

Efektivitas Terapi *Foot Massage* Dalam Mengurangi Nyeri Pada Pasien Post-Histerektomi Dengan Mioma Uteri

Vidya Ananda

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Sri Sumaryani

Program Studi Pendidikan Ners, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Eny Hernani

RS PKU Muhammadiyah Gamping

Korespondensi Penulis : vidyaananda8@gmail.com

Abstract: *Foot massage therapy is a technique that uses patting, stroking, or pressure to distract and divert connective tissue to increase foot muscle tone, improve circulation, and induce relaxation, by releasing endorphins, it can also increase the pain threshold. The purpose of this study was to evaluate the effectiveness of foot massage therapy in reducing pain in post-hysterectomy patients with uterine myoma. This study uses a descriptive design with a case study approach to nursing care for 3 days with a foot massage therapy intervention for 15 minutes to case study subjects who are evaluated using the Numeric Rating Scale. This case study was conducted at Muhammadiyah PKU Gamping Hospital Yogyakarta on May 8-10, 2024. The results of the intervention evaluation from the first day to the third day showed that patients reported a decrease in pain from a scale of 9 to a scale of 4 after being given foot massage therapy. This decrease in pain level is not only the effect of foot massage therapy alone, but also from the medications taken during treatment. In addition to reducing pain, this therapy can also make patients more comfortable and relaxed.*

Keywords: *Foot Massage Therapy, Post Section Caesarea, Pain.*

Abstrak : Terapi *foot massage* merupakan teknik yang menggunakan tepukan, belaian, atau tekanan untuk mengalihkan perhatian dan mengalihkan jaringan ikat untuk meningkatkan tonus otot kaki, meningkatkan sirkulasi, dan menginduksi relaksasi, dengan melepaskan endorfin, hal ini juga dapat meningkatkan ambang batas rasa sakit. Tujuan studi ini untuk mengevaluasi efektivitas terapi *foot massage* dalam mengurangi nyeri pada pasien pasca histerektomi dengan mioma uteri. Studi ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan selama 3 hari dengan intervensi terapi *foot massage* selama 15 menit kepada subyek studi kasus yang dievaluasi menggunakan *Numeric Rating Scale*. Studi kasus ini dilakukan di RS Muhammadiyah PKU Gamping Yogyakarta pada tanggal 8-10 Mei 2024. Hasil evaluasi intervensi dari hari pertama hingga hari ketiga menunjukkan bahwa pasien melaporkan penurunan nyeri dari skala 9 menjadi skala 4 setelah diberikan terapi *foot massage*. Penurunan tingkat nyeri ini tidak hanya merupakan efek dari terapi *foot massage* saja, namun dari obat-obatan yang diminum selama pengobatan. Selain untuk menurunkan nyeri, terapi ini juga dapat membuat pasien lebih nyaman dan rileks.

Kata Kunci : *Terapi Foot Massage, Post Section Caesarea, Nyeri*

LATAR BELAKANG

Mioma uteri dikenal sebagai leiomioma atau fibroid, adalah tumor jinak yang paling umum pada sistem reproduksi wanita (Lubis, 2020). Pasien mioma uterus umumnya tidak menunjukkan tanda-tanda awal yang jelas, tetapi penuaan dapat menyebabkan perdarahan uterus yang tidak normal, gejala penekanan pada panggul, rasa sakit, dan kesuburan yang terganggu (Fatahillah et al. 2024). Tanda yang paling khas adalah pendarahan pada vagina. Tumor ini dapat

menyebabkan kelahiran prematur dan terminasi selama kehamilan, dan sering kali menjadi penyebab subfertilitas pada wanita. Mioma tidak membahayakan rahim kecuali jika terjadi gangguan pembuluh darah. 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).

Sampai saat ini, belum diketahui secara pasti berapa insiden dan prevalensi mioma uteri. Data yang dilaporkan sulit untuk dibandingkan karena perbedaan dalam populasi penelitian dan metode skrining. Diperkirakan prevalensi mioma uteri berkisar antara 5%–21% (Chiaffarino et al. 2017). Penelitian Sarwono (2009) yang dikutip (Fahrnuniza et al. 2015) menyebutkan bahwa angka kejadian mioma uteri di Indonesia berkisar antara 2,39%– 11,7% pada semua penderita ginekologi yang dirawat dan menempati urutan kedua setelah kanker serviks. Kemenkes, (2019) menyatakan berdasarkan data riskesdas prevalensi kanker tertinggi di provinsi DI Yogyakarta dengan angka 4,86 dari 1000 penduduk. Yogyakarta merupakan salah satu provinsi di Indonesia yang mengalami peningkatan kejadian mioma uteri.

