

**OPTIMALISASI PELAKSANAAN PJAT KAKI (*FOOT MASSAGE*)  
SEBAGAI UPAYA PENINGKATKAN KENYAMANAN DAN  
PENURUNAN RASA NYERI PADA PASCA PERSALINAN**  
*Optimizing the Implementation of Foot Massage as an Effort to Increase  
Comfort and Reduce Pain After Labor*

**Diah Evawanna Anuhgera<sup>1\*</sup>, Nikmah Jalila Ritonga<sup>2</sup>, Astri Ulina Saragih<sup>3</sup>  
Damayanti<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam  
<sup>4</sup> Universitas Bengkulu

Jln. Sudirman No.38 Lubuk Pakam, Kabupaten Deli Serdang,  
Sumatera Utara – Indonesia

\*email korespondensi author: [diah.evawanna@gmail.com](mailto:diah.evawanna@gmail.com)

DOI. 10.35451/jpk.v4i1.2177

**Abstrak**

Persalinan merupakan pengalaman ibu yang sering kali mengakibatkan trauma kepada ibu. Rasa nyeri sebelum dan sesudah persalinan adalah salah satu faktor yang membuat ibu menjadi tidak nyaman. Ketidaknyamanan ibu akan membuat ibu menjadi stress dan tidak membuat ibu nyaman akan tugas barunya. Pijat kaki salah satu metode yang dapat diterapkan kepada ibu pasca persalinan untuk mengurangi nyeri serta ketidaknyamanan yang dialami sebagian besar ibu di awal pasca kelahiran. Kenyamanan selama pasca persalinan akan meningkatkan kualitas hidup ibu. Lokasi kegiatan pengabdian berada di Praktik Bidan Mandiri Nining Kabupaten Deli Serdang dengan jumlah partisipan sebanyak 14 orang. Sasaran pada kegiatan ini adalah ibu pascapersalinan dan pendamping ibu selama perawatan. Metode kegiatan yang digunakan dengan ceramah, role play dan simulasi. Kegiatan dilaksanakan dua kali yaitu pada tanggal 16 dan 23 Mei 2024. Kegiatan terdiri dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Hasil pengabdian ini menunjukkan mayoritas partisipan berumur >35 tahun, perempuan dan berpendidikan SMA. Terdapat perubahan pengetahuan mengenai optimalisasi pijat kaki untuk menurunkan rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada pasca persalinan. Sebelum diberikan edukasi kesehatan diperoleh mayoritas pengetahuan peserta yaitu kurang sebesar 78.57% dan yang memiliki pengetahuan cukup sebesar 21.42%. Setelah diberikan edukasi, mayoritas peserta berpengetahuan baik mengenai pijat kaki sebesar (57.14%) dan cukup sebanyak 4 peserta (28.57%). Presentasi kenaikan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan sebesar 78.57%. Edukasi pijat kaki (*foot massage*) diharapkan dapat diimplikasikan secara optimal kepada ibu pasca persalinan selama masa nifas agar dapat membantu ibu mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan yang terjadi selama masa perawatan nifas.

**Kata kunci:**Optimalisasi; Pijat Kaki; Nyeri ;Ketidaknyamanan ; Pasca Persalinan

**Abstract**

Childbirth is a maternal experience that often results in trauma for the mother. Pain before and after delivery is one of the factors that makes the mother uncomfortable. The mother's discomfort will make the mother stressed and will not make the mother comfortable with her new assignment. Foot massage is one method that can be applied to postpartum mothers to reduce the pain and comfort experienced by most mothers in the early postnatal period. Comfort during postpartum will improve the mother's quality of life. The location of the service activity was at the Nining Independent Midwife

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 28 June 2024 :: Published: 30 June 2024

