

## PENERAPAN TERAPI RELAKSASI PIJAT KAKI SEBAGAI INTERVENSI NONFARMAKOLOGIS MENGATASI MASALAH NYERI PADA PASIEN POST SECTIO CAESAREA DI RUANG OBSTETRI RSUP DR. KARIADI SEMARANG

Dwi Vika Aryani<sup>1</sup>, Witri Hastuti<sup>2</sup>

[aryanivika27@gmail.com](mailto:aryanivika27@gmail.com)<sup>1</sup>, [witri.semarang@gmail.com](mailto:witri.semarang@gmail.com)<sup>2</sup>

Universitas Karya Husada Semarang

### ABSTRAK

Latar Belakang: Nyeri setelah tindakan sectio caesarea merupakan keluhan yang sering muncul dan dapat memengaruhi mobilisasi, kualitas istirahat, serta proses pemulihan ibu. Penanganan nyeri tidak hanya dilakukan secara farmakologis, tetapi juga dapat didukung dengan pendekatan nonfarmakologis seperti terapi pijat kaki yang memberikan efek relaksasi. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan terapi pijat kaki dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien post sectio caesarea. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan deskriptif pada tiga pasien di ruang obstetri RSUP Dr. Kariadi Semarang. Data diperoleh melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi. Intervensi berupa pijat kaki dilakukan secara sistematis sesuai prosedur, kemudian dilakukan penilaian ulang terhadap intensitas nyeri menggunakan skala numerik. Hasil: Setelah diberikan intervensi pijat kaki secara bertahap, ketiga pasien menunjukkan penurunan skala nyeri dari kategori sedang menjadi ringan. Selain itu, pasien tampak lebih nyaman dan mampu melakukan mobilisasi dengan lebih baik. Simpulan: Terapi pijat kaki dapat membantu menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea dan dapat digunakan sebagai intervensi nonfarmakologis dalam praktik keperawatan untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas pelayanan.

**Kata Kunci:** Nyeri, Sectio Caesarea, Pijat Kaki, Terapi Nonfarmakologis.

### ABSTRACT

*Background: Pain following cesarean section is a common complaint that can affect mobility, rest quality, and recovery. Pain management can be supported not only by pharmacological therapy but also by non-pharmacological approaches such as foot massage, which provides relaxation effects. Objective: This study aimed to evaluate the application of foot massage therapy in reducing pain levels among post-cesarean section patients. Methods: This study used a descriptive case study design involving three patients in the obstetric ward of Dr. Kariadi Hospital, Semarang. Data were collected through interviews, observations, and documentation. The foot massage intervention was administered systematically based on standard procedures, followed by reassessment of pain intensity using a numeric scale. Results: After receiving the intervention, all three patients experienced a reduction in pain levels from moderate to mild. Patients also showed improved comfort and better mobility. Conclusion: Foot massage therapy can help reduce pain in post-cesarean section patients and can be applied as a non-pharmacological intervention in nursing practice to improve patient comfort and quality of care.*

**Keywords:** Pain, Cesarean Section, Foot Massage, Non-Pharmacological Therapy.

### PENDAHULUAN

Sectio caesarea (SC) merupakan tindakan persalinan melalui pembedahan dengan membuat insisi pada abdomen dan uterus untuk mengeluarkan janin ketika persalinan normal tidak memungkinkan atau berisiko terhadap keselamatan ibu dan janin. Dalam beberapa tahun terakhir, angka persalinan dengan metode sectio caesarea mengalami peningkatan secara global maupun nasional. Peningkatan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti komplikasi obstetri, usia ibu, riwayat persalinan sebelumnya, serta perkembangan teknologi pelayanan kesehatan (Cunningham, F. G. et al., 2022; World

Health Organization, 2021).

Tindakan *sectio caesarea* menyebabkan kerusakan jaringan pada kulit, otot, dan uterus sehingga memicu munculnya nyeri pasca operasi. Nyeri post *sectio caesarea* merupakan pengalaman sensorik dan emosional yang tidak menyenangkan akibat trauma jaringan setelah pembedahan. Kondisi ini dapat menyebabkan keterbatasan mobilisasi, gangguan tidur, penurunan nafsu makan, hambatan dalam menyusui, serta memperlambat proses pemulihan ibu postpartum (Brunner dan Suddarth, 2021).

