

# IMPLEMENTASI FOOT MASSAGE DALAM MENURUNKAN KRAM OTOT PADA PASIEN HEMODIALISIS

Putri Nuraulia<sup>1\*</sup>, Fitri Suciana<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Profesi Ners, Universitas Muhammadiyah Klaten

<sup>2</sup>S1 Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Klaten

\*Email: putriaulia110701@gmail.com

## Abstrak

*Salah satu masalah yang dihadapi kesehatan dunia adalah penyakit ginjal kronis (PGK), yang semakin umum terjadi terutama pada pasien diabetes dan hipertensi. Hemodialisis adalah terapi pengganti ginjal yang esensial untuk memperpanjang usia pasien GJK, namun terapi ini sering menyebabkan komplikasi seperti kram otot yang mengganggu hidup pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas terapi non-farmakologis, khususnya pijat kaki (foot massage), dalam mengurangi kram otot pada pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Wonosari. Metode penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Intervensi yang diberikan berupa terapi foot massage, dan hasilnya dievaluasi berdasarkan penurunan intensitas kram otot yang dialami pasien. Hasil studi kasus didapatkan bahwa penerapan terapi foot massage menunjukkan penurunan signifikan dalam intensitas kram otot pada pasien dari skala 5 hingga menjadi skala 3 hingga skala 2. Untuk mengurangi konsekuensi komplikasi kram otot pasien hemodialisis, perawat dapat memanfaatkan intervensi ini sebagai referensi dalam praktik mereka. Kesimpulan studi kasus ini adalah Terapi foot massage efektif dalam mengurangi kram otot pada pasien GJK yang menerima hemodialisis, dalam upaya meningkatkan standar hidup pasien.*

## Keywords:

*Foot Massage; Gagal Ginjal Kronik; Kram Otot*

## 1. PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis (CKD) meningkat seiring dengan bertambahnya usia populasi dan meningkatnya angka diabetes dan hipertensi. CKD merupakan masalah kesehatan masyarakat global dengan insiden yang meningkat, prognosis yang buruk, dan biaya yang signifikan. CKD pertama kali berkembang, pasien tidak memiliki gejala dan tidak menunjukkan gejala apa pun hingga laju filtrasi glomerulus mencapai 60%. Namun, pada saat ini, kadar urea dan kreatinin serum mereka meningkat [1].

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) pada tahun 2018, penyakit gagal ginjal telah teridentifikasi pada 1/10 dari populasi dunia. Diperkirakan 5–10 juta orang dengan gagal ginjal kronis dan 1,7 juta orang dengan cedera ginjal akut meninggal setiap tahunnya [2]. Angka morbiditas diperkirakan akan meningkat 8% per tahun. Menurut National Chronic Kidney Disease Fact Sheet (2017), 30 juta orang dewasa (15%) di Amerika Serikat menderita penyakit ginjal kronis (CKD), yang merupakan angka kematian tertinggi ke-20 di dunia. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit AS memperkirakan bahwa 20 juta orang Amerika, atau lebih dari 10% dari populasi, menderita penyakit ginjal kronis (CKD) pada tahun 2012 [2]).

Menurut Riskesdas tahun 2018, angka kejadian gagal ginjal kronik mencapai 3,8%. Kalimantan Utara memiliki tingkat prevalensi tertinggi sebesar 0,64%, sedangkan Sulawesi Barat memiliki tingkat prevalensi terendah sebesar 0,18%. Prevalensi gagal

ginjal berdasarkan usia adalah 0,823% 65-74 tahun, 0,748%, 75 tahun ke atas, 0,564%, 55-64 tahun, 0,331%, 35-44 tahun, 0,228%, 25-34 tahun, dan 0,133% 15-24 tahun [3].

Salah satu terapi alternatif untuk pasien PGK adalah hemodialisis (HD). Menggantikan fungsi ginjal merupakan tujuan terapi Hemodialisa untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan memperpanjang hidup mereka. Waktu bertahan hidup pasien PGK tanpa terapi HD hanya dapat berlangsung selama beberapa hari hingga beberapa minggu. Oleh karena itu, pasien gagal ginjal kronik sangat bergantung pada hemodialisis [2].

