



Penerapan Intervensi Terapi Reflexology Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Histerektomi Dengan Mioma Uteri

Aura Zahra Oceani D¹, Nur Azizah Indriastuti²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Jl. Brawijaya, Geblagan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta, Indonesia, 55183

Email : aura.zahra.fkik22@mail.umy.ac.id¹, azizah_indriastuti@umy.ac.id²

Abstract: *Hysterectomy is a surgical procedure in removing all or part of the uterus due to gynecological diseases, one of which is uterine myoma. The impact that is often felt by patients after surgery is the presence of incisions and damaged tissue causing a sensation of pain. Reflexology therapy as one of the non-pharmacological measures which is a new innovation to reduce the pain levels with a very simple relaxation method. The aims of this case study is to determine the application of reflexology therapy to reduce pain levels in post hysterectomy patients. The method in this research is a case study in post hysterectomy patients who experience complaints of pain. The method in this study used a case study approach in postoperative hysterectomy patients who experienced complaints of pain. The instrument used is using a numeric rating scale (NRS) with reflexology therapy intervention given for 3 days. The result of this case study showed that by doing reflexology therapy for 3 days there was a significant decrease in pain intensity from scale 5 to scale 2. The effectiveness of the application of nursing care standards in reducing pain intensity in patients showed that there was a decrease in pain intensity on the first day to the third day of the intervention.*

Keywords: *Hysterectomy, Mioma Uteri, Pain, Reflexology*

Abstrak. Histerektomi merupakan prosedur pembedahan dalam pengangkatan seluruh atau sebagian rahim yang dikarenakan penyakit ginekologi salah satunya adalah mioma uteri. Dampak yang sering dirasakan pada pasien pasca pembedahan yaitu terdapat luka sayatan dan jaringan rusak yang akan menyebabkan timbulnya sensasi rasa nyeri. Terapi *reflexology* sebagai salah satu tindakan secara non farmakologis yang merupakan sebuah inovasi baru untuk menurunkan tingkat nyeri dengan metode relaksasi yang sangat sederhana. Tujuan studi kasus ini untuk mengetahui gambaran penerapan terapi *reflexology* untuk menurunkan tingkat nyeri pada pasien post operasi histerektomi. Metode dalam penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada pasien post operasi histerektomi yang mengalami keluhan rasa nyeri. Instrumen yang digunakan yaitu menggunakan Numeric rating scale (NRS) dengan intervensi terapi *reflexology* yang diberikan selama 3 hari. Hasil dari studi kasus ini menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi *reflexology* selama 3 hari terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari skala 5 menjadi skala 2. Efektivitas penerapan standar asuhan keperawatan dalam menurunkan tingkat nyeri pada pasien menunjukkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri pada hari pertama hingga hari ketiga intervensi.

Kata kunci : *Histerektomi, Mioma Uteri, Nyeri, Reflexology*

PENDAHULUAN

Salah satu hal yang sangat penting untuk mencapai kesehatan yang optimal adalah dengan memperhatikan kesehatan wanita, khususnya kesehatan reproduksi karena hal itu mempengaruhi banyak aspek kehidupan. Terdapat peningkatan kejadian masalah kesehatan terkait reproduksi pada wanita yaitu mioma uteri. Mioma uteri yang biasa dikenal juga dengan fibromioma, fibroid merupakan sebuah tumor jinak yang timbul dari otot rahim dan jaringan ikat (Fitriyanti & Machmudah, 2020). Sel tumor terbentuk karena mutasi genetic, kemudian berkembang karena induksi oleh estrogen dan progesterone (Lubis, 2020). Angka kejadian kasus mioma uteri lebih tinggi pada wanita dengan usia lanjut dan lebih sedikit pada riwayat melahirkan serta pernikahan dini.

Data epidemiologi menunjukkan bahwa 70% kasus mioma uteri terjadi pada usia 50 tahun, 30-40% pada perimenopause dan 20-25% pada wanita usia subur (Lubis, 2020). Studi prevalensi menyatakan bahwa kejadian mioma uteri pada wanita Inggris sebanyak 4,5%, 4,6% di Prancis, 5,5% di Kanada, 6,9% di Amerika Serikat, 7% di Brazil, 8% di Jerman, 9% di Korea, 9,8% di Italia dan paling tinggi di Nigerian dengan angka 44,41% (Melyani, et al, 2020). Globocan, 2020 menyatakan bahwa kejadian *cervix uteri* Indonesia sebanyak 17,2% di tahun 2020. Ridwan, (2021) menyatakan bahwa Indonesia menempati angka 2,39-11,7% kasus mioma uteri dari seluruh pasien ginekologi yang dirawat. Kemenkes, (2019) menyatakan berdasarkan data riskesdas prevalensi kanker tertinggi di provinsi DI Yogyakarta dengan angka 4,86 dari 1000 penduduk.

