

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI *FOOT MASSAGE* DAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KELETIHAN PADA ANAK DENGAN *CHRONIC KIDNEY DISEASE*

Nanda Mutiara Sholikhah^{1*}, Armenia Diahsari², Dwi Prasetyorini³

¹ Mahasiswa Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah
Yogyakarta

² Dosen Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah
Yogyakarta

³ Perawat RS Sardjito Yogyakarta

*Penulis Korespondensi: nandamutiara292@gmail.com

Abstract. *Small vessel vasculitis (SVV) is a group of autoimmune diseases affecting small blood vessels that can lead to serious complications, often requiring hospitalization in pediatric patients. However, hospitalization can trigger anxiety, pain, and psychological regression in children. Play therapy is one non-pharmacological intervention to reduce anxiety related to hospital care. The aim of this study was to determine the effect of play therapy on reducing anxiety levels in children with small vessel vasculitis in the West Aster Ward of Dr. Sardjito General Hospital. This study used a qualitative descriptive case study design on a 13-month-old child diagnosed with small vessel vasculitis. Data were collected through interviews with parents, observation, and medical records. The intervention was carried out for 4 days with a duration of ± 15 minutes per session, including hand puppet play therapy and nursing interventions according to the identified diagnoses. The results of this study showed that the patient presented with main symptoms of pain, anxiety, and ineffective peripheral perfusion. The initial anxiety score based on the anxiety rating scale was 6, and after the application of puppet play therapy, it decreased to 5. Although implementation was temporarily hindered by severe pain (FLACC 8–9), play therapy still had a positive effect on reducing anxiety, even though it was not fully resolved. In conclusion, puppet play therapy in children with small vessel vasculitis has been shown to help reduce anxiety levels during hospitalization. However, the success of the intervention is influenced by physiological factors such as pain, clinical condition, and the therapeutic relationship between nurses, patients, and families.*

Keywords: *child; hospitalization; anxiety; small vessel vasculitis; play therapy*

Abstrak. Small vessel vasculitis (SVV) merupakan kelompok penyakit autoimun pada pembuluh darah kecil yang dapat menimbulkan komplikasi serius, sehingga pasien anak sering memerlukan hospitalisasi. Namun, hospitalisasi dapat memicu kecemasan, nyeri, serta regresi psikologis pada anak. Terapi bermain menjadi salah satu intervensi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan akibat perawatan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui penerapan terapi bermain terhadap penurunan Tingkat ansietas pada anak dengan Small vessel vasculitis di Bangsal Aster Barat RSUP Dr. Sardjito. Metode dalam penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif kualitatif pada seorang anak usia 13 bulan dengan diagnosis small vessel vasculitis. Data dikumpulkan melalui wawancara dengan orang tua, observasi, dan rekam medis. Intervensi dilaksanakan selama 4 hari dengan durasi ± 15 menit per sesi, meliputi terapi bermain boneka tangan serta intervensi keperawatan sesuai diagnosa yang muncul. Hasil penelitian ini pasien menunjukkan gejala utama berupa nyeri, kecemasan, serta perfusi perifer tidak efektif. Skor kecemasan awal berdasarkan anxiety rating scale adalah 6, dan setelah penerapan terapi bermain boneka menurun menjadi 5. Meskipun implementasi sempat terhambat akibat kondisi nyeri berat (FLACC 8–9), terapi bermain tetap memberikan efek positif terhadap penurunan kecemasan meski belum sepenuhnya teratasi. Kesimpulan terapi bermain boneka pada anak dengan small vessel vasculitis terbukti dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan selama hospitalisasi. Namun, keberhasilan intervensi dipengaruhi oleh faktor fisiologis seperti nyeri, kondisi klinis, serta hubungan terapeutik antara perawat, pasien, dan keluarga.

