



EFEKTIVITAS *FOOT MASSAGE* SEBAGAI MANAJEMEN TERHADAP PENURUNAN INTENSITAS NYERI LUKA PERINEUM IBU 2-3 HARI POSPARTUM

¹Heni Nurakilah, ²Iis Sopiha Suryani, ³Birry Assidiqy, ⁴Pani Agustina

^{1,2}Dosen Prodi Diploma III Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

³Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

⁴Mahasiswa Prodi Diploma III Kebidanan Universitas Bhakti Kencana Tasikmalaya

ARTICLE INFORMATION	A B S T R A C T
<p><i>*Corresponding Author</i> Heni Nurakilah E-mail: heni.nurakilah@bku.ac.id</p>	<p><i>Perineal wound pain may occur due to tearing or laceration of the perineum during the childbirth process, as disrupted tissue stimulates the hypothalamus to release pain receptors in the perineal area. The incidence of birth canal tears at Community health center Bungursari, Tasikmalaya City, from 2024 to January 2025, was recorded at 20% of postpartum complications. The purpose of this study was to determine the effectiveness of foot massage as a pain management strategy in reducing perineal wound pain intensity. This research employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest without control model, involving 10 postpartum mothers (2–3 days after delivery). Pain intensity was measured using the Numeric Rating Scale (NRS). Data analysis was conducted using the Wilcoxon test to determine the effectiveness of foot massage in reducing perineal pain in postpartum mothers 2–3 days after childbirth. The results showed that prior to the foot massage intervention, 30% of the participants experienced severe pain, 60% moderate pain, and 10% mild pain. After the foot massage, pain levels decreased to 60% experiencing moderate pain and 40% mild pain. The Wilcoxon test yielded a p-value of 0.003, which is less than 0.05, indicating that foot massage is effective as a pain management strategy for reducing perineal wound pain intensity. Foot massage can be used as a non-pharmacological therapy in managing perineal wound pain in postpartum mothers.</i></p>
<p>Keywords: Foot Massage, Postpartum Mother, Perineal Wound Pain</p>	
	<p>A B S T R A K</p>
<p>Kata Kunci: Foot Massage, Ibu Postpartum, Nyeri Luka Perineum</p>	<p>Nyeri luka perineum dapat terjadi akibat adanya robekan atau laserasi perineum ketika proses persalinan dikarenakan terdapat jaringan yang terputus sehingga merangsang hipotalamus untuk mengeluarkan reseptor nyeri pada daerah perineum. Angka kejadian robekan jalan lahir di UPTD Puseksmas Bungursari Kota Tasikmalaya pada tahun 2024 sampai Januari 2025 sebanyak 20% dari komplikasi pascasalin. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas <i>foot massage</i> sebagai manajemen terhadap penurunan intensitas nyeri pada luka perineum. Jenis penelitian <i>quasy eksperiment</i> menggunakan desain <i>one group pretest posttest without control</i> dengan jumlah responden 10 orang ibu postpartum 2-3 hari yang dilakukan pengukuran nyeri luka perineum menggunakan skala nyeri NRS (<i>Numeric Rate Scale</i>). Analisa data menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui efektivitas <i>foot massage</i> terhadap penurunan nyeri luka perineum pada ibu 2-3 hari postpartum. Hasil penelitian didapatkan skala nyeri luka perineum sebelum dilakukan <i>foot massage</i> didapatkan 30% mengalami nyeri berat, 60% nyeri sedang, 10% nyeri ringan dan setelah dilakukan <i>foot massage</i> mengalami penurunan nyeri menjadi 60% nyeri sedang dan 40% nyeri ringan. Hasil uji Wilcoxon didapatkan dengan hasil <i>p-value</i>=0,003 sehingga < 0,05 maka terdapat efektivitas <i>foot massage</i> sebagai manajemen penurunan intensitas nyeri luka perineum. <i>Foot massage</i> dapat dilakukan sebagai salah satu terapi non farmakologi dalam penanganan nyeri luka perineum pada ibu postpartum.</p>
	<p>This is an open access article under the CC–BY-NC-SA license.</p>

PENDAHULUAN

Robekan jalan lahir merupakan trauma yang diakibatkan oleh kelahiran bayi yang terjadi pada serviks, vagina, atau perineum. Robekan yang terjadi bisa ringan (lecet, laserasi) luka episiotomi, robekan perineum spontan dari derajat ringan sampai ruptur meluas, robekan pada dinding vagina, forniks uteri serviks, daerah sekitar klitoris dan uretra bahkan yang terberat seperti ruptur uteri. (Anisya et al., 2023)(Kusumastuti et al., 2024).

