
IMPLEMENTASI REFLEKSOLOGI SEBAGAI TERAPI KOMPLEMENTER DALAM MANAJEMEN PASCAOPERASI

Siti Zulva^{1*}, Dewi Umu Kulsum², Aat Sriati³, Chatarina Suryaningsih⁴,
Mayasyanti Dewi Amir⁵, Andi Yudistira⁶

¹Program Studi DIII Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS Dustira

²Program Studi Profesi Ners, Universitas Jenderal Achmad Yani

³Departemen Keperawatan Komunitas dan Keperawatan Jiwa, Universitas Padjadjaran

⁴Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Jenderal Achmad Yani

⁵Program Studi S1 Keperawatan, Institut Citra International Pangkal Pinang

⁶UPTD Khusus RSUD Dr Soekarjo, Kota Tasikmalaya Jawa Barat

Email : ¹zulvasiti@yahoo.co.id, ²dewi.umukulsum@lecture.unjani.ac.id, ³aat.sriati@unpad.ac.id,
⁴chatarina.surya@yahoo.com, ⁵mayasyanti@gmail.com, ⁶andiyudistira99999@gmail.com

ABSTRACT

Surgical procedures can lead to various postoperative clinical problems such as pain, anxiety, nausea and vomiting, sleep disturbances, and fatigue, all of which require comprehensive management. Reflexology, as a non-pharmacological complementary therapy, has the potential to support postoperative management through stimulation of reflex points on the soles of the feet, hands, and ears. This study aims to synthesize scientific evidence regarding the effectiveness of reflexology as a complementary intervention in postoperative patient management. A systematic review was conducted following the PRISMA 2020 guidelines. Literature searches were performed in PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, EBSCOhost, and the Cochrane Library for publications from January 2010 to December 2024. The inclusion criteria were determined using the PICO framework, and methodological quality was assessed using the JBI Critical Appraisal Tools. Out of 1,032 identified articles, 15 studies met the inclusion criteria (13 randomized controlled trials, 1 clinical trial, and 1 randomized study). The synthesis results indicate that reflexology significantly: (1) reduces postoperative pain intensity, (2) decreases anxiety levels, (3) stabilizes physiological/hemodynamic parameters, (4) improves sleep quality, and (5) reduces fatigue. These effects were consistently observed across various surgical procedures, including coronary artery bypass graft (CABG), abdominal surgery, hysterectomy, and cesarean section. Reflexology has the potential to serve as a safe, effective, and practical complementary intervention to support postoperative patient management. Further studies with multicenter designs, larger sample sizes, and more standardized protocols are recommended.

Keywords: Reflexology, Pain Management, Postoperative Care, Complementary Therapy.

ABSTRAK

Prosedur bedah menimbulkan berbagai masalah klinis pascaoperasi seperti nyeri, kecemasan, mual-muntah, gangguan tidur, dan kelelahan yang memerlukan penanganan komprehensif. Refleksologi sebagai terapi komplementer non-farmakologis berpotensi mendukung manajemen pascaoperasi melalui stimulasi titik-titik refleksi pada telapak kaki, tangan, dan telinga. Mensintesis bukti ilmiah mengenai efektivitas refleksologi sebagai intervensi komplementer dalam manajemen pasien pascaoperasi. Tinjauan sistematis dilakukan mengikuti panduan PRISMA 2020. Pencarian literatur dilakukan pada basis data PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, EBSCOhost, dan Cochrane

Library dengan rentang publikasi Januari 2010 – Desember 2024. Kriteria inklusi menggunakan kerangka PICO, dan penilaian kualitas metodologis menggunakan JBI Critical Appraisal Tools. Dari 1.032 artikel yang diidentifikasi, 15 studi memenuhi kriteria inklusi (13 RCT, 1 uji klinis, 1 studi acak). Hasil sintesis menunjukkan refleksologi secara signifikan: (1) mengurangi intensitas nyeri pascaoperasi, (2) menurunkan tingkat kecemasan, (3) menstabilkan parameter fisiologis/hemodinamik, (4) meningkatkan kualitas tidur, serta (5) mengurangi kelelahan. Efek ini konsisten pada berbagai prosedur bedah (CABG, bedah abdomen, histerektomi, seksio sesarea). Refleksologi berpotensi menjadi intervensi komplementer yang aman, efektif, dan praktis dalam mendukung manajemen pascaoperasi. Diperlukan studi lanjutan dengan desain multisenter, sampel lebih besar, dan protokol yang lebih beragam.

