

Pemberian Foot Massage Menggunakan Minyak Zaitun Terhadap Perubahan Tingkat Kelelahan Pada Pasien CKD ON HD

Ajeng Irma Riana Dewi¹, Faried Rahman Hidayat^{2*}, Taufik Septiawan³, Rusni Masnina⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Indonesia

Open Access Freely Available Online

Dikirim: 30 Juni 2026

Direvisi: 23 Juli 2026

Diterima: 24 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

frh934@umkt.ac.id

ABSTRAK

Pendahuluan: Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis sering mengalami kelelahan akibat anemia, akumulasi toksin uremik, serta gangguan fisiologis dan metabolik yang berdampak pada kualitas hidup dan aktivitas sehari-hari. Intervensi keperawatan nonfarmakologis seperti *foot massage* dengan minyak zaitun dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kelelahan. Tujuan : Mengetahui efektivitas pemberian terapi *foot massage* menggunakan minyak zaitun dalam menurunkan tingkat kelelahan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis sebagai intervensi keperawatan komplementer Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Intervensi berupa *foot massage* menggunakan minyak zaitun diberikan selama tiga sesi, masing-masing 30 menit. Tingkat kelelahan diukur menggunakan *Fatigue Assessment Scale* (FAS) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil: Evaluasi menunjukkan penurunan tingkat kelelahan secara bertahap, ditandai dengan penurunan skor FAS dari kategori kelelahan berat menjadi kelelahan ringan setelah tiga kali intervensi. Simpulan: *Foot massage* menggunakan minyak zaitun efektif menurunkan kelelahan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis dan berpotensi menjadi intervensi keperawatan komplementer untuk meningkatkan kenyamanan serta kualitas hidup pasien.

Kata kunci: Hemodialisis, Kelelahan, Penyakit Ginjal Kronik, Terapi, pijat kaki

ABSTRACT

Introduction: Chronic Kidney Disease (CKD) patients undergoing hemodialysis often experience fatigue due to anemia, uremic toxin accumulation, and physiological and metabolic disorders that impact quality of life and daily activities. Non-pharmacological nursing interventions such as foot massage with olive oil can be an alternative to reduce fatigue. Objective: To determine the effectiveness of foot massage therapy using olive oil in reducing fatigue levels in Chronic Kidney Disease (CKD) patients undergoing hemodialysis as a complementary nursing intervention. Methods: This study used a nursing care approach for CKD patients undergoing hemodialysis. The intervention, in the form of foot massage using olive oil, was given for three 30-minute sessions. Fatigue levels were measured using the Fatigue Assessment Scale (FAS) before and after the intervention. Results: The evaluation showed a gradual decrease in fatigue levels, characterized by a decrease in the FAS score from severe fatigue to mild fatigue after three interventions. Conclusion: Foot massage using olive oil is effective in reducing fatigue in CKD patients undergoing hemodialysis and has the potential to be a complementary nursing intervention to improve patient comfort and quality of life.

Keywords: Hemodialysis, Fatigue, Chronic Kidney Disease, Therapy, Foot Massage

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronis (CKD) adalah kondisi yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang progresif dan persisten, sehingga ginjal tidak mampu mengatur metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh. Kondisi ini menyebabkan penumpukan limbah metabolik

dalam darah (uremia), dengan gejala seperti mual, muntah, edema, dan kesulitan bernapas. CKD ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus (GFR) kurang dari 60 ml/menit/1,73 m² selama setidaknya tiga bulan, dan pada stadium lanjut, membutuhkan terapi pengganti ginjal berupa

hemodialisis untuk mempertahankan hidup (Pangesti, 2024).

Secara global, CKD merupakan penyebab utama kematian dan terus meningkat. WHO melaporkan bahwa kematian akibat CKD meningkat dari 813.000 kasus pada tahun 2000 menjadi sekitar 1,3 juta kasus pada tahun 2019 (WHO, 2020 dalam (Nurdina dkk., 2023)). Data Beban Penyakit Global 2019 juga menunjukkan peningkatan angka kematian akibat penyakit ginjal kronis (CKD) dari 0,6 juta menjadi 1,4 juta secara global. Di Indonesia, Survei Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 mencatat 713.783 orang dengan penyakit ginjal kronis (CKD), dengan jumlah kasus tertinggi di Jawa Barat dan terendah di Kalimantan Utara (Ningsih dkk., 2024 dalam (Pangesti dkk., 2024)). Sementara itu, di Rumah Sakit Aji Muhammad Parikesit di Tenggarong, terdapat 137 pasien yang menjalani hemodialisis hingga Desember 2025.

