



Analisis Praktik Keperawatan Terapi Pijat Kaki Minyak Zaitun pada Gangguan Pola Tidur *Post Sectio Caesarea* di RSUD I.A Moeis Samarinda

Nur Azizah Diah Pitriana¹, Pipit Feriani², Tri Wahyuni³, Joanggi WH⁴

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timura

DOI:

<https://doi.org/10.47134/phms.v3i3.606>

*Correspondence: Nur Azizah Diah

Pitriana

Email: nurazizahdiahpitriana@gmail.com

Received: 05-03-2026

Accepted: 17-04-2026

Published: 28-05-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Ibu postpartum pasca *sectio caesarea* (SC) sering mengalami gangguan pola tidur yang disebabkan oleh nyeri luka operasi, keterbatasan mobilisasi, serta kelelahan fisik. Kondisi tersebut dapat menghambat proses pemulihan dan menurunkan kenyamanan ibu pada masa nifas. Oleh karena itu diperlukan intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu meningkatkan kualitas tidur ibu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penerapan terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun sebagai intervensi keperawatan dalam mengatasi gangguan pola tidur pada ibu postpartum post *sectio caesarea* di RSUD I.A Moeis Samarinda. Metode yang digunakan adalah analisis praktik keperawatan melalui pendekatan studi kasus pada seorang ibu postpartum post *sectio caesarea* yang dirawat di ruang kebidanan. Asuhan keperawatan dilakukan menggunakan pendekatan proses keperawatan yang mengacu pada standar SDKI, SIKI, dan SLKI. Intervensi inovasi berupa terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan frekuensi satu kali sehari dan durasi ±15–20 menit. Hasil pengkajian awal menunjukkan klien mengalami kesulitan memulai tidur, sering terbangun pada malam hari, serta durasi tidur yang tidak adekuat. Setelah dilakukan implementasi terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun selama tiga hari, terjadi perbaikan pola tidur yang ditandai dengan meningkatnya durasi tidur malam, berkurangnya frekuensi terbangun, serta meningkatnya rasa relaksasi dan kenyamanan klien. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun dapat menjadi intervensi keperawatan nonfarmakologis yang membantu meningkatkan kualitas tidur pada ibu postpartum post *sectio caesarea*. Intervensi ini berpotensi diterapkan sebagai terapi komplementer dalam praktik keperawatan maternitas untuk mendukung proses pemulihan ibu pascapersalinan.

Kata Kunci: Ibu Postpartum, *Sectio Caesarea*, Gangguan Pola Tidur, Pijat Kaki, Minyak Zaitun

Abstract: Postpartum mothers who have undergone a cesarean section (CS) often experience sleep disturbances caused by surgical wound pain, limited mobility, and physical fatigue. These conditions can hinder the recovery process and reduce the mother's comfort during the postpartum period. Therefore, safe and easily implementable nonpharmacological nursing interventions are needed to help improve the mother's sleep quality. This study aims to analyze the application of foot massage therapy using olive oil as a nursing intervention to address sleep disturbances in postpartum mothers following a cesarean section at I.A. Moeis General Hospital in Samarinda. The method used was an analysis of nursing practice through a case study approach involving a postpartum mother following a cesarean section who was admitted to the maternity ward. Nursing care was provided using a nursing process approach based on the SDKI, SIKI, and SLKI standards. The innovative intervention—foot massage therapy using olive oil—was administered for three consecutive days, once daily, for approximately 15–20 minutes. Initial assessment results indicated that the client had difficulty falling asleep, frequently woke up at night, and experienced inadequate sleep duration. Following the implementation of foot massage therapy using olive oil for three days, improvements in sleep patterns were observed, characterized by

increased nighttime sleep duration, reduced frequency of waking, and enhanced feelings of relaxation and comfort in the client. The conclusion of this study indicates that foot massage therapy using olive oil can serve as a non-pharmacological nursing intervention to help improve sleep quality in postpartum mothers following a cesarean section. This intervention has the potential to be applied as a complementary therapy in maternal nursing practice to support the postpartum recovery process.

