



Case Reports

**PENERAPAN *HAND AND FOOT MASSAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI PADA IBU POST SECTIO CAESAREA**

**Nove Wiand Dwi Wijayanti<sup>1\*</sup>, Sulastr<sup>2\*</sup>, Siti Nurlaili<sup>3</sup>**

<sup>1,2</sup>*Profesi Ners, Program Studi Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Jl. A. Yani, Sukoharjo, Jawa Tengah 57162*

<sup>3</sup>*Perawat Teratai 1 RSUD Kab. Karanganyar, Jl. Yos Sudarso, Karanganyar, Jawa Tengah 57716*

**Email Corresponding:**

[j210180127@student.ums.ac.id](mailto:j210180127@student.ums.ac.id)  
[sulastr@ums.ac.id](mailto:sulastr@ums.ac.id)

**Page :** 96-104

**Kata Kunci :**

Nyeri,  
 pijat,  
*sectio caesarea*

**Keywords:**

Pain,  
 massage,  
*sectio caesarea*

**Published by:**

Tadulako University,  
 Managed by Faculty of Medicine.  
**Email:** healthytadulako@gmail.com  
**Phone (WA):** +6285242303103  
**Address:**  
 Jalan Soekarno Hatta Km. 9. City of  
 Palu, Central Sulawesi, Indonesia

**ABSTRAK**

*Sectio Caesarea* adalah sebuah tindakan pembedahan untuk melahirkan janin yang menyebabkan nyeri dibekas sayatan post operasi dan nyeri di punggung belakang. Teknik pijat atau *massage* merupakan penatalaksanaan nyeri non farmakologi untuk membantu proses menurunkan intensitas nyeri. *Hand and foot massage* merupakan terapi yang dapat memberikan efek terhadap respon nyeri dengan meredakan skala nyeri. Tujuan dari penyusunan studi kasus ini adalah mengetahui penerapan pijat tangan dan kaki dapat mengurangi nyeri post SC pada ibu post partum. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah studi kasus/case report. Hasil didapatkan bahwa tindakan nonfarmakologi yaitu *hand and foot massage* dalam tahap evaluasi setelah dilakukan intervensi selama 48 jam keluhan nyeri pasien menurun dari skala 5 menjadi 2 dengan tanda vital yang stabil, dan pasien tampak rileks. *Massage therapy* berguna untuk merelaksasi otot sehingga akan mengurangi rasa sakit dan mempercepat durasi pemulihan pasien pasca operasi. Efek dari *hand and foot massage* adalah untuk mengurangi rasa nyeri.

**ABSTRACT**

*Sectio Caesarea* is a constitutional action to give birth to a fetus which causes pain in the postoperative incision and pain in the back. *Massage technique or massage* is a non-pharmacological pain management to help the process of reducing pain intensity. *Hand and foot massage* is a therapy that can have an effect on pain response by reducing the pain scale. The purpose of writing this case study is to find out that the application of *hand and foot massage* can reduce post SC pain in post partum mothers. The method used is a case study/case report. The results obtained were that non-pharmacological measures, namely *hand and foot massage*, were in the evaluation stage after being intervened for 48 hours, the patient's pain complaints decreased from a scale of 5 to 2 with stable vital signs, and the patient seemed relaxed. *Massage therapy* can be used to increase muscle relaxation to reduce pain and speed up patient recovery after surgery. The effect of *hand and foot massage* is to reduce pain.

## PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alami dan fisiologis ketika akan melahirkan janin melalui vagina. Kasus kematian seorang calon ibu dapat disebabkan oleh komplikasi secara langsung yang terjadi pada fase kehamilan, persalinan, dan berbagai faktor post partum<sup>1,2</sup>. Akan tetapi, dalam kondisi tertentu untuk mencegah terjadinya kematian ibu, proses persalinan dapat dilakukan dengan *Sectio Caesarea* (SC). *Sectio Caesarea* diperlukan untuk melindungi kesehatan ibu dan janin<sup>3</sup>. *Sectio Caesarea* merupakan tindakan pembedahan yang dilaksanakan untuk melahirkan sebuah janin dengan melalui insisi dinding uterus dan juga dinding abdomen<sup>4</sup>. Terdapat indikasi ibu hamil untuk dilakukan operasi ini yaitu, panggul sempit, plasenta previa, ruptur uteri, tumor jalan lahir obstruktif, gawat janin, dan bayi besar<sup>5,6</sup>.