Penatalaksanaan nyeri dapat dilakukan melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Terapi farmakologis umumnya menggunakan analgesik, namun penggunaan jangka panjang berisiko menimbulkan efek samping seperti gangguan gastrointestinal dan ketergantungan obat. Oleh karena itu, diperlukan terapi pendukung yang lebih aman dan mudah diterapkan, salah satunya terapi relaksasi pijat kaki (Potter dan Perry, 2021).

Pijat kaki merupakan salah satu terapi komplementer yang dilakukan melalui manipulasi jaringan lunak pada area kaki menggunakan teknik tertentu seperti *effleurage*, *petrissage*, *friction*, *vibration*, dan *tapotement*. Terapi ini dapat meningkatkan sirkulasi darah, merangsang sistem saraf, mengurangi ketegangan otot, serta meningkatkan pelepasan hormon endorfin sebagai analgesik alami tubuh. Selain membantu menurunkan nyeri, pijat kaki juga dapat meningkatkan rasa nyaman dan relaksasi pasien (Rapaport, M. H. et al., 2021).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat kaki efektif membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi, termasuk pasien post *sectio caesarea*. Penelitian yang dilakukan oleh Nasution, R. dkk. (2022) menyebutkan bahwa terapi pijat kaki dapat membantu menurunkan skala nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien post operasi. Penelitian lain oleh Migut Dwi, A. dkk. (2023) juga menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada pasien post *sectio caesarea* setelah diberikan terapi pijat kaki. Namun, penerapan terapi ini dalam praktik keperawatan maternitas masih memerlukan pengembangan lebih lanjut sebagai bagian dari intervensi keperawatan berbasis bukti.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis penerapan terapi relaksasi pijat kaki terhadap penurunan skala nyeri pada pasien post *sectio caesarea* di ruang obstetri RSUP Dr. Kariadi Semarang.

## **METODE PENELITIAN**

Metode yang digunakan dalam karya ilmiah ini adalah studi kasus deskriptif dengan pendekatan asuhan keperawatan maternitas pada pasien post *sectio caesarea* yang mengalami nyeri akut. Pendekatan ini dipilih karena peneliti ingin menggambarkan secara mendalam proses penerapan terapi relaksasi pijat kaki sebagai tindakan nonfarmakologis dalam membantu menurunkan intensitas nyeri pasien setelah operasi *sectio caesarea*. Melalui metode ini, peneliti dapat melakukan pengkajian, menentukan diagnosis keperawatan, menyusun intervensi, melaksanakan tindakan, hingga mengevaluasi perkembangan pasien secara langsung selama masa perawatan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pelaksanaan terapi pijat kaki dilakukan pada tiga pasien post *sectio caesarea* di ruang obstetri RSUP Dr. Kariadi Semarang, yaitu Ny. E, Ny. A, dan Ny. K. Ketiga pasien mengalami masalah keperawatan utama berupa nyeri akut akibat luka operasi *sectio caesarea*. Berdasarkan hasil pengkajian awal, seluruh pasien mengeluhkan nyeri pada area abdomen bawah bekas operasi, terutama saat bergerak atau mengubah posisi tubuh. Nyeri yang dirasakan digambarkan seperti tertusuk dan teriris dengan intensitas nyeri sedang pada

skala 5. Pasien tampak meringis, gelisah, dan cenderung membatasi pergerakan tubuh akibat rasa nyeri yang dirasakan.