Daerah Istimewa Yogyakarta/DIY merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang mengalami peningkatan kejadian mioma uteri. Dewi, (2017) menyatakan bahwa pada tahun 2013 terdapat 582 kasus mioma uteri yang terdiri dari 320 pasien dengan rawat jalan dan 262 pasien dengan rawat inap. Faktor yang berhubungan dengan peningkatan risiko terjadinya mioma uteri adalah usia, ras, indeks massa tubuh (BMI), genetik, faktor reproduksi (paritas), hormon seks, obesitas, gaya hidup, faktor lingkungan, atau penyakit lain (tekanan darah tinggi dan infeksi) (Wulandari, et al. 2021). Lubis, (2020) menyatakan bahwa mioma uteri mempengaruhi semua ras, terutama dengan kulit berwarna hitam (18%), 10% dengan wanita

Hispanik, 8% wanita kulit putih, dan sangat jarang ditemui wanita Asia. Secara umum penatalaksanaan mioma uteri dapat dilakukan dengan terapi hormonal/medisinal dan terapi pembedahan.

Pembedahan adalah suatu tindakan yang menggunakan teknik invasive dengan membuka atau memperlihatkan bagian tubuh yang akan di tangani melalui suatu insisi/sayatan dan diakhiri dengan penutupan serta penjahitan luka (Santika, 2018). Salah satu terapi pembedahan pada mioma uteri yaitu histerektomi. Histerektomi merupakan prosedur pembedahan dalam pengangkatan seluruh atau sebagian Rahim. Histerektomi merupakan operasi bedah ginekologi utama yang paling umum dilakukan wanita dengan angka 33,5% dilakukan untuk mioma (Pratama, et al. 2021). Keluhan yang paling umum diamati setelah histerektomi adalah nyeri dan kelelahan, termasuk periode pasca operasi (Ozturk, 2018).

Ngasu, et al (2021) menyatakan bahwa nyeri merupakan sebuah gambaran fenomena kompleks yang tidak hanya melibatkan respon baik fisik maupun psikis, tetapi juga respon emosional individu. Nyeri pasca operasi adalah hasil dari kerusakan jaringan akibat sayatan bedah. Sensari nyeri dapat dikenali dan diinterpretasikan, persepsi nyeri merupakan sebuah hasil akhir dari aktivitas saraf transmisi nyeri dan system terikuler yang bertanggung jawab atas respons emosional dan perilaku terhadap nyeri (Blessy & Kishore, 2017). Penatalaksanaan nyeri dibagi menjadi dua terapi farmakologis berupa obat-obatan dan terapi non-farmakologis. Salah satu terapi non-farmakologis untuk mengurangi intensitas nyeri yaitu terapi *reflexology*.

Terapi *reflexology* merupakan sebagai salah satu tindakan non-farmakologis yang menjadi inovasi baru untuk menurunkan nyeri dengan metode relaksasi yang sangat sederhana. Terapi *reflexology* merupakan suatu metode distraksi atau pengalihan jaringan ikat dengan cara menepuk, menggosok atau meremas untuk meningkatkan sirkulasi, memperbaiki tonus otot dan memberikan relaksasi (Robby, et al. 2022). Refleksi kaki telah menunjukkan hasil yang menjanjikan pada kanker, penyakit ginjal kronis, neuropati, penyakit arteri koroner, diabetes mellitus tipe 2, *multiple sclerosis*, demensia, rheumatoid

arthritis, dismenore, nyeri pasca operasi, dan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian Ozturk, et al. (2018) menyatakan bahwa terapi *reflexology* mampu mengurangi rasa sakit dan kecemasan setelah histerektomi perut dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$. Artioli, et al. (2021) menyatakan bahwa sebagian besar penelitian telah menunjukkan bahwa refleksi kaki/*reflexology* efektif dalam mengurangi rasa sakit, biasanya dilakukan secara bilateral, selama 2 sampai 30 menit pada setiap kaki, dan mengikuti serangkaian stimulasi ke solar plexus, area nyeri yang sesuai dari tubuh dan area terafiliasi terkait yang dikombinasikan dengan diagnostik, atau memijat seluruh kaki.

