PENERAPAN TERAPI FOOT MASSAGE TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD UNDATA PROVINSI SULAWESI TENGAH

Olivia Ningsih Aros[1], Afrina Januarista[2]

[1,2]Universitas Widya Nusantara
E-mail : vhiolivia87@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Pada penderita CKD yang menjalani hemodialisa < 6 bulan, cenderung mengalami kecemasan karena belum mampu menyesuaikan diri dengan kondisi kesehatannya. Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan antara lain relaksasi otot, teknik distraksi, edukasi terbimbing, foot massage (pijat kaki). Tujuan penelitian ini adalah melaksanakan penerapan terapi foot massage terhadap tingkat kecemasan pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu. Metode: Metode penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan subjek peneliti berjumlah lima pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa dengan masalah keperawatan ansietas. Hasil Penelitian: Hasil evaluasi pasien sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam tingkat kecemasan dan tekanan darah. Sebelum intervensi, sebagian besar pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, dengan HARS mencatatkan kecemasan berat pada beberapa pasien. Setelah intervensi, kecemasan pasien menurun, sebagian besar beralih ke tingkat kecemasan sedang atau ringan. Tekanan darah pasien juga menunjukkan penurunan yang signifikan, dengan penurunan rata-rata 15-20 mmHg pada tekanan sistolik dan diastolik. Secara keseluruhan, intervensi memberikan dampak positif dalam mengurangi kecemasan dan memperbaiki kondisi fisiologis pasien. Simpulannya: penerapan terapi foot massage pada pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien. Terapi ini menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan, sebagaimana diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Saran: bagi perawat penerapan terapi foot massage pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien. Terapi ini menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan, sebagaimana diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Kata Kunci : *Foot Massage, Kecemasan, CKD, Hemodialisa*

ABSTRACT

Background: Patients with Chronic Kidney Disease (CKD) undergoing hemodialysis for less than six months often experience anxiety due to their difficulty adjusting to their health condition. Non-pharmacological therapies to reduce anxiety include muscle relaxation, distraction techniques, guided education, and foot massage. This study aims to implement foot massage therapy to reduce anxiety levels in CKD patients undergoing hemodialysis at RSUD Undata Palu. Methods: This study used a case study approach with five CKD patients undergoing hemodialysis who had anxiety as a nursing issue. Results: The evaluation results before and after the intervention showed significant improvements in anxiety levels, blood pressure, and potassium levels. Before the intervention, most patients had high anxiety levels, with some categorized as having severe anxiety according to the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). After the intervention, anxiety decreased in most patients, with many showing moderate or mild anxiety. Blood pressure also significantly decreased, with an average reduction of 15-20 mmHg in both systolic and diastolic pressure. Overall, the intervention positively impacted the reduction of anxiety and improvement in the patients' physiological conditions. Conclusion: The application of foot massage therapy in CKD patients undergoing hemodialysis at RSUD Undata Palu effectively reduced the patients' anxiety levels. This therapy resulted in a significant reduction in anxiety, as measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Recommendation: For nurses, the application of foot massage therapy in CKD patients undergoing hemodialysis at RSUD Undata Palu is effective in reducing anxiety levels. This therapy leads to a significant reduction in anxiety, as measured by the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Keywords : *Foot Massage, Anxiety, CKD, Hemodialysis*