Kata kunci: anak; hospitalisasi; kecemasan; small vessel vasculitis; terapi bermain

Naskah Masuk: 01 Juli 2026; Revisi: 02 Juli 2026; Diterima: 02 Juli 2026; Terbit: 06 Juli 2026

1. LATAR BELAKANG

Penyakit Ginjal Kronis (CKD) didefinisikan sebagai kerusakan atau kelainan fungsi ginjal yang terjadi selama lebih dari 3 bulan. Definisi ini didasarkan pada salah satu dari dua kriteria : Laju filtrasi glomerulus (GFR) kurang dari 60 mL/menit/1,73 m². Adanya penanda kerusakan ginjal, seperti albuminuria Albuminuria didefinisikan sebagai rasio albumin terhadap kreatinin lebih dari 30 mg/g dalam dua dari tiga sampel urine (Suara & Retnaningsih, 2024).

Prevalensi CKD secara global > 10% dari populasi umum di seluruh dunia. Berdasarkan data dari World Health Organization (WHO), pada tahun 2019 pasien CKD di dunia berjumlah 15% dari populasi dan telah menyebabkan 1,2 juta kasus kematian. Data pada tahun 2020, jumlah kasus kematian akibat CKD sebanyak 254.028 kasus. Serta data pada tahun 2021 sebanyak lebih 843,6 juta, dan diperkirakan jumlah kematian akibat penyakit CKD akan meningkat mencapai 41,5% pada tahun 2040. Angka kejadian gagal ginjal kronis di Indonesia sebesar 0,38% (713.783 jiwa) dan 19,33% (2.850 jiwa) yang menjalani hemodialisa (Suara & Retnaningsih, 2024). Angka kejadian pasien CKD pada anak di RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta cukup banyak. Dalam seminggu terdapat 3-4 anak yang rawat inap dengan diagnosa CKD dan sudah menjalani hemodialisis

Dampak dari gagal ginjal itu sendiri yaitu kelemahan fisik, demam, nyeri kepala dan seluruh badan, gangguan pada kulit serta gangguan psikologis. Gagal ginjal kronis dapat mempengaruhi kesehatan seseorang, seperti mengalami kelelahan, kehilangan nafsu makan, dan kaki kram. Masalah-masalah umum lain yang disebabkan gagal ginjal antara lain adalah gatal, tidur bermasalah, kaki gelisah, tulang lemah, sendi bermasalah, hingga depresi (Wijaya & Kurniawan, 2024).

Proses hemodialisis biasanya menyebabkan rasa lelah dan tekanan fisik pada pasien setelah menjalani hemodialisis. Pasien mungkin merasa lelah, pusing, dan berkeringat dingin karena tekanan darah turun, yang merupakan efek dari penggunaan HD. Adanya kondisi gizi yang buruk, kondisi tubuh yang tidak normal, dan kurang tidur bisa membuat penderita merasa sakit tubuh dan lelah. Salah satu efek samping yang sering terjadi pada pasien hemodialisis yaitu kelelahan karena aliran darah dan pompa darah berhenti. Kelelahan, lesu dan perasaan kehilangan energi yang merupakan keadaan di mana

seseorang merasa lelah karena mengenali dirinya sendiri dan mengalami penurunan kemampuan kerja fisik serta mental. Kelelahan bisa terjadi karena berbagai hal, salah satunya adalah kondisi kesehatan fisik yang tidak baik. Akibat gangguan ginjal, jika ginjal tidak berfungsi dengan baik maka akan terjadi. terjadi pengumpulan racun (produk limbah) di dalam darah yang menyebabkan tubuh merasa lelah dan lemah (Nofriyadi et al., 2025)