Keywords: postpartum mother, sectio caesarea, sleep pattern disorders, foot massage, olive oil

Pendahuluan

Persalinan melalui operasi *Sectio Caesarea* (SC) yaitu metode melahirkan dengan pembedahan perut dan rahim menambah dimensi kompleksitas pada proses kelahiran (Ryaswati & Nurrohmah, 2023). Meski berfungsi sebagai langkah penyelamatan untuk mengurangi komplikasi metode ini memiliki efek samping pascapersalinan yang signifikan. Hal ini mencakup timbulnya rasa nyeri di area sayatan dan hambatan pola tidur yang mengganggu kenyamanan serta efektivitas pemulihan ibu (Nadya, 2023).

Peningkatan prevalensi persalinan melalui *Sectio Caesarea* (SC) berbanding lurus dengan bertambahnya jumlah ibu nifas yang menghadapi keluhan nyeri pascabedah serta gangguan tidur. Berdasarkan temuan penelitian mayoritas ibu postpartum setelah prosedur SC mengalami gangguan tidur pada tingkat sedang hingga berat selama periode awal masa nifas. Kondisi ini umumnya dipicu oleh kombinasi faktor nyeri pada area sayatan, keterbatasan dalam mobilisasi fisik, serta rasa lelah yang signifikan (Kiliçli & Demir, 2024). Pada ibu yang menjalani persalinan melalui bedah sesar (*Sectio Caesarea*) umumnya mengalami perubahan pola tidur yang signifikan selama masa nifas. Berbagai temuan riset menunjukkan bahwa gangguan tidur ini sering terjadi pada minggu-minggu pertama pascaoperasi yang ditandai dengan durasi tidur yang tidak mencukupi, frekuensi terbangun di malam hari yang tinggi, serta penurunan kualitas tidur secara keseluruhan.

Intervensi yang tidak komprehensif terhadap gangguan pola tidur dapat memicu berbagai komplikasi seperti keterlambatan pemulihan fisik, gangguan involusi uterus, serta penurunan produksi ASI dan stabilitas psikologis ibu nifas. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa pelayanan keperawatan masih menitikberatkan pada metode farmakologis. Pemanfaatan teknik nonfarmakologis yang berorientasi pada kenyamanan ibu belum terintegrasi secara optimal sehingga menciptakan celah pelayanan dalam pemenuhan aspek istirahat bagi pasien pasca *Sectio Caesarea*. (Dencker, 2019).

Jumlah persalinan dengan metode *Sectio Caesarea* terus mengalami peningkatan di berbagai negara. World Health Organization (WHO) merekomendasikan angka operasi caesar sebesar 10–15% dari total persalinan, namun pada tahun 2021 prevalensi global *Sectio Caesarea* telah mencapai sekitar 21% dari seluruh kelahiran (WHO, 2021). Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi persalinan *Sectio Caesarea* sebesar 17,6%, angka ini telah melampaui standar WHO dan cenderung meningkat terutama di rumah sakit rujukan (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Menurut penelitian Kiliçli dan Demir (2024) mengonfirmasi adanya penurunan kualitas tidur pada ibu postpartum pasca-SC, dengan sebagian besar subjek mencatat skor PSQI > 5. Dilaporkan bahwa 60–70% ibu mengalami gangguan tidur intensitas sedang hingga berat pada tujuh hari pertama setelah operasi. Gangguan ini secara klinis berkorelasi dengan nyeri luka operasi dan hambatan mobilitas. Efek dari nyeri area insisi yang persisten terbukti menghambat onset tidur (kesulitan memulai tidur), meningkatkan frekuensi terjaga di malam hari, dan menurunkan efisiensi serta kualitas tidur ibu (Devi Permata Sari, Chori Elsera, 2022).

