JOURNAL INTEGRATIVE AND HOLISTIC HEALTH STUDIES

Diterima : 23.1.26
Disetujui : 6.2.26

Journal Integrative and Holistic Health Studies – Vol. 2 No. 1 (2026)
e-ISSN: 3123-8165

PENGARUH KOMBINASI *FOOT MASSAGE* DAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP KELETIHAN PADA PASIEN HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT SWASTA YOGYAKARTA TAHUN 2025: STUDI KASUS

Theresia Oktavina Amalia Sari*[1], Vivi Retno Intening[1], Eni Purwanti[2]
[1]Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta
[2]Rumah Sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta
aldrianielsha@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: *Chronic kidney disease* (CKD) merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena terjadinya penurunan fungsi dari ginjal. Jika ginjal tidak berfungsi dengan baik maka diperlukan terapi untuk menggantikan fungsi dari ginjal seperti hemodialisa. Dalam proses hemodialisa terdapat efek samping salah satunya adalah keletihan. Maka dapat diberikan tindakan non farmakologi seperti terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing.* Gejala Umum: Pasien CKD yang menjalani hemodialisa sering mengalami keletihan. Tujuan: mengetahui pengaruh kombinasi *foot massage* dan *slow deep breathing exercise* terhadap penurunan Tingkat keletihan pada pasien hemodialisis. Metode: Penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus. Populasi pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa dengan. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* jumlah sampel satu orang yang mengalami keletihan. intervensi yang dilakukan adalah terapi *foot massage* dan *slow deep breathing* yang dilakukan pada pasien dengan keletihan sebanyak 3 kali intervensi selama 20 menit. Penilaian dengan menggunakan lembar kuisioner FACIT. Hasil: Sebelum diberikan intervensi tingkat keletihan sedang dan setelah diberikan intervensi tingkat keletihan menjadi ringan. Kesimpulan: Berhasil mengaplikasikan terapi *foot massage* dan *Slow Deep Breathing* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Saran : Terapi kombinasi tersebut dapat diterapkan di rumah sakit sebagai tindakan mandiri perawat

Kata kunci: Gagal ginjal kronis, Hemodialisa, Keletihan, *Foot Massage, Slow Deep Breathing*

ABSTRACT

Background: Chronic kidney disease (CKD) is a condition caused by decreased kidney function. If the kidneys are not functioning properly, therapy, such as hemodialysis, is needed to replace their function. Hemodialysis has side effects, one of which is fatigue. Therefore, non-pharmacological interventions such as combination of foot massage and slow, deep breathing can be provided. Common Symptoms: CKD patients undergoing hemodialysis often experience fatigue. Main Symptom: To determine the effect of a combination of foot massage and slow deep breathing exercise on reducing fatigue levels in hemodialysis patients. Method: This quantitative descriptive research used a case study design. The population was patients with chronic kidney failure undergoing hemodialysis. The sampling technique used purposive sampling, with sample size of one person experiencing fatigue. The interventions were foot massage and slow deep breathing therapy, performed on patients with fatigue for three 20-minute sessions. The assessment used a FACIT questionnaire. Result: Before being given intervention the level of fatigue was moderate and after being given the intervention the level of fatigue became light. Conclusion: Successfully applied foot massage and Slow Deep Breathing therapy to chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. Sugegestion : This combination therapy can be applied in hospitals an independent nursing action.

Keywords: *Chronic Kidney Failure, Hemodialysis, Fatigue, Foot Massage, Slow Deep Breathing*

JOURNAL INTEGRATIVE AND HOLISTIC HEALTH STUDIES

Diterima : 23.1.26
Disetujui : 6.2.26

Journal Integrative and Holistic Health Studies – Vol. 2 No. 1 (2026)
e-ISSN: 3123-8165