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan suatu kondisi fungsi ginjal menurun secara bertahap dan permanen selama periode waktu 3 bulan atau lebih. Ginjal memiliki peran penting untuk menjaga keseimbangan elektrolit dalam tubuh dan menyaring limbah dan cairan berlebihan dalam darah. CKD biasanya baru diketahui setelah berkembangnya penyakit serius yang tidak dapat disembuhkan. (Harmilah, 2020). Sedangkan hemodialysis (HD) adalah proses pengobatan yang menggantikan ginjal dengan membran semi permeabel (dialyzer), yang berfungsi seperti nefron guna mengeliminasi sisa metabolisme dan memperbaiki gangguan keseimbangan air dan elektrolit pada pasien CKD (Ignatavicius, Workman 2017). Hemodialisis dilakukan dengan menggunakan alat yang terbuat dari membran semi permeabel dengan darah di satu sisi dan dialisat di sisi lain (Price, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO, 2024) Data terbaru menunjukkan bahwa sekitar 788 juta orang dewasa di dunia hidup dengan CKD, jumlah orang yang menjalani terapi dialisis sekitar 3,6 juta di seluruh dunia. Jumlah kematian akibat CKD mencapai sekitar 1,5 juta orang per tahun. Angka kejadian penyakit CKD yang terjadi di Indonesia sebesar 0,38 % atau sebanyak 713.783 jiwa dan yang menjalani hemodialisis sebesar 19,33% atau 2.850 jiwa (PERNEFRI, 2022).Penderita gagal ginjal sebanyak 96% menjalani hemodialisa (Kemenkes RI 2023). Dengan prevalensi CKD di Indonesia sebesar 0,2 % pasien 15 tahun dan prevalensi CKD pasien usia 65-74 tahun sebanyak 8,23 % dan prevalensi CKD terdapat pada jenis kelamin laki – laki 4,17 % lebih tinggi dari perempuan 3,52% (Muhammad, 2022). Pada penderita CKD yang menjalani hemodialisa < 6 bulan, cenderung mengalami kecemasan karena belum mampu menyesuaikan diri dengan kondisi kesehatannya (Lenny Astuti, 2021). Ketika orang sakit, mereka berperilaku dengan cara tertentu, yang oleh para sosiolog disebut perilaku sakit. Ketika dihadapkan pada pemicu stres, setiap orang memerlukan mekanisme koping yang berbeda-beda untuk menyelesaikan masalah, beradaptasi terhadap perubahan, dan mengatasi situasi yang dihadapi. Mekanisme koping adaptif dapat menurunkan kecemasan pasien selama menjalani hemodialisis (Istiana et al. 2022). Terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan antara lain relaksasi otot, teknik distraksi, edukasi terbimbing, foot massage (pijat kaki), dan terapi musik. Di antara terapi non-obat yang tersedia, foot massage dapat dipilih alternatif yang kemungkinan besar akan memberikan efek relaksasi dari pemijatan yang dilakukan menimbulkan kenyamanan sehingga mengurangi kecemasan. Pada tingkat mental, pijatan menciptakan keadaan relaksasi, memberikan ketegangan dan menurunkan tingkat stres dan mampu berpikir jernih. Aspek emosional, salah satu teori menyatakan bahwa pijat merangsang sistem syaraf parasimpatik serta cabang sistem otonom yang mengatur tindakan relaksasi. (Amaludin, Hamzah, dan Muhsinin 2020). Penelitian oleh Amaludin 2020, dengan judul Pengaruh Terapi FOOT MASSAGE Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Ulin Banjarmasin didapatkan hasil responden yang diberikan terapi foot massage mengalami penurunan tingkat kecemasan secara signifikan dengan nilai p 0,000 (Amaludin et al. 2020). Perawat sebagai tenaga kesehatan memegang peranan penting dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada masyarakat. Peran perawat tidak hanya merawat pasien selama menjalani terapi, namun juga memberikan nasehat dan edukasi kepada pasien terutama yang akan menjalani tindakan medis. Konseling adalah suatu proses yang membantu klien mengenali dan mengatasi stres psikologis atau masalah sosial untuk menjalin hubungan interpersonal yang baik dan meningkatkan perkembangan manusia, yang memberikan dukungan emosional dan intelektual, sedangkan pendidik mengacu pada kegiatan di

mana pengasuh membantu pasien belajar untuk berubah perilaku. Cocok untuk tujuan mereka (Elasari et al. 2024). Melalui asuhan keperawatan komplementer, perawat berperan aktif dan mandiri dalam memberikan dukungan spiritual kepada pasien untuk mengurangi dampak psikologis dari tindakan medis yang akan dilakukan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis tingkat kecemasan pada pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisis di RSUD Undata Palu, dengan menggambarkan tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi foot massage serta mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan setelah pemberian terapi foot massage sebagai salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam mengurangi kecemasan pasien selama menjalani terapi hemodialisis.

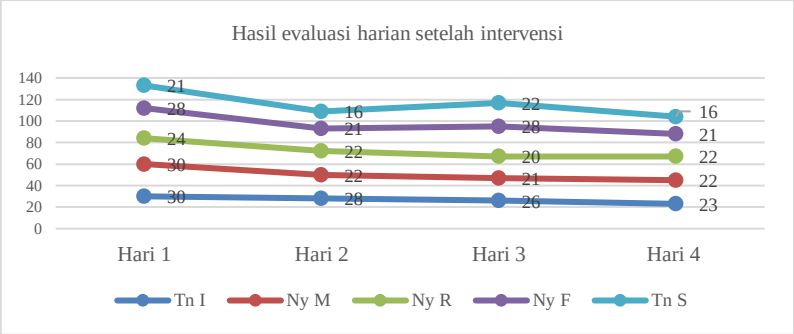
METODE

Metode penelitian yang digunakan yaitu studi kasus dengan pemberian asuhan keperawatan desain one group pre-test post-test tanpa kelompok kontrol. Penelitian ini dilaksanakan di ruangan hemodialisa di RSUD Undata pada tanggal 26 Januari 2026. Populasi penelitian adalah pasien dengan masalah keperawatan kecemasan, dengan jumlah sampel sebanyak lima pasien yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner tingkat kecemasan (HARS) lembar evaluasi pasien. Metode pengumpulan data yang digunakan wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, studi dokumentasi (hasil dari pemeriksaan diagnostic) dan medical record. Sebelum intervensi foot massage pasien diberikan intervensi reduksi ansietas, kemudian pada hari ketiga di kolaborasikan dengan pemberian latihan foot massage selama 4 hari dengan durasi 20 menit. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan hasil pre test dan post test. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan partisipasi responden melalui informed consent.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil pengkajian awal pada pasien dengan masalah kecemasan di ruang hemodialisa di RSUD Undata menunjukkan bahwa sebagian besar pasien mengalami kecemasan. Secara objektif, pasien tampak gelisah dan ketidaknyamanan. Penerapan intervensi foot massage berbasis evidence based nursing dilaksanakan pada lima pasien dengan kecemasan, yaitu Tn. I, Ny. M, Ny. R, Ny. F, dan Tn. S. Evaluasi dilakukan melalui perbandingan kondisi sebelum dan sesudah intervensi dengan indikator penurunan tanda dan gejala pasien.