Terapi nonfarmakologis dengan pendekatan komplementer mencakup berbagai metode seperti. Akupunktur, akupresur, herbal, suplemen alami, yoga, meditasi, dan pijat atau massage kaki bertujuan mengurangi rasa lelah pada pasien yang menjalani hemodialisa. Penerapan *foot massage* pada pasien hemodialisa dapat berdampak positif dalam menurunkan tingkat kelelahan. Terapi *foot massage* tidak menimbulkan efek samping saat diterapkan, aman untuk dilakukan, dan tidak memiliki dampak jangka panjang jika dilakukan dengan benar. Masalah kelelahan yang dirasakan jika tidak diatasi dengan baik bisa terjadi berbagai masalah seperti stres, penurunan kualitas hidup, dan gangguan pada sistem kardiovaskuler (Dianita, 2023)

Minyak aromaterapi juga dapat diberikan ketika melakukan terapi *foot massage* karena terbukti dapat meningkatkan keefektifan terapi. Temuan dari tinjauan sistematis di Iran menunjukkan bahwa aromaterapi dapat menurunkan gejala yang timbul dari hemodialisis, seperti kelelahan, kecemasan, nyeri akibat tusukan *fistula arteriovena*, pruritus, perubahan kualitas tidur, stres, depresi, dan sakit kepala. Minyak aromaterapi juga dapat diberikan ketika melakukan terapi *foot massage*. Penerapan kolaborasi minyak aromaterapi dengan *foot massage* efektif untuk mengurangi kelelahan. Salah satu minyak aromaterapi yang dapat diberikan pada anak yaitu minyak aromaterapi lavender mengandung senyawa aktif utama yaitu linalool dan linalyl asetat yang berfungsi sebagai agen penenang (Nofriyadi et al., 2025).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi relaksasi *foot massage* dan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat kelelahan pada anak dengan *Chronic Kidney Disease*. Di bangsal Aster Timur RSUP Dr.Sardjito.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah deskriptif kualitatif dalam bentuk studi kasus. Responden dalam penelitian ini adalah anak usia 16 tahun yang melakukan perawatan di bangsal Aster Timur RSUP Dr. Sardjito. Pendekatan yang dilakukan dengan wawancara orang tua pasien dan pasien, observasi, dan akses rekam medis. Instrument yang digunakan yaitu format pengkajian asuhan keperawatan dan pengukuran tingkat keletihan pasien menggunakan kuesioner penilaian Functional Assessment Chronic Illness Therapy (FACIT) terdiri dari 13 yang bertujuan untuk mengukur tingkat keletihan pada pasien. Kuesioner penilaian Functional Assessment Chronic Illness Therapy (FACIT) terdiri dari 13 pertanyaan yang bertujuan untuk mengukur tingkat keletihan pada pasien. Kuesioner ini telah teruji validitas dan reliabilitas oleh Sihombing et al., (2016), dari 52 responden didapatkan hasil uji validitas dengan nilai $r_{tabel}=0,279$ dan dinyatakan reliabel karena nilai $r>0,6$. Tingkat keletihan diukur menggunakan 5 skala, yaitu 0 (tidak sama sekali), 1 (sedikit), 2 (sedang), 3 (cukup banyak), 4 (sangat banyak). Rentang nilai kuesioner keletihan FACIT semakin tinggi nilai keletihan maka kualitas hidup pasien semakin bagus. Nilai dari kuesioner FACIT dikategorikan menjadi 3, yaitu nilai ≤ 17 =Berat, $18-30$ =Sedang, dan ≥ 31 =Ringan (Sihombing et al., 2016).

Penelitian ini menerapkan terapi relaksasi *foot massage* untuk menurunkan tingkat keletihan pasien. Metode yang digunakan yaitu demonstrasi cara melakukan *foot massage* yang dikombinasikan dengan minyak aromaterapi lavender. Media yang digunakan yaitu leaflet yang berisi urutan cara melakukan *foot massage* dan minyak aromaterapi lavender sebagai media pijat. Implementasi terapi relaksasi *foot massage* dilakukan selama 3 hari, dengan durasi 15 menit. Studi kasus dilakukan pada tanggal 17-20 November 2025. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas penerapan terapi kolaborasi relaksasi *foot massage* dengan aromaterapi lavender terhadap penurunan tingkat keletihan pada anak dengan *Chronic Kidney Disease* di Bangsal Aster Timur RSUP Dr.Sardjito.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Laporan Kasus

