



Penerapan Teknik Relaksasi *Foot Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Pada Pasien *Post Sectio Caesarea* Di Bangsal Firdaus PKU Gamping

Gianina Sindi M

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: gianina.sindi.fkik22@mail.umy.ac.id

Syahruramdhani Syahruramdhani

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Email: syahruramdhani@umy.ac.id

Korespondensi penulis : gianina.sindi.fkik22@mail.umy.ac.id

Abstract. *Sectio caesarea* delivery is a form of labor process that is carried out by making incisions in the abdominal wall and uterine wall to deliver the fetus from the uterus. Patients who give birth by cesarean section method will usually feel various discomforts. One of the discomforts felt is pain originating from an abdominal incision. So we need a management that can reduce complications and improve quality in post partum mothers, namely by doing foot massage relaxation techniques. The purpose of this case study was to determine the effect of foot massage in reducing pain in post-cesarean section patients. This study used a case study method with a nursing care approach, namely taking 1 patient as a descriptive analysis. Methods of data collection by interviews, observation, pre-test, intervention, and post-test. The research was conducted on March 16-18 2023 at the PKU Gamping Firdaus Ward. The results of the case study showed a decrease in the pain scale in post sectio caesarea patients after foot massage was performed. From the results of the case study, it can be concluded that there is a significant effect of foot massage on changes in pain in post-cesarean section patients.

Keywords: *Foot Massage Therapy, Sectio Caesarea, Pain, Case Study*

Abstrak. Persalinan *sectio caesarea* adalah suatu bentuk proses persalinan yang dilakukan dengan melakukan insisi pada dinding abdomen dan dinding uterus untuk melahirkan janin dari dalam rahim. Pasien yang melakukan persalinan dengan metode *sectio caesarea* biasanya akan merasakan berbagai ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan salah satunya yaitu nyeri yang berasal dari insisi abdominal. Sehingga diperlukan suatu manajemen yang dapat menurunkan komplikasi dan meningkatkan kualitas pada ibu post partum, yaitu dengan melakukan teknik relaksasi *foot massage*. Tujuan studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh *foot massage* dalam menurunkan nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yaitu mengambil 1 pasien sebagai analisis deskriptif. Metode pengumpulan data dengan wawancara, observasi, *pre test*, pemberian intervensi, dan *post test*. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 16 – 18 Maret 2023 di Bangsal Firdaus PKU Gamping. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan skala nyeri pada pasien *post sectio caesarea* setelah dilakukan tindakan *foot massage*. Dari hasil studi kasus dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan terapi *foot massage* terhadap perubahan nyeri pada pasien *post sectio caesarea*.

Kata kunci: Terapi *Foot Massage*, *Sectio Caesarea*, Nyeri, Studi Kasus

Received April 30, 2023; Revised Mei 12, 2023; Accepted Juni 01, 2023

* Gianina Sindi M, gianina.sindi.fkik22@mail.umy.ac.id

LATAR BELAKANG

Persalinan adalah proses keluarnya janin beserta plasenta dan membran rahim melalui jalan lahir (Marselina et al., 2020). Terdapat dua macam proses persalinan yaitu persalinan pervaginam atau persalinan spontan dan persalinan *sectio caesarea* (Viandika & Septiasari, 2020). Persalinan *sectio caesarea* adalah suatu bentuk proses persalinan yang dilakukan dengan melakukan insisi dinding abdomen dan dinding uterus untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Marselina et al., 2020). Prevalensi *sectio caesarea* setiap tahun terus mengalami peningkatan, berdasarkan data dari *World Health Organization* (WHO) menetapkan bahwa standar rata-rata *sectio caesarea* di setiap negara adalah sekitar 5-15% per 1000 kelahiran di dunia. Menurut WHO peningkatan persalinan *sectio caesarea* di seluruh Asia selama tahun 2007-2008 yaitu 110.000 per kelahiran. Riskesdas tahun 2012 menyebutkan tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia sudah melewati batas maksimal standar WHO. Tingkat persalinan *sectio caesarea* di Indonesia yaitu 15,3% sampel dari 20.591 ibu yang melahirkan dalam kurun waktu 5 tahun terakhir yang disurvei dari 33 provinsi. Jumlah persalinan *sectio caesarea* di rumah sakit pemerintah adalah sekitar 20-25% dari total jumlah persalinan, sedangkan di rumah sakit swasta jumlahnya lebih tinggi yaitu sekitar 30-80% dari total jumlah persalinan (Viandika & Septiasari, 2020).