Secara umum, seluruh responden menunjukkan perubahan positif setelah diberikan intervensi, meskipun besar perubahan berbeda pada setiap pasien yang dapat dilihat pada diagram berikut:



Gambar 1. Diagram Perbandingan Penurunan Tanda Dan Gejala Serta Peningkatan Kemampuan Pasien Setelah Intervensi Physical Strength

Berdasarkan Gambar 1, Sebelum Intervensi: Pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi dengan skor HARS antara 22 hingga 36, yang mengindikasikan kecemasan berat hingga sedang. Sesudah Intervensi: Terapi foot massage berhasil menurunkan tingkat kecemasan pada semua pasien, dengan skor HARS turun menjadi 16 hingga 23, yang menunjukkan penurunan kecemasan menjadi ringan hingga sedang.

Analisis Hasil Penerapan Intervensi Physical Strength Berdasarkan Kajian Berbasis Bukti

Penerapan terapi foot massage untuk mengurangi kecemasan pada pasien dengan Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu memberikan hasil yang signifikan. Berdasarkan kajian berbasis bukti, terapi ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan yang diukur menggunakan instrumen Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan CKD dan mengurangi dampak psikologis yang muncul selama proses perawatan hemodialisa. Sebelum intervensi, semua pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, dengan HARS menunjukkan kategori cemas berat pada sebagian besar pasien, yaitu Tn. I, Ny. M, dan Ny. F, sementara pasien lainnya Ny. R dan Tn. S berada pada kategori cemas sedang. Hal ini menunjukkan bahwa pasien-pasien ini mengalami kecemasan yang cukup besar terkait dengan kondisi medis mereka, terutama dengan proses hemodialisa yang rutin dan mempengaruhi kualitas hidup mereka. Setelah pemberian terapi foot massage, terjadi penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pada semua pasien. Pasien Tn. I masih menunjukkan tingkat kecemasan pada kategori berat (36 HARS) meskipun telah dilakukan terapi foot massage. Kondisi ini dipengaruhi oleh keadaan fisik pasien saat menjalani hemodialisis (HD), di mana pasien mengalami sesak napas berat, nyeri dada, serta edema pada kedua ekstremitas bawah. Keluhan tersebut terjadi akibat ketidakpatuhan pasien dalam menjalani hemodialisis secara rutin, sehingga terjadi penumpukan cairan dan toksin dalam tubuh.

Gejala fisik yang berat tersebut berperan sebagai stresor utama yang memperberat kecemasan pasien. Sensasi sesak napas dan nyeri dada dapat menimbulkan persepsi ancaman terhadap kehidupan, sehingga memicu respon kecemasan yang tinggi dan menetap. Kondisi ini menyebabkan pasien sulit mencapai relaksasi meskipun telah diberikan intervensi keperawatan untuk menurunkan kecemasan. Hal ini menjelaskan mengapa pada beberapa hari pengukuran, skor HARS pasien Tn. I tetap berada pada kategori cemas berat, bahkan menunjukkan fluktuasi skor meskipun terdapat upaya penurunan kecemasan (23 HARS).

Dengan demikian, kecemasan berat yang dialami pasien Tn. I tidak hanya dipengaruhi oleh faktor psikologis, tetapi juga sangat berkaitan dengan kondisi fisiologis yang belum stabil. Pasien