Hemodialisis jangka panjang dapat menyebabkan dampak fisik dan psikologis, seperti kram otot, gatal, kecemasan, stres, dan penurunan aktivitas sosial. Keluhan yang paling umum dialami pasien adalah kelelahan, yang ditandai dengan kelemahan, kurang energi, gangguan konsentrasi, tekanan emosional, dan pola tidur. Hal ini dapat mengurangi kualitas hidup dan kepatuhan terapi jika tidak dikelola dengan baik (Claudia et al., 2025).

Kelelahan dapat dikelola melalui pendekatan farmakologis dan non-farmakologis. Salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif adalah terapi pijat kaki, karena dapat meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan relaksasi, dan mengurangi edema, kecemasan, dan stres (Ariyanti & Masfuri, 2021). Penelitian juga menunjukkan bahwa pijat kaki efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan, meningkatkan kenyamanan, dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisis (Iffada et al., 2024). Penggunaan minyak zaitun dalam terapi ini dapat meningkatkan kenyamanan dan membantu melembabkan kulit, meskipun penerapannya masih memerlukan penelitian lebih lanjut di rumah sakit daerah (Rubio-santoyo et al., 2025). Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah tentang efektivitas terapi pijat kaki dengan

minyak zaitun terhadap perubahan tingkat kelelahan pada pasien hemodialisis di Aji Muhammad Parikesit. RSUD Tenggarong.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan pendekatan deskriptif untuk mengimplementasikan intervensi keperawatan *foot massage* menggunakan minyak zaitun pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis dan mengalami kelelahan (*fatigue*). Penelitian dilaksanakan di Ruang Hemodialisa RSUD Aji Muhammad Parikesit Tenggarong pada tahun 2026.

Subjek penelitian ini merupakan pasien yang sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu pasien dengan *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis, mengalami kelelahan (*fatigue*) serta bersedia berkontribusi menjadi subjek dalam penelitian ini. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, pemeriksaan fisik, dokumentasi rekam medis, serta pengukuran tingkat kelelahan menggunakan instrumen *Fatigue Assessment Scale* (FAS).

Intervensi diberikan sesuai prosedur *foot massage* menggunakan minyak zaitun, dengan alat dan bahan berupa instrumen FAS, minyak zaitun, lembar observasi, dan media dokumentasi keperawatan. Data dianalisis secara deskriptif melalui perbandingan tingkat kelelahan sebelum dan sesudah intervensi, kemudian disajikan dalam bentuk narasi dan tabel. Keabsahan data dilakukan melalui triangulasi sumber dan evaluasi berulang terhadap hasil pengkajian pasien.

HASIL

Terapi pijat kaki dilakukan dengan mengidentifikasi bagian kaki yang akan dipijat, menemukan titik pleksus solaris, dan mengoleskan minyak zaitun ke telapak kaki. Pijat dilakukan menggunakan gerakan meluncur selama 30 menit (15 menit per kaki), setelah itu kaki dibersihkan menggunakan tisu. Setelah terapi, perawat menilai respons pasien dan mengukur kembali tingkat kelelahan menggunakan FAS. Hasilnya dicatat pada lembar observasi untuk mengevaluasi efektivitas intervensi.

Tabel 1
Skala Penilaian Kelelahan (FAS) sebelum dan sesudah intervensi

Hari/Tanggal	Pra-intervensi	Pasca intervensi	Perubahan Skor
Rabu, 31/12/2025	37	30	7
Sabtu, 03/01/2026	29	25	4
Rabu, 07/01/2026	24	22	2
Rata-rata			4,3

Berdasarkan hasil Skala Penilaian Kelelahan (FAS), pada tanggal 31 Desember 2025, pasien menunjukkan skor pra-uji 37 (kelelahan berat) dan skor pasca-uji 30 (kelelahan sedang). Setelah pijat kaki selama 30 menit dengan minyak zaitun (15 menit per kaki), tingkat kelelahan menurun dari berat menjadi sedang. Pada tanggal 3 Januari 2026, skor pra-uji FAS pasien tercatat 29 dan pasca-uji 25 (masih dalam kategori sedang), dan setelah intervensi yang sama, terjadi penurunan skor kelelahan meskipun masih dalam kategori sedang. Selanjutnya, pada tanggal 7 Januari 2026, skor pra-uji FAS tercatat 24 (kelelahan sedang) dan pasca-uji 22 (kelelahan ringan), dan setelah pijat kaki, tingkat kelelahan pasien menurun dari sedang menjadi ringan, menunjukkan perbaikan bertahap pada kondisi pasien setelah intervensi.

