

PENERAPAN *FOOT AND HAND MASSAGE* DALAM MENURUNKAN NYERI AKUT PADA PASIEN POST OPERASI *SECTIO CAESAREA*

Yuspita Yulia¹, Rieh Firdausi²

^{1,2}Jurusan Keperawatan, Universitas Lambung Mangkurat,

Artikel Info

Genesis Artikel:

Dikirim: 25 Maret 2026
Diterima: 31 Maret 2026
Dipublikasi: 31 Agustus 2026

Kata Kunci:

Pijat kaki dan tangan; nyeri akut; post SC

Keywords:

Acute pain; foot and hand massage; post sectio caesarea

ABSTRAK

Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* merupakan masalah yang sering dialami ibu setelah tindakan pembedahan dan dapat mengganggu mobilitas serta proses pemulihan. Penatalaksanaan nyeri tidak hanya dengan terapi farmakologis tetapi juga dapat dikombinasikan dengan terapi nonfarmakologis seperti *foot and hand massage*. Penelitian ini dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh *foot and hand massage* terhadap penurunan nyeri pada pasien post SC. Metode yang digunakan adalah desain studi kasus dengan sampel satu pasien pascaoperasi *caesar* di RSI Sultan Agung Banjarbaru. Intensitas nyeri diukur sebelum dan sesudah intervensi dengan *numeric rating scale* (NRS). *Foot and hand massage* dilakukan dalam dua hari dan hasil menunjukkan terjadi penurunan intensitas nyeri dari skala 5 menjadi skala 2. Pemberian *foot and hand massage* terbukti membantu menurunkan intensitas nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien post *sectio caesarea* sehingga dapat digunakan sebagai terapi nonfarmakologis pendukung dalam manajemen nyeri.

ABSTRACT

Pain after cesarean section surgery is frequently experienced by mothers and can disrupt movement and delay the healing and recovery process. The management of pain does not rely solely on pharmacological treatment but may also be complemented with non-pharmacological approaches, including foot and hand massage. This research aimed to evaluate the effect of foot and hand massage on pain reduction in patients after cesarean section. The study employed a case study design with one post-cesarean section patient at RSI Sultan Agung Banjarbaru. Pain levels were measured before and after the intervention using the Numeric Rating Scale (NRS). The results demonstrated a decrease in pain intensity from a scale of 5 to a scale of 2 after foot and hand massage was administered for two days with a frequency of twice daily for 20 minutes per session. The application of foot and hand massage may assist in lowering pain levels and improving comfort in post-cesarean section patients, making it a useful complementary therapy.

Penulis Korespondensi:

Rieh Firdausi,
Email : rieh.firdausi@ulm.ac.id

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses fisiologis keluarnya janin dan plasenta dari rahim pada saat usia kehamilan telah mencapai cukup bulan sekitar 37–42 minggu (Herlina et al., 2024). Proses persalinan dapat berlangsung secara normal melalui pervaginam atau dengan tindakan operasi yang disebut *sectio caesarea*. Pada prosedur pembedahan SC untuk mengeluarkan janin dilakukan atas indikasi medis ataupun kondisi tertentu pada ibu dan janin (Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia, 2022).

Beberapa tahun terakhir menunjukkan adanya peningkatan angka persalinan *sectio caesarea* di berbagai negara, termasuk Indonesia. Data UNICEF (2024) menunjukkan bahwa angka persalinan melalui operasi caesar meningkat dari 15% pada tahun 2016 menjadi sekitar 20% pada tahun 2023. Secara regional, prevalensi tertinggi terdapat di Amerika Latin dan Karibia dengan pravelensi 47%, disusul oleh Timur Tengah dan Afrika Utara sebesar 40%, kemudian Eropa Timur dan Asia Tengah sebesar 30%, serta Asia Selatan sebesar 23% (Anggriani et al., 2025). WHO memprediksi angka persalinan caesar dapat meningkat hingga mendekati 30% pada tahun 2030 jika tren saat ini terus berlanjut. Di Indonesia

sendiri, dari hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi persalinan melalui operasi caesar mencapai 25,9%, meningkat dibandingkan pada tahun 2018 yang hanya sebesar 17,6% (Anggriani et al., 2025).