Sebanyak 55% kasus mioma uteri tidak memerlukan intervensi bedah jika tumornya kecil dan tidak menimbulkan rasa tidak nyaman, namun mioma uteri perlu dipantau setiap 3-6 bulan (Fatahillah et al. 2024). Terapi medis dan bedah adalah dua pendekatan utama yang digunakan untuk menangani mioma uteri, tergantung pada usia, paritas, lokasi, dan ukuran tumor (Anchan et al. 2023). Penelitian Anchan et al (2023) menyebutkan bahwa pembedahan untuk mioma uteri dapat dilakukan dalam dua bentuk yaitu histerektomi dan miomektomi. Prosedur pembedahan dipilih berdasarkan kebutuhan dan preferensi pasien. Pasien berusia di atas 40 tahun yang tidak ingin memiliki anak lagi disarankan untuk menjalani histerektomi, karena risikonya lebih kecil dan rawat inap di rumah sakit lebih singkat, sedangkan miomektomi disarankan bagi orang yang ingin mempertahankan kesuburannya (Fatahillah et al. 2024).

Nyeri pasca operasi merupakan suatu rutinitas yang tidak dapat dikontrol dengan baik hanya dengan cara farmakologis (Aura and Indriastuti 2023). Strategi pelengkap berdasarkan temuan penelitian diperlukan untuk membantu meredakan nyeri pasca operasi karena pasien secara rutin melaporkan nyeri ringan hingga sedang meskipun obat nyeri telah diberikan. Obat pereda nyeri mungkin lebih efektif bila dikombinasikan dengan teknik pereda nyeri lainnya.

Ada banyak terapi komplementer yang dapat membantu menurunkan intensitas nyeri seperti terapi musik, hipnosis, teknik relaksasi, dan salah satunya adalah terapi *foot massage*.

Terapi *foot massage* merupakan teknik yang menggunakan tepukan, belaian, atau tekanan untuk mengalihkan perhatian dan mengalihkan jaringan ikat untuk meningkatkan tonus otot kaki, meningkatkan sirkulasi, dan menginduksi relaksasi, dengan melepaskan endorfin, hal ini juga dapat meningkatkan ambang batas rasa sakit. (Yadav 2022). Manfaat lain dari terapi *foot massage* dibandingkan teknik komplementer lainnya adalah prosedurnya sederhana, kemudahan belajar melalui instruksi singkat, tidak memerlukan peralatan, perlengkapan, ruangan, dan pengetahuan khusus. Jika dikombinasikan dengan intervensi farmakologi, *foot massage* dapat membantu meredakan nyeri akut. Terapi ini dapat diberikan 24 hingga 48 jam setelah pembedahan dan 5 jam setelah pemberian analgesik. Pasien mungkin mengalami ketidaknyamanan pada periode ini karena waktu paruh obat analgesik.

LANDASAN TEORI

Konsep Dasar Mioma Uteri

Fibroid uterus (mioma atau leiomioma) adalah tumor jinak monoklonal dari sel otot polos yang ditemukan di dalam rahim manusia (Lubis 2020) . Meskipun penyebabnya masih belum diketahui, namun ada banyak bukti bahwa estrogen dan progesteron meningkatkan pertumbuhan tumor, karena fibroid jarang muncul sebelum menarche dan mengalami kemunduran setelah menopause (Fatahillah et al. 2024). Mayoritas wanita dengan mioma uteri adalah tanpa gejala, akibatnya kurang mendapat perhatian klinis dan tumor fibroid sering kali tidak terdiagnosis. Wanita yang bergejala biasanya mengeluh tentang perdarahan uterus yang tidak normal, khususnya dalam hal perdarahan yang berat dan berkepanjangan. Selain itu, wanita dengan fibroid rahim mungkin lebih sering menderita dispareunia dan nyeri panggul (Hartati, Nirmala, and Winarti 2022).