PEMBAHASAN

Pasien Ny. D adalah seorang wanita berusia 57 tahun yang telah menjalani hemodialisis dua kali seminggu sejak tahun 2023 karena gagal ginjal kronis. Ia memiliki riwayat diabetes melitus dan hipertensi yang sudah lama, tetapi mengakui tidak melakukan pemeriksaan kesehatan rutin dan memiliki gaya hidup yang buruk. Kondisi-kondisi ini diduga menjadi faktor penyebab memburuknya fungsi ginjal, sehingga memerlukan hemodialisis secara teratur. Sebelum menjalani hemodialisis, pasien bekerja sebagai penjual ikan di pasar, tetapi berhenti bekerja setelah kesehatannya menurun.

Selama terapi, pasien mengeluh sesak napas, dada terasa sesak, lemas, kelelahan, dan sering nyeri, baik selama hemodialisis maupun di rumah. Ia juga menyatakan bahwa aktivitas sehari-harinya terbatas karena kondisi fisiknya yang menurun. Sesak napas dimulai sehari sebelum menjalani hemodialisis dan disebabkan oleh konsumsi cairan yang berlebihan. Pasien melaporkan mengonsumsi lebih dari 600 ml cairan per hari karena sering haus dan tidak tahan terhadap cuaca panas.

Pemeriksaan fisik menunjukkan kondisi umum sedang dengan tekanan darah 160/80 mmHg, laju pernapasan 28 napas per menit, saturasi oksigen 93%, dan bunyi napas tambahan berupa ronki. Pasien menggunakan kanula hidung dengan aliran oksigen 4 liter per menit dan diposisikan dalam posisi semi-Fowler untuk membantu meningkatkan kenyamanan bernapas. Pemeriksaan perut menunjukkan asites, sedangkan pemeriksaan paru-paru menunjukkan ekspansi dada simetris dengan bunyi napas tambahan saat auskultasi. Tes laboratorium juga menunjukkan kadar hemoglobin 7,9 g/dL, jumlah sel darah

merah 2,6 juta/ μ L, dan hematokrit 23%, yang mengindikasikan anemia.

Berdasarkan penilaian subjektif dan objektif, tiga diagnosis keperawatan utama diidentifikasi. Diagnosis pertama adalah hipervolemia terkait dengan asupan cairan berlebih, ditandai dengan sesak napas, peningkatan berat badan di antara sesi hemodialisis, penurunan saturasi oksigen, peningkatan laju pernapasan, dan asites. Diagnosis kedua adalah perfusi perifer yang tidak efektif terkait dengan penurunan kadar hemoglobin, ditandai dengan anemia, tekanan darah tinggi, dan kelemahan. Diagnosis ketiga adalah kelelahan terkait dengan kondisi fisiologis dan proses hemodialisis, ditandai dengan kelelahan, aktivitas terbatas, dan skor Skala Penilaian Kelelahan (FAS) sebesar 37. Ketiga diagnosis ini menjadi dasar untuk mengembangkan dan menerapkan perawatan keperawatan komprehensif bagi pasien dengan penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

Berdasarkan pengukuran menggunakan Skala Penilaian Kelelahan (FAS), tingkat kelelahan pasien secara bertahap menurun setelah menerima pijat kaki selama 30 menit dengan minyak zaitun (15 menit per kaki). Pada tanggal 31 Desember 2025, skor FAS menurun dari 37 (kelelahan berat) menjadi 30 (kelelahan sedang). Selanjutnya, pada tanggal 3 Januari 2026, skor menurun dari 29 menjadi 25, tetap berada dalam kategori sedang. Pada tanggal 7 Januari 2026, skor menurun lagi dari 24 (kelelahan sedang) menjadi 22 (kelelahan ringan). Hasil ini menunjukkan bahwa pijat kaki dengan minyak zaitun dapat membantu secara bertahap mengurangi tingkat kelelahan pada pasien hemodialisis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Sari, 2025), yang menunjukkan bahwa sebagian besar pasien hemodialisis mengalami kelelahan pada tingkat sedang hingga berat sebelum diberikan intervensi, kemudian mengalami penurunan menjadi kelelahan ringan hingga sedang setelah pemberian *foot massage* menggunakan minyak zaitun selama 30 menit. Temuan tersebut juga didukung oleh penelitian (Sari, 2025), yang menyatakan bahwa pijat refleksi kaki selama 30 menit, dengan durasi 15 menit pada masing-masing kaki, efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan pada pasien hemodialisis. Efektivitas intervensi ini dapat dijelaskan karena *foot massage* merupakan tindakan stimulasi manual pada area kaki yang memberikan efek terapeutik melalui peningkatan sirkulasi darah, relaksasi, dan peningkatan kenyamanan (Cruz et al., 2025). Selain itu, penggunaan minyak zaitun sebagai media pijat

