

**PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP
KELETIHAN PADA IBU NIFAS
DI RS X DENPASAR**



SKRIPSI

Oleh:

NI LUH PUTU SUDEWI

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ni Luh Putu Sudewi

NIM : A1224051

Jurusan : Kebidanan

Judul Skripsi : Pengaruh *Foot Massage* terhadap Keletihan pada Ibu Nifas di RS
X Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilalihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Badung, Maret 2025



Ni Luh Putu Sudewi

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP
KELETIHAN PADA IBU NIFAS
DI RS X DENPASAR**

Diajukan Oleh :

**NI LUH PUTU SUDEWI
A1224051**

Badung, 15 Juli 2025

Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, SSiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Pembimbing II



Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb
NIDN. 0813058901

Mengetahui
Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua




Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

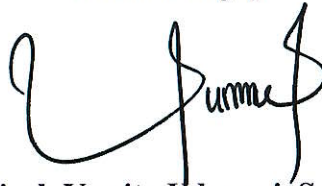
HALAMAN PENGESAHAN

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN
DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

Tanggal: 18 Juli 2025

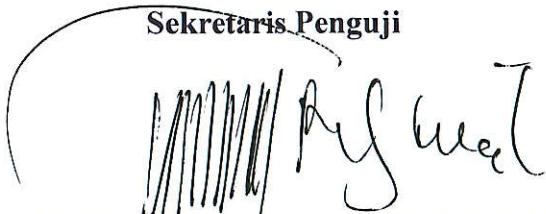
Yang terdiri dari:

Ketua Penguji



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

Sekretaris Penguji



Bdn. Ni Made Risna Sumawati, SSiT., M.Kes
NIDN. 0809018701

Anggota Penguji



Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb
NIDN. 0813058901

Mengetahui

Ketua Program Studi Sarjana Kebidanan
Ketua



Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb
NIDN. 0808068701

**PENGARUH *FOOT MASSAGE* TERHADAP
KELETIHAN PADA IBU NIFAS
DI RS X DENPASAR**

SKRIPSI

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali**

Oleh :

**NI LUH PUTU SUDEWI
A1224051**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2025**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
PROGRAM STUDI SARJANA KEBIDANAN DAN PROFESI BIDAN**

Skripsi, Juni 2025

Ni Luh Putu Sudewi

Pengaruh *Foot Massage* terhadap Keletihan pada Ibu Nifas di RS X Denpasar

(xvi + 69) halaman + 5 tabel + 3 gambar + 11 lampiran

ABSTRAK

Keletihan fisik merupakan keluhan terbanyak yang terjadi pada ibu nifas disebabkan karena aktiiftas ibu untuk melakukan perawatan bayi, kurang tidur dan pemulihan akibat menyusui atau bangun malam. Penatalaksanaan keletihan dapat dilakukan dengan pemberian terapi non-farmakologi yaitu dengan *foot massage*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *foot massage* terhadap keletihan pada ibu nifas di RS X Denpasar.

Penelitian ini menggunakan metode *pra experiment* dengan *one-group pre-posttest design*. Teknik sampling menggunakan *non-probability sampling* yaitu *accidental sampling*. Sampel dalam penelitian berjumlah 40 responden. Analisis yang digunakan adalah *wilcoxon sign rank test*.

Hasil analisis menunjukkan nilai *p-value* $0,001 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh *foot massage* terhadap keletihan pada ibu nifas di RS X Denpasar. Bidan diharapkan dapat memberikan intervensi *foot massage* pada ibu nifas sebagai upaya dalam menurunkan tingkat keletihan ibu nifas.

Kata kunci: *foot massage*, keletihan, nifas

Daftar pustaka: 37 (2017-2024)

**STIKES BINA USADA BALI
BACHELOR OF MIDWIFERY AND PROFESSIONAL MIDWIFE
PROGRAM**

Undergraduate Thesis, June 2025

Ni Luh Putu Sudewi

The Effect of Foot Massage on Postpartum Mothers' Fatigue at X Denpasar Hospital

(xvi + 69) pages + 5 tables + 3 images + 11 appendices

ABSTRACT

Physical fatigue is the most prevalent complaint among postpartum mothers, which can be attributed to the baby's care, sleep deprivation, recuperation from breastfeeding, or nighttime awakenings. Providing non-pharmacological therapy, such as foot massage, can help control fatigue. This study aimed to find out how foot massage affected postpartum mothers' fatigue at X Denpasar Hospital.

