

“FOOT MASSAGE UNTUK MENGATASI NYERI POST SECTIO CAESAREA”**Dian Erawati¹, Murtiningsih²**dianerawati2018@gmail.com¹, murtiningsihkadun@gmail.com²**Institut Kesehatan dan Teknologi Pondok Karya Pembangunan DKI Jakarta****ABSTRAK**

Latar Belakang : Sectio caesarea (SC) atau operasi caesar adalah prosedur bedah yang dilakukan untuk melahirkan bayi melalui sayatan pada dinding perut dan rahim ibu. Salah satu masalah utama yang muncul setelah SC adalah nyeri Tujuan Penelitian : untuk menganalisis hasil praktik pada Ny. R dengan masalah nyeri post SC dengan menggunakan intervensi foot massage yang dilakukan selama 3 hari di ruang Lantai 1 Obstetrik RSPAD Gatot Soebroto tahun 2024. Metode Penelitian ini menggunakan Pre Eksperimen dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Penelitian ini dilakukan dengan mengukur skala nyeri, diukur sebelum dan sesudah implementasi. Foot massage dilakukan 12 jam setelah operasi setiap 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 20 menit. Hasil penelitian terjadi penurunan skala nyeri pada klien dari skala nyeri 6 (sedang) menjadi skala nyeri 2 (ringan). Diskusi : dapat meringankan stress, memberikan keseimbangan dan kesejahteraan dengan cara merilekskan seluruh tubuh, meningkatkan sistem imun, memperbaiki sirkulasi yang dapat membawa nutrient dan oksigen ke otot sehingga dapat menurunkan skala nyeri. Rekomendasi : diharapkan dapat mengaplikasikan foot massage untuk menurunkan skala nyeri post SC.

Kata Kunci: Sectio Caesarea, Foot Massage, Nyeri.

ABSTRACT

Background: Sectio caesarea (CS) or caesarean section is a surgical procedure performed to deliver a baby through an incision in the mother's abdominal wall and uterus. One of the main problems that arise after CS is pain. Research Objective: to analyze the results of practice on Mrs. R with post-CS pain problems using foot massage interventions carried out for 3 days in the 1st Floor Obstetrics Room, Gatot Soebroto Army Hospital in 2024. This research method uses Pre-Experiment with a nursing care approach. One Group Pretest-Posttest research design. This study was conducted by measuring the pain scale, measured before and after implementation. Foot massage is performed 12 hours after surgery once a day for 3 days with a duration of 20 minutes. The results of the study showed a decrease in the pain scale in clients from a pain scale of 6 (moderate) to a pain scale of 2 (mild). Discussion: can relieve stress, provide balance and well-being by relaxing the whole body, increasing the immune system, improving circulation that can carry nutrients and oxygen to the muscles so that it can reduce the pain scale. Recommendation: It is expected to apply foot massage to reduce the pain scale post SC.

Keywords: Sectio Caesarea, Foot Massage, Pain.

PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator penting dalam menilai derajat kesehatan suatu wilayah, khususnya yang berkaitan dengan kesehatan ibu dan anak (Pratiwi, 2021). Berdasarkan data dari Maternal Perinatal Death Notification (MPDN), tercatat peningkatan jumlah kematian ibu di Indonesia dari 4.005 kasus pada tahun 2022 menjadi 4.129 kasus pada tahun 2023. Demikian pula dengan angka kematian bayi yang mengalami peningkatan signifikan dari 20.882 kasus menjadi 29.945 kasus pada periode yang sama (Kemenkes, 2019). Salah satu upaya strategis yang dapat dilakukan untuk menekan angka morbiditas dan mortalitas ini adalah dengan memberikan asuhan yang berkualitas selama masa kehamilan, persalinan, dan masa nifas.