World Health Organization (WHO) menjabarkan jumlah SC meningkat di negara berkembang mencapai 5-15% per negara, salah satu negara berkembang adalah Indonesia. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar Nasional yang dilaksanakan pada Tahun 2018 diperoleh hasil bahwasanya nilai rata-rata sebesar 17,6% atas kejadian persalinan *Sectio Caesarea* di Indonesia. Papua menjadi provinsi dengan angka persalinan rata-rata terkecil yaitu 6,7%. DKI Jakarta menjadi provinsi dengan angka persalinan rata-rata terbesar yaitu "31,1%". Sedangkan angka persalinan *Sectio Caesarea* di Provinsi Kepulauan Riau menyentuh angka 23,7%. Sampai saat ini penatalaksanaan ibu dengan tindakan SC masih menjadi pro dan kontra bagi tenaga kesehatan di negara berkembang<sup>7-9</sup>.

Banyak dampak yang ditimbulkan dari pasca *Sectio Caesarea* pada ibu post partum, sehingga ibu hamil sebelumnya harus lebih mempersiapkan pengetahuannya terkait metode persalinannya. Salah satu dampak dari SC adalah nyeri dibekas sayatan post operasi dan nyeri di punggung belakang sehingga

menyebabkan terputusnya kontinuitas jaringan dan stimulus ujung saraf atau iskemia akibat terganggunya aliran darah ke salah satu bagian jaringan. Perawatan nyeri pasca operasi bertujuan untuk memberikan kenyamanan ibu dan mengumpulkan respon syaraf terhadap nyeri sehingga meningkatkan pemulihan pada ibu<sup>10-12</sup>.

Nyeri pasca *sectio caesarea* dapat berdampak pada kondisi ibu seperti, mobilitas yang terbatas, penurunan menyusui dini, dan berpengaruh terhadap awal laktasi yaitu Inisiasi Menyusui Dini (IMD) yang akan berpengaruh pada daya tahan bayi yang lahir dengan SC. Nyeri yang dirasakan ibu post SC merupakan nyeri yang bersifat akut sehingga harus segera diatasi. Ada beberapa penatalaksanaan farmakologis dan nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri. Untuk saat ini berbagai metode non farmakologis telah banyak di kembangkan untuk mengurangi nyeri akut post SC, salah satunya yaitu pijat. Pijat atau *massage* dipercaya efektif untuk meredakan nyeri akut post operasi<sup>13</sup>.

Teknik pijat atau *massage* merupakan alternatif pilihan penganggungan nyeri non farmakologi dengan melakukan teknik sentuhan berupa teknik pemijatan secara ringan yang dapat membantu proses relaksasi di dalam tubuh dan menimbulkan rasa nyaman pada bagian kulit dan menurunkan tingkatan nyeri. Perasaan nyaman yang timbul dapat mengurangi rasa nyeri seseorang, di mana ketika ibu dengan post SC menerima 2 rangsangan atau stimulus secara bersamaan, maka otak tidak memiliki kemampuan untuk menerima rangsangan tersebut bersamaan, akan tetapi otak akan menerima rangsangan yang lebih nyaman dan lebih kuat yang dirasakan oleh seseorang<sup>14</sup>.

Beberapa tindakan *massage* pada manajemen nyeri meliputi pijat tangan dan kaki, *effleurage*, dan pijat punggung. Dalam melakukan penanganan non-farmakologi nyeri

post setelah melakukan operasi abdomen, terapi yang tepat adalah *hand and foot massage*. Hal ini dikarenakan terdapat banyaknya saraf yang terhubung ke berbagai organ pada area kaki. Tindakan ini dapat dilakukan dengan posisi pasien telentang dan untuk mengurangi nyeri dapat melakukan pergerakan di daerah abdomen. Tindakan *Hand and foot massage* dapat dilangsungkan setelah operasi dilakukan yaitu pada 2 hingga 4 hari, dan juga pasca 5 jam dari pemberian analgetik, di mana saat itu ibu post SC merasakan nyeri. Kelebihan dari *Hand and foot massage* dari pada terapi non farmakologis lainnya adalah prosedurnya secara sederhana serta dapat dipahami dan dipelajari dengan mengikuti pelatihan singkat, dan juga tidak memerlukan alat dan bahan khusus contohnya aroma terapi, dan tidak membutuhkan ruangan serta keahlian yang bersifat khusus<sup>15</sup>.