Persalinan dengan *sectio caesarea* telah menjadi trend karena berbagai alasan. Peningkatan ini terjadi karena beberapa hal, yaitu adanya hambatan yang dialami oleh janin dan ibu, namun tidak sedikit *sectio caesarea* dilakukan karena permintaan ibu yang tidak mau melahirkan secara normal karena alasan ketakutan (Yunitasari et al., 2018). Pasien yang melakukan persalinan dengan metode *sectio cesarea* biasanya akan merasakan berbagai ketidaknyamanan. Ketidaknyamanan yang dirasakan salah satunya yaitu nyeri yang berasal dari insisi abdominal (Masadah, Cembun, 2020). Penelitian yang dilakukan (Mata & Kartini, 2020) menunjukkan bahwa sekitar 60% pasien post *sectio caesarea* masih mengalami nyeri dalam 24 jam postpartum. Apabila nyeri tidak ditangani, maka pasien akan mengalami ketidaknyamanan dan bahkan akan menghambat proses pemulihan pasien. Selain merasakan nyeri akibat insisi post operasi, pasien post *sectio caesarea* juga sering mengeluhkan nyeri punggung dan kelelahan (Mata & Kartini, 2020).

Nyeri post *sectio caesarea* dapat menimbulkan berbagai masalah pada ibu maupun bayi. Dampak nyeri yang sering muncul pada ibu yaitu terbatasnya mobilisasi karena adanya peningkatan intensitas nyeri apabila ibu bergerak (Sari & Rumhaeni, 2020). Menurut penelitian

(Masadah, Cembun, 2020) disebutkan bahwa dampak tidak dilakukannya mobilisasi dini dapat mengakibatkan kontraksi uterus lemah sehingga terjadi pelebaran pembuluh darah yang menyebabkan perdarahan pada luka post *sectio caesarea*. Sedangkan dampak nyeri pada bayi yaitu *bounding attachment* (ikatan kasih sayang) terganggu, *Activity of daily Living* (ADL) pada ibu terganggu sehingga mengakibatkan nutrisi bayi berkurang karena tertundanya pemberian ASI sejak awal, selain itu dapat berdampak pada Inisiasi Menyusui Dini (IMD) yang akan mempengaruhi daya tahan bayi yang dilahirkan secara *caesar* (Sari & Rumhaeni, 2020). Sehingga diperlukan suatu manajemen yang dapat menurunkan komplikasi dan meningkatkan kualitas pada ibu post partum (Marselina et al., 2020).

Penatalaksanaan manajemen nyeri mempunyai dua metode yaitu dengan farmakologi dan nonfarmakologi. Saat ini dirumah sakit mulai dikembangkan pemberian manajemen nyeri secara nonfarmakologi, yang sebelumnya hanya fokus pada pemberian farmakologi saja (Marselina et al., 2020). Teknik nonfarmakologi yang banyak digunakan dalam penurunan nyeri pada pasien *post sectio caesarea*, salah satunya adalah teknik relaksasi yaitu *massage* (Mata & Kartini, 2020). *Massage* adalah teknik sentuhan atau pijatan ringan yang dapat menghasilkan relaksasi dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit dan mengurangi rasa sakit. Ada beberapa macam jenis *massage* untuk menurunkan nyeri antara lain *hand massage*, *effleurage*, *deep back massage*, dan *foot massage*. Teknik relaksasi *massage* yang paling tepat untuk pasien post operasi abdomen adalah *foot massage*, hal ini disebabkan karena didaerah kaki terdapat banyak saraf – saraf yang terhubung ke organ dalam (Sari & Rumhaeni, 2020).