Kata Kunci: Refleksologi, Manajemen nyeri, Perawatan pascaoperasi, Terapi komplementer.

PENDAHULUAN

Prosedur bedah merupakan salah satu intervensi medis yang paling sering dilakukan di seluruh dunia, dengan lebih dari 300 juta prosedur bedah dilaksanakan setiap tahunnya. Peningkatan ini terus berlanjut seiring kemajuan teknologi dan meningkatnya permintaan layanan kesehatan. Kondisi tersebut menempatkan beban signifikan pada sistem kesehatan, baik dari segi biaya maupun sumber daya manusia, sehingga manajemen pascaoperasi yang efektif menjadi sangat krusial.

Periode pascaoperasi sering ditandai oleh berbagai masalah klinis yang dapat mengganggu kenyamanan pasien dan memperlambat pemulihan. Nyeri pascaoperasi menjadi keluhan utama, diikuti oleh kecemasan, mual, muntah, kelelahan, dan keterbatasan mobilitas. Komplikasi ini tidak hanya berdampak pada kualitas hidup, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kebutuhan analgesik, risiko infeksi, dan perpanjangan masa rawat inap. Situasi ini menekankan pentingnya intervensi tambahan yang dapat melengkapi terapi medis konvensional.

Refleksologi merupakan bentuk terapi komplementer non-farmakologis yang didasarkan pada prinsip titik refleksi pada telapak kaki, tangan, dan telinga yang diyakini berhubungan dengan organ dan sistem tubuh tertentu. Melalui teknik penekanan atau pijatan pada titik-titik tersebut, refleksologi diyakini mampu merangsang respons fisiologis yang mendukung relaksasi, mengurangi nyeri, dan meningkatkan keseimbangan fungsi tubuh. Praktik ini telah dikenal selama ribuan tahun dalam berbagai kebudayaan, termasuk Mesir, Cina, dan India, sebelum berkembang menjadi pendekatan terapeutik yang lebih terstruktur di era modern.

Beberapa studi sebelumnya menunjukkan bahwa refleksologi memberikan manfaat bagi berbagai kondisi medis seperti pengurangan intensitas nyeri kronis, penurunan tingkat kecemasan, dan peningkatan kualitas tidur pada pasien dengan penyakit kronis. Mekanisme yang diusulkan melibatkan stimulasi sistem saraf perifer yang kemudian mempengaruhi respons relaksasi di sistem saraf pusat, mengatur keseimbangan neuroendokrin, serta meningkatkan sirkulasi darah dan aliran limfatik. Berdasarkan latar belakang tersebut, tinjauan sistematis ini dilakukan untuk mensintesis bukti empiris mengenai implementasi refleksologi pada pasien pascaoperasi.

METODE

1. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan tinjauan sistematis yang disusun mengikuti panduan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA 2020). Proses penyusunan dilakukan secara sistematis, dimulai dari perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literatur, seleksi artikel, ekstraksi data, hingga penilaian kualitas metodologis.

