
**PENERAPAN TERAPI FOOT MASSAGE PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK
YANG MENJALANI HEMODIALISA****Oleh****Diah Soniawati¹, Mariah Ulfah²**^{1,2}Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan BangsaEmail: 1diahsoniawati@gmail.com, 2mariahulfah@uhb.ac.id**Abstrak**

Gagal Ginjal Kronik (GGK) adalah kondisi karena rusaknya ginjal yang menyebabkan hilangnya fungsi ginjal. Orang yang mengalami penyakit ini harus menjalani terapi hemodialisa untuk menggantikan fungsi ginjal yang rusak. Seseorang yang didiagnosis gagal ginjal yang mengharuskan terapi hemodialisa tentunya akan terjadi perubahan dalam kualitas hidupnya, salah satunya ialah kecemasan yang dirasakan. Terapi foot massage merupakan terapi yang telah dibuktikan oleh beberapa penelitian mampu menurunkan skala kecemasan. Tujuan dari studi kasus ini ialah untuk mendeskripsikan penerapan serta efektivitas terapi foot massage pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisa. Jenis penelitian ini adalah studi kasus menggunakan metode deskriptif untuk selanjutnya dianalisis dan diinterpretasikan. Studi kasus ini dilaksanakan pada Tn. W yang telah memenuhi kriteria sampel. Intervensi foot massage dilakukan selama 3 hari berturut-turut dan dihitung skala keemasannya sebelum dan setelah diberikan intervensi. Hasil studi ini menunjukkan bahwa terapi foot massage efektif untuk menurunkan skala kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Kata Kunci: Gagal Ginjal Kronik, Kecemasan, Foot Massage**PENDAHULUAN**

Penyakit gagal ginjal kronis yaitu menurunnya fungsi ginjal berangsur-angsur dalam waktu yang lama. Ginjal menyaring limbah dan cairan berlebih dari darah, yang selanjutnya akan dibuang oleh tubuh melalui urin. Ketika ginjal gagal berfungsi dengan baik maka tingkat cairan dan sampah yang berbahaya akan menumpuk di dalam tubuh [1].

World Health Organization (2018) menyebutkan bahwa 1/10 penduduk di dunia mengalami gagal ginjal kronik. Terdapat 5-10 juta kematian setiap tahun yang diakibatkan oleh gagal ginjal [2]. Sedangkan angka kejadian gagal ginjal kronik secara nasional yakni 713.783 jiwa, diantaranya 355.726 orang ialah laki-laki dan 358.057 orang ialah perempuan [3].

Pasien yang menderita Gagal Ginjal Kronik memerlukan terapi yang bisa menggantikan fungsi ginjalnya yang telah rusak, diantaranya dengan hemodialisa (HD), *peritoneal dialysis*, dan transplantasi ginjal [4].

Hemodialisa hanya sebatas upaya menggantikan fungsi ginjal untuk mengendalikan gejala uremia dalam tubuh, namun tidak mampu menyembuhkan ginjal secara total. Meskipun pasien rutin menjalani hemodialisa, mereka masih bisa mengalami berbagai masalah akibat menurunnya fungsi ginjal seperti anemia, hipertensi, dan gangguan atau penurunan libido. Hemodialisa tidak mampu sepenuhnya menggantikan fungsi ginjal, hanya sebagai bantuan untuk mempertahankan kelangsungan hidup pasien [5].

Perawatan dialisis jangka panjang sering menyebabkan hilangnya kemandirian, menjadi ketergantungan pada pasangan atau keluarga, kehidupan sosial terganggu, serta penurunan penghasilan finansial. Aspek fisik, psikologis, sosial-ekonomi, dan lingkungan terpengaruh. Hal tersebut juga menyebabkan perubahan kualitas hidup yang berdampak pada tingkat

kecemasan pasien gagal ginjal dengan terapi hemodialisa [4].

Perubahan yang terjadi pada pasien hemodialisa juga dirasakan oleh keluarganya melalui perubahan gaya hidup. Karena hemodialisa membutuhkan waktu, membatasi kemampuan pasien untuk berpartisipasi dalam kegiatan sosial, dan dapat menimbulkan konflik, frustrasi, serta rasa bersalah dalam keluarga, sehingga keluarga dan lingkungan memandang pasien dalam kehidupan yang terbatas [6].

