan *vibration*. Semua teknik ini mampu mensmolasi nervus (A-Beta) di kaki dan lapisan kulit yang berisi tacle dan reseptor. Kemudian reseptor mengirimkan impuls nervus ke pusat nervus sistem. Sistem gate control diakvasi melalui inhibitor inteurneuron dimana rangsangan interneuron di hambat. Hasilnya fungsi inhibis dari T-cell menutup gerbang. Pesan nyeri dak ditransmisikan ke nervus sistem pusat. Oleh karena itu, otak dak menerima pesan nyeri sehingga nyeri dak diinterpretasikan (Sari & Rumhaeni, 2020).

Manfaat dari *foot massage* sangat banyak selain bisa membuka aliran darah dan meningkatkan sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh juga dapat mengurangi rasa ketidaknyamanan serta dapat menghilangkan rasa sakit, sehingga mempercepat penyembuhan dan membuat ibu post SC menjadi lebih baik. (Nazmi, 2018).

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hamdan *et al.*, 2020), dimana Penanganan nyeri dilakukan secara farmakologi dan non-farmakologi dengan tujuan untuk mengobati nyeri tersebut dengan cara menghilangkan gejala yang muncul. *Foot And Hand Massage* bermanfaat untuk memperlancar aliran darah, membuat tubuh menjadi rileks, mengurangi rasa sakit atau nyeri dan mempercepat pemulihan sakit (Sari *et al.*, 2019). Massage ini merupakan terapi non-farmakologi yang telah terbukti mampu menurunkan nyeri pada ibu post *Sectio Caesarea* sehingga dapat merasakan relax sehingga beradaptasi dengan nyerinya (Nazmi, 2018).

Pijat kaki adalah kombinasi lima teknik pijat: *effleurage* (Mengusap), *petrissage* (memijit), *Friction* (menggosok) dan *tapotement* (menepuk), *vibration* (menggetarkan), yang dilakukan dalam waktu 20 menit selama 2 hari. Pada hasil penerapan pijat kaki efektif menurunkan nyeri pada ibu post SC. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sari & Rumhaeni (2020) yang menyebutkan bahwa pijat kaki dalam menurunkan nyeri setelah operasi *sectio caesar* pada Ibu nifas.

3. Perkembangan skala nyeri sebelum dan sesudah pemberian pijat kaki pada 2 (dua) responden

Hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan intervensi skala nyeri yang dirasakan oleh klien berada pada nyeri sedang dimana 2 orang yaitu Ny.E berada pada skala nyeri 6 dan Ny.Z berada pada skala nyeri 5. Skala nyeri yang dirasakan oleh klien *post sectio caesarea* berada direntang 4-6 yang tergolong didalam nyeri sedang. Nyeri sedang ini merupakan rasa nyeri yang mengganggu, tidak nyaman, dapat melakukan sebagian aktivitas dengan waktu istirahat.

Sesudah dilakukan intervensi pada hari ke-1 skala yang dirasakan oleh klien berada pada rentang dimana Ny.E berada pada rentang skala nyeri 5 dan juga Ny.Z berada pada rentang skala nyeri 3. Hari ke- 2 menunjukkan skala nyeri pada Ny. E dalam rentang 3 sedangkan Ny. Z dalam rentang skala 2. Skala nyeri yang dirasakan oleh klien berada direntang 1-3 tergolong dalam kategori nyeri ringan. Penurunan skala nyeri pada klien sesudah diberikan pijat kaki bagian besar mengalami penurunan skala nyeri. Pemberian pijat kaki dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri pada klien *post sectio caesar*.

Umur ibu yang lebih muda memiliki sensori nyeri yang lebih intens dan memiliki kondisi psikis yang masih labil sehingga dapat memicu nyeri yang dirasakan akan menjadi lebih kuat dibandingkan dengan umur ibu yang lebih tua. Umur ibu bersalin juga memiliki keterkaitan dengan faktor parietas pertama yang dapat mempengaruhi intensitas nyeri ibu *post sectio caesarea*.

Foot massage selain dapat menghambat pesan nyeri ke pada sistem saraf pusat juga dapat membuat tubuh bereaksi dengan mengeluarkan endorfin karena pemijatan. Endorfin yaitu zat yang diproduksi, secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morfin. Endorfin bersifat menenangkan, memberi efek nyaman, dan sangat berpengaruh didalam meregenerasi sel sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah usang atau rusak (Rumhaeni *et al.*, 2018).

Pemberian *foot massage* akan menyebabkan stimulus nyeri terhambat dan berkurang karena stimulus dari efek *foot massage* akan lebih cepat sampai ke otak dan menutup pintu gerbang dibandingkan dengan rasa sakit yang dirasakan. Waktu efektif pemberian *foot massage* yaitu 20 menit satu kali sehari. Setelah 20 menit pemberian intervensi akan meningkatkan suhu lokal pada kulit dan dapat meningkatkan sirkulasi pada jaringan untuk proses metabolisme tubuh sehingga hal tersebut dapat mengurangi spasme otot dan mengurangi nyeri (Masadah, 2020).