Masalah ini ditandai oleh reduksi durasi serta pergeseran jadwal tidur yang berdampak pada penurunan kualitas istirahat secara keseluruhan. Dampak klinis yang muncul meliputi penurunan cadangan energi yang menghambat aktivitas harian dan fungsi kognitif. Menurut (Damanik et al., 2022) gangguan ini juga mencakup interupsi terhadap kesinambungan tidur, yang bermanifestasi dalam bentuk kesulitan memulai tidur, rasa tidak bugar saat terjaga, serta terbangun secara spontan tanpa pemicu yang jelas.

Foot massage dengan penggunaan minyak zaitun merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengatasi nyeri serta gangguan tidur pada ibu nifas pasca *Sectio Caesarea*. Secara fisiologis pemijatan kaki bekerja dengan menstimulasi saraf yang terhubung ke sistem saraf pusat untuk memicu pelepasan endorfin, yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan agen relaksasi (Kiliçli & Demir, 2024). Penambahan minyak zaitun mengoptimalkan terapi ini melalui kandungan oleocanthal dan asam oleat yang memiliki sifat antiinflamasi serta antioksidan, sehingga efektif dalam mereduksi peradangan dan intensitas nyeri.

Foot massage merupakan modalitas terapi yang mengintegrasikan lima teknik manipulasi jaringan, yaitu effleurage (mengusap), petrissage (memijat), friction (menggosok), tapotement (menepuk), serta vibration (menggetarkan). Secara fisiologis kombinasi teknik ini bekerja dengan mengirimkan stimulus ke otak lebih cepat daripada sinyal nyeri, sehingga mampu menghambat transmisi nyeri dan menciptakan efek analgesik alami. Prinsip dasarnya berfokus pada stimulasi jalur meridian yang menghubungkan jaringan, organ, dan sel di seluruh tubuh (Prasetyo et al., 2019).

Penerapan pijat kaki terbukti mampu memperbaiki gangguan pola tidur pada ibu pasca *Sectio Caesarea* melalui pendekatan nonfarmakologis (Sambas et al., 2025). Data menunjukkan adanya perbaikan parameter tidur, meliputi penurunan latensi tidur (kesulitan mulai tidur) dan fragmentasi tidur (sering terbangun) serta optimalisasi durasi istirahat. Efek positif ini berkorelasi dengan reduksi nyeri pascabedah yang pada akhirnya memicu kondisi relaksasi pada ibu. Temuan ini memperkuat kedudukan pijat kaki sebagai intervensi keperawatan yang valid dalam memenuhi kebutuhan istirahat dan kenyamanan pasien postpartum.

Berdasarkan tinjauan di atas penerapan foot massage dengan minyak zaitun berpotensi menjadi terapi komplementer yang aman, praktis, dan efektif untuk

meningkatkan kenyamanan serta kualitas tidur ibu nifas pasca *Sectio Caesarea*. Hal ini mendasari ketertarikan penulis untuk menyusun Analisis Praktik Keperawatan mengenai pemberian terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun terhadap gangguan pola tidur pada pasien pasca *Sectio Caesarea* di RSUD I.A Moeis Samarinda.

Metodologi

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan studi kasus (*case study*) untuk melakukan analisis mendalam terhadap praktik asuhan keperawatan. Fokus utama studi ini adalah penerapan intervensi inovasi berupa terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur pada pasien pascaoperasi. Subjek dalam studi kasus ini adalah seorang ibu postpartum (Ny. R usia 42 tahun) yang berada pada hari pertama pasca operasi *Sectio Caesarea* (SC). Klien dipilih karena mengalami gangguan pola tidur yang ditandai dengan kesulitan memulai tidur durasi tidur yang tidak adekuat ($\pm 3-4$ jam) serta frekuensi terbangun yang tinggi di malam hari. Kualitas tidur subjek diukur secara objektif menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Instrumen ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi dengan membandingkan skor sebelum dan sesudah tindakan. Selain itu pendokumentasian perkembangan pasien dilakukan dengan format SOAP (*Subjective, Objective, Assessment, Planning*).