DIAGRAM PRISMA 2020

Tabel 1. Diagram Alur PRISMA 2020 – Proses Identifikasi, Skrining, dan Seleksi Artikel

	Artikel diidentifikasi dari basis data: PubMed, Scopus, CINAHL, Web of Science, EBSCOhost, Cochrane Library (n = 1.032)
	↓
	Duplikat dihapus (n = 120) Tersisa setelah penghapusan duplikat: n = 912
	Penyaringan judul & abstrak Dieksklusi (n = 784): tidak relevan dengan tujuan penelitian Tersisa: n = 128
	↓
	Penyaringan judul & abstrak lanjutan Dieksklusi (n = 104): tidak memenuhi kriteria inklusi judul/abstrak Teks lengkap dikaji: n = 24
	↓
	Teks lengkap dinilai kelayakan: n = 24 Dieksklusi (n = 9): tidak memenuhi kriteria inklusi penuh
	↓
	✓ STUDI YANG DIMASUKKAN DALAM TINJAUAN SISTEMATIS n = 15 Artikel (13 RCT, 1 Clinical Trial, 1 Randomized Study)

Keterangan alur seleksi:

- Total artikel teridentifikasi dari 6 basis data: 1.032 artikel
- Duplikat dihapus: 120 artikel → Tersisa: 912 artikel
- Dieksklusi berdasarkan judul/abstrak (tidak relevan): 784 artikel → Tersisa: 128 artikel
- Dieksklusi setelah skrining judul/abstrak lanjutan: 104 artikel → Teks lengkap dikaji: 24 artikel
- Dieksklusi setelah tinjauan teks lengkap: 9 artikel
- **TOTAL ARTIKEL DIINKLUSI: 15 artikel**

TABEL EKSTRAKSI DATA STUDI

Tabel 2. Karakteristik Studi yang Dimasukkan dalam Tinjauan Sistematis Refleksologi Pascaoperasi (n=15)

Penulis Tahun	& Negara	N	Desain	Intervensi Refleksologi	Hasil Utama
Ozturk et al. (2018)	Turki	60	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit, 1 sesi	Mengurangi nyeri & kecemasan pascahistektomi abdominal
Attias et al. (2018)	Israel	NR	RCT	Refleksologi kaki/tangan, intraoperasi	Efek analgesik selama prosedur bedah dengan anestesi lokal
Gunes et al. (2025)	Turki	62	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit/hari, 4 hari	Mengurangi nyeri, kecemasan, kelelahan &

Penulis Tahun	& Negara	N	Desain	Intervensi Refleksologi	Hasil Utama
					meningkatkan tidur pasca-CABG
Hudson et al. (2015)	UK	145	RCT	Refleksologi tangan, 20 menit, 1 sesi	Mengurangi nyeri & kecemasan pada bedah minimal invasif
Ebadi et al. (2025)	Iran	66	Clinical Trial	Refleksologi kaki, 20 menit, 2 sesi	Stabilisasi parameter fisiologis & mempercepat weaning ventilasi
Abbaszadeh et al. (2018)	Iran	90	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit/hari, 4 hari	Mengurangi kecemasan & menstabilkan hemodinamik pasca-CABG
Bagheri-nesami et al. (2014)	Iran	60	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit/hari, 4 hari	Mengurangi kecemasan pasien pasca-CABG
Zarchi et al. (2016)	Iran	60	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit, 3 sesi	Mengurangi nyeri pasca-bedah abdomen (skor 6,7→3,2)
Kheyri et al. (2016)	Iran	64	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit/malam, 3 malam	Meningkatkan kualitas tidur pada lansia pasca-bedah abdomen
Hashemzadeh et al. (2019)	Iran	60	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit, 2 sesi	Menstabilkan status hemodinamik & mengurangi nyeri pasca-CABG
Kardan et al. (2025)	Iran	65	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit, 2 sesi	Mengurangi nyeri punggung pasca-angiografi koroner (5,43→1,63)
Tsay et al. (2008)	Taiwan	61	RCT	Refleksologi kaki, 30 menit, 3 sesi	Mengurangi nyeri & kecemasan pada kanker pencernaan pascaoperasi
Hassani Kayvan (2015)	Iran	60	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit, 1 sesi	Mengurangi nyeri & memperbaiki tanda vital pasca seksio sesarea
El-fadl (2021)	NMA Mesir	60	RCT	Refleksologi kaki, 20 menit, 1 sesi	Mengurangi intensitas nyeri pasca-laparoskopi appendektomi
Choudhary (2021)	India	60	RCT	Refleksologi kaki, 15 menit, 2 sesi	Mencegah mual-muntah pascaoperasi bedah umum