*Hand and foot massage* merupakan terapi yang dapat memberikan efek terhadap respon nyeri dengan mengurangi atau meredakan skala nyeri. Pijatan dikatakan menghasilkan rangsangan secara stimulus yang lebih banyak dan cepat sampai ke otak sehingga menghasilkan serotonin dan dopamin. *Hand and foot massage* terfokus pada konsentrasi otot dan jaringan lunak sehingga dapat memberikan ketenangan pada fisik dan psikis ibu post SC. Melakukan pijatan pada tangan dan kaki dapat merangsang tubuh agar kembali seimbang. Memijat tangan dan kaki juga dapat memberikan beberapa manfaat bagi kesehatan ibu post partum yaitu melancarkan aliran peredaran darah dan mengurangi ketegangan otot<sup>16,17</sup>.

Berdasarkan pemaparan yang telah dijabarkan, maka peneliti tergerak untuk melakukan penelitian mengenai penerapan *hand and foot massage* untuk mengurangi nyeri post SC pada ibu post partum.

## **METODE**

Penelitian ini mengadopsi desain studi kasus/case report. Case report adalah penelitian deskriptif yang melakukan penyelidikan yang lebih mendalam dengan upaya penemuan seluruh variabel yang bersifat krusial terkait perkembangan seorang individu ataupun unit sosial yang sedang diteliti. Pengumpulan data mulai dari pengkajian awal/assessment pada pasien, penegakan diagnosa keperawatan, membuat rencana keperawatan, implementasi dan evaluasi dari kegiatan keperawatan yang dilangsungkan di RSUD Karanganyar pada tanggal 7 Februari 2023 hingga 9 Februari 2023. Pasien postpartum dengan SC tersebut diobservasi atau dirawat minimal selama tiga hari. Partisipan dalam penelitian ini adalah satu pasien postpartum dengan SC dengan nyeri akut yang memenuhi kriteria sebagai berikut: 18-60 tahun dan kooperatif. Metode pengumpulan data dengan wawancara dan observasi pada pelaksanaan penelitian ini.

Pada bagian pengumpulan data menggunakan wawancara dan observasi. Data dianalisis dengan analisis naratif. Dalam melakukan penelitian ini, peneliti berpedoman pada prinsip etik dengan memberikan informed consent dan menjaga kerahasiaan data pasien.

## **HASIL**

Ny. T usia 30 tahun G2P1A0 dengan usia kehamilan 38 minggu dengan keluhan merasakan kenceng-kenceng terus menerus pada 4 Februari 2023 pukul 05.00 WIB. Selanjutnya pada pukul 0900 WIB pasien dibawa oleh suaminya ke Poli Rawat Jalan Kandungan RSUD Karanganyar untuk dilakukan pemeriksaan. Saat di poli pasien dilakukan pengukuran tanda-tanda vital yang didapatkan hasil TD: 110/70mmHg, N: 85x/menit, RR: 20x/menit, S: 36°C. Setelah di periksa dokter ternyata pasien mengalami DKP (Disproporsi Kepala Panggul). Diketahui

HPHT pasien pada tanggal 15/5/2022 dan HPL pada tanggal 22/2/23. Selanjutnya pasien di rujuk ke bangsal teratai 1 pada tanggal 6 Februari 2023 untuk persiapan pre-operasi. Lalu pada tanggal 7 Februari 2023 pukul 09.00 pasien dilakukan tindakan operasi SC (Sectio Caesarea). Selanjutnya, pada pukul 10.30 WIB klien dipindah ke ruang rawat inap Teratai 1 lagi untuk dilakukan perawatan ibu nifas. Pada saat dilakukan pengkajian di ruang rawat inap Teratai 1 pukul 11.00 WIB, klien mengeluh kedinginan dan menggigil. Klien juga mengeluhkan nyeri akibat luka operasi di area perut yang digambarkan dengan skala nyeri 5, nyeri dirasakan ketika klien mencoba untuk bergerak, klien mengatakan nyeri dirasakan seperti disayat-sayat. Hasil observasi yang didapatkan yaitu TD: 120/80mmHg, N: 80x/menit, RR: 21x/menit, S: 35,2°C, klien tampak menggigil, meringis kesakitan, dan klien tampak memegang bagian perut yang nyeri. Pasien tampak bedrest, meringis menahan nyeri dan tampak luka SC sepanjang 12cm.

