



e-ISSN : 2621-4660, p-ISSN : 1979-004X

Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada

Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan dan Farmasi

Home page : https://ejournal.universitas-bth.ac.id/index.php/P3M_JKBTH/index



IMPLEMENTASI PIJAT KAKI PADA IBU *POST SECTIO CAESAREA* YANG MENGALAMI NYERI DAN GANGGUAN POLA TIDUR

IMPLEMENTATION OF FOOT MASSAGE FOR POST-CESAREAN SECTION MOTHERS WHO EXPERIENCE PAIN AND SLEEP PATTERN DISORDER

Etty Komariah Sambas*, Enok Nurliawati, Dini Apriliani

Universitas Bakti Tunas Husada
Jl. Mashudi No. 20 Tasikmalaya

*e-mail korespondensi: ettykomariah@universitas-bth.ac.id

ABSTRAK

Periode setelah persalinan sesar (SC) merupakan fase pemulihan bagi ibu setelah melahirkan bayi dan plasenta melalui prosedur SC. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan standar operasi caesar di banyak negara sekitar 10-15% per kelahiran. Berdasarkan data penelitian WHO pada tahun 2021, operasi caesar terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi operasi caesar di Indonesia sebesar 17,6%. Salah satu permasalahan utama yang dialami ibu pasca SC adalah nyeri akut serta gangguan pola tidur. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi keluhan tersebut adalah pijat kaki (*foot massage*). Studi kasus ini bertujuan untuk mengevaluasi respons ibu post SC sebelum dan sesudah diberikan terapi pijat kaki. Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan dua orang subyek, dan pengambilan data dilakukan selama tiga hari. Instrumen yang digunakan meliputi SOP Pijat Kaki, lembar observasi, serta panduan wawancara. Teknik pengumpulan data mencakup wawancara, observasi, dan pengukuran tanda-tanda vital. Data dianalisis secara deskriptif naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pijat kaki, kedua subyek protektif, merasa gelisah, serta mengalami gangguan tidur, meskipun tanda-tanda vital berada dalam batas normal. Setelah penerapan pijat kaki, skala nyeri menurun menjadi 1-2 (nyeri ringan), ekspresi meringis berkurang, ketegangan otot menurun, sikap protektif berkurang, serta kualitas tidur membaik, sementara tekanan darah, denyut nadi, dan frekuensi napas tetap dalam kisaran normal. Berdasarkan hasil studi ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbaikan dalam tingkat nyeri dan kualitas tidur pada ibu post SC. Oleh karena itu, ibu post SC disarankan untuk melakukan pijat kaki secara mandiri atau dengan bantuan guna mengurangi nyeri serta memperbaiki pola tidur.

Kata Kunci : Pijat Kaki, Nyeri, Gangguan Pola Tidur, Post SC

ABSTRACT

The postpartum period following a cesarean section (SC) is a recovery phase for mothers after delivering their baby and placenta through the SC procedure. The World Health Organization (WHO) sets the standard for cesarean section rates in many countries at around 10-15% per birth. Based on WHO research data in 2021, cesarean sections have continued to increase globally, now accounting for more than 1 in 5 (21%) of all births. The 2018 Basic Health Research (Riskesdas) data shows that the prevalence of cesarean sections in Indonesia is 17.6%. One of the main issues experienced by post-SC mothers is acute pain and disrupted sleep patterns. One method that can be used to alleviate these complaints is foot massage. This case study aimed to evaluate the response of post-SC mothers before and after receiving foot massage. The study employed a case study design with two subjects, and data collection was conducted over three days. The instruments used include the Foot massage SOP,

observation sheets, and interview guidelines. Data collection techniques involved interviews, observations, and vital sign measurements. The data were analyzed descriptively and narratively. The study results indicated that before receiving foot massage, both subjects experienced moderate pain with a pain scale of 5-6, exhibited grimacing, muscle tension, protective behavior, restlessness, and disturbed sleep, although their vital signs remained within the normal range. After the implementation of foot massage, pain levels decreased to a scale of 1-2 (mild pain), grimacing reduced, muscle tension decreased, protective behavior diminished, sleep quality improved, and blood pressure, heart rate, and respiratory rate remained within normal limits. Based on the findings of this study, it can be concluded that there were improvements in pain levels and sleep quality among post-SC mothers. Therefore, post-SC mothers are encouraged to perform foot massage independently or with assistance to help reduce pain and improve sleep patterns.