Foot massage therapy dapat memberikan efek untuk mengurangi rasa nyeri karena pijatan yang diberikan menghasilkan stimulus yang lebih cepat sampai ke otak dibandingkan dengan rasa sakit yang dirasakan sehingga menghasilkan hormon serotonin dan dopamine (Masadah, Cembun, 2020). Teknik *foot massage* efektif bila dilakukan dengan durasi 5 -20 menit dengan frekuensi pemberian 1 – 2 kali sehari. Hal ini sejalan dengan beberapa penelitian yang menyebutkan bahwa *foot massage* yang dilakukan selama 20 menit dalam 2 hari dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post operasi abdomen atau laparotomi (Sari & Rumhaeni, 2020). Sesuai dengan penjelasan diatas *foot massage* dapat dijadikan alternatif utama dalam pelaksanaan manajemen nyeri nonfarmakologi untuk pasien post operasi *sectio caesarea*. Hal ini dikarenakan tindakan *foot massage* tidak membutuhkan peralatan yang khusus, mudah dilakukan dan mempunyai efektivitas yang tinggi. Berdasarkan uraian di atas

peneliti tertarik untuk memberikan *Foot massage therapy* dalam upaya mengatasi nyeri *post Sectio Caesarea* pada pasien di bangsal Firdaus PKU Gamping.

KAJIAN TEORITIS

1. Definisi *Sectio Caesarea*

Sectio caesarea merupakan tindakan medis yang diperlukan untuk membantu persalinan dengan indikasi tertentu, baik karena gangguan kesehatan ibu maupun kondisi janin (Ningsih & Rahmadhani, 2022). *Sectio caesarea* adalah proses melahirkan janin dengan membuat sayatan pada dinding uterus melalui dinding depan perut atau dengan kata lain *sectio caesarea* adalah suatu hysterotomia untuk melahirkan janin dari dalam rahim (Pragholapati, 2020). Menurut (Arda & Hartaty, 2021) *sectio caesarea* merupakan tindakan medis yang diperlukan untuk membantu persalinan yang tidak bisa dilakukan secara normal akibat masalah kesehatan ibu atau kondisi janin. Tindakan ini diartikan sebagai pembedahan untuk melahirkan janin dengan membuka dinding perut dan dinding uterus atau hysterotomi untuk melahirkan janin dari dalam rahim.

2. Terapi *Foot Massage*

Manajemen nyeri pada pasien *post sectio caesarea* sangat penting dilakukan karena dapat mencegah risiko penyakit tromboemboli selama periode postpartum. Oleh karena itu, diperlukan tindakan yang efektif dan aman untuk meredakan nyeri *post sectio caesarea* dengan cara yang tidak mengganggu kemampuan ibu untuk merawat bayi dan tidak menyebabkan komplikasi pada bayi (Dorosti et al., 2019). *Foot massage* adalah salah satu metode yang paling terjangkau, berisiko rendah dan efektif untuk menghilangkan rasa nyeri pada pasien *post sectio caesarea*. Hal tersebut terjadi karena serabut saraf di kaki distimulasi sehingga menghasilkan produksi endorfin sebagai pereda nyeri (Fathey Ahmed Eittah et al., 2021).

Menurut Kemendikbud 2015 ada lima teknik *foot massage*, yaitu: *effleurage*, *petrissage*, *tapotement*, *vibration* dan *friction*. Kelima teknik ini mampu menstimulasi nervus (A-Beta) di kaki dan lapisan kulit yang berisi tactile dan reseptor. Kemudian reseptor akan mengirimkan impuls nervus ke pusat nervus sistem. Sistem *gate control* diaktivasi melalui inhibitor interneuron dimana rangsangan interneuron dihambat, hasilnya fungsi inhibisi dari T-cell menutup gerbang. Pesan nyeri tidak ditransmisikan ke nervus sistem pusat. Oleh karena itu, otak tidak menerima pesan nyeri, sehingga nyeri tidak diinterpretasikan (Sari & Rumhaeni, 2020).