*Practice, Deli Serdang Regency with a total of 14 participants. The target of this activity is postpartum mothers and mothers' companions during treatment. The activity methods used are lectures, role plays and simulations. The activity was carried out twice, namely on 16 and 23 May 2024. The activity consisted of preparation, implementation and evaluation. The results of this service show that most of the participants were >35 years old, female and had a high school education. There is a change in knowledge regarding optimizing foot massage to reduce pain and comfort after childbirth. Before being given health education, the majority of participants had knowledge, namely less than 78.57% and those who had sufficient knowledge were 21.42%. After being given education, the majority of participants had good knowledge about foot massage (57.14%) and 4 participants (28.57%) had good knowledge about foot massage. The presentation of increased knowledge after being given health education was 78.57%. It is hoped that foot massage education can be optimally implemented for postpartum mothers during the postpartum period so that it can help mothers reduce the pain and discomfort that occurs during the postpartum care period.*

**Keywords:** *Optimalization; Foot Massage; Pain; Comfort; postpartum*

## 1. Pendahuluan

Kehamilan, persalinan, dan masa nifas mengakibatkan banyak perubahan pada tubuh wanita hingga mempengaruhi kesehatannya. Mayoritas ibu merasakan nyeri pada pasca persalinan baik primipara maupun multipara. Nyeri pada pasca persalinan dapat dialami ibu 2 hingga 4 hari pada pasca persalinan dan dapat sembuh secara spontan (Nanji, J. A., & Carvalho, B, 2020).

Rasa sakit dan kecemasan merupakan kondisi yang tidak menyenangkan dan dapat dialami selama pasca persalinan yang sebagian besar dialami oleh ibu selama periode pasca operasi. Menghilangkan rasa sakit dan kecemasan secara efektif akan meningkatkan kenyamanan, peningkatan kualitas hidup, pengembalian lebih cepat untuk beraktivitas, masa rawat inap di rumah sakit yang lebih singkat dan biaya rawatan lebih rendah. Selain itu, rasa sakit dan kecemasan dapat mengganggu kemampuan ibu dalam melakukan perawatan secara optimal dan konsistensi menyusui setelah melahirkan (Şolt Kirca, A., & Kanza Gul, D, 2020).

Faktor yang mempengaruhi intensitas nyeri meliputi multiparitas, distensi uterus yang berlebihan (kehamilan ganda, janin besar, polihidramnion), menyusui, proses persalinan yang lama, analgesik selama

persalinan, kelainan fisik dan mental ibu, riwayat dismenore, berat badan ibu, dan faktor budaya seperti ras, pendidikan dan agama.

Penyebab nyeri pasca persalinan yaitu peningkatan sensitivitas sistem saraf pusat dan penurunan tonus otot rahim setelah melahirkan atau rahim yang terlalu meregang. *Afterpains* atau nyeri pasca persalinan dapat menyebabkan komplikasi ibu dan neonatal termasuk kecemasan, gangguan tidur, emosional gangguan, depresi, ketidakmampuan merawat bayi, melanjutkan menyusui, penundaan menyusui dini, dan berkurangnya kemampuan ibu untuk melakukan pekerjaan sehari-hari.

Nyeri pasca persalinan sebagai salah satu faktor terpenting yang berkontribusi terhadap nyeri pasca persalinan kronis dan ketidaknyamanan pada masa nifas yang dapat menimbulkan post partum blues. Rasa sakit meningkatkan pelepasan adrenalin dan menurunkan pelepasan oksitosin, sehingga menyebabkan terhentinya refleks oksitosin dan mengganggu produksi ASI sehingga menyebabkan ketidaknyamanan bagi ibu. Metode yang paling umum digunakan untuk meredakan nyeri yakni dengan pemberian analgesik oral. Namun efek samping seperti mual, muntah, diare, sakit perut, perforasi saluran cerna, pusing, mengantuk sering dialami pada

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 28 June 2024 :: Published: 30 June 2024

penggunaan analgetik. Ibu menyusui memiliki kecemasan dengan penggunaan obat karena obat apapun dapat mengalir ke ASI sekitar 1% (Lassander, M, 2021).