Intervensi dilaksanakan di Ruang Kebidanan RSUD I.A Moeis Samarinda. Prosedur intervensi inovasi dilakukan dengan ketentuan sebagai berikut waktu dan durasi terapi diberikan selama tiga hari berturut-turut satu kali sehari pada waktu menjelang tidur malam dengan durasi setiap sesi berkisar antara 15 hingga 20 menit. Teknik Pemijatan pijatan dilakukan dengan teknik lembut dan teratur pada area telapak kaki, punggung kaki, serta pergelangan kaki. Menggunakan minyak zaitun sebagai media pijat untuk memberikan efek hangat, meningkatkan elastisitas kulit, dan membantu relaksasi melalui aroma alaminya. Selain pijat dilakukan pengaturan lingkungan seperti redupnya pencahayaan dan pengaturan suhu ruangan yang sejuk untuk mendukung kenyamanan tidur. Data dikumpulkan melalui proses keperawatan yang komprehensif meliputi pengkajian (wawancara dan observasi), penentuan diagnosa berdasarkan SDKI, perencanaan sesuai SIKI, serta evaluasi hasil berdasarkan SLKI. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan data pre-test dan post-test untuk melihat tren penurunan skor PSQI dan perbaikan durasi tidur malam pasien.

Hasil dan Pembahasan

Pengkajian Awal subjek studi kasus adalah Ny. R (42 tahun) seorang ibu postpartum hari pertama pasca operasi *Sectio Caesarea* (SC) dengan sayatan vertikal di abdomen. Berdasarkan pengkajian awal pasien mengeluhkan gangguan pola tidur yang signifikan dengan gejala sulit memulai tidur, sering terbangun karena nyeri luka operasi dan bayi yang rewel, serta merasa tidak puas dengan kualitas tidurnya. Data objektif menunjukkan durasi tidur malam hanya $\pm 3-4$ jam pasien tampak kelelahan dan skor *Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI) menunjukkan angka 13 (kategori buruk). Intervensi inovasi yang diberikan berupa terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun selama tiga hari berturut-turut dengan durasi ± 15 – 20 menit setiap hari. Pijat dilakukan pada kedua kaki dengan teknik pemijatan lembut untuk memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kenyamanan klien.

Setelah dilakukan intervensi selama tiga hari terjadi perbaikan pola tidur yang diukur melalui indikator berikut yaitu kualitas dan durasi Tidur. Durasi tidur malam meningkat secara bertahap dari ± 3 jam pada hari pertama menjadi ± 6 – 7 jam pada hari ketiga. Pasien menyatakan tidur lebih nyenyak dan mudah kembali tidur setelah menyusui. Terjadi penurunan skor PSQI yang signifikan dari skor awal 13 menjadi 6 pada evaluasi akhir. Kondisi fisik pasien tampak lebih segar, rileks, dan tidak lagi menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang nyata dibandingkan sebelum intervensi. Perubahan tersebut menunjukkan bahwa terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun memberikan efek positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada klien postpartum post *sectio caesarea*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi nonfarmakologis tersebut dapat membantu mengatasi gangguan pola tidur yang dialami oleh ibu pada masa pemulihan pasca operasi.