Tindakan *sectio caesarea* dipengaruhi oleh berbagai faktor kondisi yang meliputi paritas, preeklampsia, riwayat SC sebelumnya, kelaianan posisi janin, ketuban pecah dini, serta faktor obstetri lainnya (Aningsih & Amalia, 2025). Salah satu dampak utama dari tindakan ini adalah munculnya nyeri pascaoperasi. Nyeri pascaoperasi *sectio caesarea* dilaporkan dialami oleh hampir 90% pasien dalam rentang waktu 24–48 jam pertama setelah operasi (Puspitaningsih et al., 2026). Ibu post *sectio caesarea* umumnya mulai merasakan nyeri sekitar dua jam setelah tindakan pembedahan dengan intensitas nyeri bervariasi setiap individu dari ringan hingga berat (Salamah & Astuti, 2022). Haryani et al., (2021) melaporkan bahwa kejadian nyeri pascaoperasi caesar mencapai 27,3%, lebih tinggi dibandingkan persalinan normal yang hanya sekitar 9%. Sejalan dengan penelitian Goncalves et al., (2025) yang melaporkan sebanyak 87,5% ibu post SC mengalami nyeri skategori sedang dan

1,5% mengalami nyeri berat. Selain itu, penelitian (Sari et al., 2022) juga menunjukkan dari 33 ibu post SC, ditemukan sebanyak 57,6% mengalami nyeri ringan dan 42,4% mengalami nyeri sedang.

Nyeri pascaoperasi dapat menimbulkan ketidaknyaman fisik dan berdampak pada kondisi psikologis ibu. Pada hari pertama pascaoperasi, banyak ibu mengalami kecemasan dan ketakutan akibat nyeri yang dirasakan, terutama ketika efek analgesik mulai berkurang (Pohan et al., 2025). Apabila tidak ditangani dengan baik maka nyeri dapat mengganggu aktivitas ibu, seperti istirahat, mobilisasi, serta kemampuan dalam merawat bayi (Nurhanifah & Sari, 2022). Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan nyeri yang efektif untuk mendukung proses pemulihan ibu pasca operasi.

Salah satu terapi nonfarmakologis yang dapat dilakukan sebagai penatalaksanaan nyeri adalah *foot and hand massage*. Terapi ini merupakan bagian dari *Complementary and Alternative Medicine* (CAM) yang digunakan sebagai terapi pendamping karena mampu memberikan efek analgesik tanpa menimbulkan efek samping obat (Fatimah et al., 2026). *Foot and hand*

massage bekerja melalui stimulasi sensorik, peningkatan relaksasi, serta peningkatan kenyamanan sehingga dapat menurunkan persepsi nyeri secara alami (Raharja, 2025). Beberapa penelitian terdahulu membuktikan bahwa pijat kaki dan tangan efektif dalam mengurangi rasa sakit pada pasien setelah operasi *caesar*. Henniwati et al., (2021) melaporkan adanya pengaruh signifikan (0,000) dalam menurunkan nyeri pada ibu pasca operasi *caesar* saat dilakukan pemberian *foot and hand massage*. Hal ini didukung oleh Wijayanti et al., (2024) yang menemukan penurunan nyeri dari skala 5 menjadi 2 setelah dilakukan *foot and hand massage* selama tiga hari dengan durasi 20 menit.

Di RSI Sultan Agung Banjarbaru, pasien post *sectio caesarea* umumnya menjalani masa rawat yang relatif singkat. Jika kondisi ibu dan bayi stabil maka pasien dapat dipulangkan sekitar satu hari setelah tindakan operasi. Kondisi tersebut menuntut tenaga kesehatan untuk memberikan intervensi yang efektif dalam mengontrol nyeri agar proses pemulihan pasien berlangsung optimal dalam waktu yang terbatas. Belum banyak penelitian sebelumnya yang melakukan *foot and hand massage* dengan waktu perawatan yang relatif singkat. Dari hasil pengkajian pada Ny. M P3A0 didapatkan pasien

mengeluhkan nyeri skala 5 (nyeri sedang) pada bagian perut luka bekas operasi. Nyeri dirasakan seperti nyut-nyutan dan dirasakan terus-menerus serta bertambah saat pasien bergerak. Wajah pasien tampak meringis saat menggerakkan tubuh.