KAJIAN TEORITIS

1. Definisi Mioma Uteri

Mioma uteri yang biasa dikenal juga dengan fibromioma, fibroid merupakan sebuah tumor jinak yang timbul dari otot rahim dan jaringan ikat (Fitriyanti & Machmudah, 2020). Mioma uteri merupakan sebuah tumor jinak dengan karakteristik seperti berbentuk bulat, keras, berwarna putih hingga merah muda pucat, sebagian besar terdiri dari otot polos dengan beberapa jaringan ikat (Yuliani, et al. 2023). Mioma uteri adalah tumor jinak yang biasa ditemukan di saluran reproduksi wanita, terutama setelah menopause. Mioma uteri jarang terjadi pada wanita usia produktif, namun mioma uteri memiliki dampak pada kerusakan reproduksi di usia produktif dalam bentuk infertilitas, aborsi spontan, persalinan premature dan malpresentasi (Dewi, 2020).

2. Konsep Nyeri Akut pada Post Histerektomi Pasien Mioma Uteri

Keluhan yang paling umum diamati setelah histerektomi adalah nyeri dan kelelahan, termasuk periode pasca operasi (Ozturk, 2018). Ngasu, et al (2021) menyatakan bahwa nyeri menggambarkan fenomena kompleks yang tidak hanya melibatkan respon fisik atau mental, tetapi juga respon emosional individu. Nyeri pasca operasi adalah hasil dari kerusakan jaringan akibat sayatan bedah. Sensari nyeri dikenali dan diinterpretasikan, persepsi nyeri adalah hasil akhir dari aktivitas saraf transmisi nyeri dan

system retikuler bertanggung jawab atas respons emosional dan perilaku terhadap nyeri (Blessy & Kishore, 2017).

3. Konsep Intervensi *Reflexology*

Terapi *reflexology* merupakan salah satu tindakan non-farmakologis yang menjadi sebuah inovasi baru dalam menurunkan tingkat nyeri dengan teknik relaksasi yang sangat sederhana. *Reflexology* atau pijat kaki dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, rasa sakit, ketidaknyamanan, dan meningkatkan kualitas tidur (Robby, et al. 2022). Refleksi kaki telah menunjukkan hasil yang menjanjikan pada kanker, penyakit ginjal kronis, neuropati, penyakit arteri koroner, diabetes mellitus tipe 2, *multiple sclerosis*, demensia, rheumatoid arthritis, dismenore, nyeri pasca operasi, dan nyeri punggung bawah. Hasil penelitian Ozturk, et al. (2018) menyatakan bahwa terapi *reflexology* mampu mengurangi rasa sakit dan kecemasan setelah histerektomi perut dibuktikan dengan nilai $p < 0,05$. Artioli, et al. (2021) menyatakan bahwa sebagian besar penelitian telah menunjukkan bahwa refleksi kaki/*reflexology* efektif dalam mengurangi rasa sakit, biasanya dilakukan secara bilateral, selama 2 sampai 30 menit pada setiap kaki, dan mengikuti serangkaian stimulasi ke solar plexus, area nyeri yang sesuai dari tubuh dan area terafiliasi terkait yang dikombinasikan dengan diagnostik, atau memijat seluruh kaki.

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam studi kasus ini berupa *case report*. Penulis memberikan asuhan keperawatan pada pasien mioma uteri dengan masalah keperawatan nyeri akut post operasi histerektomi yang dirawat di rumah sakit tipe B dengan melibatkan keluarga pasien. Intervensi yang pertama yang dilakukan yakni dengan teknik relaksasi *reflexology* untuk mengurangi nyeri dengan memonitor tingkat nyeri. Intervensi diberikan selama 3 hari dengan durasi 10-15 menit Penerapan terapi *reflexology* dilakukan di Rumah Sakit tipe B pada tanggal 26-28 Desember 2022.