Table 1: Evaluasi Intervensi Inovasi

Hari / Tanggal / Jam	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Senin, 05 Januari 2026 Pukul 20.00	<ol style="list-style-type: none"> Ibu mengeluh kesulitan tidur dan sering terbangun karena nyeri luka operasi dan bayi rewel (skala 2). Skala <i>PSQI</i> 13 Ibu mengatakan pola tidur berubah, durasi tidur malam ± 3 jam (skala 2). Ibu menyatakan tidak puas dengan kualitas tidurnya, merasa lelah saat bangun pagi (skala 2). 	<ol style="list-style-type: none"> Ibu masih mengalami kesulitan tidur, keluhan belum berkurang signifikan (skala 2) Skala <i>PSQI</i> 11 Pola tidur masih berubah, durasi tidur malam ± 3 jam (skala 2). Ibu masih tidak puas dengan kualitas tidur dan merasa istirahat belum cukup (skala 2).
Selasa, 06 Januari 2026 Pukul 08.00	<ol style="list-style-type: none"> Ibu masih mengeluh kesulitan tidur, sering terbangun karena nyeri dan rasa tidak nyaman (skala 2). Skala <i>PSQI</i> 11 Pola tidur berubah, tidur malam belum nyenyak dengan durasi ± 4 jam (skala 2). Ibu menyatakan tidak puas tidur, masih mengantuk di pagi hari (skala 2). 	<ol style="list-style-type: none"> Kesulitan tidur berkurang, ibu mengatakan tidur lebih nyenyak dibanding hari sebelumnya (skala 3). Skala <i>PSQI</i> 10 Pola tidur mulai membaik, durasi tidur malam meningkat ± 5 jam (skala 3). Kepuasan tidur meningkat, ibu merasa lebih nyaman dan rileks setelah bangun (skala 3).

Hari / Tanggal / Jam	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Rabu, 07 Januari 2026 Pukul 07.30	<ol style="list-style-type: none"> Ibu mengatakan kesulitan tidur sudah jarang terjadi, masih terbangun saat menyusui bayi (skala 4). Skala <i>PSQI</i> 10 Pola tidur lebih teratur, durasi tidur malam ± 6 jam (skala 4). Ibu menyatakan kepuasan tidur meningkat, namun belum optimal (skala 4). 	<ol style="list-style-type: none"> Tidak ada kesulitan tidur, ibu merasa tidur nyenyak dan mudah kembali tidur setelah menyusui (skala 5). Skala <i>PSQI</i> 6 Pola tidur membaik, durasi tidur malam $\pm 6-7$ jam secara konsisten (skala 5). Ibu merasa puas dengan kualitas tidur dan segar saat bangun pagi (skala 5).

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa intervensi dukungan tidur selama tiga hari efektif memperbaiki pola istirahat pasien pasca *Sectio Caesarea* (SC). Pada hari pertama, pasien mengalami gangguan tidur yang signifikan dengan skor *PSQI* 13 (kategori buruk). Namun perbaikan bertahap mulai terlihat pada hari kedua melalui peningkatan relaksasi tubuh. Pada hari ketiga, efektivitas intervensi semakin nyata dengan peningkatan durasi tidur menjadi $\pm 6-7$ jam dan penurunan skor *PSQI* secara drastis ke angka 6 (mendekati normal), yang disertai dengan perasaan segar saat bangun pagi.

Data klinis menunjukkan bahwa Ny. R mengalami kualitas tidur yang buruk (skor *PSQI* 13) sejak hari pertama pasca *Sectio Caesarea*. Durasi tidur yang hanya mencapai 3–4 jam per malam disebabkan oleh faktor internal berupa nyeri operasi dan faktor eksternal dari bayinya. Sejalan dengan (Devi Permata Sari, Chori Elsera, 2022) kurangnya waktu istirahat ini berisiko memperlambat proses penyembuhan jaringan dan meningkatkan sensitivitas terhadap rasa sakit akibat kelelahan yang meningkat.

Pada Ibu postpartum yang menjalani prosedur *Sectio Caesarea* (SC) kerap menghadapi hambatan dalam pemenuhan kebutuhan istirahat. Gangguan pola tidur ini umumnya dipicu oleh kombinasi faktor fisik dan fisiologis seperti nyeri pada area sayatan operasi, keterbatasan pergerakan (mobilisasi), serta kelelahan pascapersalinan. Sensasi nyeri pada lokasi insisi secara spesifik menjadi faktor penyulit bagi ibu untuk memulai tidur yang kemudian berdampak pada seringnya terjaga di malam hari serta menurunnya kualitas dan kuantitas tidur secara keseluruhan.