METODE

Desain pada penelitian ini adalah studi kasus dan sampel satu responden yaitu, Ny. M (33 tahun) dengan diagnosis medis P3A0 Post SC + MOW a/i BSC 3x LTP 1x yang dirawat di RSI Sultan Agung Banjarbaru. Kriteria pasien meliputi ibu post SC yang mengalami nyeri akut pascaoperasi, sadar penuh, mampu berkomunikasi dengan baik, bersedia menjadi responden, dan tidak memiliki kontraindikasi untuk dilakukan tindakan pijat. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 1–2 Oktober 2025 saat pasien berada pada post operasi hari ke-0 dengan jenis anestesi spinal dan pasien mendapat terapi farmakologis berupa ketorolac 3×1.

Intervensi berupa *foot and hand massage* dilakukan oleh peneliti selama 20 menit, dua kali sehari, 1–2 jam sebelum pemberian analgesik berikutnya. Pemijatan dilakukan pada area kaki dan tangan dengan teknik *stroking, ankle rotation, toe pulls and squeezes, arch press, toe slides,*

Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti memberikan intervensi nonfarmakologis yaitu *foot and hand massage* sebagai terapi pendamping dalam menurunkan nyeri pada ibu post SC.

pijat telapak dan punggung tangan secara melingkar menggunakan ibu jari, remasan pergelangan tangan, serta gerakan memutar pergelangan tangan. Pemijatan dilakukan menggunakan tekanan ringan hingga sedang sesuai toleransi pasien untuk memberikan efek relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri.

Tingkat nyeri diukur menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS) sebelum pemberian intervensi sebagai data awal dan kembali diukur segera setelah intervensi selama 20 menit selesai dilakukan untuk mengetahui perubahan intensitas nyeri. Data diperoleh melalui observasi, pelaksanaan intervensi, dan pendokumentasian. Sebelum penelitian dilakukan, pasien diberikan *informed consent*, serta kerahasiaan identitas pasien dijaga dengan menggunakan inisial nama.

HASIL

Hasil pengkajian pada Ny. M 33 tahun dengan diagnosis medis P3A0 Post SC + MOW a/i BSC 3x LTP 1x menunjukkan kesadaran pasien compos mentis E4V5M6 dan secara umum keadaan umum pasien baik. Pemeriksaan tanda-tanda vital normal, yaitu tekanan darah 114/61 mmHg, nadi 64 kali per menit, frekuensi napas 19 kali per menit, suhu 36,5°C serta saturasi oksigen SpO2 sebesar 99%. Bayi dilahirkan dalam kondisi sehat dengan adaptasi baik, menangis kuat, tonus otot baik, serta tidak memerlukan resusitasi. Pasien menyatakan merasa senang karena proses persalinan berjalan baik dan bayinya lahir dalam keadaan sehat.

Pasien mengeluhkan nyeri pada luka bekas operasi *sectio caesarea*. Nyeri muncul akibat luka sayatan operasi dan dirasakan seperti nyut-nyutan pada area perut bagian bawah dengan skala 5 (nyeri sedang) dari skala 0–10 menggunakan *Numeric Rating Scale* (NRS). Nyeri dirasakan terus-menerus dan meningkat saat pasien bergerak, serta pasien tampak meringis saat menggerakkan tubuh. Hasil pemeriksaan fisik pada sistem integumen, kepala dan leher, mata, telinga, hidung, mulut, tenggorokan, thoraks dan paru-paru, payudara, genitalia, sistem vaskular perifer, serta muskuloskeletal tidak

ditemukan adanya kelainan. Pengkajian pola kebutuhan dasar seperti nutrisi, eliminasi, aktivitas, istirahat dan tidur, fungsi seksualitas, serta persepsi diri juga berada dalam batas normal.