Terapi *reflexology* ini merupakan terapi non-farmakologis yang diterima secara luas adalah pijat refleksi (suatu bentuk pijatan kaki yang menargetkan titik-titik di kaki yang

diyakini berhubungan dengan bagian tubuh) dan terapi pijat sederhana. Pengumpulan data dilakukan dengan memperkenalkan diri dan membangun hubungan kepercayaan (BHSP) dan menjelaskan tentang penerapan yang akan dilakukan kepada responden, memberikan informasi dan menanyakan kepada responden apakah mereka ingin berpartisipasi dalam penerapan terapi *reflexology*. Penulis memberikan informed consent sebagai persetujuan untuk pasien dan perjanjian pengobatan atau kontrak waktu. Alat yang digunakan berupa *lotion* dan *washlap* untuk membersihkan area tubuh pasien. Pasien dilakukan intervensi berupa terapi *reflexology* untuk mengurangi rasa nyeri. Pasien dianjurkan untuk melakukan terapi *reflexology* ini secara mandiri dengan dibantu keluarga secara rutin.



Gambar 1. Gerakan Terapi *Reflexology*

HASIL

A. Hasil Implementasi Intervensi Terapi *Reflexology*

1. Manajemen Nyeri

a. Mengidentifikasi Nyeri

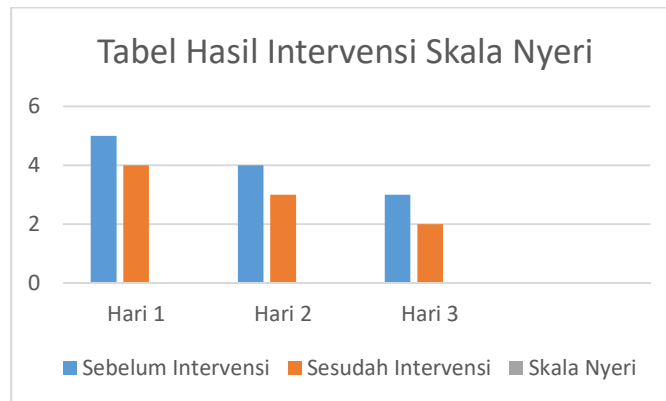
Pasien dilakukan pengkajian nyeri dengan tahap identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas serta intensitas nyeri. Pasien dilakukan pengkajian nyeri sebelum dilakukan intervensi dan setelah dilakukan intervensi. Pasien dilakukan pengkajian selama 3 hari. Identifikasi dilakukan kepada pasien bertujuan untuk mengevaluasi keberhasilan terapi *reflexology* dalam menurunkan intensitas nyeri.

b. Mengajarkan Terapi *Reflexology*

Pasien dilakukan terapi *reflexology* dan mengajarkan keluarga untuk dapat mandiri melakukan ketika perawatan di rumah. Terapi ini dilakukan selama 3 hari. Selama intervensi pasien diberikan penjelasan terlebih dahulu bagaimana prosedur yang dilakukan. Terapi yang dilakukan pada pasien bertujuan dapat menyeimbangkan dan menyelaraskan energi di seluruh bagian tubuh serta memberikan efek kenyamanan. Pasien telah di posisikan dengan posisi berbaring terlentang dengan dianjurkan untuk mengatur pola nafas dan merilekskan semua otot. Kemudian megusapkan lotion atau oil dibagian kaki dan dilanjutkan dengan pemijatan seluruh permukaan telapak kaki. Perawat memijat pada area jari kaki, bagian tengah telapak kaki, dan usap telapak kaki searah jarum jam. Pijat tepi dalam telapak kaki. Selanjutnya usap telapak kaki dengan gerakan memutar menggunakan buku jari. Tahapan berikutnya perawat memusatkan pijatan pada titik refleksi leher dibagian dasar jari-jari kaki dan yang terakhir memberikan tekanan pada titik refleksi. Pijatan ini dapat dipakukan 10-15 menit hingga pasien nyaman.

B. Hasil Evaluasi Intervensi Terapi *Reflexology*

Hasil evaluasi dari pemberian terapi *reflexology* yang dilakukan pada pasien selama 3 hari didapatkan hasil bahwa terdapat penurunan tingkat nyeri pada pasien post operasi histerektomi. Berikut tabel hasil evaluasi perkembangan pasien setelah dilakukan pemberian terapi *reflexology*:



Grafik 1. Tabel Hasil Intervensi Skala Nyeri

Hasil evaluasi intervensi pada hari pertama didapatkan bahwa pasien mengatakan setelah diberikan terapi *reflexology* nyeri berkurang dari skala 5 menjadi skala 4 namun masih hilang timbul, merasa lebih tenang, nyaman dan rileks. Pasien mengatakan kondisinya jauh lebih membaik dan tidak merasakan khawatir terhadap luka post operasi histerektomi. Pasien tampak terlihat lebih nyaman, tenang dan tidak meringis kesakitan. Hasil pemeriksaan fisik pada pasien didapatkan bahwa tekanan darah 175/88 mmHg, respirasi rate 20x/menit, suhu 36,5C, SPO₂ 100% dan nadi 71x/menit.