Dampak dari *rupture* perineum bisa menyebabkan terjadinya nyeri pada perineum yang dapat mempengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti perdarahan postpartum. Nyeri dapat berpengaruh pada mobilisasi yang dilakukan oleh ibu, pola istirahat, pola makan, pola tidur, suasana hati ibu, BAB, BAK, dan aktivitas sehari-hari.(Lukman et al., 2020).

Nyeri dapat mengganggu dibandingkan dengan gangguan akibat penyakit yang lain. Setelah melahirkan secara pervaginam, seorang ibu sering melaporkan nyeri dan trauma pada perineum. Nyeri perineum merupakan hal yang fisiologis pada ibu postpartum, akan tetapi nyeri ini memengaruhi kemampuan wanita untuk mobilisasi sehingga dapat menimbulkan komplikasi seperti

perdarahan postpartum.(Mariyana et al., 2024).

Penanganan untuk mengurangi nyeri perineum dapat dilakukan secara farmakologi dan non farmakologi. Terapi secara farmakologi untuk mengatasi nyeri perineum dapat dilakukan dengan pemberian obat farmakologi yaitu dengan menggunakan obat analgesic, yang mana dapat menimbulkan efek samping pada penggunaannya.(Zuniawati & Octavia, 2022) (Azzah et al., 2022).

Pada ibu nifas rasa nyeri lebih tinggi sehingga selain dilakukan tindakan farmakologi juga dapat dilakukan tindakan non farmakologi atau komplementer, seperti penanganan nyeri, mobilisasi dini pada pasien, Teknik relaksasi, senam nifas (*cagle*), *massage*/pemijatan merupakan salah satu alternatif pilihan penanganan nyeri non farmakologi.(Akgun & Aksoy, 2020)(Anuhgera et al., 2024).

Metode farmakologi dan non farmakologi dapat menjadi solusi bagi ibu nifas yang mengalami nyeri perineum. Penatalaksanaan nyeri dengan metode farmakologis masih menjadi kontroversi, hal ini karena menggunakan obat-obatan dengan zat kimiawi yang akan memberikan efek negatif pada ibu dan bayi. Contohnya penggunaan analgesik anti nyeri seperti asam mefenamat yang menyebabkan efek samping nyeri pada lambung dan

berbahaya bagi bayi apabila masuk tubuh dan terakumulasi dalam ASI yang dimungkinkan menimbulkan reaksi alergi dan diare pada bayi. Oleh karena itu metode non farmakologi dirasa lebih aman penerapannya sebab hampir tidak ada efek samping dan bergantung pada peran fisiologis tubuh.(Azzah et al., 2022).

Terapi *foot massage* ini memiliki efektifitas yang bisa mengurangi intensitas nyeri pada ibu postpartum maupun ibu *post sectio caesarea*. Karena pijatan yang diberikan menghasilkan stimulus yang lebih cepat sampai ke otak dibandingkan dengan rasa sakit yang dirasakan sehingga hormon *serotonin* dan *dopamine*, teknik *foot massage* efektif bila dilakukan dengan durasi 5-20 menit dengan frekuensi pemberian 1-2 kali sehari.(Amalia et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 2 responden di UPTD Puskesmas Bungursari penatalaksanaan nyeri luka perineum hanya diberikan obat anti nyeri dan terapi non farmakologinya dengan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak protein

METODE

Jenis Penelitian ini menggunakan metode *quasy eksperiment* dengan *one group pretest-posttest without control*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Mei 2025 di wilayah kerja UPTD Puskesmas

Bungursari Kota Tasikmalaya dengan jumlah responden sebanyak 10 orang. Penelitian dilakukan selama 3 hari berturut-turut pada setiap responden dengan frekuensi 2 kali sehari selama 20 menit pemijatan (*foot massage*)

HASIL

Analisis Univariat

Analisis ini digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan variabel-variabel yang diteliti, yaitu Metode *Foot Massage* dan Penurunan Intensitas Nyeri Pada Luka Perineum Ibu Post Partum 2-3 Hari dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Penelitian