Keterangan: RCT = Randomized Controlled Trial; N = Jumlah Sampel; NR = Not Reported; CABG = Coronary Artery Bypass Graft

Tabel 3. Ringkasan Tema dan Luaran Utama Refleksologi Pascaoperasi

Tema	Jumlah Studi	Luaran / Hasil Signifikan
Manajemen Nyeri Pascaoperasi	9 studi	Penurunan skor nyeri signifikan pada CABG, bedah abdomen, histerektomi, seksio sesarea, angiografi koroner, laparoskopi, kanker pencernaan
Pengurangan Kecemasan & Relaksasi Psikologis	6 studi	Skor kecemasan menurun signifikan (mis. 45,45→33,35 pada pasca-CABG); regulasi hormon stres kortisol
Stabilisasi Fisiologis & Hemodinamik	5 studi	Tekanan darah, denyut jantung, laju napas membaik; mempercepat weaning ventilasi mekanik
Peningkatan Kualitas Tidur	2 studi	Skor kualitas tidur meningkat (11,2→15,1); mendukung regenerasi jaringan & fungsi imun
Pengurangan Kelelahan & Mual	2 studi	Mengurangi kelelahan pasca-CABG; mencegah mual-muntah pascabedah umum

2. Kriteria Eligibilitas

Kriteria inklusi ditetapkan berdasarkan kerangka PICO (Population, Intervention, Comparison, Outcome). Populasi yang ditinjau adalah pasien dewasa yang menjalani prosedur bedah, tanpa pembatasan jenis operasi tertentu. Intervensi yang ditinjau adalah penerapan refleksologi sebagai terapi komplementer yang diberikan pada periode pascaoperasi, baik sebagai terapi tunggal maupun sebagai adjuvan terhadap perawatan standar. Luaran yang dipertimbangkan meliputi nyeri, kecemasan, mual muntah, kualitas tidur, kelelahan, lama rawat inap, dan kualitas hidup pasien. Artikel yang dikecualikan mencakup laporan kasus, editorial, komentar, tinjauan literatur, abstrak konferensi tanpa teks lengkap, serta publikasi yang tidak tersedia dalam bahasa Inggris atau Indonesia.

3. Strategi Pencarian dan Proses Seleksi

Pencarian literatur komprehensif dilakukan pada basis data elektronik meliputi PubMed, Scopus, Web of Science, CINAHL, EBSCOhost, dan Cochrane Library. Artikel yang diterbitkan dari Januari 2010 hingga Desember 2024 diikutsertakan. Strategi pencarian menggunakan kombinasi kata kunci dan istilah MeSH seperti "reflexology", "foot reflexology", "postoperative care", "post-surgical management", "complementary therapy", dan "pain management". Seleksi artikel dilakukan dalam dua tahap: pertama, penyaringan judul dan abstrak; kedua, tinjauan teks lengkap. Proses ini dilakukan secara independen oleh dua peneliti, dan ketidaksepakatan diselesaikan melalui diskusi hingga konsensus tercapai.