Meskipun hanya dilakukan dikaki, tapi *foot massage* bisa meningkatkan sirkulasi keseluruhan tubuh. Pijatan yang lembut pada kaki bisa meningkatkan aliran darah ke organ vital, memberikan oksigen dan nutrisi ke berbagai organ serta jaringan tubuh. Jika ada bagian tubuh yang luka, maka *foot massage* dapat membantu memperbaiki jaringan yang luka serta membuat tubuh menjadi lebih rileks dan nyaman (Masadah, Cembun, 2020).

METODE PENELITIAN

Metode pelaksanaan dalam studi kasus ini berupa metode asuhan keperawatan yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi. Studi kasus ini berfokus pada satu diagnosis keperawatan yaitu nyeri akut. Sasaran dalam studi kasus ini adalah pasien bernama Ny. J berusia 41 tahun dengan riwayat G2P1A0. Pasien datang ke IGD dengan keluhan hamil anak ke 2 dengan usia kehamilan 37 minggu, pasien mengatakan perut terasa kencang – kencang dan terasa nyeri, memiliki riwayat operasi *section caesaea* dengan indikasi operasi ketuban pecah dini pada tahun 2021. Tanda – tanda vital pasien yaitu TD 101/70 mmHg, nadi 82 x/m, S 36,6⁰, RR 20x/m. Pasien memiliki alergi ibuprofen dan ketesse. Sebelum dilakukan intervensi keperawatan, penulis melakukan *informed consent* sebagai persetujuan tindakan yang akan diberikan kepada pasien. Pasien diminta untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai bukti bahwa pasien setuju untuk dijadikan responden pada studi kasus ini. Saat proses tanda tangan, pasien didampingi oleh suaminya.

Pada tahap awal dilakukan pengumpulan data dengan cara pengkajian dan pemeriksaan fisik. Proses pengumpulan data menggunakan format pengkajian postnatal. Proses asuhan keperawatan dilakukan dengan melakukan pengumpulan data, menganalisa data, menetapkan diagnosa keperawatan, merencanakan asuhan keperawatan dan melakukan implementasi asuhan keperawatan sesuai dengan standar SDKI, SLKI, SIKI dan *evidence based*. Tahap pelaksanaan dimulai setelah 24 jam *post sectio caesarea*, dilakukan pengukuran nyeri menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) sebagai *pre test* terhadap pasien. Selanjutnya, pasien diberikan intervensi *foot massage* selama 20 menit, dengan masing – masing 10 menit pada setiap kaki. Pengukuran skala nyeri dilakukan kembali menggunakan skala NRS (*Numeric Rating Scale*) 30 – 60 menit setelah pemberian tindakan *foot massage* sebagai *post test*. Intervensi *foot massage* dilakukan selama 3 hari.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Pasien diberikan terapi *foot massage* selama 3 hari dengan durasi 20 menit, masing – masing 10 menit pada setiap kaki. Penulis memastikan kondisi ruangan nyaman dan tenang. Selain itu, penulis juga mengajak keluarga pasien untuk melihat tindakan terapi *foot massage* kepada pasien, sehingga keluarga pasien dapat melakukan terapi *foot massage* secara mandiri di rumah pada saat pasien sudah pulang.

Tabel. 1 skala nyeri pasien *post section caesarea* sebelum dan sesudah diberikan terapi *foot massage*.