Pijat kaki (*foot massage*) merupakan pengobatan komplementer yang melibatkan pemijatan pada titik refleksi yang ada di kaki. Metode ini dapat menurunkan kadar kortisol dan adrenalin, meningkatkan sekresi serotonin, endorfin dan enkephalin, meningkatkan vasodilatasi pada arteri perifer, meningkatkan aliran darah, menghilangkan racun, meningkatkan sistem kekebalan tubuh dengan bekerja pada cairan interstisial dan jaringan ikat di seluruh tubuh. Pijat kaki menghasilkan elektrokimia, merangsang titik saraf tertentu, serta mengurangi stres dan keseimbangan tubuh. Sebuah studi tinjauan sistematis juga menunjukkan pijat refleksi selama berbagai tahap persalinan mengurangi keparahan nyeri persalinan (Navaee, M., Khayat, S., & Abed, Z. G, 2020).

Hasil studi Baljon, K., Romli tahun 2022 menyatakan tekanan pada saat melakukan pijat kaki dapat mempengaruhi respon psikologis pasien dan menyebabkan relaksasi pada berbagai organ tubuh pasien. Berbagai penelitian telah dilakukan mengenai pengaruh pijat kaki terhadap nyeri dan kenyamanan pasca persalinan (Baljon, K., Romli, 2022). Hasil penelitian Moghimi-Hanjani, S menunjukkan pijat kaki selama 40 menit dapat mengurangi kecemasan saat setelah persalinan dan meningkatkan mood (Moghimi-Hanjani, S, 2015). Meskipun banyak penelitian telah melaporkan efek pijat refleksi terhadap nyeri pasca persalinan. Pijat kaki merupakan modalitas non-invasif yang bisa digunakan bersama terapi konvensional untuk mengurangi rasa sakit setelah mengurangi efek samping obat kimia (Yang, J. M., 2024).

Studi pendahuluan yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat dengan melakukan wawancara kepada 13 ibu pasca persalinan hari pertama yang bersalin di Praktek Bidan Mandiri Nining yakni 7 ibu mengeluh kram pada area perut terutama saat menyusui dan ,4 ibu mengeluh nyeri pada area jalan lahir

sehingga membuat aktivitas lebih lama, dan 2 ibu mengatakan takut untuk berkemih dikarenakan adanya nyeri. Semua responden yang dilakukan wawancara menyatakan ketidaknyamanannya sehabis pasca persalinan. Selama ini, asuhan yang diberikan kepada ibu untuk mengatasi nyeri yakni dengan pemberian analgetik dan edukasi kesehatan. Belum ada penanganan atau terapi non invasive yang aman bagi ibu dan bayi yang dapat diedukasikan kepada ibu agar mengurangi nyeri maupun ketidaknyamanannya sehabis pasca persalinan (Yilar Erkek, Z., & Aktas, S, 2018).

Dengan pelaksanaan pijat kaki secara teratur pada asuhan ibu nifas di awal kelahiran diharapkan dapat mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanannya ibu sewaktu sehabis persalinan.

## 2. Metode

Tempat pelaksanaan pengabdian ini berada di Praktik Bidan Mandiri Nining Kabupaten Deli Serdang. Sasaran pada kegiatan ini yakni pendamping ibu dan ibu pasca persalinan pada hari pertama dan kedua yang berada di Praktik Bidan Mandiri Nining Kabupaten Deli Serdang sebanyak 14 orang.

Metode yang diberikan kepada ibu adalah ceramah, tanya jawab, simulasi dengan memberikan edukasi mengenai pijat kaki dan ketrampilan melakukan pijat kaki dirumah oleh suami atau pendamping ibu di rumah untuk membantu ibu pasca persalinan meningkatnya kenyamanannya selama masa nifas.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh 2 orang dosen dan 4 orang mahasiswa kebidanan Instritut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam serta 1 orang Bidan di Praktik Bidan Mandiri Nining.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam beberapa tahap diantaranya:

1. Persiapan
  - a. Proses perijinan kepada mitra pengabdian yaitu pimpinan klinik Nining
  - b. Pembuatan bahan edukasi berupa materi, video, leaflet dan

persamaan persepsi kepada semua tim pelaksana pengabdian

## 2. Pelaksanaan

Kegiatan dilaksanakan sebanyak 2 kali yaitu pada tanggal 16 Mei dan 23 Mei 2023. Materi kegiatan pada pelaksanaan ini adalah Optimalisasi Pelaksanaan Pijat Kaki (*Foot Massage*) Sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan dan Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pasca Persalinan Pervaginam. Indikator keberhasilannya adalah peserta mampu melakukan pijat kaki kepada ibu pasca persalinan di rumah sebagai upaya mengurangi rasa nyeri dan ketidaknyamanan pada ibu.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan *pretest* yang diberikan kepada peserta untuk melihat pengetahuan awal peserta tentang pijat kaki dan manfaatnya pada ibu. Setelah diberikan *pretest* maka peserta dibagikan leaflet. Penyajian materi dilakukan oleh tim selama 15 menit disertai tanya jawab kepada peserta.

Setelah pemberian materi, tim melakukan simulasi pijat kaki kepada ibu pasca persalinan dengan bantuan para pendamping. Para pendamping ibu bersama-sama meredemonstrasi pelaksanaan pijat kaki kepada ibu dengan bantuan tim pelaksana pengabdian. Para pendamping ibu bersama-sama meredemonstrasi pelaksanaan pijat kaki kepada ibu dengan bantuan tim pelaksana pengabdian.

## 3. Evaluasi

Kegiatan evaluasi dilakukan berupa pemberian *posttest* dan melakukan refleksi kepada para peserta. Untuk mengukur pengetahuan pasien setelah pelaksanaan kegiatan maka peserta diberikan *posttest* yang penilaiannya terbagi 3 kelompok yakni baik (76%-100%), cukup (56%-75%), dan kurang ( $\leq 55\%$ ).

## 3. Hasil dan Pembahasan

### a. Karakteristik Peserta Pengabdian

Mayoritas peserta pengabdian ini berumur  $>35$  tahun sebanyak 64.28% dengan perbandingan 35.71% : 64.28% dan mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 78.57%. Umur dan pendidikan merupakan salah satu faktor

yang harus dipertimbangkan dalam memberikan edukasi kesehatan. Pada kegiatan ini, mayoritas peserta berada di usia  $> 35$  tahun dengan pendidikan SMA. Studi Liu, L tahun 2022 menyatakan bahwa pendidikan dan usia akan mempengaruhi aktivitas kehidupan terutama pada usia 25-55 tahun dibandingkan pada kelompok umur yang lebih tinggi (Liu, L, 2020).

Tabel 1. Karakteristik Data Pengabdian

Karakteristik	n	f (%)
Usia		
20-35 tahun	5	35.71
$\geq 35$ tahun	9	64.28
Jenis Kelamin		
Laki-laki	3	21.42
Perempuan	11	78.57
Tingkat Pendidikan		
SD	1	7.12
SMP	2	14.28
SMA	11	78.57

Laporan penelitian Anbari, K tahun 2022 menunjukkan bahwa usia yang lebih muda cenderung mengabaikan informasi kesehatan terutama pada model edukasi kesehatan konvensional. Pada pengabdian ini, tim pelaksana menyajikan edukasi kesehatan yang lebih menarik dengan penggunaan video dan adanya simulasi dalam pelaksanaan edukasi yang diberikan kepada ibu dan keluarganya yang ikut sebagai peserta. Metode Simulasi merupakan salah satu strategi pengajaran yang baik diterapkan oleh pendidik layanan kesehatan yang dapat diterapkan kepada komunitas (Anbari, K, 2022).

Gender secara signifikan mempengaruhi kepentingan memperoleh informasi kesehatan. Pada studi Greaves, L., & Hemsing tahun 2020, laki-laki tidak begitu tertarik terhadap pencarian informasi kesehatan seperti diabetes, osteoporosis, gangguan mata, obesitas, gangguan kecemasan. Sedangkan perempuan memiliki lebih banyak tanggung jawab terhadap kesehatan dirinya. Hal itu sejalan dengan hasil pengabdian ini bahwa mayoritas yang banyak mengikuti edukasi kesehatan yakni perempuan. Pada karakteristik tingkat pendidikan, mayoritas pendidikan peserta yakni SMA

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 28 June 2024 :: Published: 30 June 2024

dengan perbandingan 7.12% :14.28% :78.57 %. Proporsi terbesar memiliki tingkat pendidikan SMA lalu diikuti dengan SMP dan SD. Usia, pendidikan dan jenis kelamin sama efektifnya untuk dipertimbangkan aspeknya dalam memberikan edukasi atau literasi kesehatan di masyarakat (Greaves, L., & Hemsing, N, 2020).

