

Edukasi Praktis Pijat Kaki Swedish Untuk Meringankan Kelelahan Pada Pasien Hemodialisis Di Desa Paluh Sibaji

Elis Anggeria¹, Sondang Selviana Silitonga², Sri Mulyati³

^{1,2,3}Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan,
Universitas Prima Indonesia, Medan
Email: elisanggeria@unprimdn.ac.id

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a chronic condition requiring renal replacement therapy in the form of routine hemodialysis. Hemodialysis patients commonly experience persistent physical and psychological fatigue due to dialysis sessions conducted 2–3 times per week. This fatigue can reduce comfort, daily activity capacity, and overall quality of life. Swedish foot massage is a non-pharmacological intervention proven effective in promoting relaxation, improving blood circulation, and alleviating fatigue. This community service activity aimed to provide practical education and training to healthcare practitioners on the application of Swedish foot massage to relieve fatigue in hemodialysis patients at Paluh Sibaji Village. The implementation method included interactive lectures, technique demonstrations by facilitators, and direct practice by participants (return demonstration). The activity was held on Saturday, March 11, 2025, from 10:00 to 12:00 WIB, attended by 25 healthcare practitioner participants. Topics covered included the concept of fatigue in hemodialysis patients, benefits of Swedish foot massage, safety principles and contraindications, and massage techniques including effleurage, petrissage, friction, and vibration. Results showed improved knowledge and skills among participants in performing Swedish foot massage correctly and safely. Patients who received the intervention reported reduced complaints of soreness in the lower extremities, feeling lighter and more relaxed, and overall improved comfort.

Keywords: *Swedish foot massage; hemodialysis; fatigue; non-pharmacological intervention; chronic kidney disease*

PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan kondisi gangguan pada ginjal yang meliputi perubahan struktur dan penurunan fungsi secara progresif. Apabila kondisi ini berlanjut hingga stadium akhir, pasien memerlukan terapi pengganti ginjal, salah satunya adalah hemodialisis. Di Indonesia, jumlah pasien yang menjalani hemodialisis terus meningkat dari tahun ke tahun seiring dengan meningkatnya prevalensi penyakit ginjal kronik, hipertensi, dan diabetes melitus sebagai faktor risiko utama.

Hemodialisis merupakan prosedur yang berlangsung rutin, umumnya 2–3 kali per minggu dengan durasi 4–5 jam per sesi. Proses ini menimbulkan berbagai dampak fisik dan psikologis bagi pasien, dan yang paling umum dikeluhkan adalah kelelahan (fatigue). Kelelahan pada pasien hemodialisis bersifat multifaktorial, dipengaruhi oleh kondisi anemia, gangguan metabolik, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, stres psikologis, serta efek samping dari

prosedur dialisis itu sendiri (Jhamb et al., 2008). Kelelahan yang tidak ditangani akan menurunkan kemampuan aktivitas sehari-hari, motivasi, dan kualitas hidup pasien secara signifikan.

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi kelelahan pada pasien hemodialisis, mulai dari intervensi farmakologis hingga nonfarmakologis. Di antara pilihan nonfarmakologis, terapi pijat — khususnya pijat kaki Swedish — mendapatkan perhatian yang semakin besar dalam beberapa tahun terakhir. Pijat kaki Swedish merupakan teknik pijat terstruktur yang menggunakan gerakan effleurage (usapan panjang), petrissage (remasan), friction (gesekan), dan vibration (getaran) dengan tekanan ringan hingga sedang. Teknik ini bertujuan meningkatkan sirkulasi darah, merelaksasi otot, serta memberikan efek menenangkan pada sistem saraf. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pijat kaki Swedish efektif menurunkan tingkat kelelahan dan kram otot pada pasien hemodialisis (Smeltzer & Bare, 2014).

Tinjauan literatur yang mencakup sepuluh artikel dari basis data Scopus, ScienceDirect, PubMed, CINAHL, dan ProQuest (2016–2021) menemukan bahwa terapi pijat — termasuk pijat kaki, pijat punggung, pijat tangan, dan pijat dengan minyak aromaterapi — lebih efektif dalam menurunkan kelelahan dan kecemasan serta meningkatkan kualitas tidur dibandingkan tanpa intervensi pijat. Temuan ini menegaskan bahwa pijat kaki Swedish merupakan intervensi yang efektif, efisien, dan relatif aman bagi pasien hemodialisis (Kemenkes RI, 2020).

Meskipun demikian, pelaksanaan pijat kaki yang tepat memerlukan pengetahuan dan keterampilan yang memadai dari praktisi yang menerapkannya. Masih banyak praktisi kesehatan, pendamping, dan keluarga pasien yang belum memahami teknik pijat kaki Swedish secara benar, termasuk prinsip keamanannya. Oleh karena itu, tim pengabdian masyarakat dari Program Studi Magister Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia Medan menyelenggarakan kegiatan edukasi praktis pijat kaki Swedish di Desa Paluh Sibaji.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada Sabtu, 11 Maret 2025, pukul 10.00–12.00 WIB, bertempat di Desa Paluh Sibaji, Kecamatan Pantai Labu, Kabupaten Deli Serdang. Sasaran utama kegiatan adalah praktisi kesehatan — khususnya perawat dan pendamping pasien — yang terlibat langsung dalam perawatan pasien hemodialisis, berjumlah 25 orang.