Menurut (Juniartati et al., 2022) proses pemulihan ibu setelah tindakan *Sectio Caesarea* sering kali terhambat oleh gangguan pola tidur. Hal ini dipicu oleh nyeri luka operasi, posisi tidur yang tidak fleksibel, serta tuntutan menyusui. Jika tidak tertangani, gangguan tidur tersebut dapat memicu kelelahan ekstrem dan memperburuk kondisi emosional ibu selama masa pemulihan.

Defisit waktu tidur memiliki keterkaitan langsung dengan peningkatan intensitas nyeri pascabedah. Berdasarkan studi oleh (Haack et al., 2020) deprivasi tidur mampu memperparah sensitivitas nyeri melalui stimulasi respons inflamasi serta aktivasi sistem

saraf simpatis. Atas dasar pertimbangan klinis tersebut penanganan gangguan pola tidur pada Ny. R ditetapkan sebagai prioritas dalam intervensi keperawatan.

Terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun merupakan salah satu bentuk intervensi non-farmakologis yang efektif. Prosedur ini bekerja dengan memberikan tekanan serta gerakan ritmis pada area telapak, punggung, dan pergelangan kaki untuk memicu relaksasi otot dan meningkatkan sirkulasi darah. Secara fisiologis, stimulasi pada ekstremitas bawah ini mampu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis yang pada gilirannya menurunkan respons stres tubuh dan menciptakan kondisi rileks sehingga mempermudah transisi menuju tidur yang lebih berkualitas.

Penggunaan minyak zaitun sebagai medium pijat berperan penting dalam meminimalisasi friksi (gesekan) pada kulit sehingga meningkatkan kenyamanan pasien selama prosedur berlangsung. Kandungan senyawa alami seperti oleocanthal dan asam oleat memberikan efek antiinflamasi serta antioksidan yang efektif dalam mereduksi peradangan dan sensasi nyeri. Sinergi antara teknik pemijatan dan sifat farmakologis minyak zaitun ini menghasilkan stimulasi sensorik yang mendukung transisi tubuh dari kondisi stres pascabedah menuju fase relaksasi yang lebih optimal (Aulia Setyaningsih & Lukitasari, 2025).

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sambas et al., 2025) yang menunjukkan bahwa penerapan pijat kaki pada ibu post sectio caesarea yang mengalami gangguan pola tidur dan nyeri pascaoperasi memberikan hasil yang positif. Intervensi yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan terbukti mampu menurunkan keluhan nyeri serta memperbaiki pola tidur, ditandai dengan ibu lebih mudah memulai tidur dan berkurangnya gangguan tidur pada malam hari.

Dukungan bukti ilmiah lainnya juga dilaporkan oleh (Mahmoud et al., 2018) yang menyatakan bahwa pijat menggunakan minyak zaitun pada ibu post sectio caesarea efektif dalam menurunkan nyeri pascaoperasi serta meningkatkan kualitas dan efektivitas tidur. Pijat yang diberikan pada kondisi ibu yang stabil secara klinis dengan durasi 10–30 menit secara teratur membantu ibu mencapai kondisi relaksasi yang lebih baik sehingga mendukung tidur yang lebih nyenyak dan berkesinambungan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis praktik keperawatan penerapan terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun pada ibu postpartum pasca *sectio caesarea* menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur penurunan frekuensi terbangun, serta perbaikan skor *PSQI* secara bermakna setelah intervensi selama tiga hari. Temuan ini mengimplikasikan bahwa intervensi nonfarmakologis sederhana aman dan mudah diaplikasikan tersebut dapat menjadi bagian dari asuhan keperawatan berbasis kenyamanan (*comfort care*) untuk mendukung proses pemulihan ibu nifas, khususnya dalam mengatasi gangguan pola tidur akibat nyeri dan kelelahan pascaoperasi. Secara praktis perawat disarankan untuk mempertimbangkan integrasi terapi pijat kaki menggunakan minyak zaitun sebagai terapi komplementer

dalam standar asuhan keperawatan maternitas di fasilitas pelayanan kesehatan. Namun mengingat penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan jumlah subjek terbatas, penelitian selanjutnya direkomendasikan menggunakan desain eksperimental dengan sampel yang lebih besar dan kontrol yang lebih ketat serta mempertimbangkan variabel lain seperti tingkat nyeri, kecemasan, dan dukungan keluarga untuk memperoleh bukti yang lebih kuat dan generalisasi yang lebih luas.