Terapi pijat kaki atau *foot massage* merupakan salah satu terapi non farmakologi dan bisa menjadi alternatif untuk dapat memberikan rasa nyaman dan mampu menurunkan kecemasan. Terapi ini diyakini membantu mengurangi tingkat kecemasan serta untuk mencapai atau meningkatkan kesehatan. Dilihat dari segi mental, pijatan akan membuat tubuh rileks, mengurangi tekanan, dan meningkatkan kemampuan untuk berpikir jernih. Secara emosional, pijat telah terbukti merangsang sistem saraf parasimpatis dan bagian dari sistem otonom untuk mengatur fungsi relaksasi [7].

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk mendeskripsikan keefektifan terapi *foot massage* terhadap kecemasan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa.

LANDASAN TEORI

Penyakit ginjal kronik adalah masalah fungsi ginjal yang progresif dan irreversible. Ginjal mengalami kegagalan dalam mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit, dan mengakibatkan metabolisme terganggu. kondisi ini dapat menimbulkan retensi urea dan penumpukan limbah nitrogen lainnya di dalam darah [6].

Gagal ginjal kronik seringkali merupakan komplikasi dari penyakit lain sehingga disebut sebagai penyakit sekunder (*secondary illness*), yang paling umum yaitu diabetes dan hipertensi [8]. Penyebab lain dari

gagal ginjal kronik yaitu penyakit ginjal bagian dalam diantaranya penyakit dalam glomerulus seperti glomerulonefritis, infeksi bakteri seperti ureteritis dan pyelonefritis, batu ginjal seperti nefrolitiasis, kista pada ginjal, dan penyumbatan seperti tumor. Penyakit ginjal bagian luar diantaranya penyakit sistematik (kolesterol, diabetes, dan hipertensi), dyslipidemia, preeklampsia, dan kehilangan cairan yang mendadak [9].

Pada pasien gagal ginjal kronik, kandungan air dan natrium dalam tubuh meningkat. Hal tersebut karena gagal ginjal mengganggu keseimbangan glomerulotubular, mengakibatkan peningkatan asupan natrium sehingga menimbulkan retensi natrium dan peningkatan volume cairan ekstraseluler. Reabsorpsi natrium akan merangsang terjadinya osmosis air dari kapiler tubular ke dalam kapiler peritubular sehingga memungkinkan terjadinya hipertensi. Tekanan darah tinggi akan meningkatkan aktivitas kerja jantung dan merusak pembuluh darah di ginjal. Kerusakan pembuluh darah di ginjal mengakibatkan masalah filtrasi dan semakin meningkatkan keparahan dari hipertensi [10].

Pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, timbulnya kecemasan kemungkinan disebabkan oleh respon yang tidak tepat terhadap kesehatannya. Ketika seseorang sakit, mereka berperilaku dengan cara tertentu, yang oleh sosiolog disebut perilaku sakit. Perilaku sakit adalah mekanisme koping yang mencakup cara seseorang menggambarkan, mengamati, dan menginterpretasikan gejala, mengambil tindakan, dan menggunakan sistem perawatan kesehatan. Buruknya kondisi kesehatan pada pasien Gagal Ginjal Kronik menjadi faktor stress bagi mereka, yang mana mereka bereaksi sebagian secara adaptif, sebagian lagi secara maladaptif. Jika tidak ditangani dengan baik, respon maladaptif ini dapat menyebabkan masalah psikososial seperti kecemasan [11].

Seseorang yang cemas ditandai dengan perasaan-perasaan mengganggu, khawatir dan takut [12]. Keluhan medis umum pada pasien Gagal Ginjal Kronik dapat mengindikasikan gangguan kecemasan seperti gelisah, gangguan tidur, hipersensitivitas terhadap kebisingan dan ketegangan otot [13].

Kemampuan pasien Gagal Ginjal Kronik dalam mengelola sumber stress atau kecemasan tidak lepas dari peran aktif *caregiver*. Selain kemampuan untuk menilai masalah psikologis yang disebabkan oleh perubahan kesehatan pasien, diperlukan juga seorang tenaga perawat yang mampu memberikan kenyamanan kepada pasien selama perawatan dan meminimalisir dampak psikologis yang bisa memperburuk kondisi pasien. Salah satu intervensi yang dilakukan untuk meminimalisir dampak psikologis yaitu terapi *foot massage* [11].