Berdasarkan hasil analisis data, didapatkan dua diagnosis keperawatan meliptu nyeri akut b.d agen pencedera fisik (*post sectio caesarea*) dan risiko infeksi dengan faktor risiko dari efek tindakan invasif. Diagnosis nyeri akut ditetapkan karena pasien mengeluhkan nyeri pada luka operasi dengan karakter nyeri berdenyut pada perut bagian bawah dengan skala 5/10 yang bertambah saat bergerak dan disertai ekspresi meringis. Diagnosis risiko infeksi ditegakkan karena adanya luka insisi operasi sepanjang ± 10 cm pada perut bagian bawah yang masih tertutup perban, serta adanya tindakan invasif berupa pemasangan infus pada tangan kanan dan kateter urin. Dalam penyusunan rencana asuhan keperawatan, peneliti menggunakan standar luaran dan intervensi keperawatan yaitu SLKI dan SIKI sebagai pedoman. Tujuan perencanaan keperawatan pada diagnosis nyeri akut adalah tingkat nyeri menurun dan kriteria hasil yang diharapkan yaitu, keluhan nyeri berkurang dan ekspresi meringis menurun serta intervensi berupa

manajemen nyeri dengan intervensi unggulan yang diberikan adalah pemberian *foot and hand massage* sebagai tindakan nonfarmakologis. Sementara itu, untuk diagnosis keperawatan risiko infeksi luaran yang diharapkan adalah tidak terjadinya tanda-tanda infeksi pada pasien dengan intervensi pencegahan infeksi dengan memonitor tanda dan gejala infeksi serta memberikan edukasi kepada pasien mengenai cara mencegah infeksi.

Pelaksanaan intervensi dilakukan selama dua hari. Pada hari pertama pukul 15.30 WITA dilakukan pengkajian nyeri dan pasien diberikan *foot and hand massage* selama 20 menit, kemudian dilakukan kolaborasi injeksi secara intravena analgesik ketorolac 30 mg sesuai *advice* dokter pada pukul 16.00 WITA. Setelah tindakan, pasien menyatakan memahami manfaat terapi pijat kaki dan tangan serta merasa lebih nyaman dan rileks, namun skala nyeri masih berada pada skala 5. Secara objektif pasien masih tampak meringis ketika pasien bergerak sehingga masalah nyeri akut belum terselesaikan dan tindakan intervensi dilanjutkan. Pada pukul 21.30 WITA dilakukan kembali *foot and hand massage* pada pasien. Setelah tindakan, pasien menyatakan ada penurunan nyeri yang pada awalnya skala 5 menurun menjadi

skala 4 dan pasien mengatakan menjadi lebih rileks setelah dilakukan pijat. Wajah pasien tampak lebih nyaman sehingga masalah nyeri dinilai teratasi sebagian. Pada hari kedua pukul 07.00 WITA dilakukan kembali pengkajian nyeri dan *foot and hand massage* diberikan pada pasien. Pasien menyatakan nyeri semakin berkurang, tubuh terasa lebih nyaman, dan nyeri berkurang dari skala 4 ke 3. Secara objektif pasien tampak lebih tenang dan tidak banyak meringis saat berpindah posisi. Pada pukul 15.30 WITA sebelum pemberian analgesik, *foot and hand massage* diberikan lagi pada pasien. Setelah tindakan, pasien merasa nyeri semakin berkurang dan berada pada skala 2 serta merasa lebih rileks dan nyaman. Hasil observasi menunjukkan pada ekspresi wajah pasien tampak menjadi lebih rileks dan pasien mampu bergerak lebih bebas. Dengan demikian masalah nyeri dinilai teratasi sebagian dan pasien diperbolehkan pulang pada pukul 17.00 WITA dengan terapi obat oral asam mefenamat. Peneliti juga mengajarkan terapi *foot and hand massage* pada keluarga pasien dan pemberian leaflet agar intervensi dapat dilanjutkan dirumah jika pasien masih merasakan nyeri.

Implementasi pada diagnosis risiko infeksi adalah pemantauan tanda dan

gejala infeksi, pembatasan jumlah pengunjung, penerapan teknik aseptik melalui *hand hygiene*, serta pemberian edukasi mengenai pentingnya nutrisi tinggi protein dan kecukupan cairan untuk mempercepat penyembuhan luka. Selain itu, dilakukan pelepasan kateter urin pada hari pertama dan pelepasan infus pada hari kedua. Hasil evaluasi menunjukkan tidak ditemukan tanda-tanda infeksi seperti demam, kemerahan, maupun pembengkakan pada area luka atau tempat pemasangan infus. Luka operasi tampak tertutup balutan dan dalam kondisi kering. Pasien juga memahami tanda-tanda infeksi yang perlu diwaspadai serta dianjurkan untuk melakukan kontrol ulang ke rumah sakit satu minggu setelah pulang, yaitu pada tanggal 8 Oktober 2025.