4. Ekstraksi Data dan Penilaian Kualitas

Data dari setiap artikel yang memenuhi kriteria diekstraksi menggunakan format tabel standar yang mencakup delapan komponen: judul artikel, penulis dan tahun publikasi, tujuan studi, negara penelitian, ukuran sampel, desain studi, detail intervensi refleksologi, dan hasil utama yang dilaporkan. Kualitas metodologis setiap studi dinilai menggunakan Joanna Briggs Institute (JBI) Critical Appraisal Tools yang disesuaikan dengan desain studi masing-masing. Sintesis data dilakukan menggunakan pendekatan sintesis naratif dengan mengelompokkan studi berdasarkan jenis luaran.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Studi yang Disertakan

Berdasarkan pencarian awal pada tiga basis data, yaitu Scopus, PubMed, dan CINAHL, ditemukan total 1.032 artikel. Setelah pemeriksaan duplikat menggunakan Mendeley, 120 artikel duplikat dihapus, menyisakan 912 artikel untuk tahap penyaringan. Selama penyaringan berdasarkan kriteria inklusi, 784 artikel dieksklusi karena tidak relevan dengan tujuan penelitian, sehingga tersisa 128 artikel untuk ditinjau lebih lanjut. Dari jumlah ini, 104 artikel dieksklusi setelah penyaringan judul dan abstrak. Selanjutnya, 24 artikel teks lengkap dinilai kelayakannya. Setelah tinjauan teks lengkap, 9 artikel dieksklusi karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Oleh karena itu, total 15 artikel dimasukkan dalam tinjauan sistematis ini.

Secara geografis, terdapat konsentrasi penelitian yang berasal dari negara-negara di Timur Tengah dan Asia, dengan Iran sebagai kontributor utama (delapan studi) diikuti oleh Turki (dua studi). Mayoritas studi yang dianalisis (13 dari 15 artikel) menggunakan desain RCT. Protokol intervensi yang diterapkan dalam studi-studi ini menunjukkan beberapa konsistensi: durasi setiap sesi refleksologi umumnya berkisar antara 20 hingga 40 menit, dan intervensi sebagian besar berfokus pada refleksologi kaki. Satu studi secara khusus mengeksplorasi efektivitas refleksologi tangan, menunjukkan bahwa manfaat terapeutik tidak terbatas pada kaki saja.

2. Tema 1: Manajemen Nyeri Pascaoperasi yang Efektif

Tema paling menonjol dan konsisten dalam literatur yang ditinjau adalah peran signifikan refleksologi dalam manajemen nyeri pascaoperasi. Intervensi ini terbukti efektif dalam mengurangi intensitas nyeri pada berbagai populasi pasien bedah. Pada pasien pascabedah abdomen, intervensi refleksologi 20 menit menghasilkan penurunan signifikan rata-rata skor nyeri dari 6,7 menjadi 3,2—penurunan yang jauh lebih besar dibandingkan kelompok kontrol. Efektivitas serupa ditemukan pada pasien pascahistektomi abdominal, di mana terdapat perbedaan signifikan secara statistik pada tingkat nyeri antara kelompok refleksologi dan kontrol.

Manfaat analgesik refleksologi juga dilaporkan untuk nyeri punggung akibat imobilisasi setelah angiografi koroner, dengan skor nyeri menurun dari 5,43 menjadi 1,63 setelah dua sesi intervensi. Efek serupa diamati pada pasien pascaseksio sesarea dan pasien kanker pencernaan. Bukti-bukti ini secara kolektif mengkonfirmasi bahwa refleksologi dapat berfungsi sebagai terapi adjuvan yang berharga untuk pengobatan analgesik standar, membantu mengurangi ketidaknyamanan pasien dan berpotensi mengurangi kebutuhan obat nyeri.

3. Tema 2: Pengurangan Kecemasan dan Peningkatan Relaksasi Psikologis

Sejumlah besar studi dalam tinjauan ini menyoroti efektivitas refleksologi dalam mengurangi kecemasan. Pada pasien yang menjalani operasi CABG, pijat refleksologi kaki yang diberikan selama 20 menit setiap hari selama empat hari secara signifikan mengurangi rata-rata skor kecemasan dari 45,45 menjadi 33,35, sementara kelompok kontrol mengalami sedikit perubahan. Manfaat ansiolitik refleksologi tidak terbatas pada bedah jantung; intervensi ini juga terbukti efektif mengurangi tingkat kecemasan pada pasien pascahistektomi, pasien kanker pencernaan pascaoperasi, dan bahkan selama prosedur bedah minimal invasif menggunakan anestesi lokal.