Pada kasus pertama, Ny. E mengeluhkan nyeri pada area jahitan post sectio caesarea terutama saat bergerak. Hasil pengkajian menunjukkan nyeri dengan karakteristik nyut-nyutan pada area luka operasi dengan skala nyeri 5. Pasien tampak meringis dan terlihat tidak nyaman selama beraktivitas. Intervensi yang diberikan berupa manajemen nyeri melalui terapi relaksasi pijat kaki, identifikasi skala nyeri, pemberian posisi nyaman, serta kolaborasi pemberian analgesik sesuai program terapi. Setelah dilakukan terapi pijat kaki secara bertahap, pasien mengatakan nyeri mulai berkurang. Evaluasi hari terakhir menunjukkan skala nyeri menurun menjadi 2 dan pasien tampak lebih rileks dibandingkan sebelumnya.

Pada kasus kedua, Ny. A mengeluhkan nyeri pada luka post sectio caesarea yang terasa seperti ditusuk-tusuk dan muncul terus-menerus saat bergerak. Hasil pengkajian menunjukkan skala nyeri berada pada angka 5. Pasien tampak protektif, gelisah, dan membatasi mobilisasi karena takut nyeri bertambah. Intervensi yang dilakukan meliputi pemantauan nyeri, terapi pijat kaki, pemantauan tanda vital, serta pemberian analgesik sesuai advis dokter. Setelah dilakukan tindakan keperawatan dan terapi pijat kaki, pasien tampak lebih tenang dan nyaman. Pada evaluasi akhir, skala nyeri pasien menurun menjadi 3 dan pasien mulai mampu melakukan aktivitas ringan secara perlahan.

Pada kasus ketiga, Ny. K juga mengalami nyeri akut pada area bekas operasi sectio caesarea dengan skala nyeri 5. Nyeri dirasakan terus-menerus terutama saat bergerak dan pasien menggambarkan nyeri seperti teriris pada area abdomen bawah. Selain tampak meringis, pasien juga terlihat lemas akibat kondisi pasca operasi dan riwayat anemia yang dialami sebelumnya. Tindakan yang diberikan meliputi terapi relaksasi pijat kaki, observasi respons nyeri, pemantauan tanda vital, serta edukasi mengenai teknik relaksasi. Setelah dilakukan terapi pijat kaki, pasien mengatakan nyeri berkurang dan tubuh terasa lebih nyaman. Evaluasi menunjukkan skala nyeri menurun menjadi 3 dan pasien tampak lebih rileks dibandingkan sebelum intervensi diberikan.

Secara keseluruhan, ketiga pasien menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri setelah diberikan terapi relaksasi pijat kaki sebagai intervensi nonfarmakologis. Sebelum tindakan dilakukan, rata-rata skala nyeri pasien berada pada kategori sedang dengan skala 5. Setelah dilakukan intervensi secara bertahap, nyeri menurun menjadi kategori ringan dengan skala 3. Selain penurunan nyeri, pasien tampak lebih rileks, lebih nyaman, dan mulai mampu melakukan mobilisasi secara bertahap selama masa perawatan. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dapat membantu mengurangi nyeri pada pasien post sectio caesarea serta mendukung proses pemulihan pasien selama menjalani perawatan di ruang obstetri.

### **Pembahasan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi pijat kaki dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea. Sebelum dilakukan intervensi, seluruh pasien mengeluhkan nyeri pada area luka operasi dengan skala nyeri sedang. Setelah diberikan terapi pijat kaki, pasien mengalami penurunan skala nyeri, tampak lebih rileks, dan mulai mampu melakukan mobilisasi secara bertahap. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat kaki memberikan pengaruh positif terhadap kenyamanan pasien selama masa pemulihan pasca operasi.

Menurut Hinkle dan Cheever, nyeri pasca operasi terjadi akibat kerusakan jaringan yang menstimulasi reseptor nyeri sehingga menimbulkan rasa tidak nyaman pada pasien. Pada pasien post sectio caesarea, nyeri umumnya muncul pada area insisi abdomen dan akan meningkat saat pasien bergerak, batuk, atau mengubah posisi tubuh. Kondisi tersebut dapat

menyebabkan pasien takut bergerak dan menghambat proses mobilisasi dini.