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) ialah rusaknya fungsi ginjal yang dimana racun dan produk dari sisa darah tidak dapat dibuang oleh ginjal semakin lama ginjal tidak mampu melakukan fungsinya yang dapat menyebabkan gagal ginjal kronik (GGK) hal tersebut terjadi karena penurunan fungsi dari ginjal menyebabkan ketidakmampuan ginjal untuk menstabilkan metabolisme keseimbangan cairan dan elektrolit, pembuangan racun dalam tubuh yang ditandai dengan penurunan laju filtrasi glumorulus dan peningkatan kadar ureum kreatinin sehingga membutuhkan terapi sebagai pengganti ginjal (Almayra et al., 2024). Hemodialisis yakni terapi alternatif lain yang bisa dipakai untuk pengganti dari fungsi ginjal itu sendiri dengan cara membuang sisa racun metabolisme tubuh dan kelebihan air dalam tubuh. Terapi hemodialisis ini dilakukan selama 3 bulan pada pasien CKD dan akan berkelanjutan dilakukan dalam 2 kali seminggu, dalam proses hemodialisis ini pasien akan dilakukan dalam durasi selama 4 sampai dengan 5 jam (Firmansyah, 2021). Salah satu keluhan yang sering dirasakan pada pasien CKD dalam menjalani proses Hemodialisis adalah fatigue atau keletihan, keletihan merupakan suatu perasaan yang tidak menyenangkan dikarenakan pada pasien CKD harus hidup bergantungan dengan mesin dialisis, selain itu anemia juga menjadi penyebab terjadinya keletihan pada pasien hemodialisis. Faktor yang dapat menyebabkan keletihan antara lain seperti faktor klinis, faktor hematologi, faktor rejimen pengobatan,faktor psikososial dan kognitif yang juga berperan penting dalam memprediksi pasien hemodialisis yang beresiko mengalami fatique atau keletihan (Natashia et al., 2020).Keletihan dapat diatasi dengan menggunakan beberapa terapi non farmakologi yaitu seperti foot massage dan relaksasi slow deep breathing excercise, pada pasien CKD yang menjalani proses hemodialisis terapi tersebut sangat berperan efektif untuk mengatasi keluhan keletihan dikarenakan saat dilakukan terapi foot massage pasien akan merasa nyaman dan akan rileks, selain itu diberikan terapi relaksasi slow deep breathing excercise pasien akan merasakan rileks dan dapat mengurangi keletihan dalam proses hemodialisis (Melati et al., 2025)

Berdasarkan latar belakang yang sudah diuraikan penulis melakukan intervensi kombinasi foot massage dan slow deep breathing selama 3 kali intervensi dengan durasi 20 menit.

LAPORAN KASUS

Informasi umum pasien

Pasien berinisial Bp. H jenis kelamin laki-laki. Pasien lahir tanggal 24 juni 1960. Pasien tinggal di Yogyakarta asli suku Jawa. Pasien beragama Kristen dengan status perkawinan menikah. Pasien sudah tidak bekerja status pekerjaan pensiunan. Pendidikan terakhir sarjana. Pasien masuk RS pada tanggal 3 november 2025 dan dilakukan pengkajian di hari yang sama dengan sumber informasi pasien dan rekam medis pasien.

Informasi spesifik dari pasien

Pasien menjalani hemodialisa secara rutin setiap senin dan kamis sejak tahun 2024. Pasien awal mula terkena penyakit ginjal karena asam urat yang tinggi. Pada saat dilakukan pengkajian tanggal 03 november 2025 pasien mengatakan BB pre HD 79,5 kg, BB post HD lalu 77,7 kg, kenaikan 1,8 kg. didapatkan data obyektif terdapat acites pada kedua kaki, pasien mengeluh kelelahan saat proses hemodialisa, pusing. Hasil Tanda tanda vital TD 145/67 mmHg, HR 74 x/mnt, suhu 36 derajat celcius, Respirasi 18 x/mnt.

Keluhan utama dan Gejala yang dialami pasien

Pada tanggal 03 November 2025 penulis melakukan pengkajian didapatkan hasil pasien mengeluh kelelahan saat hemodialisa, kadang pusing dan mual saat berlangsung hemodialisa.

JOURNAL INTEGRATIVE AND HOLISTIC HEALTH STUDIES

Diterima : 23.1.26
Disetujui : 6.2.26

Journal Integrative and Holistic Health Studies – Vol. 2 No. 1 (2026)
e-ISSN: 3123-8165

Riwayat penyakit, keluarga dan psikososial

Pasien mengatakan tidak memiliki Riwayat penyakit keluarga

Manifestasi klinis

Manifestasi klinik yang terkait dengan karya ilmiah ini adalah didapatkan bahwa kesadaran pasien compos mentis. Pasien terpasang Av shunt ditangan kiri, terdapat edema di kaki, pasien tampak letih, pucat dan lesu. Terdapat peningkatan BB 1,8 kg.

Intervensi terapeutik

Intervensi yang diberikan kepada Bp. H adalah terapi non farmakologi kombinasi *foot massage* dan *slow deep breathing*.