Keywords : Foot Massage, Pain, Sleep Pattern Disorder, Post SC

Diterima: 13 Februari 2025

Direview: 14 Februari 2025

Diterbitkan: 25 Februari 2025

PENDAHULUAN

Persalinan merupakan proses alami dimana serviks (mulut rahim) membuka dan menipis untuk memungkinkan janin turun ke dalam jalan lahir dan akhirnya bayi dikeluarkan dari rahim ibu. Persalinan terbagi menjadi dua jenis, yaitu persalinan alami atau normal dan persalinan melalui tindakan medis yang dikenal sebagai *Sectio Caesarea*. Persalinan normal merupakan proses persalinan melalui vagina (pervaginam) dengan usia kehamilan sudah cukup bulan yaitu 37 minggu atau 9 bulan. Menurut Ryaswati & Nurrohmah (2023), *Sectio Caesarea* (SC) yaitu prosedur persalinan yang dilakukan dengan pembuatan sayatan pada lapisan uterus melalui permukaan anterior abdomen. Sayatan tersebut bertujuan untuk mengeluarkan bayi dan plasenta dari dalam rahim ibu (Sari et al., 2019). Angka persalinan dengan metode SC di berbagai negara baik di sarana layanan kesehatan termasuk rumah sakit pemerintah maupun swasta. angka prevalensinya bervariasi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menetapkan standar operasi caesar di banyak negara sekitar 10-15% per kelahiran. Berdasarkan data penelitian WHO pada tahun 2021, operasi caesar terus meningkat secara global, saat ini mencakup lebih dari 1 dari 5 (21%) dari seluruh persalinan. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi operasi caesar di Indonesia sebesar 17,6%.

Masa *post SC* merupakan periode penting dalam proses pemulihan dan adaptasi tubuh ibu setelah melahirkan. Adaptasi fisiologis yang terjadi pada ibu *post SC* diantaranya adalah terjadi perubahan fungsi pulmonal yang cepat, peningkatan tekanan darah, perubahan ukuran pada abdomen dan terdapat luka sayatan atau insisi, terjadi proses involusi uterus, otot-otot uterus berkontraksi, vagina dan perineum menjadi lunak dan mengalami pembengkakan, mengalami perkembangan payudara yang bertujuan untuk persiapan laktasi (Astuti et al, 2023). Selama masa *post SC*, ibu juga mengalami adaptasi psikologis. Adaptasi psikologis pada masa *post SC* dapat melibatkan perubahan suasana hati dan emosi. Sensitivitas yang meningkat, mudah marah, dan mudah tersinggung adalah hal yang umum terjadi.

Persalinan dengan SC dapat meningkatkan risiko nyeri dan gangguan pola tidur pada ibu setelah persalinan. Nyeri *post SC* biasanya terjadi di daerah abdomen yang terdapat luka sayatan operasi dan bisa menetap selama beberapa hari hingga beberapa minggu tergantung pada tingkat keparahannya dan proses pemulihan individu (Permata, 2018). Penanganan nyeri dan gangguan pola tidur pada ibu *post SC* dapat melibatkan berbagai pendekatan, termasuk terapi farmakologis dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologis melibatkan penggunaan obat-obatan untuk mengurangi nyeri dan membantu meningkatkan kualitas tidur. Namun, terapi non farmakologis juga merupakan pilihan yang penting dan dapat efektif dalam mengelola nyeri dan gangguan tidur tanpa menggunakan obat-obatan. Salah satu pendekatan non farmakologis yang dapat digunakan adalah teknik pijat, seperti *pijat kaki* atau pijat kaki. *Pijat kaki* dapat membantu mengurangi ketegangan otot, memperlancar aliran darah, serta menurunkan tingkat stres dan kecemasan. membantu mengurangi nyeri serta meningkatkan kualitas tidur (Sari et al., 2019).

Pijat kaki merupakan salah satu terapi non farmakologis yang berperan dalam menurunkan intensitas nyeri dan memperbaiki kualitas tidur pada ibu *post SC*. Selama dilakukan *foot massage*, pijatan yang lembut dan terarah pada kaki dapat merangsang tubuh agar kembali seimbang, membantu