Proses hemodialisis yang cukup lama mencapai 3-5 jam menyebabkan pasien yang menjalani hemodialisis mengalami kram kaki dikarenakan berbaring dan duduk dalam durasi yang lama, penelitian menunjukkan bahwa pasien hemodialisis banyak yang mengalami kram kaki mencapai 28,7% dari total keseluruhan pasien hemodialisis [4]. Prevalensi kram otot pada pasien yang menjalani hemodialisa berkisar antara 33% sampai 86% dan dimulai dari otot terasa nyeri dan ketidakmampuan untuk bergerak. Sembelit (16%), mual (15%), pusing dan sakit kepala (8%), mengantuk (9%), muntah (5%), kulit kering dan gatal, serta pruritus (4%), adalah efek samping lain yang sering terjadi. Efek samping ini terjadi saat menjalani terapi HD [5].

Otot yang berkontraksi secara tiba-tiba dan tidak terkendali dikenal sebagai kram otot yang menyebabkan menjadi kaku dan nyeri. Kram otot biasanya terjadi dari pertengahan hemodialisis hingga akhir hemodialisis. Kram otot sering terjadi selama ultrafiltrasi (penarikan cairan). Kram otot dapat mengganggu kemampuan pasien untuk melakukan tugas sehari-hari, mengganggu emosi mereka, dan mengganggu kualitas tidur mereka jika tidak ditangani [6].

Kram otot sering terjadi pada pasien hemodialisa yaitu diarea kaki dikarenakan pengaruh posisi selama dialysis yang cukup lama, sirkulasi darah yang terganggu, penumpukan cairan (retensi cairan) pada kaki yang dikeluarkan dari tubuh saat dialysis dan perubahan tiba-tiba dalam distribusi cairan bisa mempengaruhi keseimbangan otot dan menyebabkan kram dan ketidakseimbangan elektrolit. Kram otot ini dapat mempengaruhi proses hemodialisa apabila tidak segera di tangani dengan baik sehingga perlu diberikan terapi non farmakologi yang tepat [4]. Menurut [7], seorang pasien mengalami spasme otot di RSUD Tugurejo Semarang menyatakan sebelumnya pasien tidak mendapatkan penanganan non farmakologi secara mandiri untuk mengatasi spasme otot yang dialami. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan mediasi didapatkan skor spasme otot 11,2 (spasme berat) normal, menurun menjadi 4,2 (masalah sedang) setelah dilakukan intervensi.

Salah satu perawatan non-farmakologis untuk mengobati kejang otot adalah foot massage. foot massage adalah jenis teknik pemijatan di mana kaki digosok secara perlahan dan rileks. Kejang otot dapat diatasi dengan obat-obatan melalui farmakoterapi atau dengan terapi non obat seperti hipnoterapi, relaksasi, yoga, akupresur, pijat dan gosokan [4].

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi yang dilakukan di Ruang Hemodialisa RSUD Wonosari sejak tanggal 4 Desember - 9 Desember 2023, 2x pertemuan 2x seminggu terkait efek yang ditimbulkan dari hemodialisa yang salah satu nya adalah kram otot pada pasien. Maka penulis tertarik merumuskan masalah berupa “Bagaimana Asuhan Keperawatan Pada Pasien dengan keluhan utama kram otot dengan menggunakan intervensi keperawatan foot massage?”

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. Yang dilakukan di ruang Hemodialisa RSUD Wonosari pada bulan Desember 2024 dengan menggunakan 1 pasien yang mengalami kram otot saat dialysis dengan masalah

keperawatan nyeri akut berhubungan dengan peningkatan kontraksi otot pada saat terapi hemodialisa dibuktikan dengan bersikap protektif. Data diperoleh dari hasil wawancara pasien dan perawat serta menggunakan lembar observasi skala nyeri untuk memantau perkembangan pasien. Manajemen yang dilakukan pada pasien adalah dengan penerapan terapi *Foot massage* selama 2 kali pertemuan setelah dialysis, sebelum melakukan terapi penulis melakukan pengukuran skala nyeri terlebih dahulu kemudian mencatat hasil dilembar observasi skala nyeri. Setelah melakukan pengukuran skala nyeri peneliti melakukan *foot massage* terdapat tujuh gerakan: gerakan pergelangan kaki melingkar, pijatan di antara tendon dari jari-jari kaki ke pergelangan kaki, gosokan jari kaki melingkar, dan gerakan menyapu punggung kaki dan jari-jari kaki selama 10 menit, setelah itu dilakukan pengukuran skala nyeri dan mencatatnya dilembar observasi skala nyeri untuk melihat perubahan terhadap nyeri kram otot yang dirasakan pasien.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi pada Tn. E setelah terapi *foot massage* selama 2 x pertemuan dengan durasi 10 menit setiap pertemuan. didapatkan hasil, pasien mengatakan lebih rileks dan kram nya berkurang, pasien mengatakan nyeri kram pada kakinya berkurang menjadi skala 3 di hari pertama dan menjadi skala 2 di hari ke dua evaluasi. Hal tersebut sejalan dengan penelitian [8] Terapi *foot massage* dilakukan 2 hari selama 10 menit terbukti dapat menurunkan skala nyeri 5 (sedang) menjadi 2 (ringan). Terapi ini dapat dilakukan setelah pasien melakukan hemodialisa dan juga bisa dilakukan dirumah agar memberikan efek yang lebih signifikan. Efek dari *foot massage* ini dapat mengurangi nyeri kram otot yang dirasakan klien. Teknik pijat memiliki potensi untuk meningkatkan pelebaran pembuluh darah perifer, yang selanjutnya dapat melancarkan peredaran darah, menyeimbangkan aliran energi tubuh, mengendurkan otot yang tegang, dan meningkatkan aliran darah dari ekstremitas bawah kembali ke jantung. *Foot massage* merupakan teknik yang aman dan efisien untuk meningkatkan perawatan pasien yang termasuk dalam lingkup praktik keperawatan [4].

