

Evidence Based Nursing : Pengaruh Foot Massage Terhadap Kelelahan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis

Bangkit Bayu Pamunkas¹, Wachidah Yuniartika²

^{1,2} Program Studi Profesi Ners/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

*Email: bangkitbayupamungkas07@gmail.com, wachidah.yuniar@gmail.com

Abstrak

Keywords :

Gagal ginjal;
Fatigue;
Hemodialisis;
Foot Massage.

Latar Belakang: Gagal ginjal kronis membutuhkan pengobatan yang bisa mengambil alih fungsi ginjalnya, salah satunya yaitu hemodialisa. Hemodialisa merupakan terapi pengganti ginjal yang bertujuan untuk mengatasi penurunan fungsi ginjal dengan menggunakan membran dialisis dengan teknologi dialisis atau filtrasi, sehingga mengatur cairan yang disebabkan oleh penurunan laju filtrasi glomerulus. Pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa akan mengalami kelelahan karena harus rutin menjalani terapi hemodialisa. Kelelahan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti melakukan foot massage atau pijat kaki.

Tujuan: Penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Foot Massage Terhadap Kelelahan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis.

Metode: Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu pre-post design

Hasil: Berdasarkan hasil penelitian terdapat perubahan skor VASFF yang signifikan pada kedua pasien. Sebelum dilakukan foot massage skor VASFF pada sampel termasuk dalam kategori kelelahan berat. Namun setelah dilakukan foot massage 2 kali dalam 1 minggu selama 20 menit skor VASFF pada sampel termasuk kategori kelelahan ringan.

Kesimpulan: Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diulas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tindakan foot massage atau pijat kaki yang dilakukan selama dua pertemuan sangat berpengaruh untuk menurunkan rasa kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisa di PMI Kota Surakarta.

1. PENDAHULUAN

Berdasarkan hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) prevalensi penyakit ginjal kronis sebanyak 3,8% dengan prevalensi terendah sebesar 1,8% dan tertinggi 6,4%. Hasil dari Riskesdas tahun 2013 juga membuktikan bahwa jumlah meningkat sesuai dengan bertambahnya umur. Prevalensi pada laki-laki (0,3%) lebih tinggi daripada perempuan (0,2%), dan jumlah lebih tinggi di masyarakat pedesaan (0,3%),

non-sekolah (0,4%), wiraswasta, petani / nelayan / pekerja (0,3%). Indeks kepemilikan menengah terendah serta terendah adalah 0,3%. Sedangkan provinsi dengan angka kejadian tertinggi adalah Sulawesi Tengah (Sulteng) sebesar 0,5%, disusul Aceh, Gorontalo dan Sulawesi Utara sebesar 0,4% (Riskesdas, 2018). Gagal ginjal kronis membutuhkan pengobatan yang bisa mengambil alih fungsi ginjalnya, salah satunya yaitu hemodialisa. Hemodialisa

merupakan terapi pengganti ginjal yang bertujuan untuk mengatasi penurunan fungsi ginjal dengan menggunakan membran dialisis dengan teknologi dialisis atau filtrasi, sehingga mengatur cairan yang disebabkan oleh penurunan laju filtrasi glomerulus (Muzaenah & Makiyah, 2018). Pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa akan mengalami kelelahan karena harus rutin menjalani terapi hemodialisa (Muzaenah & Makiyah, 2018). Kelelahan atau *fatigue* merupakan salah satu akibat penyakit kronis yang menurunkan produktivitas dan pada akhirnya akan menurunkan kualitas hidup (Nugraha & Ramdhanie, 2018). Kelelahan dapat diatasi dengan terapi non farmakologi seperti melakukan *foot massage* atau pijat kaki (Çeçen & Lafcı, 2021). Pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa terapi pijat kaki ini sangat efektif untuk mengatasi kelelahan karena ketika dilakukan pijat kaki, pasien akan merasa nyaman dan rileks (Sharifi et al., 2018). Setelah dilakukan *screening* dengan kuesioner *Visual Analog Scale for Fatigue (VASFF)*, terdapat 8 pasien yang menunjukkan kelelahan sedang sampai berat atau skor diatas 5 dari total 43 pasien. Berdasarkan latar belakang tersebut penting untuk menerapkan *EBN* berupa *Foot Massage* untuk mengurangi kelelahan pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis.