Konsep Dasar Nyeri Post Histerektomi

Salah satu masalah bagi wanita pada periode pasca operasi histerektomi adalah nyeri. Nyeri memiliki efek berbahaya yang memperlambat pemulihan tubuh setelah pembedahan (Nugent et al. 2021). Rasa nyeri digambarkan oleh pasien sebagai rasa sakit, rasa sakit seperti sengatan listrik atau sensasi terbakar. Menurut Nugent et al. (2021) nyeri dipandang sebagai kombinasi rumit dari empat proses neurofisiologis yang berbeda yang dikenal sebagai nosisepsi: transduksi, transmisi, modulasi, dan persepsi. Transduksi adalah proses di mana nosiseptor menerima rangsangan nyeri dan mengubahnya menjadi impuls listrik. Transmisi adalah

pergerakan impuls listrik dari saraf perifer ke saluran spinothalamic, cornu dorsalis di sumsum tulang belakang, talamus, dan akhirnya ke korteks serebral. Modulasi merupakan perubahan transmisi impuls nyeri untuk menghasilkan peningkatan impuls nyeri (eksitasi) atau penurunan impuls nyeri (inhibisi) yang melibatkan Descending Modulatory Pain Pathways (DMPP). Persepsi adalah hasil akhir yang menimbulkan suatu perasaan subyektif yang dikenal sebagai nyeri.

Konsep Dasar Terapi *Foot Massage*

Terapi *foot massage* dilaporkan sering digunakan untuk mengurangi rasa sakit, mual, dan gangguan emosional pada pasien post histerektomi (Yadav 2022), Terapi *foot massage* mudah diberikan karena tidak memerlukan peralatan atau biaya khusus, dapat digunakan secara mandiri, dapat diterapkan oleh perawat langsung, dan telah terbukti dapat mengurangi rasa sakit pada pasien yang menjalani operasi histerektomi (Demirci, Taşçı, and Öztunç 2022). Pijat dianggap dapat merangsang serotonin, hal ini efektif dalam meningkatkan kadar serotoin dan dopamine, yang pada gilirannya menghasilkan pelepasan endorphin dan mencegah transmisi sinyal ke otak. Teori nyeri Melzack menyatakan bahwa pijat menstimulasi serabut-serabut besar di kulit, dan menekan serabut kecil yang membawa pesan nyeri, yang menutup gerbang di medulla spinalis dalam pengiriman rangsangan yang dianggap sebagai rasa sakit (Aura and Indriastuti 2023).

Tujuan

Mengevaluasi efektivitas penerapan terapi *foot massage* untuk menangani kasus nyeri akut pada pasien post histerektomi dengan mioma uteri. Terapi *foot massage* diharapkan dapat menurunkan intensitas nyeri pada pasien post histerektomi.

METODE PENELITIAN

Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan selama 3 hari dengan intervensi terapi *foot massage* selama 15 menit kepada subyek studi kasus yang dievaluasi menggunakan *Numeric Rating Scale*. Studi kasus ini dilakukan di RS Muhammadiyah PKU Gamping Yogyakarta pada tanggal 8-10 Mei 2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Implementasi Pemberian Terapi *Foot Massage*

Pasien dilakukan pengkajian nyeri dengan tahap identifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas serta intensitas nyeri. Pasien dilakukan pengkajian nyeri sebelum dilakukan

intervensi dan setelah di lakukan intervensi. Pasien dilakukan pengkajian selama 3 hari. Identifikasi dilakukan kepada pasien bertujuan untuk mengevaluasi keberhasilan terapi *foot massage* dalam menurunkan intensitas nyeri.

Pasien dilakukan terapi terapi *foot massage* dan mengajarkan keluarga untuk dapat mandiri melakukan ketika perawatan dirumah. Terapi ini dilakukan selama 3 hari. Selama intervensi pasien diberikan penjelasan terlebih dahulu bagaimana prosedur yang dilakukan. Terapi yang dilakukan pada pasien bertujuan untuk memberikan relaksasi sehingga dapat mengurangi intensitas nyeri. Pasien telah di posisikan dengan posisi berbaring terlentang dengan menganjurkan 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, lalu 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 terahir memberikan tekanan pada titik refleksi. Pijatan ini dapat dipakukan 15 menit hingga pasien nyaman.