This study employed a one-group pre-posttest design and a pre-experimental methodology. Non-probability sampling, or accidental sampling, was employed in the sample procedure. There were forty respondents in the study's sample. The Wilcoxon sign rank test was the analysis employed.

The analysis's findings indicated a p-value of $0.001 < 0.05$, indicating that foot massage at X Denpasar Hospital had an impact on postpartum mothers' fatigue. Midwives are expected to provide foot massage interventions to postpartum mothers as an effort to reduce the level of fatigue in postpartum mothers.

Keywords : foot massage, fatigue, postpartum

Bibliography : 37 (2017-2024)

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, Karena berkat rahmat dan karuniaNya peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh *Foot Massage* terhadap Keletihan pada Ibu Nifas di RS X Denpasar” tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Kebidanan pada Program Studi Kebidanan Program Sarjana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.

Penyusunan skripsi ini, peneliti banyak mendapatkan bantuan sejak awal sampai terselesainya skripsi ini, untuk itu dengan segala hormat dan kerendahan hati, peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan program studi sarjana ilmu kebidanan.
2. Bdn. Ni Putu Mirah Yunita Udayani, S.ST., M.Keb., selaku ketua sarjana kebidanan STIKES Bina Usada Bali yang telah memberikan kesempatan mengikuti skripsi ini dalam rangka memenuhi sebagian persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana kebidanan pada program studi kebidanan program sarjana.
3. Bdn. Ni Made Risna Sumawati, SSiT., M.Kes., selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini

4. Maria Manda Puspita, S.ST., M.Keb., selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini
5. dr. I Made Yudi Artawan, MM., selaku direktur RS X Denpasar yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian.
6. Keluarga tercinta atas doa, dukungan mental, maupun material dalam menyelesaikan skripsi ini.
7. Teman-teman mahasiswa di STIKES Bina Usada Bali dan semua pihak yang penulis tidak dapat sebutkan satu per satu yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih kurang sempurna. Oleh sebab itu, peneliti sangat mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan skripsi ini. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak, akhir kata peneliti mengucapkan terima kasih.

Badung, Juli 2025

Peneliti

Ni Luh Putu Sudewi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Pelayanan Kebidanan	4
2. Masyarakat	4
3. Institusi Pendidikan.....	5

4. Pengembangan Ilmu Kebidanan	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Kajian Teoritis	7
1. Konsep Masa Nifas	7
2. Konsep Keletihan	16
3. Konsep <i>Foot Massage</i>	20
B. Kajian Empiris	28
C. Kerangka Teori	32
BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESA DAN DEFINISI	
OPERASIONAL VARIABEL	33
A. Kerangka Konsep	33
B. Hipotesis	33
C. Definisi Operasional Variabel	34
BAB IV METODE PENELITIAN	36
A. Rancangan Penelitian	36
B. Populasi dan Sampel	36
1. Populasi	37
2. Sampel	37
3. Cara Pemilihan Sampel	37
C. Etika Penelitian	39
D. Alat Pengumpulan Data	43
1. Instrumen Penelitian	43

E. Prosedur Pengumpulan Data	44
1. Prosedur Administrasi	44
2. Prosedur Teknis	45
F. Pengolaan Data	48
G. Analisis Data	49
1. Analisis Univariat	49
2. Analisis Bivariat	49
BAB V HASIL PENELITIAN	50
A. Tempat dan Waktu Penelitian	50
B. Karakteristik Responden	51
C. Analisis Univariat	52
D. Analisis Bivariat	53
BAB VI PEMBAHASAN	54
A. Intepretasi Penelitian	54
1. Karateristik Ibu Nifas di RS X Denpasar	54
2. Keletihan pada Ibu Nifas sebelum Pemberian <i>Foot Massage</i> di RS X Denpasar	56
3. Keletihan pada Ibu Nifas sebelum Pemberian <i>Foot Massage</i> di RS X Denpasar	58
4. Pengaruh <i>Foot Massage</i> terhadap Keletihan pada Ibu Nifas di RS X Denpasar	60
B. Keterbatasan Penelitian	62
C. Implikasi Terhadap Pelayanan, Pendidikan dan Penelitian	64
BAB VII PENUTUP	65
A. Simpulan	65