PEMBAHASAN

Nyeri pasca operasi *sectio caesarea* merupakan nyeri akut yang muncul akibat tindakan pembedahan pada dinding abdomen dan uterus. Proses pembedahan menyebabkan kerusakan jaringan yang memicu respons inflamasi sehingga tubuh melepaskan berbagai mediator kimia seperti prostaglandin, histamin, dan bradikinin yang menimbulkan sensasi nyeri (Sari et al., 2022). Nyeri tersebut umumnya terlokalisasi pada area insisi dan akan meningkat saat ibu melakukan

Tabel 1. Skala nyeri sebelum dan sesudah *foot and hand massage*

Hari/Tanggal	Skala Nyeri		
	Jam (WITA)	Sebelum <i>foot and hand massage</i>	Sesudah <i>foot and hand massage</i>
Rabu 1/10/2025	15.30	5 (nyeri sedang)	5 (nyeri sedang)
Rabu 1/10/2025	21.30	5 (nyeri sedang)	4 (nyeri sedang)
Kamis 2/10/2025	07.00	3 (nyeri ringan)	2 (nyeri ringan)
Kamis 2/10/2025	15.30	2 (nyeri ringan)	2 (nyeri ringan)

Dalam asuhan keperawatan pada Ny. M post SC dengan diagnosis keperawatan nyeri akut pemberian intervensi *foot and hand massage* dilakukan selama dua hari dengan empat kali tindakan. Hasil intervensi menunjukkan perubahan skala nyeri dari 5 (nyeri sedang) pada hari pertama menurun menjadi 2 (nyeri ringan) pada hari kedua.

pergerakan seperti duduk, batuk, atau menyusui (Wijayanti et al., 2024).

Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny.M P3A0 post SC + MOW a/i BSC 3X LTP1X, diperoleh intensitas nyeri skala 5 (nyeri sedang). Nyeri dirasakan terus-menerus pada area bekas luka operasi dengan karakteristik nyut-nyutan dan meningkat saat bergerak. Secara klinis, kondisi ini merupakan gambaran umum yang sering dialami oleh ibu pasca operasi

caesar. Hal tersebut sejalan dengan temuan Goncalves et al., (2025) yang melaporkan bahwa sebagian besar ibu post SC mengalami nyeri dengan kategori sedang hingga berat. Nyeri yang muncul pada periode awal pasca operasi berkaitan dengan proses inflamasi pada jaringan yang mengalami trauma akibat tindakan pembedahan serta adanya stimulasi mekanis pada luka operasi.

Nyeri yang tidak tertangani secara optimal dapat memengaruhi kesehatan baik secara aspek fisik maupun aspek psikologis. Secara fisik, nyeri dapat meningkatkan frekuensi nadi, tekanan darah, dan frekuensi pernapasan. Selain itu, nyeri juga dapat mengganggu pola tidur, menurunkan nafsu makan, serta membatasi mobilitas pasien (Berman et al., 2021). Hal ini dapat memperlambat proses penyembuhan luka operasi pada ibu. Dari aspek psikologis, nyeri dapat menimbulkan kecemasan, stres, dan ketidaknyamanan sehingga ibu mengalami kesulitan dalam beradaptasi dengan kondisi pasca persalinan. Kondisi dapat berpengaruh pada proses menyusui karena ibu merasa tidak nyaman dalam memposisikan tubuh untuk menyusui bayi (Rahmayani & Machmudah, 2022).