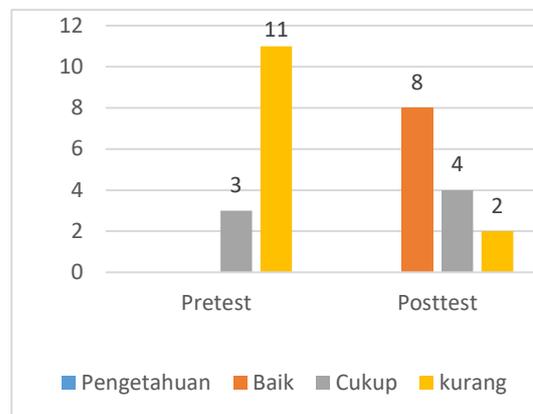
Hasil pengabdian ini sejalan dengan beberapa hasil studi menyatakan bahwa adanya hubungan antara faktor umur, pendidikan dan jenis kelamin dalam menerima informasi kesehatan. Lassander, M *et al*, 2021 juga menemukan adanya hubungan yang kuat antara latar belakang pendidikan dengan pemahaman terhadap informasi kesehatan. Tim pelaksana menilai bahwa kesadaran pasien akan kemauan memperoleh banyak informasi kesehatan akan mempengaruhi kesadaran, sikap dan pengetahuan terhadap keamanan pengobatan (Lassander, M *et al*, 2021).

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pelaksanaan pijat kaki untuk membantu ibu mengurangi rasa nyeri pada pasca persalinan dan meningkatkan kenyamanan ibu untuk menjalani masa nifas yang baik dan berkualitas. Adapun perubahan peningkatan dapat dilihat dari aspek verbal, evaluasi serta praktek simulasi. Peserta pengabdian dapat merespons dengan baik pertanyaan yang diberikan fasilitator.

b. Hasil Evaluasi Pengetahuan tentang Optimalisasi Pelaksanaan Pijat Kaki Sebagai Upaya Meningkatkan Kenyamanan Dan Mengurangi Rasa Nyeri Pada Pasca Persalinan Pervaginam

Hasil *pretest* dan *posttest* dapat dilihat dari Gambar 1. bahwa sebelum diberikan adanya edukasi mayoritas pengetahuan peserta berpengetahuan kurang sebanyak 11 peserta (78.57%) 3 peserta (21.42%) berpengetahuan cukup. Setelah diberikan edukasi terdapat perubahan pada pengetahuan peserta mengenai pijat kaki pada ibu pascapersalinan. Hasil pengetahuan setelah edukasi menunjukkan mayoritas peserta berpengetahuan baik sebanyak 8

peserta (57.14%) dan cukup sebanyak 4 peserta (28.57%). Presentasi peningkatan pengetahuan baik setelah diberikan edukasi kesehatan berupa optimalisasi pelaksanaan pijat kaki sebesar 78.57% sedangkan pengetahuan cukup sebesar 33.38%.



Gambar 1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Evaluasi

Hasil pengabdian ini sejalan dengan Stelfson, M.,2020 yang menyatakan bahwa pengetahuan yang rendah akan mengakibatkan ketidakmampuan masyarakat dengan pemanfaatan layanan kesehatan yang efektif yang pada akhirnya menurunkan kemampuan untuk mengelola kesehatan secara mandiri dan berkurangnya kepatuhan terhadap rencana pengobatan.

Pengetahuan dan literasi kesehatan memiliki dampak yang besar terhadap kesehatan individu. Beberapa *literature review* menyatakan pasien dengan pengetahuan dan literasi rendah memiliki status kesehatan yang lebih buruk seperti pengetahuan, morbiditas yang lebih tinggi, kesehatan umum dan ketidaktahuan pengelolaan penggunaan sumber daya kesehatan. Selain itu, pengetahuan merupakan komponen yang penting di dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Aspek pengetahuan melebihi ketrampilan membaca, menulis, berhitung tetapi peran pengetahuan memainkan peran dalam menjelaskan perilaku masyarakat.

