

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI FOOT MASSAGE TERHADAP GANGGUAN RASA NYAMAN (KRAM OTOT KAKI) DAN GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN HEMODIALISA

Meisya Tri Utami

Abstrak

Gagal ginjal kronis diartikan sebagai penurunan laju filtrasi glomerulus dalam jangka waktu tertentu. Hemodialisis merupakan terapi penggantian ginjal yang paling umum digunakan, tetapi dapat menimbulkan berbagai keluhan dan efek samping, seperti kram otot dan gangguan tidur. Kram otot biasanya disebabkan hipoperfusi, dengan gejala berupa kontraksi otot yang tiba-tiba di ekstremitas bawah. Gangguan tidur dapat dipicu oleh berbagai faktor seperti ketidaknyamanan, nyeri, atau kondisi penyerta. Untuk mengatasi keluhan tersebut, intervensi terapi *foot massage* digunakan sebagai terapi non-farmakologis pada pasien hemodialisis. Terapi ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas intervensi *foot massage* terhadap nyeri kram otot dan kualitas tidur pada pasien hemodialisis. Pengukuran tingkat nyeri kram otot menggunakan *Visual Analogue Scale* menunjukkan penurunan skala nyeri dari 7 menjadi 2 setelah dilakukan lima kali sesi pertemuan. Kualitas tidur dinilai menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index*, yang menunjukkan peningkatan kualitas tidur dengan skor menurun dari 12 menjadi 8. Dengan ini, dapat disimpulkan bahwa terapi *foot massage* efektif untuk menurunkan tingkat keparahan nyeri kram otot dan meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis.

Kata Kunci: *Foot Massage*, Gagal Ginjal Kronis, Gangguan Tidur, Hemodialisis, Kram Otot

ANALYSIS OF NURSING CARE WITH FOOT MASSAGE INTERVENTION ON DISCOMFORT (LEG MUSCLE CRAMPS) AND SLEEP DISTURBANCE IN HEMODIALYSIS PATIENTS

Meisya Tri Utami

Abstract

Chronic kidney failure is defined as a decrease in the glomerular filtration rate over a specific period of time. Hemodialysis is the most commonly used renal replacement therapy, but it may cause various complaints and side effects such as muscle cramps and sleep disturbances. Muscle cramps are often caused by hypoperfusion and are characterized by sudden contractions in the lower extremities. Sleep disturbances can be triggered by multiple factors including discomfort, pain, or comorbid conditions. To address these complaints, foot massage therapy is used as a non-pharmacological intervention for hemodialysis patients. This therapy aims to analyze the effectiveness of foot massage in reducing muscle cramp pain and improving sleep quality among hemodialysis patients. Pain levels due to muscle cramps were measured using the Visual Analogue Scale (VAS), which showed a decrease in pain from a score of 7 to 2 after five sessions. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), showing an improvement in sleep quality with a score reduction from 12 to 8. Based on these results, it can be concluded that foot massage therapy is effective in reducing the severity of muscle cramp pain and enhancing sleep quality in hemodialysis patients.

Keywords: Foot Massage, Chronic Kidney Failure, Sleep Disturbance, Hemodialysis, Muscle Cramps