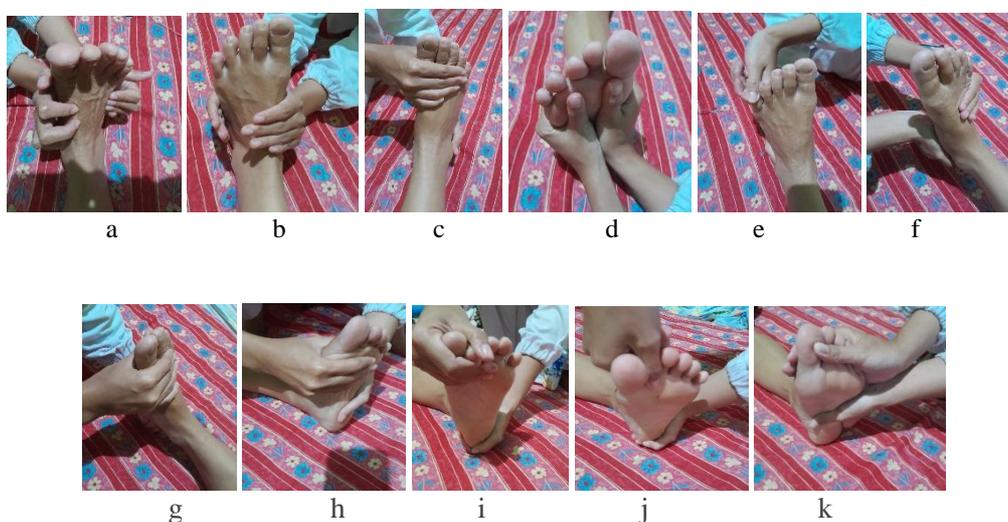
meredakan ketegangan otot, dan meningkatkan sirkulasi darah. Tindakan tersebut mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Durasi pijatan selama 30-60 menit, cukup untuk memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan ibu *post SC* (Afianti et al., 2017),

Studi kasus ini bertujuan untuk mengidentifikasi gambaran respon tingkat nyeri dan pola tidur sebelum dan sesudah pijat kaki pada ibu *post sectio caesarea*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian dilaksanakan di R. Melati 2 A RSUD dr. Soekardjo Kota Tasikmalaya Subyek dalam studi kasus ini sebanyak dua orang ibu *post SC* hari ke-1 sampai hari ke-3 yang mempunyai keluhan nyeri dan gangguan pola tidur dengan tingkat kesadaran *composmentis*. Teknik pengumpulan data yaitu pengukuran tingkat nyeri, observasi, pemeriksaan biofisiologis, dan wawancara. Instrumen penelitian menggunakan *Standard Operational Procedure (SOP)* Pijat Kaki yang diambil dari penelitian Afianti et al., (2017), lembar hasil pemeriksaan tingkat nyeri dan pola tidur serta panduan wawancara. Pengambilan data dilakukan selama tiga hari pada tanggal 14 – 16 Mei 2024, untuk mengetahui respon sebelum dan sesudah tindakan *foot massage*. Kedua subyek mendapat pengobatan analgetik yaitu paracetamol tablet 3 kali sehari. Dengan demikian, untuk memperoleh data respon yang lebih akurat dengan menghindari efek obat analgetik terhadap nyeri, maka pengambilan data dilakukan satu jam sebelum subyek mengkonsumsi obat analgetik. Analisis data yang digunakan adalah melalui penyampaian informasi yang didapat dari hasil interpretasi wawancara mendalam. Aspek yang diobservasi dan kategori respon diambil berdasarkan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (PPNI, 2019) dan disajikan dalam bentuk tabel.

Urutan gerakan pijat kaki dapat dilihat pada gambar di bawah ini :



Gambar 1. Gerakan Pijat kaki

HASIL DAN PEMBAHASAN / RESULTS AND DISCUSSION

1. Karakteristik Subyek

Hasil studi kasus menunjukkan terdapat persamaan dan perbedaan karakteristik kedua subyek. Persamaan tersebut diantaranya adalah kedua subyek multipara, usia di atas 35 tahun, tidak mempunyai riwayat SC sebelumnya, dan mempunyai masalah yang serupa yaitu nyeri pada luka operasi dan gangguan pola tidur. Adapun perbedaan karakteristik pada kedua subyek yaitu subyek I merupakan ibu *post SC* hari ke-2, sedangkan subyek II ibu *post SC* hari ke-3. Subyek I tidak mengalami kecemasan, sedangkan pada subyek II mengalami adanya gangguan mobilitas fisik dan kecemasan karena kondisi luka operasi yang masih basah yang dapat berisiko infeksi.