Melihat berbagai dampak tersebut, diperlukan upaya manajemen nyeri secara

komprehensif. Pengelolaan nyeri tidak hanya bergantung pada pemberian obat, namun juga dapat melibatkan pendekatan secara nonfarmakologis sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik. Salah satu jenis nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk membantu mengurangi nyeri adalah *foot and hand massage*. Terapi ini bermanfaat dalam meningkatkan relaksasi, memberikan rasa nyaman, serta membantu menurunkan persepsi nyeri melalui stimulasi saraf sensorik (Adha et al., 2024)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa setelah pemberian pijat kaki dan tangan selama dua hari, dalam satu hari diberikan sebanyak dua kali dan durasi 20 menit tiap sesi, terjadi penurunan intensitas nyeri dari nyeri sedang (skala 5) menurun ke nyeri ringan (skala 2) di hari kedua implementasi. Penurunan tersebut menunjukkan bahwa intervensi *foot and hand massage* yang diberikan pada pasien pascaoperasi *caesar* memberikan efek positif dalam membantu mengurangi persepsi nyeri. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wijayanti et al., (2024) yang menemukan bahwa perlakuan *foot and hand massage* selama 20 menit dalam 3 hari dapat mengurangi rasa nyeri dari skala 5 (nyeri sedang) ke skala 2 (nyeri ringan) pada pasien post SC.

Temuan serupa juga dilaporkan oleh Adha et al., (2024) yang menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri pada tiga pasien kelolaan dengan hasil pada pasien pertama dan kedua mengalami penurunan nyeri yang sama dari skala 5 (sedang) ke skala 3 (ringan) kemudian untuk pasien ketiga dari skala 4 (sedang) menurun menjadi skala 2 (ringan). Selain itu, penelitian Padmawati et al., (2025) pada studi dengan dua responden post *sectio caesarea*, pada pasien pertama mengalami penurunan nyeri dari skala 6 menjadi 3 dan pasien kedua nyeri berkurang dari skala 5 dan setelah diberikan intervensi menjadi skala 2. Hal tersebut diperkuat oleh temuan Henniwati et al., (2021) yang menunjukkan ada pengaruh signifikan (0,000) *foot and hand massage* terhadap penurunan nyeri pada 16 responden. Konsistensi temuan dari beberapa penelitian menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dan tangan dapat menjadi alternatif intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengatasi nyeri post SC.

Pada beberapa penelitian sebelumnya, intervensi *foot and hand massage* umumnya diberikan selama tiga hari berturut-turut untuk memperoleh hasil yang lebih optimal. Namun pada penelitian ini intervensi hanya dilakukan selama dua hari karena adanya kebijakan pelayanan di

RSI Sultan Agung Banjarbaru yang memungkinkan pasien post operasi SC dipulangkan lebih cepat apabila kondisi ibu dan bayi stabil. Durasi perawatan yang relatif singkat menyebabkan intervensi tidak dapat dilakukan selama tiga hari seperti pada penelitian sebelumnya. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian terapi selama dua hari tetap memberikan efek dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien. Hal ini menunjukkan bahwa *foot and hand massage* tetap dapat memberikan manfaat meskipun diberikan dalam waktu yang lebih singkat.

Secara fisiologis, mekanisme *foot and hand massage* dalam menurunkan nyeri adalah melalui teori *gate control*. Stimulasi sentuhan yang diberikan melalui pemijatan akan mengaktifkan serabut saraf sensorik yang berperan untuk menghambat penghantaran impuls nyeri ke otak yang pada akhirnya menurunkan persepsi nyeri pada pasien (Raharja, 2025). Disamping itu, *foot and hand massage* juga menstimulasi pelepasan endorfin yang merupakan zat pereda nyeri alami tubuh sehingga dapat mengurangi sensasi nyeri dan meningkatkan perasaan nyaman (Henniwati et al., 2021). Hal ini dapat mendukung proses pemulihan serta

meningkatkan rasa nyaman dan kesejahteraan ibu selama masa nifas.

Selain mekanisme neurofisiologis, *foot and hand massage* juga memberikan efek relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan otot serta meningkatkan sirkulasi darah. Aliran darah yang meningkat membantu penyaluran oksigen dan zat nutrisi menuju jaringan yang mengalami cedera sehingga mempercepat proses penyembuhan luka. Terapi ini juga dapat memberikan efek distraksi, yaitu mengalihkan perhatian pasien dari rasa nyeri sehingga pasien menjadi lebih rileks dan nyaman (Mariyana et al., 2024). Intervensi ini tidak hanya memberikan manfaat secara fisik tetapi juga secara psikologis bagi pasien.