METODE PENELITIAN

Studi kasus ini menggunakan metode deskriptif untuk selanjutnya dianalisis dan diinterpretasikan. Pada penelitian ini, kriteria sampel penelitian adalah klien terdiagnosis gagal ginjal, sedang menjalani terapi hemodialisa, serta klien dan keluarga bersedia jika klien dijadikan responden penelitian. Sehingga peneliti memutuskan Tn. W yang berusia 50 tahun sebagai sampel dalam penelitian ini karena memenuhi kriteria sampel tersebut.

Intervensi dilakukan sejak tanggal 01 November 2022 sampai 03 November 2022. Sebelum dilakukan intervensi *foot massage*, pasien diukur skala kecemasan yang dirasakan. Lalu diberikan intervensi *foot massage*. Peneliti memberikan penjelasan tentang tujuan dan langkah-langkah pelaksanaan *foot massage*. Peneliti menghitung kembali skala kecemasan pasien post intervensi.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Standar Operasional Prosedur (SOP) pelaksanaan *foot massage* untuk mengurangi kecemasan serta instrumen

pengukuran skala kecemasan. SOP teknik *foot massage* disusun berdasarkan referensi dan penelitian sebelumnya yaitu pada penelitian Amaludin et al. (2020). Pengukuran skala kecemasan menggunakan kuesioner *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Kriteria hasil yang akan dicapai dalam pelaksanaan implementasi *foot massage* pada Tn. W, menjelaskan bahwa terjadi penurunan tingkat kecemasan yang dialami oleh klien setelah implementasi tindakan *foot massage*. Berikut adalah hasil monitoring skala kecemasan pasien sebelum dan sesudah diberikan terapi *foot massage* dalam 3 hari pelaksanaan intervensi.

Tabel 1. Hasil monitoring skala kecemasan pada Tn. W

No.	Hari, tanggal, jam	Skala kecemasan	
		Pre-intervensi	Post-intervensi
1	Selasa, 01/11/2022	25	21
2	Rabu, 02/11/2022	21	15
3	Kamis, 02/11/2022	16	11

Sumber : Data primer 2022

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terapi *foot massage* dapat menurunkan skala kecemasan pada pasien gagal ginjal dengan hemodialisa. Hal ini dibuktikan dengan skala kecemasan pada pelaksanaan hari pertama skala kecemasan 25 menjadi skala 21. Pelaksanaan intervensi pada hari kedua didapatkan hasil skala kecemasan 21 menjadi 15. Intervensi yang dilakukan pada hari ketiga menunjukkan skala awal sebelum diberikan *foot massage* ialah 16 dan setelah diberikan *foot massage* menjadi skala 11. Sehingga dapat dikatakan kecemasan yang dirasakan pasien menurun, dari tingkat kecemasan sedang menjadi tidak ada kecemasan.

Pembahasan

Pengkajian awal pada Tn. W pada tanggal 01 November 2022, klien mengatakan cemas dengan kondisi kesehatannya. Wajah klien nampak gelisah saat ditanya mengenai penyakitnya. Begitupun dengan keluarga klien mengatakan cemas dengan kondisi Tn. W, keluarga sering bertanya apakah penyakit Tn. W dapat disembuhkan.

Kecemasan yang dialami pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dapat disebabkan karena sulitnya beradaptasi dengan kondisi saat ini. Pasien dengan penyakit ginjal kronis harus menerima diagnosis yang mengancam jiwa dan kebutuhan akan pengobatan seumur hidup, mempelajari dialisis, mengintegrasikan pengobatan ke dalam hidup pasien, dan mengelola transisi atau kegagalan pengobatan, efek samping, dan komplikasi [14].

Masalah keperawatan yang muncul pada Tn. W adalah kecemasan. Kecemasan akan mengganggu aktivitas sehari-hari klien dan juga dapat mengganggu pola istirahat dan tidur klien yang berdampak pada proses penyembuhan klien dan kualitas hidup klien.