Variabel	N	%
Umur		
< 20 tahun	0	0%
21 – 34 tahun	8	80%
>35 tahun	2	20%
Total	10	100%
Paritas		
Primi Gravida	3	30%
Multi Gravida	6	60%
Grande multi Gravida	1	10%
Total	10	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, dapat dilihat bahwa pada responden dengan distribusi karakteristik rata-rata yang menjadi responden berusia 21-34 tahun 80%, sedangkan Paritas rata-rata Multi Gravida sebanyak 60%.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum diberikan metode *Foot Massage* Pada Ibu Post Partum dengan Nyeri Luka Perinieum

Kategori Nyeri	N	%	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Tidak Nyeri	0	0%		
Nyeri Ringan	1	10%		
Nyeri Sedang	6	60%	8	3
Nyeri Berat	3	30%		
Total	10	100%	2	1

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi sebelum diberikan metode *foot massage* pada Ibu postpartum dengan nyeri luka perineum bahwa sebagian besar menunjukkan pada kategori nyeri sedang yaitu sebanyak 6 responden (60%), dengan yang mengalami nyeri berat 30%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sesudah diberikan metode *Foot Massage* Pada Ibu Post Partum dengan Nyeri Luka Perinieum

Kategori Nyeri	N	%	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah
Tidak Nyeri	0	0%		
Nyeri Ringan	4	40%		
Nyeri Sedang	6	60%	6	2
Nyeri Berat	0	0%		
Total	10	100%	2	2

Table 3 menunjukkan distribusi frekuensi sesudah diberikan metode *foot massage* pada ibu postpartum dengan nyeri luka perineum bahwa sebagian besar menunjukkan kategori nyeri sedang sebanyak 6 responden (60%).

Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui Tingkat efektivitas Metode *Foot Massage* Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Luka Perinieum Ibu Post Partum 2-3 Hari di Wilayah Puskesmas Bungursasi Kota Tasikmalaya dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Efektivitas Metode *Foot Massage* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Luka Perineum Ibu Pospartum 2-3 Hari di wilayah Kerja Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya.

	N	Mean ± SD	Mean Rank	P-Value*
Pretest	10	5.80±1619		
Posttest	10	4.00±1491	5.50	0,003

*uji Wilcoxon

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Wilcoxon* diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,003. Jika dibandingkan dengan nilai $\alpha (< 0,05)$ maka H_0 diterima yang artinya dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh terapi *foot massage* terhadap nyeri luka perinieum Ibu Post Partum 2-3 Hari di Wilayah Puskesmas Bungursasi Kota Tasikmalaya

DISKUSI

Foot massage memiliki kelebihan lain dari Tindakan manajemen nyeri non farmakologis liannya yaitu dengan prosedur sederhana, dapat dipelajari melalui pelatihan singkat, tidak memerlukan alat khusus dan bahan-bahan

seperti aroma terapi dan juga tidak memerlukan ruangan khusus seperti tindakan hipnoterapi (Baishya & Ridhwaanah, 2022).

1. Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu postpartum 2-3 Hari sebelum dilakukan Metode Intervensi Fios Massage

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum dilakukan intervensi (*pretest*), diperoleh rata-rata skala nyerinya adalah 5.80 dengan skala nyeri tertinggi adalah 8 dan terendah adalah 3. Sedangkan setelah dilakukan intervensi (*posttest*), diperoleh rata-rata skala nyerinya 6 dengan skala nyeri tertinggi adalah 10 dan terendah adalah 0.

Pada penelitian ini dilakukan terapi *foot massage* untuk mengurangi nyeri pada luka perineum ibu postpartum 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. (Kusumastuti et al., 2024).

Pasien postpartum dengan luka perineum yang diberikan terapi *foot massage* mengalami penurunan tingkat nyeri tetapi tidak menghilangkan nyeri tersebut karena luka perineum merupakan luka. (Anuhgera et al., 2024).

Robekan yang di sengaja untuk memperbesar muara vagina pada saat perineum dan vagina meregang sebelum keluar kepala bayi, biasanya karena adanya bayi besar. Selain itu luka perineum juga bisa terjadi karena ruptur perineum yaitu karena adanya robekan perineum secara alami yang lukanya tidak teratur, yang disebabkan adanya desakan kepala janin yang terlalu cepat atau bahu pada proses persalinan yang penyembuhannya bertahap sehingga masih merasakan nyeri (Lasmadasari et al., 2023).