Pemberdayaan kesehatan dengan mengikuti edukasi kesehatan dapat membangun sebuah konstruksi dalam diri untuk menghubungkan kekuatan dan kompetensi individu, perilaku proaktif

dan perubahan sosial. menyatakan dengan melakukan pemberdayaan kesehatan maka dapat meningkatkan efikasi diri, kompetensi dan ketepatan dalam menggunakan psikologis tradisional.

Optimalisasi pijat kaki dapat menurunkan ketidaknyamanan pada ibu pasca persalinan dikarenakan pijatan merupakan titik refleks yang mempengaruhi tubuh. Mekanisme kerja pijat kaki akan menstimulasi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin (menciptakan vasodilatasi pada pembuluh darah perifer, meningkatkan aliran darah, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, mempengaruhi respetor sensorik dan mekanisme kontrol nyeri), meningkatkan endorphin dan ekephalin yang jumlahnya 5 kali lebih banyak dibandingkan morfin, serta memicu efek sedatif pada sistem saraf otonom (Kaplan, E. & Cevik, S, 2021).

Hasil studi Halvorsen, K, et al.(2020) juga menyatakan bahwa pijat kaki efektif dalam mengiduksi pelepasan oksitosin, mengantur kontraksi uterus pada pasca persalinan, kecemasan dan ketidaknyamanan yang dialami ibu. Pertimbangan akan pentingnya optimalisasi pelaksanaan pijat kaki diimplikasikan kepada ibu pasca persalinan pada komunitas masyarakat. Dengan optimalisasi edukasi kesehatan dapat meningkatkan kualitas kesehatan ibu dan bayi (Halvorsen, K, et al.(2020).

Implikasi pengabdian masyarakat ini yakni pengetahuan mengenai pelaksanaan pijat kaki dapat mempengaruhi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan ibu dan kepatuhan dalam menjalankan masa nifas yang baik. Pasien yang menerima edukasi kesehatan mengenai keadaannya dan efek samping yang akan dirasakan akan lebih muda patuh terhadap kesehatannya dibandingkan pasien yang tidak menerima edukasi kesehatan.

#### 4. Kesimpulan

Peserta pada kegiatan pengabdian ini mayoritas berumur >35 tahun (58.33%), jenis kelamin perempuan (83.33%) dan berpendidikan SMA (50%). Hasil dari kegiatan ini yaitu

terdapat perubahan pengetahuan dari ibu pasca persalinan dan pendampingnya terhadap optimalisasi pelaksanaan pijat kaki (*foot massage*) untuk menurunkan rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan pada ibu pasca persalinan. Sebelum diberikan edukasi kesehatan mengenai pijat kaki diperoleh mayoritas pengetahuan peserta yaitu kurang sebesar 78.57% dan yang memiliki pengetahuan cukup sebesar 21.42%. Setelah diberikan edukasi pengetahuan, mayoritas peserta berpengetahuan baik mengenai pijat kaki sebesar (57.14%) dan cukup sebanyak 4 peserta (28.57%). Presentasi kenaikan pengetahuan setelah diberikan edukasi kesehatan sebesar 78.57% sehingga dapat disimpulkan bahwa kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan peserta mengenai optimalisasi pelaksanaan pijat kaki (*foot massage*) kepada ibu pasca persalinan.

Diharapkan kepada ibu dan pendamping ibu untuk dapat mengaplikasikan pengetahuan yang telah diberikan kepada ibu pasca persalinan agar dapat meningkatkan kualitas kehidupan ibu dalam menjalani masa nifas dengan baik. Kepada tenaga kesehatan diharapkan dapat mendampingi dan membantu pelaksanaan pijat kaki kepada seluruh ibu pasca persalinan selama di ruang rawatan maupun pada saat pelaksanaan *homecare*.