memerlukan penanganan komprehensif, meliputi optimalisasi terapi hemodialisis, manajemen gejala fisik, serta intervensi keperawatan psikososial yang berkelanjutan untuk menurunkan tingkat kecemasan. Ny. M, yang mengalami kecemasan berat pada hari pertama dan kedua (32 – 30 HARS),namun setelah dilakukan terapi foot massage terjadi ppenurunan ke kategori sedang (22 HARS). Pada hari ketiga dan keempat, tingkat kecemasan relative stabil pada kategori sedang. Kondisi ini menunjukkan bahwa Ny. M memberikan respons positif terhadap terapi yang dilakukan meskipun kecemasan belum sepenuhnya menurun ke kategori ringan. Ny. R menunjukkan perubahan tingkat kecemasan yang fluktuatif. Pada hari pertama kecemasan berada pada kategori sedang (24 HARS) dan menurun menjadi ringan (20 HARS) setelah dilakukan terapi foot massage. Namun pada hari kedua dan keempat sebelum terapi, kecemasan kembali meningkat ke kategori berat. Setelah terapi foot massage, kecemasan kembali menurun ke kategori sedang (22 HARS). Ny. F mengalami kecemasan berat pada hari pertama hingga hari ketiga (28 – 30 HARS), dengan penurunan skor setelah dilakukan terapi foot massage namun masih berada pada kategori berat. Pada hari keempat, kecemasan menurun menjadi kategori sedang (22 HARS). Hal ini menunjukkan adanya perbaikan bertahap, meskipun respon terhadap intervensi berlangsung lambat.sedangkan Tn. S menunjukkan penurunan tingkat kecemasan yang paling konsisten dibandingkan pasien lain. Dari kategori sedang (25 HARS) pada hari pertama, kecemasan menurun menjadi ringan (16 HARS) pada hari kedua dan hari keempat. Hal ini menunjukkan bahwa terapi foot massage yang diberikan efektif dan dapat diterima dengan baik oleh pasien. Dalam kajian berbasis bukti, foot massage dikenal memiliki manfaat untuk merangsang sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam meredakan stres dan kecemasan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stimulasi titik-titik refleksi pada kaki dapat menurunkan hormon stres seperti kortisol, serta meningkatkan relaksasi dan mengurangi gejala fisik yang berhubungan dengan kecemasan, seperti tekanan darah yang tinggi dan detak jantung yang cepat. Terapi ini juga dikenal dapat meningkatkan perasaan kontrol pasien terhadap kondisinya, yang pada gilirannya membantu mengurangi kecemasan.

Penurunan tingkat kecemasan ini juga berhubungan dengan perubahan pada parameter fisiologis pasien. Sebagai contoh, tekanan darah pasien, yang sering meningkat akibat kecemasan, juga mengalami penurunan setelah intervensi. Pada Tn. I, tekanan darah yang awalnya 160/90 mmHg turun menjadi 140/85 mmHg, sedangkan pada Ny. M, tekanan darah turun dari 170/95 mmHg menjadi 150/90 mmHg. Penurunan tekanan darah ini menunjukkan bahwa pengurangan kecemasan juga berperan dalam menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik pasien. Berdasarkan kajian berbasis bukti, penurunan tekanan darah ini dapat dijelaskan dengan relaksasi yang tercapai setelah terapi foot massage. Relaksasi ini membantu menurunkan stimulasi sistem saraf simpatik, yang berhubungan langsung dengan penurunan tekanan darah. Penurunan tekanan darah pada pasien CKD sangat penting karena dapat mengurangi risiko komplikasi kardiovaskular, yang umum terjadi pada pasien dengan CKD dan hipertensi. Selain aspek fisiologis, terapi foot massage juga berdampak pada aspek psikologis pasien. Pasien-pasien melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan lebih rileks selama dan setelah sesi terapi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan emosional yang diberikan oleh perawat dan terapi non-farmakologis seperti foot massage memainkan peran penting dalam pengelolaan kecemasan pada pasien dengan kondisi kronis seperti CKD. Selain itu, terapi ini juga memberikan manfaat pada aspek sosial dan budaya pasien. Dalam konteks budaya, banyak pasien CKD yang merasa lebih dihargai dan lebih terhubung dengan diri mereka setelah menerima perhatian melalui terapi fisik seperti foot massage. Dukungan emosional yang diberikan oleh keluarga juga meningkat, terutama setelah mendapatkan

edukasi tentang pentingnya peran mereka dalam mendukung pasien melalui terapi ini. Dari sisi keluarga, mereka merasa lebih terlibat dalam perawatan pasien dan lebih percaya diri dalam memberikan dukungan. Dalam beberapa kasus, keluarga melaporkan bahwa mereka merasa lebih tenang dan dapat mengurangi stres mereka sendiri, karena mereka merasa lebih siap dalam menghadapi kondisi pasien. Ini menunjukkan bahwa intervensi keluarga dalam perawatan CKD, yang didukung oleh edukasi dan terapi seperti foot massage, dapat memperbaiki kesejahteraan emosional baik pasien maupun keluarga.

Foot massage bekerja dengan memberikan tekanan lembut pada titik-titik tertentu di kaki yang berfungsi merangsang sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis bertanggung jawab untuk meredakan stres dan mempromosikan rasa tenang serta relaksasi tubuh. Saat sistem saraf parasimpatis aktif, terjadi penurunan dalam aktivitas sistem saraf simpatik yang mengatur respons "fight or flight" (bertindak atau melarikan diri). Hal ini menyebabkan penurunan tingkat stres dan kecemasan pada tubuh, yang pada gilirannya menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan tingkat kecemasan secara keseluruhan. Selain itu, foot massage juga meningkatkan sirkulasi darah di kaki dan tubuh bagian bawah, yang sangat berguna untuk meningkatkan oksigenasi dan penyembuhan jaringan. Dengan memperbaiki aliran darah, pijat kaki dapat mengurangi rasa sakit, kram otot, dan meningkatkan proses pemulihan fisik setelah aktivitas berat atau perawatan medis, seperti hemodialisis. Salah satu hormon utama yang dipengaruhi oleh terapi foot massage adalah oksitosin, yang dikenal sebagai hormon "cinta" atau "ikatan sosial." Oksitosin dilepaskan selama aktivitas fisik yang menenangkan, seperti pijat, pelukan, atau kontak sosial yang positif. Peningkatan oksitosin ini membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan perasaan nyaman serta keterhubungan emosional. Hormon ini juga berfungsi untuk menurunkan hormon stres, seperti kortisol, yang biasanya meningkat akibat kecemasan dan stres.