2. METODE

Penelitian ini dilakukan di PMI Surakarta dengan subyek 2 pasien. Pada penerapan *EBN* ini peneliti mencari artikel sebagai dasar dalam penerapan *EBN*. Database yang digunakan untuk mencari artikel yaitu Pubmed dan Google Scholar. Pencarian literatur ini menggunakan kata kunci "*foot massage*" or "*foot reflexiology*", "*fatigue*" dan "*hemodialysis*". Kriteria inklusi dalam penelitian ini antara lain 1) Artikel berbahasa inggris dan indonesia 2) Tahun terbit artikel 5 tahun terakhir (2017-2022) 3) Artikel sesuai dengan topik penelitian 4) Tersedia dalam *full text*. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini antara lain 1) Artikel berupa *systematic review* 2) Artikel tidak fokus membahas *foot massage*. Setelah dilakukan pemilahan diperoleh tiga artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *pre-post design*. Jumlah partisipan dalam penerapan *EBN* ini berjumlah 2 pasien dengan kriteria inklusi 1) pasien mengalami kelelahan 2) pasien menyetujui *informed consent* dan kriteria eksklusi 1) pasien yang mengalami kelumpuhan 2) terdapat luka di kaki. Prosedur *Evidence Based Nursing (EBN)* dimulai dengan menyiapkan pasien terlebih dahulu, dilanjutkan dengan menyiapkan peralatan seperti handuk dan minyak kelapa. Kemudian dilanjutkan dengan tahap kerja dengan cara *massage*

kaki bagian depan meliputi lutut, pergelangan kaki, dan ibu jari kaki. Kemudian dilanjutkan memijat kaki bagian telapak kaki, dan dilanjutkan dengan evaluasi. Waktu yang digunakan untuk *foot massage* kepada setiap pasien ini adalah 20 menit .

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan akan dibahas pada bab dibawah ini.

3.1. Hasil

Berdasarkan hasil penelitian terdapat perubahan skor VASFF yang signifikan pada kedua pasien. Sebelum dilakukan *foot massage* skor VASFF pada Ny. E adalah 8 yang termasuk dalam kategori kelelahan berat. Namun setelah dilakukan *foot massage* 2 kali dalam 1 minggu selama 20 menit skor VASFF pada Ny. E berkurang menjadi 3 yaitu kategori kelelahan ringan. Ny. E mengatakan tubuhnya lebih segar terutama bagian kaki dan tidak terasa berat daripada sebelum dilakukan *foot massage*. Ny. E juga mengatakan setelah dilakukan *foot massage* atau pijat kaki, dirinya merasa stresnya berkurang daripada saat sebelum dilakukan *foot massage*.

Setelah dilakukan tindakan *foot massage* atau pijat kaki selama dua kali pertemuan, skor kelelahan Ny. N berkurang menjadi 2 (Kelelahan Ringan) dari yang

sebelum dilakukan intervensi adalah skor 6 (Kelelahan Berat). Ny. N juga mengatakan tubuhnya terutama bagian kakinya lebih enak saat digerakan dan kakinya tidak terasa sakit daripada sebelum dilakukan *foot massage*.

3.2. Pembahasan

Pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa terapi pijat kaki ini sangat efektif untuk mengatasi kelelahan karena ketika dilakukan pijat kaki, pasien akan merasa nyaman dan rileks (Sharifi et al., 2018). Tekanan jari-jari tangan, terutama ibu jari pada area kaki berhubungan dengan semua bagian tubuh, dan tekanan tersebut dapat mempengaruhi respon fisiologis tubuh (Fajrianti, 2019). Selain itu endorfin akan menekan sekresi kortisol, sehingga selain rileks secara fisik pasien juga akan merasakan rileks secara psikologis. Peningkatan endorfin dapat melebarkan pembuluh darah (Machado et al., 2021). Kondisi ini akan memperbaiki sirkulasi darah dan getah bening yang dapat meningkatkan suplai oksigen dan energi dalam tubuh serta dapat mempercepat proses pembuangan sisa metabolisme dalam tubuh sehingga gejala kelelahan yang dirasakan pasien akan menurun (Nugraha & Ramdhanie, 2018).