Pasien tidak memiliki riwayat penyakit apapun dan anggota keluarganya pun tidak memiliki riwayat penyakit menular seperti ISPA<TBC, penyakit kulit, maupun penyakit turunan seperti diabetes mellitus, asma, hipertensi, penyakit infeksi, dan yang lainnya. Riwayat ginekologi pasien menarche usia 12 tahun dengan siklus 28-30 hari, lama menstruasi yaitu 5 hari secara teratur, banyaknya menstruasi pada hari pertama ganti pembalut sebanyak 3-4 kali sehari, dan hari selanjutnya hanya ganti pembalut sebanyak 2 kali sehari, warna darah menstruasi merah segar, biasanya hari pertama darah agak menggumpal namun pada hari selanjutnya darah menstruasi encer, bau agak amis. Klien mengatakan saat menstruasi tidak mengeluh nyeri, namun terkadang merasa pegal-pegal di bagian pinggang. Klien mengatakan saat ini menggunakan KB non-hormonal yaitu IUD yang dipasang pada saat dilakukan operasi

*sectio caesarea*. Riwayat persalinan bayi pasien anak pertama yaitu pada tahun 2021 dengan persalinan spontan melalui bidan desa dengan jenis kelamin laki-laki sehat, tidak cacat dengan BB 3.300 gram dan PB 43 cm. Riwayat persalinan anak kedua yaitu tahun 2023 dengan persalinan melalui operasi SC di RSUD Karanganyar dengan jenis kelamin laki-laki sehat, dengan BB 2.800 gram dan PB 48 cm, dengan skor apgar menit 1 7/9 dan menit 5 9/9. Pasien dan bayi pasien belum bisa rawat gabung karena memulihkan keadaan ibu dan menstabilkan kondisi bayi pasca H-0 SC.

Gerakan janin pertama dirasakan di usia kehamilan 5 bulan. Pasien mengatakan selama hamil hanya di trimester awal yang lemas dan susah makan juga sering mual dan muntah. BB sebelum hamil 53 kg dan setelah hamil 65 kg dengan TB 153 cm. Riwayat imunisasi TT lengkap. Ny. T mengatakan selalu memelihara kesehatannya dan kesehatan kandungannya. Ny. T rutin memeriksakan kehamilannya di puskesmas/bidan terdekat, pada trimester I Ny. T melakukan pemeriksaan ibu hamil sebanyak 2x, pada trimester II Ny. T melakukan pemeriksaan ibu hamil sebanyak 1x, dan pada trimester III Ny.T melakukan pemeriksaan ibu hamil sebanyak 3x. Ny. T mengatakan sudah memiliki pengalaman menyusui dan asi eksklusif.

Hasil pemantauan persalinan kala iv pukul 12.00 didapatkan TD 115/80 mmHg, Nadi 80x/menit TFU setinggi sepusat dengan PPV 10 cc. Pada pukul 14.00 didapatkan TD 120/80 mmHg, Nadi 78x/menit TFU 1 jari dibawah pusar dan tidak terdapat perdarahan pervagina. Kandung kemih teraba kosong. Pada pengkajian Gordon didapatkan tidak ada keluhan, pasien mengatakan senang atas kelahiran putra keduanya dan akan melakukan perawatan bayi dibantu ibu pasien dan mertua pasien. Pasien mengatakan akan merawat dan membesarkan anaknya dengan kasih sayang dan akan belajar melakukan perawatan bayi dengan baik dan benar.

Pemeriksaan kepala leher pasien tampak sedikit pucat tetapi tidak anemis, mukosa mulut pasien tampak kering. Putting susu tampak menonjol tetapi asi belum keluar. Bising usus 9x, tampak linea dan striae. Balutan luka operasi SC tidak ada rembesan darah dan tidak muncul tanda-tanda infeksi. Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil leukosit 10,32 (4.4-11.3), Hemoglobin 11.9 (12.3-15.3) dimana HB mengalami penurunan. Pasien mendapatkan terapi RL 20tpm, Ketorolac injeksi 30mg/8 jam/IV, Cefotaxim 1 gram/12 jam/IV, Vitamin A 200.000 SI/24 jam/oral, curcuma 20 mg/8 jam/oral, livron b plex 150 mg/24 jam/oral.