Terapi pijat kaki merupakan salah satu metode nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi nyeri. Menurut Potter dan Perry, pijatan dapat memberikan efek relaksasi melalui stimulasi saraf dan peningkatan sirkulasi darah sehingga tubuh menjadi lebih nyaman dan ketegangan otot berkurang. Selain itu, pijat kaki juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi sebagai analgesik alami tubuh sehingga persepsi nyeri pasien dapat menurun.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nasution dkk. yang menyatakan bahwa terapi pijat kaki efektif membantu menurunkan nyeri pada pasien post operasi. Setelah diberikan tindakan pijat kaki, pasien mengalami penurunan skala nyeri disertai peningkatan rasa nyaman dan relaksasi tubuh. Penelitian lain oleh Migut Dwi dkk. juga menunjukkan bahwa foot massage mampu membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien post sectio caesarea secara bertahap.

Pada penelitian ini, pasien tampak lebih tenang setelah dilakukan terapi pijat kaki. Pasien juga menyampaikan bahwa tubuh terasa lebih nyaman dan nyeri mulai berkurang setelah tindakan diberikan. Selain menurunkan nyeri, terapi pijat kaki membantu pasien merasa lebih rileks sehingga kualitas istirahat pasien menjadi lebih baik. Menurut Tick dkk., terapi nonfarmakologis seperti pijat dapat membantu meningkatkan kenyamanan pasien serta mendukung proses pemulihan secara holistik.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, terapi relaksasi pijat kaki dapat dijadikan sebagai intervensi pendukung dalam manajemen nyeri pasien post sectio caesarea. Intervensi ini relatif mudah dilakukan, aman, serta dapat dikombinasikan dengan terapi farmakologis untuk membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama masa perawatan.

### **1. Keterbatasan Penelitian**

Dalam pelaksanaan penelitian ini, terdapat beberapa keterbatasan yang dapat memengaruhi hasil penelitian. Penelitian hanya dilakukan pada tiga pasien post sectio caesarea sehingga jumlah responden yang terbatas menyebabkan hasil penelitian belum dapat menggambarkan kondisi seluruh pasien secara umum. Selain itu, penelitian menggunakan metode studi kasus deskriptif sehingga hasil yang diperoleh lebih berfokus pada pengalaman dan perkembangan masing-masing pasien selama diberikan intervensi.

Keterbatasan lainnya yaitu waktu pelaksanaan penelitian yang relatif singkat karena pengamatan hanya dilakukan selama masa perawatan pasien di ruang obstetri. Hal tersebut menyebabkan peneliti belum dapat mengamati efek jangka panjang terapi relaksasi pijat kaki terhadap proses pemulihan pasien setelah pulang dari rumah sakit.

Selama penelitian berlangsung, terdapat beberapa faktor yang juga dapat memengaruhi tingkat nyeri pasien, seperti kondisi psikologis, tingkat kecemasan, dukungan keluarga, kemampuan toleransi nyeri masing-masing individu, serta penggunaan terapi farmakologis yang diberikan oleh tenaga medis. Faktor-faktor tersebut tidak dapat dikendalikan sepenuhnya oleh peneliti sehingga kemungkinan dapat memengaruhi hasil evaluasi nyeri pasien.

Selain itu, pengukuran intensitas nyeri dalam penelitian ini menggunakan skala Numeric Rating Scale (NRS) yang bersifat subjektif karena bergantung pada persepsi masing-masing pasien terhadap nyeri yang dirasakan. Perbedaan cara pasien dalam mengungkapkan rasa nyeri dapat menyebabkan variasi hasil pengukuran.

Meskipun memiliki beberapa keterbatasan, penelitian ini tetap diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai manfaat terapi relaksasi pijat kaki sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan nyeri pada pasien post sectio caesarea.