Hal tersebut dibuktikan dengan hasil

penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat penurunan skala VASFF pada kedua pasien setelah dilakukan *foot massage* secara 2 kali dalam 1 minggu selama 20 menit. Tindakan *foot massage* atau pijat kaki yang telah dilakukan kepada Ny. E dan Ny. N terbukti secara efektif dapat menurunkan kelelahan pasien saat menjalani terapi hemodialisa di PMI Kota Surakarta. Selain itu, pasien juga merasakan perasaan stresnya hilang setelah dilakukan tindakan *foot massage* atau pijat kaki. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Çeçen & Lafcı, 2021) yang mengatakan bahwa pijat kaki pada pasien hemodialisa memiliki pengaruh terhadap kelelahan, stres dan depresi. Pada penelitian ini menyatakan bahwa skor kelelahan rata-rata menurun secara signifikan setelah pasien yang menjalani hemodialisa dilakukan pijat kaki atau *foot massage*. Penelitian yang dilakukan oleh (Shady & Ali, 2019) juga mengatakan bahwa pasien yang menjalani hemodialisis yang mengalami kelelahan setelah menjalani *foot massage* atau pijat kaki selama 40 menit setelah sesi hemodialisis pada semua titik refleksi pada kedua kaki, 3 kali seminggu dan selama 3 minggu berturut-turut dengan total 9 sesi pijat mengalami penurunan yang signifikan pada tingkat intensitas

kelelahan dan terjadi peningkatan aktivitas fisik.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diulas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa Tindakan *foot massage* atau pijat kaki yang dilakukan selama dua pertemuan sangat berpengaruh untuk menurunkan rasa kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisa di PMI Kota Surakarta.

REFERENSI

- Çeçen, S., & Lafcı, D. (2021). The effect of hand and foot massage on fatigue in hemodialysis patients: A randomized controlled trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 43(March).
<https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101344>
- Fajrianti, R. A. (2019). Studi Kasus Menurunkan Fatigue Dengan Pursed Lips Breathing Exercise Pada Pasien Hemodialisa. 5(mild), 1–7.
- Machado, M. O., Kang, N. Y. C., Tai, F., Sambhi, R. D. S., Berk, M., Carvalho, A. F., Chada, L. P., Merola, J. F., Piguet, V., & Alavi, A. (2021). Measuring fatigue: a meta-review. *International Journal of Dermatology*, 60(9), 1053–1069.
<https://doi.org/10.1111/ijd.15341>
- Muzaenah, T., & Makiyah, S. N. N. (2018). Pentingnya Aspek Spiritual Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa: a Literature Review. *Herb-Medicine*

- Journal*, 1(2).
<https://doi.org/10.30595/hmj.v1i2.3004>
- Nugraha, B. A., & Ramdhanie, G. G. (2018). Kelelahan pada Pasien dengan Penyakit Kronis. *Prosiding Seminar Bakti Tunas Husada*, 1(April), 7–13.
- Risikesdas, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Shady, R. H. A., & Ali, H. M. A. (2019). Effect of Reflexology Foot Massage on Fatigue level for Patients Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Nursing*, 6(1), 151–170.
<https://doi.org/10.15640/ijn.v6n1a17>
- Sharifi, S., Navidian, A., Jahantigh, M., & Shamsoddini Lori, A. (2018). Investigating the Impact of Foot Reflexology on Severity of Fatigue in Patients Undergoing Hemodialysis: A Clinical Trial Study. *Medical - Surgical Nursing Journal, In Press*(In Press), 1–5.
<https://doi.org/10.5812/msnj.81634>