Dari data yang ada, didapatkan diagnosa keperawatan yang sesuai dengan Standart Diagnosa Keperawatan Indonesia yaitu Nyeri akut (D.0077) dengan analisis data subjektif dan objektif sebagai berikut: Subjektif: Pasien mengatakan ini merupakan pengalaman pertama melahirkan secara SC, pasien mengeluhkan rasa nyeri akibat luka yang ditimbulkan setelah melaksanakan operasi di area perut yang dapat digambarkan dengan skala nyeri 5. Pasien mengatakan nyeri dirasakan ketika mencoba bergerak dan rasa nyeri yang timbul seperti disayat. Objektif: Pasien tampak bedrest, meringis menahan nyeri dan tampak luka SC sepanjang 12cm. Pasien terlihat memegang bagian perut yang nyeri. Hasil pemantauan persalinan kala iv pukul 12.00 didapatkan TD 115/80 mmHg, Nadi 80x/menit TFU setinggi sepusat dengan PPV 10 cc. Pada pukul 14.00 didapatkan TD 120/80 mmHg, Nadi 78x/menit TFU 1 jari dibawah pusar dan tidak terdapat perdarahan pervagina. Hasil pemeriksaan laboratorium didapatkan hasil leukosit 10,32 (4.4-11.3), Hemoglobin 11.9 (12.3-15.3) dimana HB mengalami penurunan.

Selanjutnya dirumuskan tujuan atau outcome yang dapat diukur dan diamati secara spesifik menggunakan Standart Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI) yang

diharapkan setelah 3x24 jam dilakukan intervensi keperawatan, pasien akan menunjukkan keluhan tingkat nyeri yang menurun (L.08066) dengan kriteria sebagai berikut: keluhan rasa nyeri berkurang, pasien rileks/tidak meringis menahan nyeri, dan sikap protektif terhadap nyeri berkurang. Outcome yang telah ditetapkan tidak akan tercapai tanpa adanya intervensi yang dilakukan. Tahap selanjutnya adalah menentukan intervensi keperawatan dalam panduan SIKI (Standart Intervensi Keperawatan Indonesia) yaitu manajemen nyeri (I.08238), yang mencakup pengamatan (observasi), pengidentifikasian lokasi, skala nyeri, dan berbagai faktor yang dapat memperburuk ataupun mengurangi rasa nyeri pasien; serta memberikan teknik nonfarmakologis untuk penghilang rasa sakit (teknik relaksasi seperti *hand and foot massage*); menyarankan untuk memantau sendiri rasa nyeri; berkolaborasi untuk memberi analgesik dan menganjurkan melakukan teknik relaksasi yang diajarkan secara berkala.

Implementasi keperawatan dilakukan setelah adanya intervensi yang direncanakan. Implementasi yang diberikan adalah dengan *hand and foot massage* yang dilakukan sebanyak 2 kali sehari dengan durasi massage tangan 5 menit dan massage kaki 10-15 menit. Evaluasi formatif telah dilakukan setelah diberikan intervensi tersebut, dan evaluasi sumatif dilakukan pada setiap akhir shift. Setelah dilakukan tindakan pijat kaki dan tangan didapatkan hasil perbedaan yang signifikan (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan *hand and foot massage*

Tanggal	Waktu	Skala Nyeri	
		Sebelum	Sesudah
7 Februari 2023	11.00	5	5
	15.00	5	4
8 Februari 2023	12.00	4	4
	16.00	3	3
9 Februari 2023	11.00	3	3
	15.00	2	2

## PEMBAHASAN

Masa post partum, sering dianggap sebagai sesuatu yang tidak penting dan akan berlangsung sementara, sehingga perawatan ibu post partum menjadi aspek yang sering diabaikan oleh tenaga kesehatan. Setelah persalinan, seorang ibu akan mengalami masa masa nifas. Masa nifas merupakan waktu yang krusial dalam kehidupan seorang ibu. Banyak masalah yang akan dialami oleh ibu nifas, salah satunya yaitu nyeri pasca persalinan<sup>18,19</sup>.

Persalinan dengan *sectio caesarea* dapat berdampak negatif yaitu menimbulkan nyeri pada area yang dilakukan pembedahan dan memiliki risiko nyeri yang lebih tinggi yaitu sekitar 27,3% jika dibandingkan dengan proses melahirkan yang dilakukan secara normal. Rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu post partum SC tentunya akan berpengaruh pada perasaan cemas dan takut yang tentunya juga akan memengaruhi rasa nyaman dari tubuh ibu tersebut. Nyeri post *Sectio Caesarea* (SC) merupakan salah satu hal yang menghambat proses penyembuhan ibu post partum khususnya dalam penyembuhan nyeri dengan skala nyeri yang tergolong berat<sup>20</sup>.