Table 1. Identifikasi Nyeri Ny. S Selama 3 Hari

Hari ke-	Identifikasi Nyeri	
	Skala sebelum dilakukan intervensi	Skala setelah dilakukan intervensi
1	Skala 9	Skala 8
2	Skala 9	Skala 7
3	Skala 6	Skala 4

Hasil evaluasi intervensi pada hari pertama didapatkan bahwa pasien mengatakan setelah diberikan terapi *foot massage* nyeri berkurang dari skala 9 menjadi skala 8 namun masih tergolong nyeri berat dan masih meringis kesakitan. Hasil pemeriksaan fisik pada pasien didapatkan bahwa tekanan darah 109/88 mmHg, *respirasi rate* 20x/menit, suhu 36,5C, SPO2 100% dan nadi 88x/menit. Hasil evaluasi intervensi pada hari kedua didapatkan bahwa pasien mengatakan setelah diberikan terapi reflexology nyeri berkurang dari skala 9 menjadi skala 7, pasien masih meringis kesakitan namun saat diberikan terapi *foot massage* terlihat nyaman dan rileks. Pasien mengatakan pada hari kedua nyerinya sudah mulai berkurang perlahan-lahan. Pasien mengatakan akan mencoba melakukan *foot massage* secara mandiri dibantu dengan keluarganya. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa tekanan darah 122/65 mmHg, *respirasi rate* 20x/menit, suhu 36,5 C, SPO2

100% dan nadi 78x/menit. Hasil evaluasi intervensi pada hari ketiga didapatkan bahwa pasien mengatakan setelah diberikan terapi reflexology nyeri berkurang dari skala 6 menjadi skala 4. Pasien mengatakan pada hari ketiga nyerinya sudah mulai berkurang perlahan-lahan. Hasil pemeriksaan fisik didapatkan bahwa tekanan darah 118/76 mmHg, respirasi rate 20x/menit, suhu 36,5 C, SPO2 100% dan nadi 82x/menit.

Pembahasan

Pasien dilakukan pengkajian nyeri dengan mengidentifikasi lokasi, karakteristik, durasi, frekuensi, kualitas, intensitas nyeri (*Numeric Rating Scale*). *Numeric rating scale* berfungsi sebagai alat perencanaan untuk terapi yang akan dijadwalkan dan untuk memastikan ambang batas nyeri pasien (Nugent et al. 2021). Selain itu, identifikasi nyeri dapat digunakan sebagai metrik untuk mengevaluasi efektivitas terapi intervensi. Menurut Nugent et al (2021), identifikasi nyeri adalah gambaran sejauh mana seseorang mengalami nyeri, intensitas nyeri diukur dengan cara yang sangat subyektif dan pribadi, dan ada kemungkinan dua orang mengalami tingkat nyeri yang sama secara berbeda. Tingkat nyeri dapat diukur dan dinilai untuk membantu manajemen yang tepat, evaluasi, dan modifikasi manajemen berdasarkan respon dan kondisi pasien (Jamal, Andika, and Adhiany 2022).

Cara yang paling obyektif untuk mengukur rasa nyeri adalah dengan melihat bagaimana tubuh bereaksi secara fisiologis terhadap rasa nyeri tersebut (Ozturk et al. 2018). Penilaian nyeri setelah histerektomi mirip dengan penilaian nyeri pada umumnya. *Numerical Rating Scale*, dapat digunakan untuk mengukur derajat nyeri sebagai pengganti alat deskripsi kata. Pasien menggunakan skala 0-10 untuk menunjukkan seberapa nyeri yang mereka rasakan. Skala ini efektif untuk digunakan saat mengkaji intensitas nyeri sebelum dan sesudah intervensi terapeutik (Nugent et al. 2021).

Menurut penelitian Demirci, Tasci, and Öztunç (2022) menyatakan bahwa pijat berusaha mempengaruhi sistem motorik, saraf dan kardiovaskular, sehingga menyebabkan istirahat total dan relaksasi tubuh, pernapasan dalam dan rasa kantuk. Reseptor sensorik rasa nyeri terutama terletak di bawah kulit dan di jaringan dalam dan terkonsentrasi di tangan dan kaki. Pijat membantu aliran balik vena dan aliran limfatik, merangsang reseptor sensorik kulit dan subkutan, dan membantu mengurangi nyeri.