Menurut asumsi peneliti, penurunan intensitas nyeri pada ibu postpartum dengan luka perineum yaitu karena adanya sebuah distraksi atau pengalihan rasa nyeri, salah satunya dengan cara merelaksasi otot-otot kaki yang efektif memperbaiki aliran darah dalam tubuh, dengan cara menstimulasi reseptor sensori pada area tungkai. Terapi *foot massage* ini menstimulasi hormon endorfin yang memberikan efek nyaman dan relaksasi pada tubuh sehingga

intensitas nyeri yang dirasakan pada luka perineum pun menjadi berkurang.

2. Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu postpartum 2-3 Hari sebelum dilakukan Metode Intervensi *Foot Massage*

Berdasarkan hasil penelitian, seluruh responden yang dilakukan intervensi *foot massage* menunjukkan bahwa terdapat penurunan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi *foot massage* sebesar 2.80, dengan rincian dari rata-rata sebesar 5.80 menjadi rata-rata sebesar 3.00. Hal ini berarti dapat diartikan mengalami penurunan kategori skala nyeri dari skala nyeri sedang (skor 4-6) menjadi nyeri yang tergolong ringan (skor 1-3).

Penurunan skala nyeri ini dikarenakan setelah diberikan *foot massage* dapat memberikan ketenangan kepada ibu bersalin serta menciptakan sensasi rasa aman. Ibu bersalin akan merasa mendapatkan perhatian melalui sentuhan langsung yang diberikan oleh petugas kesehatan, sehingga membina kedekatan dan interaksi mendalam antara ibu dan klien, dengan demikian klien merasa puas, aman dan nyaman. (Wulandari & Oktaviani, 2020) (Verawati et al., 2022).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yang, J, 2024 tentang efek pijat kaki pada wanita postpartum menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala nyeri sedang menurun menjadi skala nyeri ringan setelah dilakukan penerapan pijatan (Atikah et al., 2020).

Menurut asumsi peneliti, penurunan skala nyeri yang terjadi pada ibu postpartum disebabkan oleh pelepasan neurotransmitter tertentu seperti serotonin, yang dapat menimbulkan rasa rileks dan nyaman. Pada saat pemijatan melakukan teknik *foot massage*, maka tubuh akan melepaskan peptida selama pemijatan, yang memiliki efek sedasi dan analgesik yang mengakibatkan penurunan aktivitas sistem simpatoadrenal yang diaktifkan selama situasi stres seperti pembedahan dan persalinan.

3. Efektivitas Metode *Foot Massage* terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Luka Perineum Ibu postpartum 2-3 Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil *Uji Statistik Wilcoxon Test* pada skala nyeri sesudah dilakukan intervensi diperoleh nilai $P\text{-Value} = 0.003 < 0,05$.

Hal ini berarti menunjukkan metode *foot massage* efektif dalam penurunan skala nyeri pada ibu postpartum 2-3 hari dengan luka perineum di Wilayah Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya. Keefektifan *foot massage* ini terlihat dari penurunan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan metode *foot massage* sebesar 2.80 dan terjadi penurunan kategori skala nyeri yaitu dari kategori nyeri sedang menjadi nyeri yang tergolong ringan.

Menurut asumsi peneliti, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pijat kaki yang diterapkan setelah persalinan pervaginam dapat menurunkan tingkat nyeri dan meningkatkan tingkat kenyamanan ibu. Oleh karena itu, metode non farmakologi dapat digunakan secara bersamaan dengan metode farmakologis dalam manajemen nyeri pasca persalinan pervaginam

SIMPULAN

Hasil penelitian mengenai Efektivitas Metode *Foot Massage* sebagai Manajamen Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum Ibu Pospartum 2-3 Hari di Wilayah Kerja Puskesmas Bungursari Kota Tasikmalaya yaitu:

1. Intensitas Nyeri luka perinieum pada 10 responden sebelum

dilakukan tindakan *foot massage* didapatkan dengan skor tertinggi 60% dengan nyeri sedang dan nyeri berat 30%.