Hari ke	Pengukuran skala	
	<i>Pre test</i>	<i>Post test</i>
1	6	5
2	4	2
3	2	1

Berdasarkan tabel diatas pada pertemuan pertama terapi *foot massage* pada tanggal 16 Maret 2023 yang dimulai pukul 12.00. Sebelum dilakukan *foot massage*, dilakukan pengukuran nyeri menggunakan skala NRS sebagai *pre test* terhadap pasien. Nyeri yang dirasakan oleh pasien berada pada skala 6. Selanjutnya, pasien diberikan intervensi *foot massage* selama 20 menit. Setelah dilakukan intervensi *foot massage*, dilakukan pengukuran nyeri kembali menggunakan skala NRS. Di dapatkan hasil skala nyeri yang dirasakan pasien menurun menjadi skala 5.

Pada tanggal 17 Maret 2023, dilakukan intervensi kedua terapi *foot massage* pada Ny. J pada pukul 13.00. Sama seperti hari pertama, sebelum dilakukan *foot massage*, dilakukan pengukuran skala nyeri menggunakan skala NRS sebagai *pre test*, didapatkan skala nyeri pasien yaitu 4. Setelah itu dilakukan terapi *foot massage* selama 20 menit dan dilanjutkan dengan pengukuran kembali nyeri dengan menggunakan skala NRS. Skala nyeri yang dirasakan pasien setelah dilakukan terapi *foot massage* yaitu 2.

Pada pertemuan terakhir tanggal 18 Maret 2023 dilakukan kembali intervensi *foot massage*. Sebelum dilakukan intervensi, pasien diminta untuk melakukan pengukuran skala nyeri dengan menggunakan NRS, didapatkan hasil skala nyeri yaitu 2. Dilanjutkan dengan melakukan terapi *foot massage* selama 20 menit. Setelah dilakukan intervensi, pasien diminta kembali untuk melakukan pengukuran nyeri, dan didapatkan hasil skala nyeri menurun menjadi 1. Selama 3 hari dilakukan terapi *foot massage* pada pasien didapatkan penurunan skala nyeri

yang signifikan pada pasien di setiap pertemuan. Pasien mengatakan setiap dilakukan terapi *foot massage* tubuhnya akan terasa lebih nyaman dan rileks.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil *pre test* dan *post test*, terdapat penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi kepada pasien. Pada hari pertama skala nyeri sebelum diberikan intervensi *foot massage* yaitu 6, setelah diberikan intervensi skala nyeri menurun menjadi 5. Pada hari kedua skala nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu 4, setelah diberikan intervensi skala nyeri menurun menjadi 2. Selanjutnya pada hari ketiga, skala nyeri sebelum diberikan intervensi yaitu 2, setelah diberikan intervensi skala nyeri menurun menjadi 1.

Pada penelitian ini dilakukan terapi *foot massage* untuk mengurangi nyeri pada *post sectio caesarea* dimana nyeri merupakan perasaan emosional yang bersifat subjektif dan hanya seseorang dengan kondisi tersebut yang dapat mendeskripsikan nyeri yang dirasakan. Nyeri muncul karena adanya kiriman impuls yang memasuki medulla spinalis dan berinteraksi dengan sel-sel saraf inhibitor sehingga akan ditransmisi mencapai korteks cerebri untuk diinterpretasikan menjadi sensasi nyeri. Pasien *post sectio caesarea* yang diberikan terapi *foot massage* mengalami penurunan tingkat nyeri tetapi tidak menghilangkan nyeri tersebut karena luka operasi *sectio caesarea* merupakan luka yang dibuat mulai dari lapisan perut sampai ke lapisan uterus yang penyembuhannya bertahap sehingga masih merasakan nyeri (Pragholapati, 2020).