Gaya hidup pasien dialisis berubah pada fase awal. Pasien yang menjalani terapi hemodialisa harus mampu beradaptasi dengan baik. Pengalaman pengobatan pertama pasien merupakan faktor penting dan sangat berharga bagi pasien. Pengalaman awal ini merupakan bagian penting dan bahkan sangat menentukan bagi keadaan pikiran pasien di masa yang akan datang [15].

Kecemasan yang terjadi pasien klien yang menjalani hemodialisis dapat bervariasi tergantung daya tahan dan coping yang digunakan. Pasien yang dapat beradaptasi mampu dengan tenang menerima keadaan dan menjalani perawatan hemodialisa, meskipun beberapa pasien masih mengalami penurunan kecemasan. Di sisi lain, pasien yang tidak dapat beradaptasi dengan keadaan yang dialaminya membutuhkan bantuan dari perawat atau terapis

untuk mengatasi masalah yang dirasakannya [11].

Studi lain menunjukkan bahwa pemberian stimulasi sensorik berupa pijatan kaki dapat menurunkan skala kecemasan pada pria dan wanita di Jepang. Walaupun penelitian ini tidak dilakukan pada pasien Gagal Ginjal Kronik, namun efek positif yang diterima oleh responden telah membuktikan bahwa pijat kaki memiliki dampak positif dalam mengurangi kecemasan secara umum [16].

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan skala kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi *foot massage* pada Tn. W. Setelah diberikan intervensi terjadi penurunan skala kecemasan, dibuktikan dengan penurunan skala kecemasan setiap setelah diberi terapi *foot massage*.

Hasil tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Amaludin et al., (2020) yang menyebutkan rerata skor kecemasan kelompok intervensi lebih rendah 2,75 daripada kelompok kontrol dan analisis terhadap selisih rerata skor kecemasan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan p value = 0,014.

Secara fisiologis, sentuhan pijatan pertama-tama akan diproses oleh sel reseptor yang ada di kulit dan kemudian mengirimkan sinyal neurokimia ke area besar korteks serebral-korteks somatosensor yang mengingat setiap kontak sentuhan dari dunia luar. Tahap ini sangat ditentukan oleh faktor kontekstual yang mempengaruhi prefrontal cortex (PFC). Bentuk konteks masing-masing yang dimaksud adalah adanya penjelasan untuk rangsangan yang diterima, terlepas dari apakah itu dinilai sebagai rangsangan yang menyenangkan atau rangsangan yang menyakitkan. stimulus yang dianggap menyenangkan akan mengaktifkan lateral orbitofrontal cortex (OFC) dan pregenital anterior cingulate cortex (pgACC). Aktivasi sistem sistem ini memungkinkan seseorang untuk menikmati rangsangan tertentu, membangkitkan motivasi, dan dengan

demikian mengendalikan beberapa perilaku dan respons tubuh tertentu, seperti aktivasi hormon serotonin, termasuk peningkatan kapasitas ansiolitik reseptor GABA [17].

Efek pijatan kaki menghilangkan rasa lelah dan memberi kenyamanan setelah prosedur dilakukan. Pijat kaki memiliki efek menstimulasi sekresi serotonin dan dopamin. Hal ini akan mempercepat pelepasan endorpin dan memberikan perasaan yang menyenangkan dan merilekskan serta mengurangi produksi kortisol dalam darah untuk menjaga kestabilan emosi, ketegangan mental, dan mengurangi kecemasan terkait efek dialisis [18].

Terapi *foot massage* yang dilakukan dalam penelitian ini tidak hanya direspon oleh organ sensori peraba (kulit) saja, namun juga berhubungan dengan beberapa indera lainnya seperti pendengaran dan penglihatan. Penjelasan peneliti mengenai prosedur serta manfaat dari pijatan yang dilakukan dapat menggabungkan persepsi dan harapan selama proses pijatan dibandingkan dengan pijatan yang dilakukan tanpa adanya penjelasan. Hal ini akan membantu responden untuk meningkatkan rasa harga diri mereka serta mempengaruhi pemrosesan rangsangan yang diterima oleh otak.