Asuhan keperawatan

a. Diagnose keperawatan
   Berdasarkan SDKI penulis mengangkat masalah Keletihan berhubungan dengan kondisi fisiologis
b. Luaran keperawatan
   Berdasarkan diagnose keperawatan yang diangkat, pemulis mengambil luaran utama mengenai Tingkat keletihan (L.05046)
c. Intervensi keperawatan
   Berdasarkan diagnose keperawatan yang diangkat, maka penulis melakukan intervensi keperawatan mengenai Manajemen Energi (I.05178)

Tindak lanjut/outcome

Dari hasil pengkajian yang didapatkan penulis melakukan intervensi pada tanggal 06 November 2025, 10 November 2025, 13 November 2025 di ruang hemodialisa, sebelum intervensi dilakukan diberikan lembar *inform consent* pada tanggal 03 november 2025. Sebelum intervensi dilakukan diberikan kuisioner FACIT untuk menilai Tingkat keletihan sebelum dan sesudah diberikan intervensi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dalam karya ilmiah akhir yang sudah dilakukan pada tanggal 06-13 November 2025 dengan judul Pengaruh Kombinasi Foot Massage dan Slow Deep Breathing Exercise Terhadap Keletihan pada Pasien. Hemodialisis di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025: Studi Kasus.

Tabel 1 Hasil observasi pasien

Intervensi	Skor	Kategori
Sebelum	29	Sedang
Setelah	42	Ringan

Tabel diatas menunjukkan total skor tingkat keletihan pada pasien sebelum diberikan terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* adalah skor 29 kategori sedang pada tanggal 6 November 2025. Sedangkan skor tingkat keletihan pada pasien setelah diberikan terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* adalah skor 42 kategori ringan.Berdasarkan hasil dari observasi yang telah dilakukan selama 3 kali intervensi didapatkan hasil terdapat penurunan pada tingkat keletihan/ *fatigue* yakni dari tingkat keletihan kategori sedang menjadi kategori ringan. Hal ini sejalan dengan

JOURNAL INTEGRATIVE AND HOLISTIC HEALTH STUDIES

Diterima : 23.1.26
Disetujui : 6.2.26

Journal Integrative and Holistic Health Studies – Vol. 2 No. 1 (2026)
e-ISSN: 3123-8165

penelitian sebelumnya oleh (Melati et al., 2025) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi *foot massage* terhadap keletihan pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta yang dimana sebelum diberikan intervensi diukur dengan menggunakan kuisioner FACIT *fatigue scale* didapatkan hasil skor 24 yakni kategori *fatigue* sedang, kemudian saat setelah dilakukan intervensi dan diukur dengan menggunakan kuisioner FACIT *fatigue scale* didapatkan hasil skor 40 yakni kategori Ringan

Keletihan atau *Fatigue* merupakan gejala yang umum dapat terjadi pada seseorang dengan penyakit kronis yang dimana seseorang akan merasa tubuhnya mengalami kelelahan baik secara fisik maupun mental, pada pasien hemodialisa yang mengalami keletihan biasanya dapat disebabkan karena anemia. Normalnya ginjal yang sehat akan memproduksi eritropoeitin yang dapat merangsang sumsum tulang belakang untuk meproduksi sel darah merah, namun pada pasien dengan kerusakan fungsi ginjal tidak dapat memproduksi eritropoeitin sehingga terjadi anemia sehingga tubuh akan terasa lemas, letih. Oleh karena itu *fatigue* atau keletihan membutuhkan penatalaksnaan untuk mengurangi keluhan keletihan diantaranya adalah pemberian terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing.* Secara fisiologis *foot massage* akan meningkatkan relaksasi, memperlancar peredaran dari darah dan membantu pengeluaran racun dari tubuh selain itu *foot massage* dapat merangsang pelepasan dari hormon endofrin dan ensefalin yang bisa membantu mengurangi rasa nyeri dan meningkatkan kenyamanan dari pasien sendiri, Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya oleh (Natashia et al., 2020) bahwa oksigen yang rendah karena anemia akan membuat tubuh mengalami keletihan dan akan memaksa kerja jantung untuk mensuplai oksigen yang dibutuhkan oleh tubuh. Oleh karena itu *fatigue* atau keletihan membutuhkan penatalaksnaan untuk mengurangi keluhan keletihan diantaranya adalah pemberian terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing.*