#### 5. Ucapan Terima Kasih

Tim pelaksana pengabdian mengucapkan terimakasih kepada Pimpinan Klinik Praktek Bidan Mandiri Nining Pelawati yang telah memberikan kesempatan kepada tim pelaksana untuk dapat melaksanakan pengabdian masyarakat di tempat praktik yang beliau pimpin. Tim pelaksana pengabdian juga berterimakasih kepada staff dan bidan yang ada di Praktek Bidan Mandiri Nining yang telah berkontribusi membantu pelaksanaan kegiatan ini. Dan kepada Dekanat Fakultas Kebidanan Institut Kesehatan Medistra yang telah memberikan ijin untuk melaksanakan Tri Darma Perguruan Tinggi melalui kegiatan pengabdian ini.

Received: 13 June 2024 :: Accepted: 28 June 2024 :: Published: 30 June 2024

## 6. Daftar Pustaka

- Anbari, K., Ghanadi, P., & Bagheri, A. H. (2022). An investigation into the health-promoting behaviors and their associated factors in 18-29 year-old youth of Khorramabad city in 2020. *Journal of Biological Research-Bollettino della Società Italiana di Biologia Sperimentale*, 95(2).
- Baljon, K., Romli, M. H., Ismail, A. H., Khuan, L., & Chew, B. H. (2022). Effectiveness of breathing exercises, foot reflexology and massage (BRM) on maternal and newborn outcomes among primigravidae in Saudi Arabia: a randomized controlled trial. *International Journal of Women's Health*, 279-295.
- Greaves, L., & Hemsing, N. (2020). Sex and gender interactions on the use and impact of recreational cannabis. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 509.
- Halvorsen, K, et al.(2020). Empowerment in healthcare: A thematic synthesis and critical discussion of concept analyses of empowerment. *Patient education and counseling*, 103(7), 1263-1271.
- Kaplan, E. & Cevik, S.(2021).The effect of guided imagery and reflexology on pain intensity, duration of labor and birth satisfaction in primiparas: Randomized controlled trial. *Health Care Women Int.* 42, 691-709.(2021).
- Lassander, M., Hintsanen, M., Suominen, S., Mullola, S., Vahlberg, T., & Volanen, S. M. (2021). Effects of school-based mindfulness intervention on health-related quality of life: moderating effect of gender, grade, and independent practice in cluster randomized controlled trial. *Quality of Life Research*, 30(12), 3407-3419.
- Liu, L., Qian, X., Chen, Z., & He, T. (2020). Health literacy and its effect on chronic disease prevention: evidence from China's data. *BMC public health*, 20, 1-14.
- Moghimi-Hanjani, S., Mehdizadeh-Tourzani, Z., & Shoghi, M. (2015). The effect of foot reflexology on anxiety, pain, and outcomes of the labor in primigravida women. *Acta Medica Iranica*, 507-511.
- Navaee, M., Khayat, S., & Abed, Z. G. (2020). Effect of pre-cesarean foot reflexology massage on anxiety of primiparous women. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(3).
- Nanji, J. A., & Carvalho, B. (2020). Pain management during labor and vaginal birth. *Best Practice & Research Clinical Obstetrics & Gynaecology*, 67, 100-112.
- Şolt Kirca, A., & Kanza Gul, D. (2020). The effect of acupuncture applied to points LV4 and LI4 on perceived acute postpartum perineal pain after vaginal birth with episiotomy: a randomized controlled study. *Archives of gynecology and obstetrics*, 301, 473-481.
- Stellefson, M., Paige, S. R., Chaney, B. H., & Chaney, J. D. (2020). Evolving role of social media in health promotion: updated responsibilities for health education specialists. *International journal of environmental research and public health*, 17(4), 1153.
- Yang, J. M., Li, Z. Q., Ye, H., Wu, Y. L., Long, Y., Zhong, Y. B., ... & Wang, M. Y. (2024). Effects of foot reflexology massage on pregnant women: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled studies. *Scientific Reports*, 14(1), 1012
- Yılar Erkek, Z., & Aktas, S. (2018). The effect of foot reflexology on the anxiety levels of women in labor. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 24(4), 352-360.