Perurun nyeri pada pasien dapat disebabkan oleh faktor pengalihan, yaitu ketika pasien mengalihkan perhatiannya dari rasa nyeri ke hal –hal yang membuatnya nyaman dan rileks maka pasien dapat melupakan nyeri yang dirasakannya (Masadah, Cembun, 2020). Hal tersebut sesuai dengan penelitian (Sari & Rumhaeni, 2020) yang mengatakan bahwa rasa nyaman yang dirasakan dari tindakan *foot massage* dapat mendistraksi rasa nyeri, hal ini sesuai dengan teori distraksi yang menyatakan apabila seseorang mendapatkan dua rangsangan secara bersamaan maka otak manusia tidak dapat mempersepsikan rangsangan tersebut secara bersamaan, melainkan rangsangan yang lebih kuat dan yang dirasakan paling menyenangkanlah yang akan dipersepsikan oleh otak. Selain itu, *foot massage* efektif untuk mengurangi kecemasan dan memperbaiki parameter fisiologis (tekanan darah, pernapasan, dan denyut nadi) pasien *post sectio caesarea* (Nia et al., 2019).

Foot massage adalah tindakan yang sistematis dan berirama, diberikan dalam bentuk sentuhan yang melibatkan berbagai manipulasi pada jaringan lunak di tubuh untuk

meningkatkan kenyamanan, kesejahteraan, dan meringankan rasa sakit pasien. Serabut saraf di kaki dirangsang, kemudian menghasilkan hormon endorfin sebagai penghilang rasa sakit. Pada bagian kaki memiliki reseptor nyeri tertinggi dimana setiap ekstremitas memiliki lebih dari 7.000 saraf ujung, sehingga *foot massage* mungkin menjadi salah satu cara yang efektif untuk menghilangkan rasa sakit dan kelelahan *post sectio caesarea* (Fathey Ahmed Eittah et al., 2021). Hal ini sesuai dengan penelitian (Dorosti et al., 2019) yang menyatakan bahwa nosireseptor merupakan saraf yang memulai sensasi nyeri di mana reseptor ini yang mengirim sinyal nyeri yang terletak di permukaan jaringan internal dan dibawah kulit padat kaki, sehingga *foot massage* dianggap menjadi metode yang sangat tepat untuk mengurangi nyeri. Penelitian yang dilakukan oleh (Basyouni et al., 2018) mengatakan bahwa *foot massage* dapat menyebabkan sekresi alami morfin di dalam tubuh, diyakini bahwa terapi *foot massage* dapat menunjukkan efek analgesik dan meredakan nyeri pasca operasi.

Penelitian yang dilakukan oleh (Masadah, Cembun, 2020) membuktikan bahwa terapi *foot massage* bermanfaat dalam penurunan intensitas nyeri akibat luka insisi post operasi abdomen atau laparatomi. Terapi *foot massage* menunjukkan manfaat dalam mengatasi berbagai masalah kesehatan terutama mengurangi nyeri yang dapat berpengaruh terhadap psikologis dan kondisi medis. Secara naluri, manusia merespon sakit dan nyeri dengan menggosok-gosok area tersebut. Terapi *foot massage* mengembangkan reaksi ini menjadi cara untuk menghilangkan rasa sakit dan ketegangan. Selain sebagai pereda nyeri, *foot massage* juga dapat meningkatkan apgar pada menit pertama dan kelima bayi baru lahir, mengurangi perdarahan postpartum, dan mengurangi kecemasan ibu selama persalinan (Nia et al., 2019).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dalam studi kasus ini dapat disimpulkan bahwa rata-rata skala nyeri pasien setelah diberikan terapi *foot massage* menurun. Terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi *foot massage* terhadap penurunan skala nyeri pasien *post sectio cesarea*. Terapi *foot massage* dapat memberikan efek untuk mengurangi rasa nyeri karena pijatan yang diberikan menghasilkan stimulus yang lebih cepat sampai ke otak dibandingkan dengan rasa sakit yang dirasakan sehingga menghasilkan serotonin dan dopamin. Sehingga terapi *foot massage* merupakan cara yang efektif untuk mengontrol nyeri dan kecemasan pada pasien *post sectio cesarea* karena mudah dilakukan, biaya rendah, tidak memerlukan peralatan yang berlebihan dan tidak adanya komplikasi.