Foot massage yang dilakukan dengan menggunakan minyak zaitun juga memiliki manfaat dikarenakan minyak zaitun memiliki kandungan asam lemak esensial seperti asam oleat yang bersifat antiinflamasi serta dapat melembabkan kulit pasien (INA, 2024). Selain itu secara fisiologis juga terapi *Slow Deep Breathing* akan menstimulus dari sistem parasimpatis sehingga membuat vasodilatasi pada pembuluh darah dan bisa membuat peningkatan aliran darah, maka akan merangsang tubuh untuk bisa melepaskan opioid endogen, endoprin, selain itu heart rate akan menurun, ekspansi dari paru akan meningkat sehingga berkembang lebih maksimal lagi dan juga otot otot pada tubuh akan menjadi rileks. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Almayra et al., 2024) yang dimana menunjukkan hasil penerapan *slow deep breathing* sebanyak 3 kali pertemuan terjadi penurunan tingkat kelelahan *(fatigue)* pada kedua subyek dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Skor kelelahan *(fatigue)* pada kedua subyek sebelum dilakukan penerapan *slow deep breathing* yaitu 32 dan 33. Setelah dilakukan *slow deep breathing* selama 3 hari, skor kelelahan *(fatigue)* kedua subyek mengalami peningkatan menjadi 38 dan 39. Peneliti berasumsi bahwa dengan pemberian terapi kombinasi *foot massage* dan *slow deep breathing* dapat mengurangi tingkat keletihan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalankan hemodialisa.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dari analisa dan pembahasan terkait dengan penelitian terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* terhadap Keletihan pada pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tahun 2025, maka dapat disimpulkan Hasil uji tingkat keletihan sebelum dilakukan Terapi Kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* adalah kategori sedang dengan skor

JOURNAL INTEGRATIVE AND HOLISTIC HEALTH STUDIES

Diterima : 23.1.26
Disetujui : 6.2.26

Journal Integrative and Holistic Health Studies – Vol. 2 No. 1 (2026)
e-ISSN: 3123-8165

nilai 29. Pengukuran dilakukan pada tanggal 6 November 2025 di Ruang Hemodialisa RS. Bethesda Yogyakarta dengan menggunakan kuisioner FACIT fatigue scale yang terdiri dari 13 item pertanyaan. Hasil uji tingkat keletihan sesudah dilakukan Terapi Kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* adalah kategori ringan dengan skor nilai 42. Intervensi dilakukan selama 3 kali dengan durasi waktu 20 menit. Dari hasil 3 kali penerapan terapi kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* pada tanggal 6,10 dan 13 November 2025 pada Tn H dengan diagnosa Gagal ginjal kronis yang sedang menjalankan hemodialisa di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta, dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh kombinasi *Foot Massage* dan *Slow Deep Breathing* terhadap keletihan pada pasien gagal ginjal yang menjalankan proses hemodialisis.

Saran bagi peneliti selanjutnya hasil dari penelitian ini bisa digunakan untuk acuan data-data bagi peneliti selanjutnya, serta dapat melanjutkan penelitian terkait keletihan dengan memodifikasi terapi yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

Almayra, S. D., Hasanah, U., & Inayati, A. (2024). *PENERAPAN SLOW DEEP BREATHING TERHADAP KELELAHAN (FATIGUE) PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA IMPLEMENTATION OF SLOW DEEP BREATHING TO FATIGUE IN PATIENTS PENDAHULUAN Gagal ginjal kronik adalah kondisi saat fungsi ginjal menurun* . *4*, 583–591.

Firmansyah, Y. B. (2021). Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Ny. S Dengan Diagnosa Medis CKD + DM Nefropati Di Ruang Hemodialisa Rspal Dr. Ramelan Surabaya. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*, *3*(2), 6.

INA, E. (2024). *CASE REPORT : PENERAPAN TERAPI FOOT MASSAGE TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD PANEMBAHAN SENOPATI BANTUL*. *4*(1), 9–15.

Melati, N., Retang, Y. R. A., & Kristiningsih, A. E. (2025). Studi Kasus: Foot Massage Minyak Zaitun untuk Fatigue pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Health*, *11*(1), 035–042. https://doi.org/10.30590/joh.v11n1.708

Natashia, D., Irawati, D., & Hidayat, F. (2020). Fatigue and Quality of Life in Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis Therapy. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *5*(2), 2020.