2. Intensitas Nyeri Luka perinieum pada 10 responden setelah dilakukan *foot massage* didapatkan penurunan intensitas nyeri dengan rata-rata nyeri sedang 60% dan yang mengalami nyeri berat sudah menurun intensitasnya menjadi nyeri sedang.
3. Efektivitas terdapat efektifitas dalam hasil uji statistik *P Value* 0,003 dengan rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan intervensi *foot massage* yaitu sebesar 5.80, dan rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan intervensi *foot massage* menurun menjadi 3.00, sehingga didapatkan nilai beda dari rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan intervensi tersebut yaitu sebesar 2.80, dimana penurunan semula dari kategori nyeri sedang (skor 4-6) menjadi kategori nyeri ringan (skor 1-3).

DAFTAR PUSTAKA

- Akgun, O., & Aksoy, O. D. (2020). Determination of mothers' postpartum comfort levels and affecting factors. *Journal of Contemporary Medicine*, 10(3), 385–393.
<https://doi.org/10.16899/jcm.695648>

- Amalia, P., Hermayanti, Y., & Sukmawati. (2023). Foot Massage Therapy Menggunakan Minyak Zaitun untuk Mengurangi Nyeri Post Sectio Caesarea: Cae Report. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289. <https://www.researchgate.net/publication/381100251>
- Anisya, D., Azrida, & Tenri Abeng, A. (2023). Asuhan Kebidanan Postpartum pada Ny. Y dengan Nyeri Luka Jahitan Perineum. *Window of Midwifery Journal*, 04(01), 61–62.
- Anuhgera, D. E., Jalilah, N., & Damayanti. (2024). The Effect of Foot Massage on Comfort and Pain Intensity After Vaginal Delivery. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 6(2), 305–313. <https://doi.org/10.35451/jkf.v6i2.2079>
- Atikah, N., Andryani, A, Z. Y., & Setiawati, D. (2020). Manajemen Asuhan Kebidanan Masa Nifas Pada Ny “S” Dengan Nyeri Luka Jahitan Perineum Pada Tanggal 24 Juli-03 September 2019 Di Rsud Syekh Yusuf Gowa Tahun 2019. *Jurnal Midwifery*, 2(2), 78–84. <https://doi.org/10.24252/jm.v2i2a4>
- Azzah, I., Setyarini, A. I., & Mediawati, M. (2022). Kompres Dingin pada Penurunan Intensitas Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas: Studi Literatur. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKes Kendal*, 12(4), 591–604.
- Baishya, P., & Ridhwaanah, S. (2022). A Comparative Study to Assess the Effectiveness of Hand Massage and Foot Massage on Pain Reduction among Post Cesarean Mothers at Gauhati Medical College & Hospital Guwahati Assam. *International Journal of Science and Research*, 11(3), 714–721. <https://doi.org/10.21275/SR22311100545>
- Kusumastuti, N. A., Ramadianti, R., & Winarni, L. M. (2024). Pengaruh Mobilisasi Dini terhadap Intensitas Nyeri Luka Jahitan Perineum pada Ibu Post Partum di RSUD Balaraja. *Journal of Midwifery Madani*, 1(1), 19–25.
- Lasmadasari, N., Sutriyani, Sulastri, W., Sari, O. R., & Azkiah. (2023). Respon Inflamasi Robekan Perineum Ibu Post Partum Dengan Model Inovasi Perawatan Luka Perineum. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 6(2), 113–116.
- Lukman, Rahma, S., & Putri, P. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Nyeri Luka Episiotomi Di Rs Muhammadiyah Palembang. *Keperawatan Poltekkes Kemenkes Palembang*, 7(2), 2–6.
- Mariyana, D. M., Astuti, Y., & Rusnaningsih. (2024). Pengaruh Foot And Hand Massage Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *Jurnal Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(4).
- Verawati, B., Yuliani, I., Nugroho, S. M., Utami, J. N. W., & Nona, M. (2022). Upaya Mengurangi Nyeri Perineum Ibu Pasca Persalinan dengan Aroma Terapi Lavender. *MARTABE: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7, 129–134.
- Wulandari, P., & Oktaviani, D. (2020). Terapi Foot Massage terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea. *Journal of Language and Health*, 9(4), 485–487.
- Zuniawati, L., & Octavia, R. (2022). Pengaruh Kompres Dingin terhadap Tingkat Nyeri Luka Perineum pada Ibu Nifas di Klinik Mulyajati Cikole Kabupaten Pandeglang Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Delima*, 5 (!), 13–16.