Berdasarkan hasil studi kasus, kedua subyek mengeluh nyeri pada luka operasi SC. Hal tersebut sejalan dengan Permata (2018), yang menyatakan bahwa persalinan dengan SC dapat meningkatkan risiko nyeri dan gangguan pola tidur pada ibu setelah persalinan. Nyeri *post SC* biasanya terjadi di

daerah abdomen yang terdapat luka sayatan operasi dan bisa menetap selama beberapa hari hingga beberapa minggu tergantung pada tingkat keparahannya. Hasil studi kasus ini juga sejalan dengan pernyataan Febiantri & Machmudah, (2021), nyeri *post SC* diakibatkan oleh sayatan pada jaringan abdomen anterior yang dapat menimbulkan gangguan keutuhan kontinuitas jaringan. Luka sayatan yang tidak mendapat perawatan yang baik, akan berisiko mengalami infeksi.

Rasa nyeri yang dirasakan pada ibu *post SC* dapat menyebabkan masalah lain seperti gangguan mobilisasi, gangguan pola tidur, dan ketidaknyamanan. Rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh nyeri dengan intensitas sedang maupun berat dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyaman dan dapat memicu terbangunnya individu dari tidur.

Hasil studi kasus ini juga sejalan dengan Ifadah et al., (2024) dan Hidayat (2021), bahwa tidur dipengaruhi oleh mekanisme serebral yang kompleks, yang melibatkan aktivasi dan penekanan pusat otak untuk mengatur tidur dan bangun. Aktivitas tidur diatur oleh sistem pengaktivasi retikularis (*Reticular Activating System/RAS*), yang merupakan jaringan saraf yang menyebar di batang otak dan memiliki peran penting dalam mengatur tingkat kesadaran.

2. Respon Sebelum dan Sesudah Penerapan Pijat Kaki Pada Ibu *Post Sectio Caesarea*

Respon nyeri dan pola tidur sebelum dan sesudah penerapan pijat kaki dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1. Respon non verbal mengenai tingkat nyeri sesudah implementasi pijat kaki

Hari ke-	Aspek yang diobservasi	Respon Non Verbal			
		Subyek I		Subyek II	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Meringis	Meningkat	Sedang	Meningkat	Sedang
	Gelisah	Meningkat	Sedang	Meningkat	Sedang
	Sikap protektif terhadap bagian tubuh yang sakit	Meningkat	Menurun	Menurun	Menurun
	Ketegangan otot	Sedang	Sedang	Cukup menurun	Cukup Sedang
2	Meringis	Menurun	Menurun	Menurun	Sedang
	Gelisah	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
	Sikap protektif terhadap bagian tubuh yang sakit	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
	Ketegangan otot	Menurun	Menurun	Menurun	Sedang
3	Meringis	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
	Gelisah	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
	Sikap protektif terhadap bagian tubuh yang sakit	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun
	Ketegangan otot	Menurun	Menurun	Menurun	Menurun

Tabel 2. Respon non verbal mengenai pola tidur sesudah penerapan implementasi pijat kaki

Hari ke-	Aspek yang diobservasi	Respon Non Verbal			
		Subyek I		Subyek II	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Sulit tidur	Sedang		Sedang	
	Penyebab sulit tidur	Sedang		Sedang	
	Terbangun sewaktu tidur	Sedang		Sedang	
	Pola tidur berubah				
	Waktu istirahat tidak cukup	Sedang		Sedang	

2	Sulit tidur	Menurun	Cukup menurun
	Penyebab tidur	Menurun	Cukup menurun
	Terbangun sewaktu tidur	Menurun	Cukup meningkat
	Pola tidur berubah		Cukup meningkat
	Waktu istirahat tidak cukup	Meningkat Menurun	
3	Sulit tidur	Menurun	Meningkat
	Penyebab sulit tidur	Menurun	Meningkat
	Terbangun sewaktu tidur	Menurun	Meningkat
	Pola tidur berubah		
	Waktu istirahat tidak cukup	Meningkat Menurun	Meningkat Menurun

Tabel 3. Skala Nyeri Sebelum dan Sesudah Implementasi Pijat Kaki

Hari ke.	Subyek I		Subyek II	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	5	4	6	5
2.	4	3	4	4
3.	2	1	3	2