Temuan mengenai efek refleksologi dalam mengurangi kecemasan dapat dipahami dari perspektif psikoneuroimunologis. Pengurangan kecemasan melalui refleksologi diyakini berkaitan dengan regulasi hormon stres seperti kortisol dan adrenalin. Dalam konteks pascaoperasi, pengendalian hormon stres sangat krusial karena kadar kortisol yang tinggi dapat memperburuk nyeri, menghambat penyembuhan luka, dan mengurangi fungsi imun.

4. Tema 3: Stabilisasi Parameter Fisiologis dan Hemodinamik

Selain dampak psikologisnya, refleksologi juga terbukti memberikan dampak positif pada stabilitas fisiologis pasien pascaoperasi. Beberapa studi secara konsisten melaporkan perbaikan tanda vital setelah intervensi refleksologi. Pada pasien CABG, refleksologi kaki terbukti secara signifikan

mengurangi rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik, laju pernapasan, dan detak jantung dibandingkan kelompok kontrol. Temuan yang sangat menarik berasal dari studi pada pasien pascabedah jantung terbuka, di mana refleksologi tidak hanya menstabilkan parameter fisiologis tetapi juga secara signifikan mempersingkat waktu penyapihan dari ventilasi mekanik dibandingkan kelompok plasebo dan kontrol. Efek positif pada indeks fisiologis juga diamati pada pasien pascaseksio sesarea, yang menunjukkan perbedaan signifikan dalam denyut nadi, tekanan darah, dan laju pernapasan pada hari pertama setelah intervensi.

5. Tema 4: Peningkatan Kualitas Tidur dan Pengurangan Kelelahan

Kualitas tidur yang buruk dan kelelahan merupakan masalah umum yang dapat menghambat proses penyembuhan pascaoperasi. Sebuah studi yang berfokus pada wanita lanjut usia yang menjalani bedah abdomen menemukan bahwa pijat refleksologi 20 menit yang diberikan selama tiga malam berturut-turut secara signifikan meningkatkan kualitas tidur. Rata-rata skor kualitas tidur pada kelompok eksperimen meningkat dari 11,2 menjadi 15,1, sementara kelompok kontrol tidak menunjukkan perubahan positif. Selain meningkatkan kualitas tidur, refleksologi juga terbukti mengurangi kelelahan pada pasien yang pulih dari operasi CABG. Peningkatan kualitas tidur memiliki implikasi klinis yang luas, karena tidur yang restoratif diketahui mendukung regenerasi jaringan, menstabilkan fungsi imun, dan mempercepat pemulihan fisiologis pascaoperasi.

Pembahasan

Hasil tinjauan sistematis ini secara umum menunjukkan bahwa refleksologi memiliki potensi yang kuat sebagai intervensi non-farmakologis dalam manajemen pasien pascaoperasi. Bukti yang konsisten dari berbagai konteks bedah menunjukkan bahwa refleksologi dapat memberikan manfaat klinis yang signifikan, meliputi pengendalian nyeri, pengurangan kecemasan, stabilisasi fisiologis, dan peningkatan kualitas tidur. Temuan ini mengkonfirmasi bahwa refleksologi dapat dipertimbangkan sebagai strategi komplementer yang relevan dalam praktik klinis modern.

Kekuatan metodologis tinjauan ini terletak pada dominasi desain RCT pada sebagian besar studi yang dianalisis. RCT memberikan kontrol yang lebih ketat atas variabel perancu, memastikan validitas internal hasil yang tinggi. Namun, representasi geografis studi relatif terbatas, dengan konsentrasi terbesar berasal dari Timur Tengah dan Asia, khususnya Iran dan Turki. Hal ini dapat memperkenalkan bias akibat perbedaan konteks budaya dan sistem kesehatan, sehingga membuat hasil kurang dapat digeneralisasi ke populasi global.