PENUTUP

Kesimpulan

Pengkajian awal pada Tn. W pada tanggal 01 November 2022, pasien mengatakan cemas dengan penyakitnya yang mengharuskan untuk hemodialisa. Pada kasus ini setelah pemberian intervensi terapi *foot massage* menunjukkan penurunan terhadap kecemasan yang dirasakan TN. W. Pada pelaksanaan hari pertama skala kecemasan 25, setelah diberikan *foot massage* menjadi skala 21. Pada hari kedua didapatkan hasil skala kecemasan 21 menjadi 15. Pada hari ketiga, skala awal sebelum diberikan *foot massage* ialah 16 dan setelah diberikan *foot massage* menjadi skala 11. Dengan demikian tindakan

intervensi *foot massage* efektif menurunkan kecemasan yang dirasakan oleh pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa.

Saran

Hasil dari karya tulis ilmiah ini peneliti berharap bisa bermanfaat untuk menambah pengetahuan dalam bidang kesehatan khususnya pada penyakit Gagal Ginjal Kronik dengan hemodialisa. Peneliti juga berharap institusi kesehatan akan menerapkan dan menetapkan standar operasional prosedur (SOP) teknik *foot massage* sehingga menjadi alternatif pilihan dalam tindakan non farmakologi untuk mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisa.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pan American Health Organization. (2022). Chronic Kidney Disease. *Chronic Kidney Disease*.
- [2] Syahputra, E., Laoli, E. K., Alyah, J., Yanti, E., & Estra, E. Y. (2022). *Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. 4, 793–800.
- [3] Kemenkes RI. (2017). Situasi Penyakit Ginjal Kronis. *Pusat Data Dan Informasi Kementerian Kesehatan RI*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ginjal-2017.pdf>
- [4] Rahayu, F., Ramlis, R., & Topan Fernano. (2018). *Hubungan Frekuensi Hemodialisis Dengan Tingkat Stress Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik*. 1, 139–153.
- [5] Colvy, Jack. (2010). *Tips Cerdas Mengenali dan Mencegah Gagal Ginjal*. Yogyakarta: DAFA Publishing
- [6] Bare & Smeltzer. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. (Alih bahasa Agung Waluyo) Edisi 8 vol.3. Jakarta: EGC
- [7] Berman, A., et al. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing* :

- Concepts, Process and Practice. 10th Ed.* New Jersey : Pearson Education.
- [8] Basuki, K. (2019). Klasifikasi Chronic Kidney Disease. *Jurnal Online Internasional & Nasional* Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta, 53(9), 1689–1699
- [9] Muttaqin Arif, Sari Kumala. 2011. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- [10] Maulana, I., Shalahuddin, I., & Hernawaty, T. (2020). *Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Tindakan Hemodialisa*. 14(1), 101–109.
- [11] Amaludin, M., Hamzah, & Muhsinin. (2020). Pengaruh Terapi Foot Massage Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Ulin Banjarmasin. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan*, 5.
- [12] Stuart, G. W. (2013). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta: EGC
- [13] Videbeck. 2011. *Psychiatric Mental Health Nursing Fifth Edition*. Lippincott Williams & Wilkins.
- [14] Cukor, D., Cohen, S. D., Peterson, R. A., & Kimmen, P. L. (2007). Psychosocial aspects of chronic disease: ESRD as a paradigmatic illness. *Journal of the American Society of Nephrology*, 18(12), 3042–3055.
<https://doi.org/10.1681/ASN.2007030345>
- [15] Sadock, B.S. (2015). *Kaplan & Sadock Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences/Clinical Psychiatry 11th Edition*. Philadelphia: Wolters Kluwer
- [16] Eguchi, E., Funakubo, N., Tomooka, K., Ohira, T., Ogino, K., Tanigawa, T. (2016). The effects of aroma foot massage on blood pressure and anxiety in Japanese community-dwelling men and women: a crossover randomized controlled trial. *Plos One*. DOI: 11(3): e0151712.
[doi:10.1371/journal.pone.0151712](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0151712)
- [17] Lindgren, L. (2012). *Emotional and Physiological Responses to Touch Massage*. Sweden: Arkitektkopia
- [18] Nasution, F., Darmansyah, I. M., Larasati, D. S., & Anggeria, E. (2022). Pengaruh Foot Massage terhadap Penurunan Tekanan Darah dan Stres Psikologis pada Keluarga Pasien Gagal Ginjal Kronik. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(1), 37.
<https://doi.org/10.30829/jumantik.v7i1.10881>