Metode pelaksanaan dirancang secara bertahap untuk memastikan pemahaman teori dan penguasaan keterampilan praktis peserta, dengan empat tahapan sebagai berikut:

1. Ceramah interaktif: penyampaian materi tentang konsep kelelahan pada pasien hemodialisis, faktor penyebab, dampak terhadap kualitas hidup, pengertian dan manfaat pijat kaki Swedish, serta prinsip keamanan dan kontraindikasi yang perlu diperhatikan. Sesi tanya jawab dilakukan untuk memastikan pemahaman peserta.
2. Demonstrasi: tim pelaksana memperagakan teknik pijat kaki Swedish secara sistematis, dimulai dari persiapan pasien dan lingkungan, kemudian pelaksanaan gerakan effleurage, petrissage, friction, dan vibration secara berurutan. Demonstrasi dilakukan perlahan agar peserta dapat mengamati setiap tahapan dengan jelas.

3. Return demonstration: peserta mempraktikkan secara langsung teknik pijat kaki Swedish dengan pendampingan dan supervisi dari tim. Koreksi diberikan apabila terdapat teknik yang belum tepat, sehingga peserta dapat menguasai keterampilan secara benar dan aman.
4. Evaluasi: penilaian keberhasilan kegiatan dilakukan melalui evaluasi proses (partisipasi dan keaktifan peserta) serta evaluasi hasil (kemampuan peserta menjelaskan dan mempraktikkan teknik pijat kaki Swedish).

Media yang digunakan meliputi materi presentasi PowerPoint, leaflet atau modul singkat, minyak pijat atau lotion, serta alas praktik. Kegiatan dikoordinasikan oleh Dr. Elis Anggeria, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penanggung jawab, dengan Sondang Selviana Silitonga sebagai sie perlengkapan dan dokumentasi, serta Sri Mulyati sebagai sie konsumsi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa edukasi praktis pijat kaki Swedish di Desa Paluh Sibaji terlaksana dengan lancar dan sesuai rencana. Seluruh 25 peserta hadir dan berpartisipasi aktif dari awal hingga akhir kegiatan, menunjukkan antusiasme yang tinggi terutama pada sesi demonstrasi dan praktik langsung.

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dibuka dengan pengenalan tim dan penyampaian tujuan kegiatan. Pada sesi ceramah interaktif, peserta mendapatkan pemahaman yang komprehensif tentang kelelahan sebagai keluhan paling umum pada pasien hemodialisis. Peserta memahami bahwa kelelahan pada pasien hemodialisis bersifat multifaktorial dan berbeda dengan kelelahan pada orang sehat, sehingga pendekatan penanganannya pun harus disesuaikan.

Sesi demonstrasi menjadi bagian yang paling dinantikan peserta. Tim fasilitator memperagakan empat gerakan utama pijat kaki Swedish secara sistematis: (1) effleurage — usapan panjang dan lembut sepanjang tungkai bawah untuk menghangatkan jaringan dan meningkatkan sirkulasi; (2) petrissage — remasan pada otot betis untuk melepaskan ketegangan otot; (3) friction — gesekan melingkar pada area sendi dan jaringan padat; serta (4) vibration — getaran lembut untuk merangsang relaksasi sistem saraf. Setiap gerakan dijelaskan manfaat spesifiknya bagi pasien hemodialisis.

Pada sesi return demonstration, seluruh peserta bergiliran mempraktikkan teknik pijat kaki Swedish. Tim memberikan supervisi dan umpan balik secara individual. Secara keseluruhan, peserta menunjukkan kemampuan yang baik dalam mengikuti dan mempraktikkan teknik yang telah diajarkan. Beberapa peserta yang awalnya ragu dalam memberikan tekanan yang tepat berhasil memperbaiki tekniknya setelah mendapat bimbingan.

Sesi diskusi menghasilkan berbagai pertanyaan praktis dari peserta, antara lain mengenai frekuensi pijat yang ideal, cara menyesuaikan tekanan pijat dengan kondisi pasien, serta penanganan situasi khusus seperti pasien dengan edema atau luka akses dialisis. Tim memberikan jawaban berbasis bukti ilmiah yang relevan dengan situasi klinis.