Sejalan dengan penelitian [9], *intra-tibialis massage* terbukti efektif dalam penurunan nyeri otot pasien hemodialisis. Karena meningkatnya dampak relaksasi pijat pada otot-otot kaki, yang melepaskan endorfin ke otak dan meredakan ketegangan otot, rasa tidak nyaman yang terkait dengan kram otot setelah pijat *intra-tibialis* telah berkurang.

Didukung oleh penelitian [4] Terapi *foot massage* adalah teknik yang memanfaatkan kekuatan dan daya tahan tubuh dengan memijat atau merangsang telapak tangan atau kaki. Ini membantu meningkatkan kebugaran fisik, menghilangkan stres, dan dapat menurunkan skala nyeri kram otot yang terjadi pada pasien dengan dialysis.

### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian dan pembahasan penelitian dengan judul “implementasi *foot massage* untuk menurunkan kram otot pada pasien hemodialisis : studi kasus” dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut : Dari implementasi keperawatan yang dilakukan pada Tn. E selama 2 hari dalam menurunkan kram otot didapatkan evaluasi Tn. E dengan kram otot setelah diberikan tindakan non farmakologis *foot massage*, kram otot yang dirasakan Tn.E berkurang yang sebelumnya berada di skala 5 menjadi turun ke skala 3 dan di pertemuan berikutnya turun menjadi skala 2

### REFERENSI

- [1] Nurhayati F, Ritianingsih N. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Dan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis. Jurnal Riset

- Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung 2022;14:206–14.  
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.2031>.
- [2] Syahputra E, Laoli EK, Alyah J, HSB EYB, Estra EY, Tumorang Br, et al. DUKUNGAN KELUARGA BERHUBUNGAN DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISA. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* 2022;9:32–5. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6463>.
- [3] Damanik VA. HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS 2020;3:47–57.
- [4] Alba afid D. Asuhan Keperawatan Gagal Ginjal Kronik Pada Ny. S Dengan Masalah Keperawatan Nyeri Otot Kaki Dengan Penerapan Terapi Foot Massage Di Ruang Hemodialisa Klinik Utama Kimia Farma Sagulung Baru. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952 2023;3:10–27.
- [5] Rohmawati DL, Yetti K, Sukmarini L, Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi A. Praktik Berbasis Bukti: Masase Intradialisis Untuk Mengurangi Kram Otot Pada Pasien Hemodialisis Evidence Based Practice: Intradialized Masage to Reduce Muscle Cramps In Hemodialistic Patients. *Politeknik Kesehatan Makassar* 2020;11:2087–122.
- [6] Juwita L, Kartika IR. Pengalaman Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Endurance* 2019;4:97. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3707>.
- [7] Widyaningrum RA. Mengurangi Kram Otot Dengan Intradialytic Stretching Exercises. *RepositoryPoltekkes-SmgAcId* 2019.
- [8] Amelia PPWE. Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Kelelahan Pada Pasien Chronic Kidney Disease Di Ruang Hemodialisa Di Rumah Sakit Slamet Riyadi Surakarta 2023;15.
- [9] Nurfitriani P, Kristinawati B, Prasetyo HJ. Intradialytic Massage as the Evidence Based Nursing to Reduce Leg Cramps in Patients with Chronic Kidney Failure. *Jendela Nursing Journal* 2020;4:1–6. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5622>.