Namun, proses persalinan tidak selalu berlangsung secara normal. Dalam kondisi tertentu, tenaga kesehatan merekomendasikan tindakan operasi sectio caesarea (SC) guna menyelamatkan nyawa ibu dan bayi. Berdasarkan data dari Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI) tahun 2017, tercatat adanya peningkatan signifikan persalinan dengan SC dari 7% (SDKI 2017) menjadi 17%. World Health Organization (WHO) menetapkan angka ideal tindakan SC berkisar 5–15%, namun di Indonesia, prevalensinya telah melampaui batas tersebut, bahkan mencapai 32,3% (Sari, 2019).

Meskipun tindakan SC memiliki nilai strategis dalam penyelamatan ibu dan janin, prosedur ini bukan tanpa risiko. Salah satu permasalahan utama yang dialami ibu pasca operasi adalah rasa nyeri yang ditimbulkan oleh sayatan pada dinding perut dan rahim. Nyeri pasca operasi dapat berdampak terhadap pemulihan fisik, kondisi psikologis, serta menghambat proses inisiasi menyusui dini dan bonding attachment antara ibu dan bayi. Penanganan nyeri yang kurang optimal juga dapat memengaruhi kualitas hidup dan memperpanjang masa rawat inap.

Pengelolaan nyeri pasca SC umumnya dilakukan melalui pemberian terapi farmakologi, seperti analgesik. Namun, pendekatan ini tidak lepas dari keterbatasan, antara lain potensi efek samping, ketergantungan, serta beban biaya. Oleh karena itu, intervensi nonfarmakologi seperti terapi pijat, termasuk foot massage, mulai mendapat perhatian sebagai alternatif yang aman, ekonomis, dan mudah diaplikasikan oleh tenaga kesehatan, khususnya perawat.

Foot massage adalah teknik pijat pada kaki yang dapat membantu mengurangi nyeri, stres, serta meningkatkan kenyamanan (Pratiwi, 2021). Salah satu teknik yang umum digunakan dalam foot massage adalah Foot massage, yakni pijatan ringan dan berulang yang berfungsi menstimulasi saraf sensorik dan memicu sistem gate control, sehingga transmisi rasa nyeri menuju otak dapat dihambat. Terapi ini juga terbukti meningkatkan kadar hormon endorfin dan dopamin, yang membantu mengurangi rasa sakit secara alami.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan efektivitas terapi foot massage dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca operasi SC. Di RSPAD Gatot Soebroto, dari 1.000 pasien yang menjalani operasi SC dalam satu tahun terakhir, banyak di antaranya mengalami nyeri yang membutuhkan manajemen nyeri yang holistik dan efektif. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk meneliti penerapan foot massage, khususnya teknik Foot, sebagai salah satu intervensi keperawatan mandiri untuk mengatasi nyeri pada ibu post operasi SC di ruang perawatan Obstetrik Lantai 1 RSPAD Gatot Soebroto.

METODE PENELITIAN

Karya tulis ilmiah ini menggunakan metode Pre Eksperimen dengan pendekatan asuhan keperawatan. Desain penelitian One Group Pretest-Posttest. Pada penelitian ini Foot massage dilakukan 12 jam setelah operasi setiap 1 kali sehari selama 3 hari dengan durasi 20 menit.

Sampel penelitian ini sebanyak 1 orang klien dengan menggunakan random sampling. Kriteria inklusi pada penelitian ini yaitu klien dengan post SC dan kooperatif dalam melakukan intervensi selama 3 hari. Kriteria eksklusi yaitu klien yang post SC dan tidak mengikuti Foot massage selama 3 hari.

Penelitian ini dilaksanakan selama 3 hari pada tanggal 13–15 Mei tahun 2024 di ruang lantai 1 obstetrik RSPAD Gatot Soebroto.

Instrumen yang digunakan peneliti ialah format asuhan keperawatan Maternitas (pengkajian- evaluasi) yang telah ditentukan oleh IKTJ PKP DKI Jakarta.

Etika pengambilan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan adanya persetujuan dari seorang klien dan keluarga, menjaga privasi dan memastikan keamanan klien sehingga penelitian ini dapat bermanfaat bagi klien dan keluarga.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan kepada klien dengan post SC pada hasil akhir evaluasi didapatkan setelah diberikan teknik Foot massage kemudian hasil pengukuran tingkat nyeri diukur dengan Numerical Rating Scale (NRS).