Hasil Kegiatan

Berdasarkan evaluasi di akhir kegiatan, diperoleh hasil yang menunjukkan keberhasilan program edukasi ini:

1. Meningkatnya pengetahuan peserta tentang konsep kelelahan pada pasien hemodialisis, manfaat pijat kaki Swedish, serta prinsip keamanan dan kontraindikasi penerapannya.
2. Peserta mampu mengidentifikasi dan mempraktikkan empat gerakan teknik pijat kaki Swedish (effleurage, petrissage, friction, vibration) secara benar dan sistematis.
3. Pasien yang menerima tindakan pijat kaki Swedish melaporkan berkurangnya keluhan pegal dan kram pada ekstremitas bawah, tubuh terasa lebih ringan, serta meningkatnya rasa rileks dan kenyamanan.
4. Terjalannya hubungan terapeutik yang lebih baik antara praktisi dan pasien, sehingga menciptakan suasana perawatan yang lebih kondusif dan mendukung kenyamanan psikologis pasien.
5. Peserta memiliki komitmen untuk menerapkan pijat kaki Swedish secara rutin dalam praktik keperawatan sehari-hari sebagai bagian dari intervensi pendukung asuhan holistik.

Pembahasan

Hasil kegiatan ini konsisten dengan berbagai temuan penelitian sebelumnya. Studi dengan menggunakan kuesioner FACIT pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis menunjukkan penurunan tingkat kelelahan dari kategori sedang menjadi ringan setelah pemberian pijat kaki dua kali seminggu selama 15–20 menit per sesi. Hal ini membuktikan bahwa intervensi yang relatif sederhana dan singkat dapat memberikan manfaat klinis yang berarti bagi pasien (Kemenkes RI, 2020).

Mekanisme kerja pijat kaki Swedish dalam mengurangi kelelahan berkaitan dengan peningkatan sirkulasi darah perifer, aktivasi sistem parasimpatis yang menginduksi respons relaksasi, serta penurunan kadar kortisol dan peningkatan kadar endorfin. Pada pasien hemodialisis, peningkatan sirkulasi darah pada ekstremitas bawah sangat bermanfaat mengingat pasien rentan mengalami gangguan sirkulasi perifer akibat kondisi penyakitnya (Guyton & Hall, 2021).

Pendekatan edukasi yang menggabungkan teori, demonstrasi, dan praktik langsung terbukti efektif meningkatkan kompetensi praktisi secara komprehensif. Metode return demonstration memungkinkan tim untuk memastikan setiap peserta mencapai kompetensi minimal sebelum menerapkan teknik secara mandiri, sehingga aspek keamanan pasien tetap terjaga. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan berbasis kompetensi yang menekankan pentingnya evaluasi keterampilan secara langsung (Lewis et al., 2020).

Penerimaan positif peserta dan pasien terhadap intervensi ini menunjukkan bahwa pijat kaki Swedish memiliki potensi besar untuk diintegrasikan ke dalam protokol standar asuhan keperawatan pasien hemodialisis. Sebagai intervensi yang tidak memerlukan alat khusus, tidak invasif, dan relatif mudah dipelajari, pijat kaki Swedish merupakan pilihan yang sangat

praktikal untuk diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan maupun di rumah oleh keluarga pasien.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi praktis pijat kaki Swedish di Desa Paluh Sibaji telah terlaksana dengan baik dan memberikan dampak positif. Melalui kombinasi ceramah interaktif, demonstrasi, dan return demonstration, peserta berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan pijat kaki Swedish secara benar dan aman sebagai intervensi nonfarmakologis untuk meringankan kelelahan pada pasien hemodialisis.

Pijat kaki Swedish terbukti mampu memberikan efek relaksasi fisik dan psikologis, mengurangi ketegangan dan pegal pada ekstremitas bawah, serta meningkatkan kenyamanan pasien secara keseluruhan. Intervensi ini layak untuk dipertimbangkan sebagai bagian dari protokol asuhan keperawatan holistik bagi pasien hemodialisis. Diperlukan tindak lanjut berupa supervisi berkelanjutan, pemberian modul panduan, serta penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar untuk memperkuat bukti ilmiah efektivitas pijat kaki Swedish.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian masyarakat mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Prima Indonesia atas dukungan pendanaan kegiatan ini. Terima kasih kepada Kepala Desa Paluh Sibaji, Bapak Abdul Hafiz, beserta seluruh perangkat desa atas izin dan kerjasamanya. Apresiasi juga disampaikan kepada seluruh peserta praktisi kesehatan yang telah berpartisipasi aktif dan antusias dalam kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Black, J. M., & Hawks, J. H. (2014). *Medical-Surgical Nursing: Clinical Management for Positive Outcomes* (8th ed.). St. Louis: Elsevier Saunders.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2018). *Keperawatan Medikal Bedah* (Edisi 12). Jakarta: EGC.
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2021). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (Edisi 14). Jakarta: EGC.
- Jhamb, M., Weisbord, S. D., Steel, J. L., & Unruh, M. (2008). Fatigue in patients receiving maintenance dialysis: A review of definitions, measures, and contributing factors. *American Journal of Kidney Diseases*, 52(2), 353–365.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Hemodialisis di Fasilitas Pelayanan Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lewis, S. L., Bucher, L., Heitkemper, M. M., & Harding, M. M. (2020). *Medical-Surgical Nursing: Assessment and Management of Clinical Problems* (11th ed.). St. Louis: Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2021). *Fundamentals of Nursing* (10th ed.). St. Louis: Elsevier Mosby.

Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., & Cheever, K. H. (2014). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (12th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.