**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI FOOT MASSAGE DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KELETIHAN PADA ANAK DENGAN
CHRONIC KIDNEY DISEASE**

Penelitian ini dilakukan pada An. V usia 16 tahun dengan diagnosa medis *Chronic Kidney Disease*. Saat dilakukan pengkajian, Anak mengatakan sering merasakan lelah dan lesu, anak merasa energi tidak pulih setelah tidur. Anak mengatakan terkadang terasa pusing. Anak tampak lemas. Anak mengatakan 2 hari sebelum masuk rs pasien mengeluh sesak setiap malam, 1 hari sebelum masuk rs keluhan sesak memberat anak tampak gelisah dan nafas cepat, RR 27x/menit. Suhu 36,5 °C, Spo :95%, Td: 154/106, Nadi: 112 Tampak edema perifer pada kedua kaki.

Riwayat kesehatan masa lalu, sebelum di diagnosa CKD anak memiliki riwayat penyakit sindrom nefrotik sejak 4 tahun lalu. Anak beberapa kali pernah rawat inap, dan diagnosa CKD baru diketahui sejak 7 minggu lalu dan melakukan HD rutin di RSS setiap hari rabu dan sabtu. Furosemide 20mg/8jam, CaCO₃ 500 mg/8 jam, Amoxicillin 3x500mg, Calcitriol 0,5 mcg/24 jam, Amlodiphin 10 mg/8jam, Fluoxetin 10 mg/24 jam pagi, Lorazepam 1 mg/24 jam.

Pemeriksaan fisik, Kepala simetris, tidak teraba benjolan atau deformitas. Tak tampak benjolan pada area leher. Rambut tumbuh merata tidak ada kerontokan rambut yang berlebih. Mata tampak jernih, respon terhadap cahaya baik, conjunctiva merah jambu, sklera tidak ikterik, tak tampak kelainan pada mata. Telinga simetris, telinga tampak bersih tidak terdapat gangguan pendengaran. Hidung tampak bersih tidak tampak cuping hidung, pasien menggunakan oksigen nk 3lpm. Tenggorokan tampak baik, tak tampak pembesaran tonsil tidak ada sariawan, tidak terdapan nyeri menelan. Thoraks, Bentuk dada simetris, gerakan napas seimbang kanan dan kiri, tidak ada retraksi. Paru-paru, Suara napas vesikuler terdengar di kedua lapang paru. Frekuensi napas 27x/menit. Jantung, Irama jantung sinus rhytem, S1-S2 terdengar, tidak ada murmur, nadi radialis teraba kuat. Abdomen, permukaan cembung, bising usu normal, tidak ada nyeri tekan. Ekstermitas, CRT <2 detik, tak tampak edema pada ekstermitas atas, tampak edema pada kedua kaki dengan derjat pitting edema+2 kedalaman 3 mm. Hasil laboratorium Hemoglobin : 7,5 mg/dl, BUN : 23 mg/dL, Kreatinin : 6,16 mg/dL

Dari hasil pengukuran tingkat keletihan pasien dengan kuisioner FACIT yang sesuai dengan kondisi pasien, didapatkan hasil total pengukuran 28 yang dapat disimpulkan bahwa anak mengalami keletihan sedang. Dalam mengatasi masalah

keletihan anak ini dilakukan terapi kolaborasi pemberian terapi pijat kaki dengan aromaterapi lavender guna mengatasi masalah keletihan pada anak

Implementasi tanggal 18 november 2025, Melakukan pengkajian kelelahan fisik dan emosional Melakukan pengkajian terkait pola dan jam tidur Menyediakan lingkungan yang nyaman dan rendah stimulus. Menganjurkan pasien untuk tirah baring dan memonitor ttv pasien , anak mengatakan masih merasakan tenaga belum pulih setelah bangun dari tidur. Anak masih merasa lesu. Diagnosa keletihan belum teratasi.