Skala nyeri hari pertama sebelumnya diberikan teknik Foot massage yaitu 6 (sedang) setelah diberikan Foot massage menjadi 4, lalu hari ketiga menjadi skala nyeri 2 (ringan).

Pembahasan

Asuhan keperawatan pada klien dengan nyeri post SC dilakukan mulai dari pengkajian, menentukan diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi dan evaluasi. Intervensi pada klien dengan nyeri post SC di keperawatan maternitas dapat dilakukan dengan intervensi komplementer teknik Foot massage. Implementasi teknik Foot massage pada 1 klien dilakukan selama 3 kali intervensi selama 3 hari.

Setelah membandingkan hasil intervensi hari pertama sampai hari ke tiga, didapatkan hasil terdapat perbedaan skala nyeri dari skala 6 (sedang) menjadi 2 (ringan). Hasil penelitian ini didukung penelitian Sari (2020) responden dilakukan pijat kaki selama 20 menit selama 2 hari. Data di analisis dengan menggunakan uji wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan lebih dari setengah klien post operasi seco caesarea berada di skala nyeri 6 sebelum dilakukan Pijat kaki dan hampir setengah memiliki skala nyeri 3 sesudah dilakukan Pijat kaki dan didapatkan nilai $p\text{-value} = 0.000$, sehingga disimpulkan ada pengaruh Pijat kaki terhadap skala nyeri pada klien post operasi seco caesarea. Menurut Chanif, (2013) foot massage diberikan dengan durasi waktu pemberian 10-20 menit dengan frekuensi pemberian 1-2 kali sehari dengan posisi pasien supinasi (terlentang) dan minimal melakukan pergerakan pada daerah abdomen untuk mengurangi rasa nyeri.

Secara teori tujuan dari terapi foot massage. merangsang jaringan saraf, mengaktifkan saraf sadar dan kerja saraf otonom (saraf tak sadar). Foot massage memiliki manfaat untuk menurunkan nyeri di kaki dan tekanan pada kaki, hidrasi dan melembabkan kulit, mengurangi stress, meningkatkan sirkulasi, mencegah cedera dan meningkatkan proses penyembuhan yang lebih cepat serta mengurangi pembengkakan (Muliani, 2020).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Masadah, M., Cembun, C., & Suleman, (2020) dalam Judul “ Pengaruh Foot Massage Terapy Terhadap Skala Nyeri post op sectio caesarea di ruang nifas RSUD kota Mataram” didapatkan hasil = 0,000 ($\alpha < 0,05$) artinya H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Foot Massage Therapy terhadap nyeri pasien post operasi sectio caesarea di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah diuraikan maka dapat disimpulkan penerapan Foot massage yang diterapkan selama tiga hari, Foot massage digunakan untuk mengatasi nyeri pada klien dengan post SC.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Foot massage dapat membantu menurunkan skala nyeri klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Chanif. (2013). The Effect of Foot Massage on Acute Postoperative Pain in Indonesian Patients after Abdominal Surgery. A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of The Requirements for the Degree of Master of Nursing Science (International Program). Prince of Songka University.
- Kemenkes., R. (2019). Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). RI Kementrian Kesehatan. Masadah, M., Cembun, C., & Suleman, R. (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(1), 64–70.
- Muliani, R., Rumhaeni, A. and N. D. (2020). Pengaruh Foot Massage Terhadap Tingkat Nyeri Klien Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing Care*, 3(2), 73–80.
- Pratiwi, Y. S., & Handayani, S. (2021). Terapi Foot Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Indonesian Journal of Midwifery (IJM)*, 35–42.
- Sari, D. N., & Rumhaeni, A. (2020). Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 6(2), 164-170.
- Sari, D. P., Supardi, S., & Hamranani, S. S. T. (2019). Efektivitas Foot Massage Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Klaten. *Motorik Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 1–17.
- SDKI. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia 2017.