Berdasarkan penelitian didapatkan hasil yang berbeda yaitu subyek I mengalami penurunan skala nyeri dari rentang 5 menjadi 1, sedangkan pada subyek II dari rentang skala 6 menjadi 2, meskipun kedua hasilnya sama (mengalami penurunan), namun terdapat perbedaan dari rentang skala nyerinya. Hal tersebut disebabkan karena kondisi kedua subyek berbeda, terutama dalam keluhan yang dirasakan oleh kedua subyek, seperti pada subyek I hanya mengeluh nyeri dan sulit tidur, sedangkan pada subyek II mengeluh adanya nyeri, sulit tidur, dan cemas.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan Wijayanti (2024) dan Irani et al (2015), yang menyatakan bahwa intervensi pijat kaki dapat menghasilkan penurunan tingkat nyeri pada ibu *post SC*. Hasil studi kasus ini juga diperkuat oleh Sari & Rumhaeni (2020), yang menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam penurunan skala nyeri setelah dilakukan teknik pijat kaki pada ibu *post SC*. Pada saat sebelum dilakukan teknik pijat kaki skala nyeri yang dirasakan ibu *post SC* adalah 6 dan setelah dilakukan teknik *foot massages* skala nyerinya menjadi 4 dari rentang 0-10. Menurut Sari et al., (2019), nyeri *post SC* sering kali muncul dalam waktu 4-6 jam setelah proses persalinan selesai dan dapat bervariasi dalam intensitasnya, mulai dari nyeri ringan hingga nyeri berat. Intensitas nyeri ini dapat mempengaruhi kenyamanan dan kualitas hidup ibu *post SC*.

Tabel 4. Pola Tidur Sebelum dan Sesudah Pijat Kaki

Hari ke	Subyek I		Subyek II	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1.	Sulit tidur, aktivitas terganggu karena nyeri, tidur 5 jam/hari	Sulit tidur, aktivitas terganggu karena nyeri, tidur 5 jam/hari	Sulit tidur dan sering terganggu karena nyeri, tidur 4 jam/hari	Masih sulit tidur, dan sering terganggu karena nyeri dan, tidur 5 jam/hari
2.	Dapat tidur tapi kurang nyaman, aktivitas sedikit terganggu karena	Dapat tidur tapi kurang nyaman, aktivitas sedikit terganggu karena	Masih sering terbangun apabila terasa nyeri lama	Sudah mulai merasa mengantuk dan tertidur, lama tidur 5 jam/hari

Hari ke	Subyek I		Subyek II	
	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
	nyeri, tidur 6 jam /hari	nyeri, tidur 6 jam /hari	tidur 5 jam/ hari	
3.	Dapat tidur nyenyak , dan tidak terganggu, aktivitas meningkat, mampu mengubah posisi dengan lebih lancar, tidur 6 jam /hari	Dapat tidur nyenyak , dan tidak terganggu, aktivitas meningkat, mampu mengubah posisi dengan lebih lancar, tidur 6 jam /hari	Dapat tidur lebih nyenyak, lama tidur 6 jam/ hari	Dapat tidur lebih nyenyak, lama tidur 6 jam/ hari

Hasil studi kasus ini juga menunjukkan setelah dilakukan penerapan pijat kaki selama 3 hari keluhan sulit tidur dari kedua subyek menurun, keluhan sering terbangun sewaktu tidur menurun, frekuensi dan lamanya tidur membaik. Hal ini sejalan dengan pendapat Permata (2018), rasa tidak nyaman yang disebabkan oleh nyeri dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk tidur dengan nyaman dan dapat memicu terbangunnya individu dari tidur dan sejalan dengan pendapat Pacheco dan Rehman (2023), yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara nyeri dan gangguan tidur yang menyatakan bahwa orang yang mengalami nyeri dapat mengalami gangguan tidur karena peningkatan sensitivitas saraf perifer dan aktivasi sistem saraf pusat. Hasil studi kasus ini diperkuat dengan dengan penelitian yang dilakukan Robby et al., (2022), menunjukkan bahwa pijat kaki dapat meningkatkan kualitas tidur. Hal ini dibuktikan dengan adanya kedua subyek dengan kualitas tidur yang buruk berkurang setelah intervensi pijat kaki dilakukan secara berturut-turut selama 3 hari.