Pada penelitian ini, pasien mendapatkan terapi farmakologis berupa ketorolac setiap 8 jam yang merupakan analgesik golongan NSAID. Obat ini bekerja dengan menghambat enzim siklooksigenase sehingga produksi prostaglandin sebagai mediator nyeri dan inflamasi dapat berkurang. Ketorolac mulai bekerja dalam waktu sekitar 5-10 menit, mencapai efek puncak maksimal dalam 1-2 jam, dan bertahan selama kurang lebih 4-6 jam (Rahmawaty et al., 2025). Pada penelitian ini, *foot and hand massage* diberikan sekitar 6-7 jam setelah

pemberian ketorolac atau 1-2 jam sebelum dosis berikutnya saat efek obat mulai menurun. *Foot and hand massage* berperan untuk membantu mengontrol nyeri dan mencegah peningkatan intensitas nyeri sebelum pemberian analgesik selanjutnya. Kombinasi antara terapi farmakologis dan nonfarmakologis memberikan efek yang saling melengkapi dalam mengendalikan nyeri. Terapi farmakologis bekerja secara sistemik dalam menekan proses inflamasi, sedangkan *foot and hand massage* memberikan efek relaksasi dan stimulasi saraf perifer sehingga membantu menurunkan persepsi nyeri secara alami.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dimanfaatkan sebagai alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologi yang efektif menurunkan nyeri pasien post *sectio caesarea*. Kelebihan pelaksanaannya adalah praktis dilakukan, tidak membutuhkan alat tertentu, serta minim risiko efek samping dan aman dilakukan sebagai terapi manajemen nyeri. Penerapan intervensi ini dalam praktik keperawatan diharapkan dapat meningkatkan kenyamanan pasien, mempercepat proses pemulihan, serta mendukung keberhasilan perawatan ibu pada masa nifas

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil asuhan keperawatan pada Ny.M P3A0 post SC + MOW a/i BSC 3x LTP1x, pasien merasakan nyeri skala 5 pada area bekas luka operasi, karakteristik nyeri nyut-nyutan dirasakan terus menerus dan meningkat saat bergerak sebelum diberikan intervensi *foot hand massage*. Setelah dilakukan intervensi selama dua hari frekuensi dua kali sehari selama 20 menit, skala nyeri pasien berkurang dari tingkat nyeri sedang (skala 5) menjadi nyeri ringan (skala 2). Hasil ini menunjukkan bahwa salah satu jenis terapi yang bisa membantu mengurangi nyeri pada pasien pascaoperasi *caesar* adalah *foot and hand massage*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih teruntuk dosen pembimbing yang selalu memberikan arahan dan juga bimbingan dalam proses penyusunan karya ilmiah ini. Selain itu, penulis juga mengungkapkan terima kasih pada pimpinan serta tenaga kesehatan di RSI Sultan Agung Banjarbaru

Saran bagi tenaga kesehatan, khususnya perawat, dapat menerapkan *foot and hand massage* sebagai intervensi nonfarmakologis dalam manajemen nyeri terutama pada pasien dengan pasca SC. Penelitian ini juga dapat dimanfaatkan oleh institusi pendidikan sebagai referensi dalam materi pembelajaran mengenai penatalaksanaan nyeri secara nonfarmakologis. Untuk penelitian mendatang disarankan melibatkan responden dalam jumlah yang lebih besar serta menggunakan rancangan penelitian yang lebih luas agar hasil penelitian lebih dalam dan menyeluruh.

atas izin dan bantuan selama proses pengambilan data. Rasa terima kasih juga ditujukan kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Adha, N., Kasmawati, K., & Sartika, S. (2024). Asuhan Keperawatan pada Pasien Postpartum Sectio Caesarea dengan Nyeri Akut Menggunakan Teknik Foot Hand Massage di RSUD Syekh Yusuf Gowa. *Jurnal*

FATIAKARA Care, 01(01), 26–32.
<https://jurnal.usy.ac.id/index.php/jfc>
Anggriani, Y., Pasau, R. P. M., & Carolis, F. (2025). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Peningkatan Insiden Persalinan Sectio Caesarea. *Jurnal Praba : Jurnal Rumpun*

