

PIJAT REFLEKSI TELAPAK KAKI: PENDEKATAN HOLISTIK UNTUK MANAJEMEN NYERI PADA PASIEN PASCA *SECTIO CAESAREA*

Susi Milwati*

Poltekkes Kemenkes Malang

Article Info	ABSTRAK
<p>Article History: <i>Received 03/03/2025</i> <i>Revised -</i> <i>Accepted 18/03/2025</i></p>	<p>Nyeri pasca operasi merupakan tantangan utama dalam proses pemulihan pasien pasca Sectio Caesarea (SC). Manajemen nyeri yang efektif sangat penting untuk mendukung mobilisasi dini dan kesejahteraan ibu secara keseluruhan. Pendekatan non-farmakologis, seperti pijat refleksi telapak kaki, semakin mendapat perhatian sebagai terapi komplementer untuk meredakan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pijat refleksi telapak kaki dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien pasca SC. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pre-eksperimental, dengan pemilihan responden menggunakan purposive sampling. Sebanyak 30 ibu postpartum yang menjalani SC dibagi menjadi kelompok intervensi (n=15) dan kelompok kontrol (n=15). Intensitas nyeri diukur menggunakan Visual Analog Scale (VAS) sebelum dan sesudah terapi. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank untuk mengetahui perbedaan tingkat nyeri sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri yang signifikan pada kelompok intervensi setelah mendapatkan pijat refleksi telapak kaki, dengan p-value < 0,05. Kelompok intervensi mengalami penurunan skor VAS yang lebih besar dibandingkan kelompok kontrol, yang masih mengalami nyeri sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pijat refleksi telapak kaki merupakan terapi komplementer yang efektif untuk manajemen nyeri pasca SC, sehingga dapat menjadi pendekatan holistik dalam pemulihan ibu pasca melahirkan.</p>
<p>Keywords: <i>Cesarean Section,</i> <i>Foot Reflexology,</i> <i>Postoperative Pain,</i> <i>Non-Pharmacological Therapy</i></p>	<p>ABSTRACT</p> <p><i>Postoperative pain is a major challenge in the recovery process of post-Cesarean section (C-section) patients. Effective pain management is crucial to support early mobilization and overall maternal well-being. Non-pharmacological approaches, such as foot reflexology massage, have gained attention as complementary therapies for pain relief. This study aims to evaluate the effectiveness of foot reflexology massage in reducing pain intensity among post-C-section patients. A pre-experimental quantitative design was employed, with respondents selected using purposive sampling. A total of 30 postpartum women who had undergone C-section were divided into an intervention group (n=15) and a control group (n=15). Pain intensity was assessed using the Visual Analog Scale (VAS) before and after therapy. Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test to determine differences in pain levels pre- and post-intervention. The results showed a significant reduction in pain intensity in the intervention group following reflexology massage, with a p-value < 0.05. The intervention group demonstrated a greater decrease in VAS scores, whereas the control group continued to experience moderate pain. These findings suggest that foot reflexology massage is an effective</i></p>

*complementary therapy for post-C-section pain management,
offering a holistic approach to postpartum recovery.*

**Corresponding Author: susimilwati@poltekkes-malang.ac.id*