turut mendukung efek intervensi karena mengandung asam lemak tak jenuh dan antioksidan yang berperan dalam meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kelembapan kulit, serta memberikan efek relaksasi (Elhrech et al., 2024). Lebih lanjut, meta-analisis oleh (Şahan & Guler, 2023) menyimpulkan bahwa pijat refleksi kaki efektif dalam mengurangi kelelahan pada pasien hemodialisis, terutama dengan durasi intervensi 30 menit, sehingga dapat memberikan dampak yang bermakna terhadap penurunan kelelahan pasien.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pemberian intervensi *foot massage* menggunakan minyak zaitun berpotensi efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani terapi hemodialisis. Intervensi dilaksanakan sebanyak tiga sesi dengan durasi 30 menit dan dievaluasi menggunakan instrumen *Fatigue Assessment Scale* (FAS). Hasil evaluasi menunjukkan adanya penurunan skor kelelahan secara bertahap, dimulai dari kategori kelelahan berat hingga mencapai kategori kelelahan ringan. Temuan ini mengindikasikan bahwa terapi *foot massage* mampu memberikan efek relaksasi, meningkatkan kenyamanan pasien, serta membantu mengurangi beban fisik selama menjalani hemodialisis. Oleh karena itu, intervensi ini dapat direkomendasikan sebagai tindakan keperawatan komplementer yang mendukung pengelolaan kelelahan dan berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup pasien CKD.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasihnya kepada para pembimbing akademik dan klinis, keluarga, teman, dan semua pihak yang telah berkontribusi dan mendampingi penulis selama proses penelitian.

REFERENSI

- Ariyanti, I., & Masfuri, M. (2021). Penerapan Foot Massage dan Profiling Ultrafiltrasi pada Pasien ESRD on HD Reguler dengan Hipertensi Intradialitik dan Sakit Kepala: A Case Study. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*, 12(April), 40–45. <http://dx.doi.org/10.33846/sf12nk208>
- Claudia, C., Yanti, S., Kharisna, D., & Irfan, M. Z. (2025). Penerapan Foot Massage dengan Minyak Zaitun Terhadap Kelelahan pada

Pasien CKD Di Ruangan Hemodialisa Rsud Arifin Achmad Provinsi Riau The Application of Foot Massage with Olive Oil on Fatigue in CKD Patients in the Hemodialysis Room at Arifin Achmad Regi. *World Health Digital Journal*, 1(3), 134–140. <https://wolgitj.science.web.id/wolgitj/article/view/23>

- Cruz, M. K. Dela, Manuel, J. R., & Chiyapan, A. (2025). Foot massage among diabetes patients: A concept analysis using Walker and Avant's method. *Lentera Perawat*, 6(3), 497–503.

<https://jurnal.stikesalmaarif.ac.id/index.php/1enteraperawat/>

- Elhrech, H., Aguerd, O., Kourchi, C. El, Gallo, M., Naviglio, D., Chamkhi, I., & Bouyahya, A. (2024). Comprehensive Review of Olea europaea: A Holistic Exploration into Its Botanical Marvels, Phytochemical Riches, Therapeutic Potentials, and Safety Profile. *Biomolecules*, 14(6), 1–34. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/biom14060722>

- Iffada, S. ansafa, Aziz, R., Mliya, A., & Purnama, A. P. (2024). Penerapan Foot Massage Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *JURNAL NERS*, 8(1), 787–792. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners/article/view/17695>

- Nurdina, G., Yulianto, D., Anggraini, D., & Putri, T. A. K. (2023). Pengaruh Foot Massage Dengan Minyak Zaitun Terhadap Fatigue Pasien Hemodialisis. *JURNAL KEPERAWATAN PPNI JAWA BARAT*, 1(1), 9–18.

<https://doi.org/https://doi.org/10.56709/stj.v4i3.756>

- Pangesti, T. A., Sutrisno, R. Y., & Widiyanto, P. (2024). Pengaruh Terapi Foot Massage terhadap Penurunan Tingkat Keletihan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(2), 103–113. <https://doi.org/https://doi.org/10.62383/quwe11.v1i2.281>

- Rubio-santoyo, A., Torre, R. S., Montero-vilchez, T., Giron-Prieto, M. S., Gomez-Farto, A., & Arias-Santiago, S. (2025). Effects of Extra Virgin Olive Oil and Petrolatum on Skin Barrier Function and Microtopography. *Journal of Clinical Medicine*, 14(13), 1–15. <https://doi.org/10.3390/jcm14134675>

- Şahan, S., & Guler, S. (2023). The effect of Foot

Reflexology on Fatigue in Hemodialysis Patients : a Meta-Analysis Study. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31, e4022. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6804.4023>

Sari, Y. P. (2025). *Pengaruh Foot Massage Dengan Olive Oil Terhadap Fatigue Pasien Hemodialisis di Makassar* [Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Makassar]. <https://repository.iikpelamonia.id/id/eprint/428>