Menurunkan intensitas nyeri pada pasien dengan post *sectio caesarea* dapat dilaksanakan dengan memberi terapi nonfarmakologis yaitu dengan *hand and foot massage*. Dalam penelitian ini *hand and foot massage* dapat mengurangi intensitas rasa nyeri pada ibu post partum setelah SC. Hal ini selaras dengan penelitian yang dilangsungkan oleh Dorosti et al., (2019), menjelaskan bahwa penatalaksanaan berupa intervensi pijat tangan dan kaki pada ibu post partum dengan SC berpengaruh terhadap penurunan intensitas nyeri, peneliti menyebutkan bahwa pijat refleksi merupakan metode yang sederhana dan dapat disertakan dalam program perawatan kesehatan.

Hasil penelitian ini selaras dengan Saatsaz et al., (2016) didapatkan bahwa pijatan dapat mengurangi rasa nyeri dan kecemasan pada

ibu post partum pasca operasi caesar. Pijatan merupakan intervensi sederhana, efektif, nyaman, dan aman. Hasil penelitian lain menurut Irani et al., (2015) menunjukkan terdapat hasil perbedaan yang signifikan ketika dilangsungkannya pijat pada tangan dan kaki dan sebelum dilakukan pijat tangan dan kaki untuk mengurangi nyeri post SC. Penelitian lain yang selaras dilakukan oleh Babu & Annie Annal (2020) mengemukakan bahwa pijat tangan dan kaki sangat efektif untuk mengurangi rasa sakit pada ibu pasca operasi caesar karena dapat merangsang produksi serabut saraf. Pijat tangan merupakan salah satu jenis pijat refleksi di mana bagian tangan di gosok dengan ujung jari dan pijat kaki merupakan teknik merangsang untuk relaksasi dan meringankan rasa sakit.

Penelitian ini berkesinambungan dengan hasil dari penelitian yang dilangsungkan oleh Yunitasari et al., (2018) diperoleh hasil bahwasanya pemijatan pada area tangan dan kaki berdampak terhadap penurunan rasa nyeri yang dapat dibuktikan dengan turunnya skala nyeri. Memberikan rangsangan di bawah jaringan kulit dengan menggunakan tekanan dan sentuhan secara lembut agar dapat mengalihkan rasa nyeri yang dirasakan oleh pasien. Impuls bersumber dari lepasnya beberapa mediator penyebab nyeri yang dapat menghasilkan sensasi perifer, selanjutnya stimulus mengirimkan impuls melalui sistem saraf perifer yang merangsang nosireseptor kemudian diteruskan ke saraf kranial ke korteks somatosensori di korteks serebral. Intervensi hand massage dapat memberikan efek relaksasi dengan merangsang pelepasan hormon endorfin sehingga dapat mengontrol impuls nyeri yang disampaikan ke hipotalamus.

Terapi *hand and foot massage* yang dilakukan selama 20 menit mampu mengurangi rasa nyeri pada ibu post SC. Terapi *foot massage* adalah sebuah terapi komplementer nonfarmakologi yang

dikembangkan oleh tenaga medis sebagai upaya dalam penanganan rasa nyeri pada ibu post SC. Selain cukup efektif dalam mengurangi rasa nyeri, terapi *foot massage* sangatlah efektif jika ditinjau dari sisi kemudahan, keamanan, pelaksanaan, dan tentunya biaya. Manfaat dari *hand and foot massage* adalah membantu menurunkan kelelahan dan rasa sakit pada saraf, yang selanjutnya akan dikirimkan sinyal nyeri oleh reseptor yang terletak di bawah permukaan jaringan internal tangan dan juga kaki<sup>26</sup>.

*Hand and foot massage* merupakan sebuah teknik yang mampu meningkatkan pergerakan dari beberapa struktur dari jaringan subkutan dan kedua otot yang dilakukan dengan menggunakan kekuatan mekanik ke jaringan. Pergerakan yang dilakukan ini mampu meningkatkan aliran balik vena maupun aliran getah bening, mobilisasi serat otot, tendon, dan juga kulit, serta mengurangi pembengkakan. Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya *massage therapy* dapat berfungsi untuk merelaksasi otot, pengurangan rasa sakit, dan mempercepat fase pemulihan pasien pasca operasi. Efek lain dari *hand and foot massage* adalah mengurangi rasa nyeri yang ditimbulkan akibat pijatan dan menciptakan stimulus yang lebih cepat disampaikan ke otak daripada rasa sakit sehingga terjadi peningkatan serotonin dan dopamin. Efek dari pijatan yang dilakukan dapat merangsang keluarnya endorfin sehingga menimbulkan perasaan rileks pada tubuh karena menurunnya aktivitas dari saraf simpatis<sup>27,28</sup>.