Variasi heterogenitas dalam protokol intervensi refleksologi—baik dalam hal durasi maupun frekuensi terapi—juga menghambat penarikan kesimpulan yang terpadu. Meskipun demikian, efektivitas refleksologi dalam mengurangi nyeri pascaoperasi muncul sebagai tema paling konsisten. Konsistensi ini menunjukkan bahwa refleksologi dapat menjadi intervensi adjuvan yang relevan untuk mengurangi ketergantungan pada analgesik farmakologis, yang sering menyebabkan efek samping seperti mual, konstipasi, atau risiko adiksi opioid.

Mekanisme potensial yang menjelaskan efektivitas refleksologi dapat ditelusuri melalui beberapa jalur fisiologis. Stimulasi titik refleksi diyakini mengaktifkan reseptor sensorik perifer, yang kemudian mengirim impuls ke sistem saraf pusat, memicu respons relaksasi dan mengurangi persepsi nyeri. Refleksologi juga dianggap meningkatkan sirkulasi darah dan limfatik, berkontribusi pada pembuangan metabolit penyebab nyeri dan mempercepat penyembuhan jaringan.

Dibandingkan dengan terapi komplementer lain yang juga banyak digunakan dalam konteks pascaoperasi, seperti aromaterapi atau akupresur, refleksologi menunjukkan konsistensi hasil yang lebih besar di berbagai luaran pasien. Aromaterapi berbasis lavender terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan tetapi memiliki efek yang lebih terbatas pada intensitas nyeri, sementara akupresur dilaporkan bermanfaat untuk nyeri dan mual pascaoperasi, tetapi implementasinya memerlukan keterampilan teknis yang lebih khusus. Sebaliknya, refleksologi relatif mudah diajarkan kepada tenaga kesehatan dengan pelatihan singkat dan dapat diterapkan tanpa peralatan tambahan.

Keterbatasan

Meskipun hasil tinjauan ini memberikan bukti yang menjanjikan, beberapa keterbatasan metodologis perlu diperhatikan. Sebagian besar studi yang dianalisis melibatkan ukuran sampel yang relatif kecil, membatasi kekuatan statistik dan kemampuan untuk mendeteksi efek yang lebih halus. Selain itu, terdapat bias geografis yang signifikan karena mayoritas studi berasal dari negara Asia dan Timur Tengah. Heterogenitas protokol intervensi, baik dalam hal durasi, frekuensi, maupun titik refleksologi yang digunakan, juga menghambat penarikan kesimpulan yang terpadu. Lebih lanjut, sangat sedikit uji coba berskala besar atau studi multisenter yang melibatkan populasi beragam, sehingga bukti yang tersedia belum cukup kuat untuk menetapkan rekomendasi klinis universal.

SIMPULAN

Tinjauan sistematis ini menunjukkan bahwa refleksologi menawarkan manfaat multidimensi dalam fase pascaoperasi, meliputi pengurangan nyeri dan kecemasan, perbaikan parameter fisiologis, dan peningkatan kualitas tidur, yang pada akhirnya mendukung pemulihan pasien. Mayoritas studi menggunakan desain RCT, meningkatkan kepercayaan terhadap temuan yang dilaporkan. Secara keseluruhan, refleksologi layak dipertimbangkan sebagai intervensi komplementer yang aman, terjangkau, dan praktis untuk diintegrasikan ke dalam manajemen pascaoperasi berbasis bukti.