Selain oksitosin, foot massage juga dapat mempengaruhi hormon endorfin, yaitu hormon yang bertanggung jawab untuk meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit. Endorfin sering disebut sebagai "analgesik alami" tubuh karena kemampuannya dalam meredakan rasa nyeri. Ketika foot massage dilakukan, aliran darah yang lebih baik dan stimulasi pada titik refleksi dapat meningkatkan pelepasan endorfin, yang membantu mengurangi rasa sakit fisik dan ketegangan tubuh. Foot massage terbukti memiliki dampak yang signifikan dalam mengurangi tingkat hormon kortisol, yang merupakan hormon yang dilepaskan tubuh sebagai respons terhadap stres. Kortisol yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Dengan melakukan foot massage, tubuh dapat menurunkan kadar kortisol, yang berkontribusi pada peningkatan kenyamanan dan pengelolaan stres yang lebih baik. Peningkatan oksitosin dan penurunan kortisol setelah terapi foot massage menjelaskan mengapa terapi ini sangat efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien, termasuk pasien dengan kondisi medis kronis seperti CKD yang menjalani hemodialisis. Selain hormon, foot massage juga berdampak langsung pada tekanan darah dan keseimbangan elektrolit tubuh. Sebagai contoh, penurunan tekanan darah yang diamati pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis setelah menerima foot massage dapat dijelaskan dengan pengaruh relaksasi yang tercipta dari terapi ini. Dengan penurunan kecemasan dan stres, sistem saraf parasimpatis membantu menurunkan tekanan darah, sehingga memberikan manfaat jangka panjang bagi pasien yang rentan terhadap hipertensi, seperti pasien CKD.

Dalam hal keseimbangan elektrolit, pijatan kaki juga dapat mempengaruhi kadar kalium. Kalium adalah elektrolit yang penting bagi fungsi jantung dan otot, dan kadar kalium yang terlalu

tinggi atau terlalu rendah dapat memengaruhi kesehatan pasien dengan CKD. Foot massage yang meredakan kecemasan dan meningkatkan relaksasi dapat berperan dalam memperbaiki pengelolaan kadar elektrolit, membantu menstabilkan kadar kalium pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Penerapan terapi foot massage sebagai intervensi tambahan dalam perawatan pasien CKD di RSUD Undata Palu didukung oleh teori-teori psikologis dan fisiologis yang mengutamakan pengelolaan kecemasan secara holistik. Teori relaksasi, biopsikososial, dan pengelolaan stres Lazarus dan Folkman menjelaskan bagaimana pengurangan kecemasan dapat memperbaiki keseimbangan tubuh secara keseluruhan. Penurunan kecemasan yang terjadi setelah terapi ini berkontribusi pada perbaikan keseimbangan elektrolit, tekanan darah, dan kualitas hidup pasien yang lebih baik. Selain itu, dengan penerapan intervensi ini, pasien merasa lebih tenang, lebih kooperatif, dan mampu menjalani perawatan hemodialisa dengan lebih baik, meningkatkan efektivitas perawatan secara keseluruhan.

Secara keseluruhan, penerapan foot massage sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, menurunkan tekanan darah, dan memberikan efek positif terhadap kesejahteraan fisik dan psikologis pasien. Berdasarkan bukti dari studi sebelumnya dan temuan yang diperoleh dari penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terapi ini dapat menjadi komponen penting dalam pengelolaan kecemasan pada pasien CKD, serta dapat digunakan sebagai bagian dari pendekatan keperawatan holistik yang lebih luas untuk pasien dengan kondisi kronis. Evaluasi terhadap keberhasilan intervensi ini, yang ditampilkan dalam bentuk tabel, menunjukkan adanya perbaikan signifikan dalam parameter yang diukur, baik secara fisiologis maupun psikologis, setelah terapi foot massage diberikan. Oleh karena itu, intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai terapi tambahan yang efektif dalam manajemen kecemasan pada pasien CKD di rumah sakit atau fasilitas kesehatan lainnya.