Daftar Pustaka

- Aulia Setyaningsih, K. D. R., & Lukitasari, D. (2025). *Asuhan Keperawatan Maternitas Penerapan Foot Massage Therapy Minyak Zaitun Pada Ny. R (27 Tahun) Post Sectio Caesarea P1a0 Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Akut Dan Diagnosa Medis Benign Neoplasm Of Ovary Dextra Di Ruang Mawar Rumah Sakit Tingkat Ii Dusti.*
- Damanik, C., Fauza, Z., & Achmad, A. (2022). *Hubunganantara Pelaksanaan Sleep Hygiene Dengan Kualitas Tidur Pada Karyawan Di Lingkungan Itkes Wiyata Husada Samarinda.* 3.
- Dencker, A., Nilsson, C., Begley, C., Jangsten, E., Mollberg, M., Patel, H., ... & Sparud-Lundin, C. (2019). Causes And Outcomes In Studies Of Fear Of Childbirth: A Systematic Review. *Women And Birth*, 32(2), 99-111.
- Devi Permata Sari, Chori Elsera, A. D. S. (2022). *Hubungan Tingkat Nyeri Post Sectio Caesarea Dengan Kualitas Tidur Pasien Postpartum.* 9(2), 6–13.
- Haack, M., Simpson, N., Sethna, N., Kaur, S., & Mullington, J. (2020). Sleep De Fi Ciency And Chronic Pain : Potential Underlying Mechanisms And Clinical Implications. *Neuropsychopharmacology*, May 2019. <https://doi.org/10.1038/S41386-019-0439-Z>
- Juniartati, E., Barlia, G., Agustina, M., Keperawatan, J., Kemenkes, P., Keperawatan, A., Caesarea, S., & Lama, P. (2022). *Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea Dengan Indikasi Partus Lama : Studi.* 100–107.
- Kiliçli, I. D., & Demir, S. (2024). Effect Of Foot Massage On Pain, Anxiety, And Sleep Quality In Postpartum Women. *Journal Of Holistic Nursing*, 42(1), 55–63.
- Mahmoud, R., Ghani, A., Shaaban, A., & Elmonem, A. (2018). *Effect Of Olive Oil Massage On Postoperative Cesarean Pain And Sleep Quality : A Randomized Controlled Trial.* 7(2), 92–98.
- Nadya, E. (2023). *Pengaruh Pijat Endorfin Terhadap Tingkat Nyeri Pada Ibu Post-Partum Dengan Riwayat Persalinan Tindakan Sectio Caesarea Di Rsud Sungai Dareh Kabupaten Dharmasraya Tahun 2022.* 03, 1–6.
- Prasetyo, A., Saputra, B. D., & Yulistiana, K. (2019). *Pengaruh Foot Massage Dan Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Tekanan Darah Dan Nyeri Post Operasi Mayor Elektif.* 13, 64–73.
- Ryaswati, L., & Nurrohmah, A. (2023). *Application Of Foot Massage In Reducing Pain After Cesarean Section Surgery In Postpartum Women.* 02(02), 73–80.
- Sambas, E. K., Nurliawati, E., Apriliani, D., & Tidur, G. P. (2025). *Implementation Of Foot Massage For Post-Cesarean Section Mothers.* 25, 41–47.
- World Health Organization. (2021). *Who Statement On Caesarean Section Rates.* World

Health Organization.