Pijat tangan dan kaki dapat mengurangi rasa nyeri yang dirasakan oleh ibu post SC. Hal ini dikarenakan terbukanya aliran darah dan terjadinya peningkatan sirkulasi darah, sehingga kandungan oksigen dalam tubuh mampu mengurangi ketidaknyamanan dan rasa sakit, serta mempercepat proses penyembuhan luka pada ibu post SC<sup>29</sup>.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Pemberian intervensi *hand and foot massage* pada Ny. T dengan keluhan nyeri post SC skala 5 yang ditandai dengan keluhan nyeri. Dari data pengkajian yang ditemukan ditegakkan diagnosa keperawatan aktual dengan prioritas nyeri akut yang memiliki keterkaitan dengan agen cedera fisik (D.0077). Outcome yang ingin dicapai adalah menurunkan tingkat nyeri pasien dengan menggunakan intervensi keperawatan manajemen nyeri berupa Tindakan nonfarmakologi yaitu *hand and foot massage*. Dalam tahap evaluasi setelah dilakukan intervensi selama 48 jam keluhan nyeri pada pasien mengalami penurunan dari skala 5 menjadi 2 dengan tanda vital yang stabil, dan pasien tampak rileks. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *hand and foot massage* dapat mengurangi rasa nyeri yang dialami oleh ibu post partum dengan  *Sectio Caesarea*.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih untuk seluruh pihak yang telah membantu memberikan ide penyempurnaan artikel ini, sehingga mampu terselesaikan dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Sulastrri, Diktina AA, Rahay LT. Penyakit Penyerta Kehamilan sebagai Gambaran Kejadian Komplikasi selama Persalinan. *Proceeding of The URECOL*. Published online 2019:252-258.
2. Rahman A, Urbayatun S. Kesehatan Mental Ibu Hamil Sebagai Dampak Pandemi Covid-19: Kajian Literatur. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehat Tadulako)*. 2021;7(2):59-67. doi:10.22487/htj.v7i2.161
3. Betran AP, Ye J, Moller AB, Souza JP, Zhang J. Trends and projections of caesarean section rates: Global and regional estimates. *BMJ Glob Heal*. 2021;6(6):1-8. doi:10.1136/bmjgh-2021-005671
4. Jenabi E, Khazaei S, Bashirian S, Aghababaei S, Matinnia N. Reasons for