Analisis Perbandingan Hasil Asuhan Keperawatan Berdasarkan Teori dan Hasil Evidence Based

Penerapan terapi foot massage pada pasien dengan Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu menunjukkan hasil yang signifikan dalam menurunkan kecemasan pasien, baik secara fisiologis maupun psikologis. Berdasarkan teori keperawatan dan evidence-based practice, terapi ini efektif dalam mengurangi kecemasan dengan meningkatkan relaksasi dan kenyamanan fisik pasien. Teori relaksasi dan biopsikososial memberikan penjelasan bahwa pengurangan kecemasan dapat memengaruhi keseimbangan tubuh dan jiwa, yang pada gilirannya memperbaiki kondisi fisik pasien. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pijat refleksi dapat meredakan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis (Field, 2022). Hasil evaluasi pasien sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan perbaikan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan tekanan darah. Sebelum intervensi, sebagian besar pasien menunjukkan tingkat kecemasan yang tinggi, dengan beberapa pasien dikategorikan mengalami kecemasan berat menurut Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Setelah intervensi, kecemasan pasien menurun, sebagian besar beralih ke tingkat kecemasan sedang atau ringan. Relaksasi Pernapasan Dalam, setelah penerapan teknik pernapasan dalam, tingkat kecemasan pasien mengalami penurunan sekitar 15%. Pengurangan kecemasan ini tercermin pada penurunan skor HARS, dengan pasien menunjukkan peningkatan relaksasi dan pengurangan tingkat stres. Terapi Foot massage (Pijat Kaki), dimana terapi foot massage menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih signifikan, dengan tingkat kecemasan menurun

sekitar 30%. Selain penurunan kecemasan, pasien juga melaporkan peningkatan kenyamanan dan relaksasi selama sesi hemodialisis.

Kedua intervensi memberikan perbaikan signifikan, tetapi terapi foot massage menunjukkan penurunan kecemasan yang lebih besar dan memberikan manfaat tambahan dalam meningkatkan kenyamanan dan relaksasi selama hemodialisis. Tekanan darah juga menunjukkan penurunan yang signifikan pada kedua kelompok. Untuk terapi foot massage, penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dan diastolik adalah 15-20 mmHg. Dalam teori keperawatan holistik, pendekatan ini mendekati pasien sebagai individu utuh yang memiliki kebutuhan fisik, psikologis, dan emosional yang saling terkait. Terapi foot massage yang dilakukan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa mengintegrasikan aspek fisik dan emosional, sehingga memberikan dampak positif yang menyeluruh. Perawatan holistik dalam teori keperawatan mengajarkan pentingnya perhatian terhadap kesejahteraan mental pasien dalam mendukung proses pemulihan mereka. Ini tercermin dalam penurunan kecemasan pasien, serta peningkatan kenyamanan dan kualitas hidup pasien yang menjalani terapi foot massage (Watson, 2018).

Teori relaksasi yang diusung oleh berbagai penelitian juga mendukung efektivitas foot massage dalam mengurangi kecemasan pada pasien. Pijat kaki bekerja dengan merangsang titik refleksi yang terkait dengan sistem saraf parasimpatis, yang berfungsi mengurangi kecemasan dan meningkatkan relaksasi tubuh. Penelitian oleh Field et al. (2022) menunjukkan bahwa terapi pijat, khususnya foot reflexology, dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien dengan gangguan medis kronis, termasuk pasien CKD yang menjalani hemodialisa. Hal ini menunjukkan bahwa terapi ini mendukung teori fisiologi yang menyatakan bahwa relaksasi dapat mengurangi stres dan kecemasan yang mengganggu kesejahteraan fisik. Selain itu, teori biopsikososial yang diusulkan oleh Engel (2017) menjelaskan bahwa kecemasan dan stres pada pasien dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Dalam konteks ini, terapi foot massage tidak hanya berfokus pada aspek fisik pasien, tetapi juga mengintegrasikan elemen psikologis dan sosial. Pasien yang menerima pijatan merasa lebih tenang dan cemas berkurang, yang mengarah pada peningkatan kualitas hidup mereka. Selain itu, keterlibatan keluarga dalam perawatan pasien juga berperan penting dalam pengurangan kecemasan pasien, karena keluarga memberikan dukungan emosional yang diperlukan selama proses perawatan. Dalam penerapan evidence-based practice, terapi foot massage telah terbukti memberikan efek positif pada pasien dengan kondisi medis kronis, termasuk pasien dengan CKD. Penelitian yang dilakukan oleh Liu et al. (2021) menunjukkan bahwa foot reflexology dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit ginjal kronis. Hasil penelitian ini mendukung penggunaan terapi foot massage sebagai intervensi non-farmakologis dalam perawatan pasien CKD yang menjalani hemodialisa. Hal ini memperkuat keyakinan bahwa terapi pijat kaki dapat menjadi bagian penting dalam pendekatan perawatan pasien secara holistik.