## **2. Implikasi Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu referensi dalam praktik keperawatan maternitas, khususnya dalam penerapan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi nyeri pada pasien post sectio caesarea. Terapi relaksasi pijat kaki dapat digunakan sebagai tindakan pendukung yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan oleh perawat dalam meningkatkan kenyamanan pasien selama masa pemulihan. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pelayanan kesehatan dan peneliti selanjutnya dalam mengembangkan intervensi keperawatan berbasis terapi komplementer.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penerapan terapi pijat kaki pada pasien post sectio caesarea di ruang obstetri RSUP Dr. Kariadi Semarang, terapi relaksasi pijat kaki dapat membantu menurunkan intensitas nyeri pada pasien setelah operasi. Setelah diberikan intervensi, pasien menunjukkan penurunan skala nyeri, tampak lebih rileks, dan lebih nyaman. Terapi pijat kaki dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang sederhana, aman, dan mudah diterapkan dalam praktik keperawatan untuk membantu menurunkan rasa nyeri dan proses pemulihan pasien post sectio caesarea.

## **Pernyataan Konflik Kepentingan**

Penulis menyatakan bahwa dalam penyusunan karya ilmiah ini tidak terdapat konflik kepentingan dengan pihak mana pun. Seluruh proses penelitian dilakukan secara objektif berdasarkan hasil pengkajian, observasi, dan penerapan asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada pasien post sectio caesarea di ruang obstetri RSUP Dr. Kariadi Semarang.

## **Sumber Pendanaan**

Penelitian ini tidak memperoleh pendanaan dari pihak luar maupun sponsor tertentu. Seluruh proses penyusunan karya ilmiah dan pelaksanaan penelitian dilakukan secara mandiri oleh penulis.

## **Ucapan Terima Kasih**

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan karunia-Nya karya ilmiah ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta bantuan selama proses penyusunan karya ilmiah ini.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan selama proses penyusunan karya ilmiah, kepada pihak RSUP Dr. Kariadi Semarang khususnya ruang obstetri yang telah memberikan izin dan kesempatan untuk melakukan penelitian, serta kepada seluruh pasien dan keluarga yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada orang tua, keluarga, sahabat, dan semua pihak yang selalu memberikan doa, semangat, serta dukungan sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Penulis menyadari bahwa karya ilmiah ini masih memiliki kekurangan, sehingga kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan di masa mendatang.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggrowati, A., & Mulyanti, S. (2020). *Terapi Komplementer dalam Keperawatan Maternitas*. Jakarta: Salemba Medika.
- Betrán, A. P., Ye, J., Moller, A. B., Souza, J. P., & Zhang, J. (2021). Trends and projections of caesarean section rates: Global and regional estimates. *BMJ Global Health*, 6(6), 1–8.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2021). *Textbook of Medical Surgical Nursing (15th ed.)*. Philadelphia: Wolters Kluwer.

- Cunningham, F. G., Leveno, K. J., Bloom, S. L., Dashe, J. S., Hoffman, B. L., Casey, B. M., & Spong, C. Y. (2022). *Williams Obstetrics* (26th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Hidayat, A. A. A. (2021). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Ibu dan Nifas*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. (2021). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice*. New Jersey: Pearson Education.
- Mubarak, W. I., & Chayatin, N. (2020). *Kebutuhan Dasar Manusia Teori dan Aplikasi dalam Praktik Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Nasution, R., Harahap, N., & Siregar, D. (2022). Efektivitas terapi pijat kaki terhadap penurunan nyeri pasien post operasi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 10(2), 98–105.
- Notoatmodjo, S. (2020). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2019). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2019). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Potter, P. A., Perry, A. G., Stockert, P., & Hall, A. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Rahayu, S., Widodo, A., & Lestari, N. (2022). Konsep dan persepsi nyeri pada pasien post operasi. *Jurnal Kesehatan Medika*, 14(2), 55–62.
- Rapaport, M. H., Schettler, P., & Bresee, C. (2021). A preliminary study of the effects of repeated massage on pain and mood. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 27, 45–50.
- Setiadi. (2021). *Konsep dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2021). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Jakarta: EGC.
- Tick, H., Nielsen, A., Pelletier, K. R., Bonakdar, R., Simmons, S., Glick, R., & Wayne, P. (2021). Evidence-based nonpharmacologic strategies for pain management. *Mayo Clinic Proceedings*, 93(9), 1292–1306.
- World Health Organization. (2021). *WHO Recommendations on Caesarean Section Rates*. Geneva: World Health Organization.