4. Perbandingan hasil akhir antara 2 responden

Hasil penerapan didapatkan sebelum dilakukan intervensi skala nyeri yang dirasakan oleh klien berada pada nyeri sedang dimana 2 orang yaitu Ny.E berada pada skala nyeri 6 dan Ny.Z berada pada skala nyeri 5. Skala nyeri yang dirasakan oleh klien *post sectio caesarea* berada direntang 4-6 yang tergolong didalam nyeri sedang. Sesudah dilakukan intervensi skala nyeri yang dirasakan oleh klien berada pada rentang dimana Ny.E berada pada rentang skala nyeri 3 dan juga Ny.Z berada pada rentang skala nyeri 2. Skala nyeri yang dirasakan oleh klien berada direntang 1-3 tergolong dalam kategori nyeri ringan. Pemberian pijat kaki dapat mempengaruhi penurunan skala nyeri pada klien *post sectio caesar*. Penurunan skala nyeri ini menurut beberapa penelitian bisa di sebabkan karena *massage* bisa menyebabkan pelepasan neurotransmitter tertentu seperti serotonin dan dopamin yang bisa membuat pasien merasakan relaksasi sehingga nyeri berkurang (Nurlaily & Mardhiyah, 2018).

Pengaruh *foot massage* terhadap penurunan tingkat nyeri setelah diberikan intervensi *foot massage* dengan beberapa faktor yang mempengaruhinya, seperti hari setelah dilakukan metode persalinan dengan SC. Responden yang diberikan intervensi *foot massage* pada hari ke 0 masih merasakan nyeri pada luka bekas operasi karena belum terjadi regenerasi sel-sel disekitar sayatan sehingga penurunan nyeri lebih sedikit dibandingkan dengan responden yang diberikan intervensi *foot massage* pada hari ke 2 karena sudah melakukan mobilisasi dan sudah terjadi perbaikan regenerasi sel-sel pada luka bekas operasi dibagian abdomen. Menurut Muliani (2020) nyeri ibu *post sectio caesarea* biasanya terjadi pada 3-6 jam *post* operasi dan akan menurun pada hari ketiga seiring dengan perbaikan regenerasi sel-sel disekitar sayatan.

Foot massage dapat dijadikan sebagai intervensi dalam asuhan keperawatan *non* farmakologi dalam menurunkan nyeri pada ibu *post sectio caesarea* karena *foot massage* sangat mudah dilakukan secara mandiri dirumah jika nyeri yang dirasakan sangat mengganggu dan tidak memerlukan biaya yang mahal.

Kesimpulan

Hasil analisa dari pembahasan yang telah di uraikan maka kesimpulan yang dapat diambil dari penerapan ini yaitu didapatkan kedua responden sebelum diberikan intervensi pijat kaki skala nyeri dalam kategori sedang, kemudian hasil yang didapatkan kedua responden sesudah diberikan intervensi pijat kaki skala nyeri dalam kategori ringan, sedangkan Hasil yang didapatkan kedua responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi pijat kaki mengalami penurunan skala nyeri dalam kategori sedang menjadi skala nyeri dalam kategori ringan dan Hasil akhir yang didapatkan kedua responden mengalami penurunan skala nyeri dalam kategori ringan.

Daftar Pustaka

- Kemkes RI. (2021). Treatment of child wasting: results of a child health and nutrition research initiative (CHNRI) prioritisation exercise.
- Manjula, B. (2019). Effectiveness of Hand and Foot Massage on Pain among Post-caesarean Mothers at Selected Hospitals, Salem. *International Journal of Nursing Care*, 4(1), 74.
- Metasari, D. and 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(1), pp. 1–7.
- Muliani, R., Rumhaeni, A., & Nurlaelasari, D. (2020). The Effect of Foot Massage on Postoperative Pain Level. *KSU Medical Journal*, 15(2), 110–115.
- Nazmi, A. N. (2018) 'Effects Of Footwears And Early Ambulation To Pain And Mean Arterial Pressure In Patient Post Operation Laparatomi Based Theory Comfort Kolcaba', *Jurnal Airlangga*, 1(1), pp. 1–73.
- Rumhaeni, A., Nurlaela Sari, D., & Mulyani, Y. (2018). FOOT MASSAGE MENURUNKAN NYERI POST OPERASI SECTIO CAESAREA PADA POST PARTUM Aay. 74–82.
- Sari, D. & Rumhaeni. (2020). Foot Massage Reduce Post Operation Pain Sectio Caesarea at Post Partum Pijat Kaki dalam Menurunkan Nyeri Setelah Operasi Sectio Caesar pada Ibu Nifas, 6(25), 164–170.

- Sihombing, N. M., Saptarini, I., & Putri, D. S. K. (2019). Determinan Persalinan Sectio Caesarea Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2013). *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 8(1), 63–73.
- Sulistiyanj, I., Rachman, Y. O., & Kartika, U. (2017). Asuhan Keperawatan Pada Ny.T P4a0 Dengan Post Sectio Caesarea H+1 Indikasi Presentasi Bokong Di Ruang Flamboyan Rsud Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Journal of Nursing & Health (JNH)*, Volume 2 N, 60–67