Hasil dari intervensi perawatan *foot massage* dari hari pertama hingga hari ketiga, tingkat nyeri Ny. S menurun secara signifikan. Pada hari ketiga, kesehatan Ny. S membaik dan sudah

dapat berjalan secara normal. Pijat ini dapat dilakukan pada titik-titik refleksi di tangan, kaki, telinga, atau bagian tubuh lainnya dan berhubungan dengan salah satu organ tubuh. Tujuan dari terapi pijat adalah untuk memfasilitasi relaksasi, menurunkan kadar kortisol, dan mempercepat penyembuhan (Aura and Indriastuti 2023). Penelitian Yadav (2022) menyatakan bahwa pijat refleksi dapat mengurangi depresi, nyeri, kecemasan, atau gangguan tidur. Pijat pada bagian titik saraf dapat memberikan efek rileks karena meningkatkan hormon endorfin pada tubuh. Kondisi pasien Ny. S dalam subjek studi kasus 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 studi kasus ini yaitu pengkajian kesehatan reproduksi dan pengkajian nyeri. Salah satu terapi yang dapat menurunkan tingkat nyeri pada pasien post histerektomi mioma uteri dengan mengimplikasikan terapi *foot massage*. Pasien diberikan terapi *foot massage* yang dilakukan 1 kali dalam sehari yaitu pagi dengan durasi waktu 15 menit selama 3 hari. Hasil dari studi kasus ini. menunjukkan bahwa dengan melakukan terapi *foot massage* terdapat penurunan intensitas nyeri yang signifikan dari skala 9 menjadi skala 4. Langkah awal dalam terapi *foot massage* adalah membaringkan pasien dan mendorong pasien untuk mengendurkan otot-ototnya dan mengontrol pernapasan dengan rileks. Langkah selanjutnya adalah memberikan *lotion* atau minyak pijit dengan menggosok seluruh permukaan telapak kaki. Perawat memberikan tekanan pada daerah di antara jari-jari kaki, bagian tengah kaki, dan telapak kaki dengan menggunakan gerakan melingkar. Setelah itu, berikan tekanan pada bagian dalam telapak kaki, gunakan ujung buku jari untuk menggosok telapak kaki dengan gerakan melingkar. Perawat kemudian akan memusatkan pijatannya pada pangkal jari-jari kaki, yang merupakan titik pijat refleksi leher, dan terakhir memberikan tekanan pada titik pijat refleksi. Pijatan ini dapat diberikan 10-15 menit hingga pasien nyaman

Hal tersebut sejalan dengan penelitian Yadav (2022) yang menjelaskan bahwa terapi *foot massage* efektif dalam mengurangi intensitas rasa nyeri setelah operasi histerektomi. Pijat kaki menstimulasi serabut saraf A-beta pada kaki dan dermatom yang mengandung reseptor sentuhan dan tekanan. Reseptor tersebut kemudian mengirimkan impuls saraf ke sistem saraf pusat

KESIMPULAN

Berdasarkan studi kasus yang dilakukan pada Ny. S berdasarkan *evidence based nursing* dapat disimpulkan bahwa pasien pasca operasi histerektomi yang mendapatkan terapi *foot massage* selama tiga hari mengalami penurunan intensitas nyeri yaitu dari skala 9 menjadi 4. Perlu disebutkan bahwa untuk menilai keefektivitas terapi *foot massage*, skala nyeri secara spesifik harus diperiksa sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Penurunan tingkat nyeri ini tidak hanya merupakan efek dari terapi *foot massage* saja, namun dari obat-obatan yang diminum selama pengobatan. Selain untuk menurunkan nyeri, terapi ini juga dapat membuat pasien lebih nyaman dan rileks.

SARAN

1. Untuk Pasien

Setelah dilakukan terapi *foot massage* diharapkan pasien dapat melakukan terapi ini secara mandiri dengan bantuan keluarga baik di rumah ataupun di rumah sakit sebagai terapi komplementari untuk menurunkan nyeri.

2. Untuk Tenaga Kesehatan

Diharapkan untuk tenaga kesehatan khususnya perawat dapat mengimplementasikan terapi *foot massage* di rumah sakit.