Implementasi tanggal 19 November 2025, menonitor ttv pasien , mengajarkan rentang gerak pasif ditempat tidur, menganjurkan pasien untuk beraktivitas secara bertahap dan mengidentifikasi aromaterapi yang disukai. Anak mengatakan bisa melakukan aktivitas secara bertahap dan istirahat jika mulai terasa lelah, mengedukasi dan mendemonstrasikan kepada keluarga untuk melakukan terapi *foot massage* anak tampak lebih baik. Verbalisasi kepulihan energi dari awal 2 dengan target pencapaian 5, baru tercapai 4. Diagnosa keletihan belum teratasi.

Implementasi tanggal 20 November 2026, Memberikan terapi relaksasi *foot massage*, Memberikan informasi tertulis tentang persiapan dan prosedur Teknik relaksasi menggunakan leaflet, Berkolaborasi menggunakan minyak esensial lavender sebagai media pemijatan, Memberikan kesempatan orang tua untuk mempraktekkan terapi *foot massage*. Setelah diberikan terapi *foot massage* pada hari ketiga Anak mengatakan lebih senang, lebih rileks dan keletihan yang dirasakan jauh berkurang dari sebelumnya, Anak merasakan energi pulih setelah pemijatan dan merasa lebih memiliki tenaga dari sebelumnya, Orang tua mengatakan dapat memahami tujuan dan manfaat *foot massage*, Orang tua mengatakan dapat memahami dan dapat melakukan terapi *foot massage* pada anak. Verbalisasi kepulihan energi dan tenaga mencapai target pencapaian 5. Diagnosa keletihan teratasi.

Setelah diberikan implementasi selama 3x24 jam untuk mengatasi keletihan pada anak, dilakukan evaluasi kembali untuk mengukur tingkat keletihan pada anak. Dilakukan pengukuran tingkat keletihan menggunakan kuesioner penilaian Functional Assessment Chronic Illness Therapy (FACIT). Dari hasil pengukuran didapatkan nilai keletihan

menurun dari yang awal skor 28 (kelelahan sedang) menjadi skor 15 yang berarti kelelahan ringan.

Pembahasan

Hasil implementasi penerapan terapi kolaborasi aromaterapi lavender dengan terapi relaksasi *foot massage* dapat mencapai target pencapaian di hari ketiga, sehingga masalah kelelahan pada anak dengan *Chronic Kidney Disease* dapat teratasi. Anak mengatakan sebelum diberikan terapi *foot massage* sering merasakan pusing, lelah dan lesu. Anak merasa energi tidak pulih setelah tidur. Setelah diberikan implementasi penerapan terapi *foot massage* dan kolaborasi dengan pemberian aromaterapi lavender anak merasa lebih rileks dan kelelahan yang dirasakan jauh berkurang dari sebelumnya.

Berdasarkan penelitian (Ummah et al., 2025) “Efektivitas Pemberian Terapi Foot Massage dan Aromaterapi terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan pada Pasien yang Sedang Menjalani Hemodialisis”, Pemberian terapi foot massage dan aromaterapi pada pasien dapat memberi pengaruh positif dalam menurunkan tingkat kelelahan pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Terapi foot massage yang dikombinasikan dengan minyak aromaterapi akan lebih efektif dibandingkan dengan hanya pemberian terapi foot massage saja. akan mempengaruhi sistem limbik yang kemudian akan merangsang respons fisiologis saraf, perubahan denyut jantung, sistem kekebalan tubuh (endokrin), penurunan tekanan darah, aktivitas gelombang otak, pernafasan, dan pelepasan hormon di seluruh tubuh (Shabani et al., 2023).