- Kesehatan Umum*, 3(4), 18–27.
<https://doi.org/10.62027/praba.v3i4.598>
- Aningsih, S., & Amalia, S. (2025). Analisis Faktor Determinan Persalinan Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2).
- Berman, A. T., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2021). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process and Practice* (11th ed.). Pearson.
- Fatimah, Suryanto, Y., Setyoningrum, U., Purwaningsih, P., Sunasih, H., Suwanti, S., & Sujati, N. K. (2026). *Buku Ajar Keperawatan Komplementer dan Alternatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Goncalves, N., Apriyanto, F., & Zunaedi, R. (2025). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Nyeri Pasien Post Operasi Sectio Caesarea. *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 6(3), 212–217.
<https://doi.org/10.33475/mhjns.v6i3.904>
- Haryani, F., Sulistyowati, P., & Ajiningtiyas, E. S. (2021). Literature Review Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Intensitas Nyeri Pada Post Operasi Sectio Caesarea. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 6(1), 15–24.
- Henniwati, Dewita, & Idawati. (2021). Pengaruh Foot Hand Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea DI BLUD RSUD KotaLangsa. *Femina Jurnal Kebidanan (FJK)*, 1(1), 30–35.
- Herlina, N., Ekowati, E., Refti, W. G., Pratiwi, P. I., & Agustina, I. F. (2024). *Keterampilan Tindakan Postnatal*. PT. Green Pustaka Indonesia.
- Mariyana, D. M., Astuti, Y., & Rusnaningsih. (2024). Pengaruh Foot And Hand Massage Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *An-Najat*, 2(4), 114–123.
<https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i4.1739>
- Nurhanifah, D., & Sari, R. T. (2022). *Manajemen Nyeri Nonfarmakologi*. UrbanGreen Central Media.
- Padmawati, H. S., Nurrohmah, A., & Purnamawati, F. (2025). Penerapa Foot Hand Massage Terhadap Skala Nyeri Post Sectio Caesarea Di Ruang Ponek RSUD dr. Soeratto Gemolong. *IJOH: Indonesian Journal of Public Health*, 3(4).
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
<https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>
- Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia. (2022). *Seksio sesarea: Panduan klinis*. . Perkumpulan Obstetri dan Ginekologi Indonesia.
- Pohan, U. B., Rinayani Manurung, H., Fauzianty, A., Pasaribu, Y. S., Raini, V., Ginting, B., Setia, W., Waruwu, M., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Medan, M. H. (2025). *Factors Affecting Anxiety In Early Mobilization Among Post-Cesarean Section Mothers At Aek Kanopan Regional General Hospital In 2024*. 5, 2025.
- Puspitaningsih, D., Prastya, A., & Ariyanti, F. W. (2026). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Tingkat Nyeri dan Kecepatan Pemulihan Fungsional Pasca Sectio Caesarea. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 5(1), 235–246.
- Raharja, E. (2025). *Nyeri dalam perspektif keperawatan: Teori, praktik, dan inovasi*. (1st ed.). PT Adab Indonesia.
- Rahmawaty, A., Firmansyah, G., & Lina, R. N. (2025). Evaluasi Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Pasca Seksio Caesarea dengan Injeksi Ketorolac dengan NRS dan FPS: Evaluasi Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Pasca Seksio Caesarea dengan Injeksi

- Ketorolac dengan NRS dan FPS. *JOPS (Journal of Pharmacy and Science)*, 9(1), 14–18.
- Rahmayani, S. N., & Machmudah, M. (2022). Penurunan Nyeri Post Sectio Caesarea Menggunakan Aroma Terapi Lavender di Rumah Sakit Permata Medika Ngaliyan Semarang. *Ners Muda*, 3(3).
<https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.8377>
- Salamah, U., & Astuti, Y. (2022). *Effect of Hand and Foot Massage Toward Pain Level in Postpartum Mother with Sectio Caesarea: Case Report*. (2), 206–210.
- Sari, P. D., Elsera, C., & Arlina, D. S. (2022). Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2), 6–13.
- Wijayanti, N. W. D. W., Sulastrri, & Nurlaili, S. (2024). Penerapan Hand And Foot Massage Untuk Mengurangi Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 96–104.