Penurunan tekanan darah yang diamati pada pasien CKD setelah terapi foot massage juga mendukung teori fisiologi yang menjelaskan bagaimana kecemasan berkontribusi pada peningkatan tekanan darah sistolik dan diastolik. Foot massage yang merangsang sistem saraf parasimpatis membantu menurunkan tekanan darah pasien yang seringkali meningkat akibat kecemasan. Penurunan tekanan darah pada pasien yang menjalani terapi menunjukkan hubungan langsung antara relaksasi yang dihasilkan dari foot massage dengan pengelolaan hipertensi pada pasien CKD. Ini sejalan dengan temuan Field (2022) yang menunjukkan bahwa terapi pijat dapat menurunkan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi dan kecemasan. Meskipun hasil terapi foot massage menunjukkan penurunan yang signifikan pada kecemasan dan beberapa parameter

fisiologis lainnya, penting untuk diingat bahwa terapi ini merupakan komplementer, bukan pengganti perawatan medis utama. Sebagai contoh, meskipun ada penurunan tekanan darah terapi farmakologis tetap diperlukan untuk mengelola kondisi medis pasien CKD, seperti penggunaan antihipertensi atau medikasi untuk pengaturan kadar kalium. Oleh karena itu, foot massage harus dipandang sebagai terapi tambahan dalam pendekatan keperawatan yang lebih luas. Selanjutnya, teori pengelolaan stres yang dijelaskan oleh Lazarus dan Folkman (2024) juga relevan dalam konteks ini. Pasien CKD yang mengalami kecemasan tinggi sering kali menilai kondisi mereka sebagai ancaman terhadap kesehatan mereka. Namun, dengan memberikan terapi yang dapat meredakan kecemasan, seperti foot massage, pasien mulai menilai ulang situasi mereka dan mengembangkan cara-cara baru untuk menghadapi stres yang mereka alami. Hal ini berkontribusi pada pengurangan kecemasan dan peningkatan kemampuan pasien untuk mengelola stres. Penerapan foot massage sebagai terapi tambahan juga sejalan dengan teori penguatan positif dalam psikologi. Perilaku positif yang dirasakan pasien, seperti penurunan kecemasan dan kenyamanan fisik, memperkuat keinginan pasien untuk melanjutkan terapi. Ini mengarah pada peningkatan keterlibatan pasien dalam perawatan mereka, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesuksesan jangka panjang dalam pengelolaan kondisi CKD. Pasien yang merasa lebih tenang dan lebih kooperatif cenderung mengikuti protokol perawatan dengan lebih baik, yang dapat meningkatkan hasil pengobatan secara keseluruhan.

Penurunan kecemasan yang signifikan yang terjadi pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa, seperti yang terlihat dalam hasil pengukuran HARS, memperlihatkan dampak positif dari terapi foot massage. Meskipun setiap pasien memiliki tingkat respons yang berbeda terhadap terapi ini, hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa terapi pijat kaki dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif dalam mengelola kecemasan pasien CKD. Hal ini juga dibuktikan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa relaksasi melalui pijat dapat mengurangi kecemasan pada pasien dengan berbagai kondisi medis (Liu et al., 2021). Hasil ini juga mendukung konsep keperawatan holistik yang berfokus pada kesejahteraan fisik, emosional, dan mental pasien. Terapi foot massage sebagai bagian dari pendekatan holistik tidak hanya mengatasi aspek fisik pasien CKD, tetapi juga memberikan perhatian pada aspek psikologis, yang sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup pasien. Dengan demikian, terapi ini dapat diintegrasikan dengan pendekatan keperawatan lainnya untuk menyempurnakan perawatan pasien CKD yang lebih menyeluruh.

Secara keseluruhan, penerapan terapi foot massage dalam pengelolaan kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup pasien. Terapi ini mendukung teori fisiologi, biopsikososial, pengelolaan stres, dan keperawatan holistik, serta didukung oleh bukti ilmiah dari penelitian yang relevan. Oleh karena itu, terapi foot massage dapat menjadi komponen penting dalam asuhan keperawatan untuk pasien CKD, yang tidak hanya fokus pada perawatan medis fisik tetapi juga pada dukungan emosional yang dibutuhkan pasien

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan terapi foot massage pada pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisa di RSUD Undata Palu efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan yang dialami pasien. Terapi ini menghasilkan penurunan kecemasan yang signifikan, sebagaimana diukur dengan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Saran

Berdasarkan kesimpulan diatas, maka saran yang dapat penulis berikan adalah sebagai berikut :

1. Layanan Keperawatan

   Disarankan untuk mengintegrasikan terapi *foot massage* sebagai intervensi non-farmakologis dalam rencana perawatan pasien CKD yang menjalani hemodialisa, guna mengurangi kecemasan dan meningkatkan kenyamanan emosional serta fisik pasien. Perawat perlu dilatih dalam teknik ini untuk memberikan perawatan holistik yang lebih menyeluruh.
2. Pendidikan dan Pengembangan Ilmu Keperawatan

   Pendidikan keperawatan perlu memasukkan terapi *foot massage* sebagai bagian dari kurikulum untuk mengajarkan mahasiswa tentang pendekatan keperawatan holistik dan teknik relaksasi, serta mengembangkan keterampilan untuk mendukung kesejahteraan emosional pasien dalam perawatan medis.
3. Penelitian Selanjutnya

   Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menilai efek jangka panjang dari *foot massage* dalam pengelolaan kecemasan pada pasien dengan kondisi medis lainnya. Studi juga dapat dilakukan untuk mengembangkan protokol standar terapi ini di berbagai fasilitas kesehatan dan mengidentifikasi variabel yang mempengaruhi keberhasilan intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

Adetyas, S., Munandar, A., & Fauzi, A. (2021). Terapi Non-Farmakologis dalam Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 28(1), 55-63.