Hasil evaluasi intervensi pada hari kedua didapatkan bahwa pasien mengatakan setelah diberikan terapi *reflexology* nyeri berkurang dari skala 4 menjadi skala 3, merasa lebih tenang, nyaman dan rileks. Pasien mengatakan pada hari kedua nyerinya sudah mulai berkurang perlahan-lahan. Pasien mengatakan sudah tidak meringis kesakitan dan mampu mengontrol dan mencoba melakukan terapi *reflexology* secara mandiri dibantu dengan keluarganya. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa tekanan darah 150/85 mmHg, respirasi rate 20x/menit, suhu 36,5 C, SPO₂ 100% dan nadi 78x/menit.

Hasil intervensi hari ketiga didapatkan bahwa pasien mengatakan nyerinya mulai berkurang dan terdapat perubahan. Pasien terlihat sudah bisa melakukan aktivitas, nyeri dapat terkontrol dengan skala 2. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa tekanan darah 147/83 mmHg, respirasi rate 20x/menit, suhu 36,6 C, SPO₂ 100% dan nadi 80x/menit. Pada intervensi hari ketiga, terapi *reflexology* memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri yang dirasakan oleh pasien.

PEMBAHASAN

A. Implementasi Interevensi Terapi *Reflexology*

1. Manajemen Nyeri

a. Mengidentifikasi Nyeri

Pasien dilakukan pengkajian nyeri dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri (*Numeric Rating Scale*). Hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat skala nyeri pasien dan sebagai perencanaan terapi yang akan di programkan. Selain itu identifikasi nyeri juga dapat digunakan alat ukur untuk menilai keberhasilan terapi yang telah di intervensikan. Menurut Mubarak (2015) menjelaskan bahwa identifikasi nyeri merupakan gambaran tentang seberapa parah nyeri yang dirasakan oleh individu, pengukuran intensitas nyeri sangat subjektif dan individual, serta kemungkinan nyeri dalam intensitas yang sama dirasakan berbeda oleh dua orang yang berbeda. Dengan melakukan penilaian dan pengukuran tingkat nyeri, dapat mempengaruhi penatalaksanaan yang tepat, evaluasi serta perubahan penatalaksanaan berdasarkan respon dan kondisi pasien (Jamal, et al. 2022).

Pengukuran nyeri dengan pendekatan objektif yang paling mungkin dilakukan adalah melalui respon fisiologi tubuh terhadap nyeri itu sendiri. Penilaian nyeri pada post sectio caesarea sama dengan nyeri pada umumnya. Penilaian terhadap intensitas nyeri dapat dilakukan dengan menggunakan skala yaitu menggunakan skala penilaian *Numerical Rating Scale* (NRS)

lebih digunakan sebagai pengganti alat pendeskripsian kata. Dalam hal ini, pasien menilai nyeri dengan menggunakan skala 0-10. Skala ini efektif untuk digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik

Joint Commission on Accreditation of Health Organization (2022) dalam standar pelaksanaan nyeri menyatakan bahwa nyeri memerlukan pengkajian awal yang sistematis dan pengkajian ulang berkelanjutan dari semua pasien untuk mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, dan intensitas nyeri. Pengkajian nyeri menggunakan *Numerical Rating Scale (NRS)* menunjukkan sensitifitas terhadap pengobatan dalam intensitas nyeri dan berguna untuk membedakan intensitas nyeri.