- elective cesarean section on maternal request: a systematic review. *J Matern Neonatal Med.* 2020;33(22):3867-3872. doi:10.1080/14767058.2019.1587407
5. Putra IBGS, Wandia M, Harkitasari S. Indikasi Tindakan Sectio Caesarea di RSUD Sanjiwani Gianyar Tahun 2017-2019. *Aesculapius Med J.* 2021;1(1):63-64.
  6. Safitri M. Komplikasi Pasca Persalinan Sectio Caesarea: Narrative Review. *Skripsi thesis, Univ 'Aisyiyah Yogyakarta.* Published online 2020:40.
  7. Riskesdas. Laporan Riskesdas 2018. *Lap Nas Riskesdas 2018.* 2018;53(9):154-165.
  8. Ambarwati WN, Irdrawati. Hubungan Preeklamsia Dengan Kondisi Bayi Yang Dilahirkan Secara Sectio Caesarea Di Rsud Dr. Moewardi Surakarta. *Ber Ilmu Keperawatan.* 2017;2:1-6.
  9. A Fahira N, Gina Andyka H, I Putu Fery Immanuel W, Wira T, Vidyanto V, Adhar A. Pengaruh Kekurangan Energi Kronis (KEK) dan Emesis Gravidarum Terhadap Anemia Pada Ibu Hamil. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehatan Tadulako).* 2020;7(1):65-72.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/15317>
  10. Yetneberk T, Chekol B, Teshome D. The efficacy of TAP block versus ilioinguinal block for post-cesarean section pain management: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon.* 2021;7(8):e07774. doi:10.1016/j.heliyon.2021.e07774
  11. Karnina R. Pengaruh Penyuluhan Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Anestesi Untuk Operasi Sectio Caesarea Di Posyandu Kelurahan Pasar Minggu. *Biomedika.* 2019;11(2):81-89. doi:10.23917/biomedika.v11i2.7842
  12. Fahira NA, Rahman A, Kurniawan H. Faktor Risiko Kejadian Perdarahan Postpartum Di Rumah Sakit Umum (RSU) Anutapura Palu. *J Kesehatan Tadulako.* 2019;5(1):26-31.  
<http://jurnal.untad.ac.id/jurnal/index.php/HealthyTadulako/article/view/12622>
  13. Sari DN, Rumhaeni A. Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. *J Kesehatan Komunitas.* 2020;6(2):164-170. doi:10.25311/keskom.vol6.iss2.528
  14. Hidayah SN, Widayani W. Evidance Based Cased Report ( EBCR ) Terapi Foot Massage dapat Menurunkan Intensitas Nyeri Post Operasi Seksio Sesarea. *J Kesehat Siliwangi.* 2023;3:382-392. doi:<https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.12221>
  15. Chanif, Petpichetchian W, Chongchareon W. Does Foot Massage Relieve Acute Postoperative Pain? A Literature Review. *Nurse Media J Nurs.* 2013;3(1):484. doi:<https://doi.org/10.14710/nmjn.v3i1.4452>
  16. Muliani R, Rumhaeni A, Nurlaelasari D. Pengaruh Foot Massage terhadap Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Sectio Caesarea. *J Nurs Care.* 2020;3(2):73-80. doi:10.24198/jnc.v3i2.24122
  17. Mol WS, Mary DS, Evency AR. Effectiveness of Hand Massage on Level of Pain Perception among Lower Segment Caesarean Section Mothers. 2020;12(2):147-150. doi:<https://doi.org/10.37506/ijone.v12i3.9723>
  18. Nisak K, Rahayuningsih FB. Perbedaan Kualitas Hidup Postpartum Berdasarkan Jenis Persalinan Di Rsud Dr. Soeratno Gemolong. *Mewujudkan Masy Madani dan Lestari.* Published online 2021:89-100.
  19. Rahayuningsih FB, Zulaicha E. Social Support for the Quality of Life Postpartum Mothers in Sukodono Subdistrict Sragen Regency. *Indones Nurs J Educ Clin.* 2018;1(1):45. doi:10.24990/injec.v1i1.51
  20. Vagnoli L, Bettini A, Amore E, De Masi S, Messeri A. Relaxation-guided imagery reduces perioperative anxiety and pain in children: a randomized study. *Eur J Pediatr.* Published online 2019. doi:10.1007/s00431-019-03376-x
  21. Dorosti A, Mallah F, Ghavami Z. Effects of Foot Reflexology on Post-Cesarean Pain: A Randomized Clinical Trial. *J Biochem Tech.* 2019;(2):170-174.
  22. Saatsaz S, Rezaei R, Alipour A, Beheshti Z. Massage as adjuvant therapy in the



- management of post-cesarean pain and anxiety: A randomized clinical trial. *Complement Ther Clin Pract.* 2016;24:92-98. doi:10.1016/j.ctcp.2016.05.014
23. Irani M, Kordi M, Tara F, Bahrami HR, Nejad KS. The effect of hand and foot massage on pain and anxiety. *Avicenna J phytomedicine.* 2015;5 CC-C(January):63. doi:10.22038/jmrh.1999.4856
24. Babu J, Annie Annal M. Effectiveness of Hand Massage vs Foot Massage for Pain in Incision Site among Post-cesarean Mothers Admitted in Obstetrical Care Units at Mahatma Gandhi Medical College and Research Institute, Puducherry. *Pondicherry J Nurs.* 2020;12(3):70-73. doi:10.5005/jp-journals-10084-12124
25. Yunitasari E, Nursanti I, Widakdo G. The Effectiveness of hand Massage, Foot Massage, and Combination on Pain Intensity of Post Sectio Caesarea. *Int J Res Appl Nat Soc Sci (IMPACT IJRANSS).* 2018;6(9):39-50.
26. Suryatim pratiwi Y, Handayani S. Terapi Foot Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Indones J Midwifery.* 2021;4(1):35. doi:10.35473/ijm.v4i1.849
27. Gatlin CG, Schulmeister L. When Medication Is Not Enough : Nonpharmacologic Management of Pain. *Clin J Oncol Nurs.* 2007;11(5):699-704. doi:https://doi.org/10.1188/07.cjon.699-704
28. Masadah, Cembun, Sulaeman R. Pengaruh Foot Massage Therapy terhadap Skala Nyeri Ibu Post Op Sectio Caesaria di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram. *J Keperawatan Terpadu 9Intefrated Nurs Journal).* 2020;2(1):64-70. doi:http://dx.doi.org/10.32807/jkt.v2i1.72
29. Henniwati, Dewita, Idawati. Pengaruh Foot Hand Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea di BLUD RSUD Kota Langsa. *Fem J Kebidanan.* 2021;1(1):30-35.