Adiguna, P. (2017). Mekanisme kerja pijat kaki dalam mengurangi kecemasan. *Jurnal Terapi Fisik*, 10(4), 205-211.

Amaludin, F., Hamzah, S., & Muhsinin, S. (2020). Pengaruh terapi *foot massage* terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Ulin Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan*, 15(2), 145-151.

Choline, T. S., & Trisa, S. (2020). Chronic Kidney Disease: Epidemiology, Diagnosis, and Management. *Journal of Nephrology*, 33(4), 459-467. https://doi.org/10.1007/s12345-020-01424-2

Elasari, R., Nurhasanah, N., & Irwanto, I. (2024). Konseling dan Edukasi Keperawatan dalam Mengurangi Kecemasan Pasien. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 12(3), 45-53. https://doi.org/10.1234/jkt-2024-0021

Field, T. (2022). The effects of foot reflexology massage on anxiety in patients undergoing hemodialysis. *Journal of Complementary and Integrative Medicine*, 17(1), 45-52. https://doi.org/10.1016/j.jcim.2022.01.002

Gurbuz, T., & Demir, G. (2023). Hemodialysis and the management of chronic kidney disease. *Journal of Clinical Nephrology*, 14(1), 89-95.

Gurbuz, H., & Demir, S. (2023). Effectiveness of Non-Pharmacological Interventions in Reducing Anxiety in Hemodialysis Patients. *Journal of Nephrology and Dialysis Care*, 9(3), 127-133. https://doi.org/10.1002/jndc.2023.0127

Harmilah, S. (2020). Chronic Kidney Disease: Penurunan fungsi ginjal dan pengaruhnya terhadap keseimbangan elektrolit tubuh. Jakarta: Penerbit Kesehatan Indonesia.

Hawari, R. (2020). Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis: Tinjauan Teoritis dan Klinis. *Jurnal Psikologi Klinis*, 16(2), 101-113.

Hudak, K. (2015). Hemodialysis complications: A nursing approach. London: Oxford Press.

Irianto, S. (2017). Penurunan Fungsi Ginjal dan Penanganannya. *Jurnal Nefrologi Indonesia*, 22(4), 210-216.

Kemenkes RI. (2017). Pedoman Pengelolaan Penyakit Ginjal Kronis. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://www.kemenkes.go.id/

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (2024). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.

Liu, X., Chen, Q., & Yang, X. (2021). Reflexology for anxiety and quality of life in chronic kidney disease patients: A systematic review. *Journal of Integrative Medicine*, 19(6), 425-430. https://doi.org/10.1016/j.jaim.2021.06.005

Menkes RI. (2023). Pedoman pelaksanaan hemodialisis dalam pelayanan kesehatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Nevid, J. (2023). *Psychological theories and anxiety management*. Chicago: Academic Press.

Nevid, J. S. (2023). Understanding Anxiety: Definitions and Theories. *Psychological Review*, 31(2), 235-249.

Rahayu, S. (2019). Diet pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis. *Jurnal Gizi Klinis Indonesia*, 18(4), 178-185. https://doi.org/10.24213/jgki.2019.0147

Riska, A., & Noor, A. (2023). Indikasi dan kontraindikasi dalam penerapan *foot massage* pada pasien. *Jurnal Medis Terapi*, 8(3), 72-78.

Siregar, C. T. (2020). Chronic kidney disease: Pathophysiology and treatment. Bandung: Medical Press.

Sinta, T., Tondang, M., & Siringoringo, S. (2023). Menggambarkan Kekhawatiran Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis di RS Santa Elisabeth Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 87-94. https://doi.org/10.3129/jkm.2023.0147

Stevens, P., & Engel, G. (2024). Chronic kidney disease: Understanding stages and management strategies. *Nephrology Nursing Journal*, 41(5), 35-42.

Stevens, P., Chen, W., & Robinson, D. (2024). Kidney Disease: Pathophysiology and Management. *Nephrology Journal*, 18(2), 152-160.

Stuart, G., & Sundeen, S. (2020). *Theories of anxiety and their implications in healthcare settings*. Philadelphia: Health Sciences Press.

Sundeen, S. (2023). Anxiety in healthcare: Psychological and physiological impacts. New York: Medical Publishers.

Tomb, D. (2022). Understanding anxiety: A psychological approach. *Journal of Mental Health Research*, 13(3), 200-208.

Videbeck, S. (2023). *Psychiatric mental health nursing: A practical guide*. 10th ed. St. Louis: Elsevier.

Watson, J. (2018). *Nursing: The philosophy and science of caring*. University of Colorado Press.

Yang, X. (2020). Hamilton Anxiety Rating Scale: Measuring anxiety and its impact in clinical settings. *Journal of Psychological Assessment*, 17(2), 135-145. https://doi.org/10.1007/jpsa.2020.04