b. Mengajarkan Terapi *Reflexology*

Pasien dilakukan terapi reflexologi dan mengajarkan keluarga untuk dapat mandiri melakukan ketika perawatan dirumah. Hal ini terapi *reflexology* memberikan efek untuk menurunkan intensitas nyeri. Gala (2019) menjelaskan bahwa terapi *reflexology* memiliki manfaat bahwa tubuh akan bereaksi dengan mengeluarkan endorphen karena pemijatan. Endorphen yang dihasilkan diproduksi secara alamiah oleh tubuh, bekerja, serta memiliki efek seperti morphin. Endorphen bersifat menenangkan, memberikan efek nyaman, dan sangat berperan dalam regenerasi sel-sel guna memperbaiki bagian tubuh yang sudah using atau rusak. *Reflexology* merupakan sebuah teknik distraksi yang berfungsi meringankan ketegangan pada saraf. Karena dapat mempengaruhi sistem saraf, pijat refleksi juga dapat meningkatkan aktivitas sistem vegetatif tubuh yang dikendalikan oleh otak dan sistem saraf yaitu kelenjar hormonal, sistem peredaran darah, sistem pencernaan dan lain-lain. Saat bekerja otot perlu membakar energi yang diperoleh baik dengan cara aerob maupun anaerob. Proses anaerob menghasilkan asam laktat sebagai produk limbah. Penumpukan asam laktat

tersebut yang dapat menyebabkan timbulnya nyeri pada otot atau persendian *Reflexology* dapat merelaksasikan dan meregangkan otot serta jaringan lunak tubuh.

B. Evaluasi Intervensi Terapi Reflexology

Evaluasi intervensi terapi *reflexology* yang telah dilakukan pada hari pertama hingga hari ketiga pasien mengalami penurunan nyeri secara signifikan. Pada hari ketiga kondisi pasien sudah berkurang rasa nyerinya dan dapat mobilisasi seperti biasanya. Pijat refleksi seperti akupunktur Cina dengan cara menghubungkan garis-garis energi pada tangan dan kaki ke berbagai bagian tubuh. Pijat ini terhubung pada suatu organ tubuh dan dapat dilakukan di daerah atau titik refleksi pada kaki, tangan, telinga atau bagian tubuh lainnya. Teknik pijat tersebut untuk membantu menenangkan sistem saraf pusat, meningkatkan relaksasi, dan mempercepat pemulihan penyakit (Wijayakusuma, 2018) menyatakan bahwa pijat refleksi dapat mengurangi depresi, nyeri, kecemasan, atau gangguan tidur. Pijat titik saraf dapat memberikan efek menenangkan karena meningkatkan hormon endorfin pada tubuh.

C. Implikasi

Kondisi pasien Ny. W dalam subjek *case report* ini mengalami nyeri post operasi histerektomi. Pasien masuk dengan diagnosa medis Mioma Uteri. Nyeri yang dialami pasien terjadi karena adanya sayatan dan jaringan yang rusak menyebabkan sensasi rasa nyeri di abdomen bagian bawah post operasi histerektomi. Kesadaran umum pasien *compos mentis* dan dapat kooperatif untuk komunikasi. Pengkajian yang digunakan dalam case report ini yaitu pengkajian kesehatan reproduksi dan pengkajian nyeri. Salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post histerektomi mioma uteri dengan mengimplikasikan *reflexology*. *Reflexology* sebagai teknik relaksasi untuk menurunkan dan mengurangi tingkat nyeri. Pasien diberikan terapi *reflexology* yang dilakukan 2 kali dalam sehari yaitu pagi dan siang dengan durasi waktu 10-15 menit selama 3 hari. Hasil dari studi kasus ini

menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi *reflexology* terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari skala 5 menjadi skala 2. Prosedur yang dilakukan yaitu pertama dengan cara memposisikan pasien pada posisi berbaring, serta dengan menganjurkan pasien untuk mengatur nafas dan merilekskan semua otot. Kemudian megusapkan lotion atau oil dibagian kaki dan dilanjutkan dengan pemijatan seluruh permukaan telapak kaki. Perawat memijat pada area jari kaki, bagian tengah telapak kaki, dan usap telapak kaki searah jarum jam. Pijat tepi dalam telapak kaki. Selanjutnya usap telapak kaki dengan gerakan memutar menggunakan buku jari. Tahapan berikutnya perawat memusatkan pijatan pada titik refleksi leher dibagian dasar jari-jari kaki dan yang terakhir memberikan tekanan pada titik refleksi. Pijatan ini dapat dipakukan 10-15 menit hingga pasien nyaman.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan berdasarkan evidence based nursing dapat disimpulkan bahwa terdapat penurunan intensitas nyeri pada pasien post operasi histerektomi dengan menggunakan terapi *reflexology* selama 3 hari dimana didapatkan skala nyeri bernilai 2. Hal yang perlu diperhatikan bahwa sebelum dan sesudah dilakukan terapi *reflexology*, tentunya skala nyeri harus dipantau terlebih dahulu untuk mengetahui efektivitas penurunan nyeri selama intervensi. Penurunan tingkat nyeri ini tidak hanya merupakan efek dari terai *reflexology* saja, namun dari obat-obatan yang diminum selama pengobatan. Selain itu, terapi *reflexology* juga dapat memberikan efek menenangkan dan rasa nyaman pada pasien.