B. Saran	65
----------------	----

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel	35
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Ibu Nifas di RS X Denpasar	51
Tabel 5.2	Keletihan pada Ibu Nifas Sebelum Pemberian <i>Foot Massage</i> di RS X Denpasar	53
Tabel 5.3	Keletihan pada Ibu Nifas Sesudah Pemberian <i>Foot Massage</i> di RS X Denpasar	53
Tabel 5.4	Hasil Analisis Pengaruh <i>Foot Massage</i> Terhadap Keletihan Pada Ibu Nifas di RS X Denpasar	53

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori	32
Gambar 3.1	Kerangka Konsep	33
Gambar 4.1	Model Rancangan Penelitian	36

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Surat Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 3 Surat Balasan Ijin Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Surat Etika Penelitian
- Lampiran 5 Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 6 Surat Balasan Ijin Penelitian
- Lampiran 7 Lembar Permohonan Sebagai Responden
- Lampiran 8 Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 9 Pengantar Penelitian
- Lampiran 10 Master Tabel
- Lampiran 11 Hasil Analisis Statistik
- Lampiran 12 Lembar Bimbingan
- Lampiran 13 Dokumentasi

DAFTAR SINGKATAN

AKI	: Angka Kematian Ibu
ASI	: Air Susu Ibu
KEPK	: Komisi Etik Penelitian Kesehatan
KH	: Kelahiran Hidup
KIE	: Komunikasi, Informasi dan Edukasi
IC	: <i>Informed Consent</i>
NRS	: <i>Numeric Rating Scale</i>
PCS	: <i>Partum Comfort Scale</i>
PFS	: <i>Postpartum Fatigue Scale</i>
PIS	: Program Indonesia Sehat
RS	: Rumah Sakit
SC	: <i>Sectio Caesarea</i>
SDG's	: <i>Sustainable Development Goals</i>
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
STIKES	: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan

DAFTAR PUSTAKA

- Afrina, R. (2024). Hubungan Tingkat Kelelahan dan Dukungan Sosial Suami dengan Baby Blues Maternal pada Ibu Pasca Melahirkan di Wilayah Bogor Selatan Tahun 2024. *Jurnal Sains dan Teknologi*, 6(1), 148–157.
- Ainun, K. (2021). Terapi Foot Massage untuk Menurunkan dan Menstabilkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *ABDIMAS GALUH*, 3(2), 328–336.
- Anuhgera, D. E. (2024a). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri pada Pasca Persalinan Pervaginam. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 6(1), 305–313.
- Anuhgera, D. E. (2024b). Pengaruh Pijat Kaki (Foot Massage) Terhadap Kenyamanan dan Intensitas Nyeri pada Pasca Persalinan Pervaginam. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 6(2), 305–313.
- Ariyanti, D. (2021). Penerapan Foot Massage dan Profiling Ultrafiltrasi pada Pasien ESRD on HD Reguler dengan Hipertensi Intradialitik dan Sakit Kepala: A case study. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12, 34–39.
- Azlina, F. A. (2021). Self-Care Management dalam Intervensi Keperawatan Pada Kelelahan Postpartum: Tinjauan Literatur. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(3).
- BAPPENAS. (2023). Laporan Pelaksanaan Pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Tahun 2023. Jakarta: Badan Perencanaan Pembangunan Nasional. Diambil dari <https://sdgs.bappenas.go.id/website/wp-content/uploads/2023/11/Laporan-tahunan-SDGs-2023.pdf>
- BPS. (2023). Hasil Long Form Sensus Penduduk 2020. *Badan Pusat Statistik*. Diambil dari https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/FINAL_BRS_HASIL_LFSP2020_versi_Indonesia_20.12.pdf
- Fatmawati, R. (2024). *Perawatan Pola Tidur Ibu Nifas dengan Boreh*. Surakarta: ITS PKU Muhammadiyah.
- Guyton, A. C. (2018). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (13 ed.). Jakarta: EGC.
- Henderson, J. (2019). Factors Associated with Maternal Postpartum Fatigue: An Observational Study. *BMJ Open*, 9(7), 1–9.
- Hersilowati. (2024). *Asuhan Kebidanan Nifas dan Menyusui*. Jakarta: Universitas IPWIJA.
- Iffada, S. A. (2024). Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. *Journal Ners*, 8(1), 787–792.