Tabel 5. Hasil Pemeriksaan tanda-tanda vital Sebelum dan Sesudah Pijat Kaki

Hari ke	Pemeriksaan	Subyek I		Subyek II	
		Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
1	Tekanan Darah	100/70 mmHg	100/80 mmHg	130/70 mmHg	130/60mmHg
	Nadi	76 x/menit	72 x/menit	80 x/menit	82 x/menit
	Respirasi	19 x/menit	19 x/menit	18 x/menit	19 x/menit
2	Tekanan Darah	100/80 mmHg	110/70 mmHg	148/70 mmHg	130/80 mmHg
	Nadi	78 x/menit	74 x/menit	86 x/menit	86 x/menit
	Respirasi	18 x/menit	19 x/menit	19 x/menit	19 x/menit
3	Tekanan Darah	120/70 mmHg	120/90 mmHg	130/90 mmHg	128/90 mmHg
	Nadi	88 x/menit	86 x/menit	88 x/menit	84 x/menit
	Respirasi	19 x/menit	19 x/menit	19 x/menit	19 x/menit

Tabel di atas menunjukkan hasil pemeriksaan tanda-tanda vital sesudah penerapan pijat kaki pada kedua subyek menunjukkan persamaan yaitu tekanan darah membaik, nadi membaik, dan respirasi membaik. Hal tersebut sejalan dengan Wijayanti, (2024), yang menyatakan bahwa pergerakan yang dilakukan selama *pijat kaki dapat* memperlancar peredaran darah ke seluruh tubuh, sehingga mendukung peningkatan oksigenasi jaringan, sehingga dapat mempengaruhi tanda-tanda vital.

KESIMPULAN DAN SARAN

Respon setelah penerapan pijat kaki pada kedua subyek menunjukkan penurunan tingkat nyeri disertai penurunan respon non verbal nyeri seperti meringis menurun, ketegangan otot menurun, sikap protektif menurun, dan gelisah menurun. Selain itu kualitas tidur meningkat dan tanda-tanda vital dalam rentang normal. Dengan demikian *pijat kaki dapat* dilakukan pada ibu post SC untuk mengurangi nyeri dan gangguan pola tidur baik secara mandiri atau dengan bantuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afianti et al., (2017). Pengaruh *Foot Massage* terhadap Kualitas Tidur Pasien di Ruang ICU The effect of Foot massage on Sleep Quality of in ICU Rooms ' Patients, 5.
- Astuti et al. (2023). *Buku Ajar Keperawatan Maternitas* (T. M. Group (ed.); 1st ed.). Maha Karya Cita Utama Group. partum&
- Febiantri, N., & Machmudah, M. (2021). Penurunan Nyeri Pasien Post Sectio Caesarea Menggunakan Terapi Teknik Relaksasi Benson. *Ners Muda*, 2(2), 31. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6239>
- Hidayat, M. U. & A. A. (2021). *Keperawatan Dasar* (N. A. Aziz (ed.)). Health Books Publishing.
- Ifadah et al. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Dasar* (Erfina (ed.); 1st ed.). PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Irani et al. (2015). Penerapan Foot massage Pada Ibu Pos Sectio Caesarea. *Jurnal Kesehatan*, 10, 96–104.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018). Laporan nasional riset kesehatan dasar 2018 (report of Indonesian basic health survey 2018) Pacheco, R. &. (2023). Pain and Sleep. *Physical Health and Sleep*.
- PPNI, T. P. S. D. (2019). Standar Luaran Keperawatan Indonesia (1st ed.). Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Permata et al. (2018). Nyeri persalinan. *Stikes Majapahit Mojokerto*, 1–117.
- Robby, A., Agustin, T., & Hanifan Azka, H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kualitas Tidur. *Healthcare Nursing Journal*, 4(1), 206–213.
- Rumhaeni et al. (2020). Pijat kaki Menurunkan Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Pada Post Partum. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 6(2), 164–170.
- Ryaswati, L., & Nurrohmah, A. (2023). Application of Pijat kaki in Reducing Pain After Cesarean Section Surgery in Postpartum Women Application of Pijat kaki in Reducing Pain After Cesarean Section Surgery in Postpartum Women. *KIAN Journal*, 2(2), 73–80.
- Sari et al. (2019). Efektivitas Pijat kaki Dan Kompres Hangat Terhadap Nyeri Post Operasi Sectio Caesarea Di Rumah Sakit Islam Klaten. *MOTORIK Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 1–17.
- Siregar et al. (2019). Implementasi Keperawatan Sebagai Wujud Dari Perencanaan Keperawatan Guna Meningkatkan Status Kesehatan Klien. *Journal Keperawatan*, 3(42), 23–26.
- Wijayanti, S. (2024). *Nyeri, pijat, sectio caesarea*. 10(1), 96–104.
- World Health Organization (2021). *Caesarean section rates continue to rise, amid growing inequalities* in access. Retrieved from: <https://www.who.int/news/-item/16-06-2021-caesarean-section-rates-continue-to-rise-amid-growing-inequalities-in-access>.