SARAN

1. Pasien dan Keluarga

Pasien diharapkan dapat menerapkan terapi intervensi *reflexology* untuk menurunkan tingkat nyeri post operasi histerektomi mioma uteri. Keluarga diharapkan sebagai *caregiver* bagi pasien untuk dapat memaksimalkan dalam

perawatan ataupun pemberian terapi dengan memberikan dukungan keluarga serta membantu pasien dalam melakukan terapi *reflexology* secara mandiri.

2. Penulis

Penulis sebagai perawat dapat memberikan asuhan keperawatan professional secara komprehensif berdasarkan *evidence based nursing*. Penulis dapat memberikan asuhan keperawatan bagi pasien Mioma Uteri dengan melakukan terapi *reflexology* dalam menurunkan tingkat nyeri untuk mengembangkan inovasi terapi non-farmakologis dalam keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ana (2019). Buku Pintar Pijat Keluarga. Jakarta: Forum Kita.
- Artioli, D. P., Tavares, A. L., & Bertolini, G. R. F. (2021). Foot reflexology in painful conditions: systematic review
- Arum, D. (2020). Penerapan Foot Massage pada Pasien Post Operasi Mioma Uteri Di Desa Tambakrejo Pemasang
- Blessy, E. & Kishore, Kala. (2017). Effectiveness of Reflexology on Pain and Anxiety Among Women Undergone Abdominal Hysterectomy
- Dermawan, D. (2012). Proses Keperawatan Penerapan Konsep & Kerangka Kerja (1st ed.). Yogyakarta: Gosyen Publishing.
- Fatatih, L. N. 2022. Asuhan Keperawatan Pada Ny. R Dengan Gangguan Sistem Reproduksi Post Op Histerektomi Indikasi Mioma Uteri Ruang Baitunnisa 2 di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang
- Gala. (2019). Refleksologi Kaki Jurus Sehat dengan Pijat Refleksi Secara Mandiri.

Yogyakarta: Image Press.

Globocan, (2020). The Global Cancer Observatory-All cancers. Int Agent Res Cancer

WHO 2020; 419:1999-2

Jamal, Fachrul. (2022). Penilaian dan Modalitas Tata Laksana Nyeri

Joint Commission on Accreditation of Health Organization. (2022). Diakses pada tanggal

06 April 2023. <https://www.cms.gov/contacts/joint-commission-accreditation>

healthcare-organizations-jcaho/general-beneficiary-contact/1553141.

Lubis, P. N. (2020). Diagnosis dan Tatalaksana Mioma Uteri

Melyani, A. et al. (2020). Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Lecuter dan

Leaflet Pada Pengetahuan Wanita tentang Deteksi Awal Mioma Uteri

Mubarak, W. I. (2015). Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar (hlm. 3-24). Jakarta: Salemba

Medika

Ngasu, K. E., et al. (2021). Pengaruh Terapi Musik terhadap Penurunan Intensitas Nyeri

pada Pasien Post Operasi

Oztrurk, O., Sevil, U., & Sargin, M.S. (2018). The effects of reflexology on anxiety and

pain in patients after abdominal hysterectomy: A randomised controlled trial

Robby, A., Agustin, T & Azka, H. H. (2022). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage)

terhadap kualitas tidur: Healthcare Nursing Journal vol. 4 no. 1

Santika, E. (2018). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Post Operasi Mayor Dengan

Aplikasi Slow Stroke Back Massage (Ssbm) Terhadap Kualitas Tidur Di Rumah Sakit

Roemani Muhammadiyah Semarang

Wijayakusuma, H. (2018). Terapi Pijat Refleksi Kaki. Cetakan 2. Jakarta: Pustaka Bunda.

Yuliani, et al. (2023). Perbedaan Informasi Citra Anatomi Pada Kasus Mioma Uteri dengan Variasi Window Width 400 Hu, 500 Hu, 600 Hu Dan 700 Hu Di Rs. Ibnu Sina “Yw-Umi”