3. Untuk Penelitian Selanjutnya

Diharapkan untuk penelitian selanjutnya dapat mengimpleentasikan terapi *foot massage* pada pasien tanpa menggunakan terapi farmakologis untuk mengetahui keefektivitas terapi *foot massage* yang lebih akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terimakasih kepada setiap pihak yang terlibat dalam case reportini yang telah memberikan waktu, tenaga baik fisik atau psikologis kepada peneliti dalam menyelesaikan case reportini

DAFTAR REFERENSI

- Abbaspoor, Z., Akbari, M., & Najar, S. (2014). Effect of Foot and Hand Massage in Post-Cesarean Section Pain Control: A Randomized Control Trial. *Pain Management Nursing*, 15(1), 132–136. <http://dx.doi.org/10.1016/j.pmn.2012.07.008>
- Anchan, R. M., & Spies, J. B. (2023). Long-Term Health-Related Quality of Life and Symptom Severity Following Hysterectomy, Myomectomy, or Uterine Artery Embolization for The Treatment of Symptomatic Uterine Fibroids. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 229(3), 275.e1-275.e17. doi: 10.1016/j.ajog.2023.05.020
- Aura Zahra Oceani D, & Nur Azizah Indriastuti. (2023). Penerapan Intervensi Terapi Reflexology Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Post Histerektomi Dengan Mioma Uteri. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 86–100. doi: 10.55606/klinik.v2i2.1265
- Chiaffarino, F., Cipriani, S., Ricci, E., La Vecchia, C., Chiantera, V., Bulfoni, A., & Parazzini, F. (2017). Alcohol Consumption and Risk of Uterine Myoma: A Systematic Review and Meta Analysis. *PLoS ONE*, 12(11). doi: 10.1371/journal.pone.0188355
- Demirci, P. Y., Taşcı, S., & Öztunç, G. (2022). Effect of Foot Massage on Upper Extremity Pain Level and Quality of Life in Women Who Had a Mastectomy Operation: A Mixed-Method Study. *European Journal of Integrative Medicine*, 54(January). doi: 10.1016/j.eujim.2022.102160
- Fahrnuniza, N., Astutik, H., Gatot, M., & Praptono, H. (2015). Kejadian Mioma Uteri Pada Akseptor Hormonal. *Jurnal Informasi Kesehatan Indonesia*, 1(1), 69–75.
- Fatahillah, R. H., Septiani, L., & Sari, R. D. P. (2024). Tatalaksana Mioma Uteri. *Mediulla*, 14(3), 458–463.
- Hartati, S., Nirmala, & Winarti, R. (2022). Asuhan Keperawatan Post Operasi Miomektomi Atas Indikasi Mioma Uteri Dengan Pendekatan Model Konsep Comfort Kolkaba Di Rumah Sakit. 6(3), 133–143.
- Jamal, F., Andika, T. D., & Adhiany, E. (2022). Pengaruh Terapi Dingin Cryotherapy Terhadap Penurunan Nyeri Pada Fraktur Ekstremitas Tertutup Di Ruangan Bedah Ortophedi Rsud Jendral Ahmad Yani Kota Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(3), 66–73.
- Lubis, P. N. (2020). Diagnosis Dan Tatalaksana Mioma Uteri. *Dunia Kedokteran*, 47(3), 196–200.
- Nugent, S. M., Lovejoy, T. I., Shull, S., Dobscha, S. K., & Morasco, B. J. (2021). Associations of Pain Numeric Rating Scale Scores Collected during Usual Care with Research Administered Patient Reported Pain Outcomes. *Pain Medicine (United States)*, 22(10), 2235–2241. doi: 10.1093/pm/pnab110

Ozturk, R., Sevil, U., Sargin, A., & Yucebilgin, M. S. (2018). The Effects of Reflexology on Anxiety and Pain in Patients After Abdominal Hysterectomy: A Randomised Controlled Trial. *Complementary Therapies in Medicine*, 36(July 2017), 107–112. doi: 10.1016/j.ctim.2017.12.005

Yadav, A. (2022). Effectiveness of Hand & Foot Massage in Reducing Post-Operative Pain. *International Journal of Obstetrics and Gynaecological Nursing*, 4(1), 38–41. doi: 10.33545/26642298.2022.v4.i1a.83