Dari hasil studi kasus diharapkan rumah sakit dapat mensosialisasikan terapi *foot massage* pada pasien *post sectio caesarea*. Dan menyediakan standar operasional prosedur yang dapat diaplikasikan di ruang rawat inap nifas guna untuk mengontrol nyeri dan kecemasan pasien *post sectio caesarea*. Diharapkan juga kepada perawat untuk dapat mengatasi masalah keperawatan seperti nyeri yang dirasakan pasien *post sectio caesarea* dengan memasukkan terapi *foot massage* kedalam asuhan keperawatan pasien dan mengaplikasikannya untuk mengontrol nyeri pasien.

DAFTAR REFERENSI

- Arda, D., & Hartaty, H. (2021). Penerapan Asuhan Keperawatan Post Op Section Caesarea dalam Indikasi Preeklampsia Berat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 447–451. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.631>
- Basyouni, N. R., Gohar, I. E., & Zaied, N. F. (2018). Effect of Foot Reflexology on Post-Cesarean Pain. *Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 7(4), 1–19. <https://doi.org/10.9790/1959-0704060119>
- Dorosti, A., Mallah, F., & Ghavami, Z. (2019). Effects of Foot Reflexology on Post-Cesarean Pain: A Randomized Clinical Trial. *J Biochem Tech*, 2, 170–174.
- Fathey Ahmed Eittah, H., Saber Nady Mohammed, F., Salah Shalaby salama, N., & Hassan AbdElfattah Mohamed, N. (2021). Effect of Foot Massage on Fatigue and Incisional Pain among Post Cesarean Women. *Egyptian Journal of Health Care*, 12(1), 1410–1418. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2021.205004>
- Marselina, I., Lasmadasari, N., Elly, N., Tinggi, S., Kesehatan, I., Bakti, S., & Massage, F. (2020). Pemberian foot massage dalam manajemen nyeri pada pasien post sectio caesarea dirumah sakit harapan dan doa kota bengkulu. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendekia*, 1(5).
- Masadah, Cembun, R. S. (2020). Vol. 2 No. 1 April 2020. *Pengaruh Foot Massage Therapy Terhadap Skala Nyeri Ibu Post Sectio Caesarea Di Ruang Nifas RSUD Kota Mataram*, 2(1), 16.
- Mata, Y. P. R., & Kartini, M. (2020). Efektivitas Massage untuk Menurunkan Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea (The Effectiveness of Massage in Pain Reduction of Post Cesarean Section Patients). *Jurnal Kesehatan*, 9(2), 58–72.
- Nia, G. B., Montazeri, S., Afshari, P., & Haghhighizadeh, M. H. (2019). Foot Reflexology Effect on Postpartum Pain- A Randomized Clinical Trial. *Journal of Evolution of Medical and Dental Sciences*, 8(39), 2976–2981. <https://doi.org/10.14260/jemds/2019/647>
- Ningsih, N. J. setia, & Rahmadhani, W. (2022). the Role of Early Mobilization on Wound Healing After Sectio Caesarea. *Journal of Sexual and Reproductive Health Sciences*, 1(1), 7. <https://doi.org/10.26753/jsrhs.v1i1.698>
- Pragholapati, A. (2020). Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Pain In Post Sectio caesarea. *Jurnal Kesehatan Dr. Soebandi*, 8(2), 112–122. <https://doi.org/10.36858/jkds.v8i2.216>

- Sari, D. N., & Rumhaeni, A. (2020). Foot Massage Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 164–170. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol6.iss2.528>
- Viandika, N., & Septiasari, R. M. (2020). Pengaruh Continuity Of Care Terhadap Angka Kejadian Sectio Cessarea. *Journal for Quality in Women's Health*, 3(1), 1–8. <https://doi.org/10.30994/jqwh.v3i1.41>
- Yunitasari, E., Nursanti, I., & Widakdo, G. (2018). *THE EFFECTIVENESS OF HAND MASSAGE , FOOT MASSAGE AND Received : 09 Sep 2018 ABSTRACT Accepted : 18 Sep 2018*. 6(9), 39–50.