Implementasi klinis dapat dimulai dengan mengintegrasikan refleksologi ke dalam jalur perawatan pascaoperasi melalui pelatihan singkat bagi perawat dan tenaga kesehatan serta pemantauan rutin indikator nyeri, kecemasan, tidur, dan hemodinamik. Penelitian selanjutnya hendaknya mencakup uji coba klinis multisenter dengan desain yang beragam, ukuran sampel yang memadai, dan populasi lintas budaya, serta menyertakan paket protokol yang terstandarisasi terkait durasi, frekuensi, dan titik refleksologi yang digunakan. Pengukuran objektif seperti aktigrafi tidur, variabilitas denyut jantung, dan biomarker stres serta inflamasi direkomendasikan untuk memperkuat dasar bukti ilmiah integrasi refleksologi dalam praktik klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ozturk R, Sevil U, Sargin A, Yucebilgin MS. (2018). The effects of reflexology on anxiety and pain in patients after abdominal hysterectomy: A randomised controlled trial. *Complement Ther Med*, 36, 107–112.
- Attias S, et al. (2018). Analgesic Effects of Reflexology in Patients Undergoing Surgical Procedures: A Randomized Controlled Trial. *J Altern Complement Med*, 24(8), 809–815.
- Gunes K, Gezginci E, Tok M. (2025). The effect of reflexology on pain, anxiety, fatigue, and sleep in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: A randomized controlled trial. *Eur J Integr Med*, 66, 102342.
- Hudson BF, Davidson J, Whiteley MS. (2015). The impact of hand reflexology on pain, anxiety and satisfaction during minimally invasive surgery under local anaesthetic: A randomised controlled trial. *Int J Nurs Stud*, 52(12), 1789–1797.
- Ebadi A, et al. (2025). The effect of foot reflexology on physiologic parameters and mechanical ventilation weaning time in patients undergoing open-heart surgery: A clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*, 21(3), 188–192.

- Abbaszadeh Y, et al. (2018). Effects of foot reflexology on anxiety and physiological parameters in patients undergoing coronary artery bypass graft surgery: A clinical trial. *Complement Ther Clin Pract*, 31, 220–228.
- Bagheri-nesami M, et al. (2014). The effects of foot reflexology massage on anxiety in patients following coronary artery bypass graft surgery: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*, 20, 42–47.
- Zarchi AR, et al. (2016). Evaluation of the effect of reflexology massage on pain severity after abdominal surgery. *Med-Surg Nurs J*, 5(3), 12–17.
- Kheyri A, Bastani F, Haghani H. (2016). Effects of Reflexology on Sleep Quality of Elderly Women Undergoing Abdominal Surgery. *J Client-centered Nurs Care*, 2(1), 11–18.
- Hashemzadeh K, Dehdilani M, Gol MK. (2019). Effects of Foot Reflexology on Post-sternotomy Hemodynamic Status and Pain in Patients Undergoing Coronary Artery Bypass Graft. *Crescent J Med Biol Sci*, 6(4), 517–522.
- Kardan M, et al. (2025). The effects of foot reflexology on back pain after coronary angiography: A randomized controlled trial. *Complement Ther Clin Pract*, 38, 101068.
- Tsay S, et al. (2008). Effects of Reflexotherapy on Acute Postoperative Pain and Anxiety Among Patients With Digestive Cancer. *Cancer Nurs*, 31(2), 109–115.
- Hassani Kayvan S. (2015). The Effect of Foot Reflexology on Physiologic Indices and Pain Severity Following Cesarean Delivery. *Res J Med Sci*, 9(3), 114–117.
- El-fadl NMA. (2021). Effects of Reflexology on Post-Operative Pain Severity after Laparoscopic Appendectomy for Patients at Surgical Units. *Egypt J Heal Care*, 12(1).
- Choudhary S. (2021). Efficacy of Reflexology in Prevention of Post-Operative Nausea-Vomiting after General Surgery. *Int J Clin Exp Med Res*, 5(2), 116–126.
- McCullough JE, et al. (2014). The physiological and biochemical outcomes associated with a reflexology treatment: a systematic review. *Evid Based Complement Altern Med*.
- Moher D, et al. (2009). Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses: the PRISMA statement. *Ann Intern Med*, 151.