- Kasmiati. (2023). *Asuhan Kebidanan Masa Nifas*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Kemendes RI. (2021). *Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Lenggogeni, D. P. (2024). *Manajemen Nyeri dengan Foot Massage pada Kanker Kolorektal*. Purbalinga: Eureka Medika Aksara.
- Lubis, S. A. (2024). Faktor Yang Memengaruhi Tingkat Kelelahan Perawat Di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Amplas Tahun 2024. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(3), 134–156.
- Mardawiah. (2024). The Relationship of Fatigue and Husband's Support to Mother's Motivation in Breastfeeding the First 24 Hours to Postpartum Mothers. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*, 10(4), 384–395.
- Mariyana, D. M. (2024). Pengaruh Foot And Hand Massage Therapy Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Ibu Post Sectio Caesarea. *An-Najat: Jurnal Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 2(4), 114–123.
- Miftahussurur, M. (2024). *SDGs Series UNAIR*. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Nabrita, A. Y. (2024). Pengaruh Foot Massage Pada Pasien Hemodialisa: Narrative Review. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3109–3118.
- Nurdina. (2023). Pengaruh Foot Massage dengan Minyak Zaitun Terhadap Fatigue Pasien Hemodialisis. *PPNI Jabar*, 1(1), 9–18.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktafia, R. (2021). Hubungan Kelelahan Postpartum pada Ibu Primipara dengan Motivasi Pemberian Asi. *JURNAL KESEHATAN MERCUSUAR*, 4(2), 66–73. Diambil dari <https://jurnal.mercubaktijaya.ac.id/index.php/mercusuar/article/download/21/87/>
- Pangesti, T. A. (2024). Pengaruh Terapi Foot Massage terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Quantum Wellness : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 103–113. Diambil dari <https://journal.lpkd.or.id/index.php/QuWell/article/download/281/371/1369>
- Park, J. (2022). The Physical and Emotional Health of South Korean Mothers of Preterm Infants in The Early Postpartum Period: A Descriptive Correlational Study. *Child Health Nursing Research*, 28(2), 103–111.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan (9 ed., Vol. 2)*. (E. Novieastari, & K. Ibrahim, Penerj.). Jakarta: Salemba Medika.

- Prastita, N. P. G. (2024). Pijat dan Kompres untuk Mengatasi Masalah Menyusui: Scoping Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 9(3).
- Rahayuningsih, S. I. (2021). Efektivitas Terapi Non-Farmakologis Terhadap Nyeri Tindakan Invasif Pada Neonatus Di Rumah Sakit Umum Daerah dr. Zainoel Abidin. *Journal of Medical Science*, 2(1), 47–56. Diambil dari <https://journal.akperkesdam6tpr.ac.id>
- Rahmawati, A. (2023). Hubungan Kelelahan dengan Bonding Attachment pada Ibu Post Partum. *Journal of Nursing and Health (JNH)*, 8(4), 380–387.
- Rahmawati, N. (2024). Hubungan Karakteristik Ibu Postpartum terhadap Kelelahan. *JETISH: Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, 3(1), 397–405.
- Restinah, A. (2024). Perbandingan Pemberian Foot Massage dengan Effleurage Massage terhadap Nyeri Luka Operasi Sectio Caesarea (SC) di RS Marinir Cilandak Jakarta Selatan. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3228–3245. Diambil dari https://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/manuju/article/viewFile/11543/Download_Artikel
- Smeltzer, S. C & Barre, B. G. (2017). Buku ajar keperawatan medikal-bedah Brunner & Suddarth. *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Sokhifah. (2024). Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea diruang Flamboyan RSUD Prof. Dr. Margono Soekarjo Purwokerto. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2435–2446.
- Sugiono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Alfabeta CV, Ed.). Bandung.
- Sumawati, N. (2019). Pengaruh Pemberian Masase Endorfin Terhadap Intensitas Nyeri Pada Proses Persalinan Fisiologis. *CARING*, 3(1), 1–4.
- Wijaya, W. (2023). *Buku Ajar Asuhan Kebidanan Nifas*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management.