Manajemen kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis sangat penting karena dampaknya yang mendalam pada kualitas hidup mereka secara keseluruhan dan kepatuhan terhadap pengobatan. Kelelahan merupakan gejala umum yang dialami oleh pasien CKD sehingga sering menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup. Dalam permasalahan ini penting diberikan intervensi untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengatasi tantangan penyakit ginjal kronis dan pengobatannya. Salah satu pendekatan yang menjanjikan untuk meringankan kelelahan pada pasien hemodialisis adalah *Foot Massage*, yang memberikan intervensi non-invasif dan suportif (KK Jaya & Akbar, 2024).

Minyak lavender merupakan salah satu aromaterapi yang terkenal memiliki efek sedatif, hypnotic, dan anti-neurodepressive pada manusia. Karena minyak lavender dapat memberi rasa tenang, sehingga dapat digunakan sebagai manajemen stres. Kandungan utama dalam minyak lavender adalah linalool asetat yang mampu mengendorkan dan melemaskan sistem kerja urat-urat syaraf dan otot-otot yang tegang (Wijayanti et al., 2022).

Pemberian terapi kolaborasi *foot massege* dengan aromaterapi lavender dalam mengatasi kelelahan pada pasien anak dengan *Chronic Kidney Disease* efektif untuk mengurangi kelelahan yang dialami. Hal ini sejalan dengan penelitian (Delina & Oktaviati, 2025) bahwa pemberian terapi *foot massage* dapat memperlancar peredaran darah pada kaki dan aromaterapi lavender juga bisa menurunkan tingkat *fatigue* dikarenakan kandungan lavender yang bersifat mereleksasikan tubuh.

4. KESIMPULAN

Penerapan terapi kolaborasi foot massage dan aromaterapi lavender efektif dalam mengurangi kelelahan pada anak dengan Chronic Kidney Disease (CKD). Setelah dilakukan terapi, anak merasa lebih rileks, keluhan pusing, lelah, dan lesu berkurang, serta energi tubuh lebih baik dibandingkan sebelumnya. Kombinasi foot massage dan aromaterapi lavender membantu meningkatkan relaksasi, melancarkan peredaran darah, serta memberikan efek menenangkan melalui kandungan linalool pada lavender, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

DAFTAR REFERENSI

- Delina, & Oktaviati, D. S. (2025). Pengaruh Kombinasi Foot Massage dan Aromaterapi Lavender Terhadap Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 8(3), 595–603. <https://doi.org/10.32524/jksp.v8i3.1715>
- Dianita, S. (2023). Penerapan Terapi Foot Massage Terhadap Penurunan Kelelahan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Dr . Soehadi. 20.
- KK Jaya, I. F., & Akbar, M. A. (2024). Pengaruh Penerapan Foot Massage Terhadap Tingkat Kelelahan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Siti Fatimah.
- Nofriyadi, M., Yanti, S., Zul'irfan, M., & H, A. S. (2025). Penerapan Range of Motion (ROM) untuk Mengatasi Kelelahan Pasien CKD on HD di Ruang Hemodialisa

***PENERAPAN TERAPI RELAKSASI FOOT MASSAGE DAN AROMATERAPI LAVENDER
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KELETIHAN PADA ANAK DENGAN
CHRONIC KIDNEY DISEASE***

- RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Jurnal Ilmu Kesehatan, 16(4).
<https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644>
- Suara, E., & Retnaningsih, D. (2024). Karakteristik Faktor Risiko Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Yang Menjalani Hemodialisa. 8(2), 59–63.
<https://doi.org/10.33655/mak.v8i1.194>
- Ummah, M. K., Rivani, D., & Rismanta, A. (2025). Efektivitas pemberian terapi foot massage dan aromaterapi terhadap penurunan tingkat keletihan pada pasien yang sedang menjalani hemodialisis. Empowerment Journal, 5, 66–74.
- Wijaya, D. S., & Kurniawan, Y. F. (2024). Gagal Ginjal Kronik Pada Anak. Jurnal Medika Utama, 5, 4029–4035.
- Wijayanti, A. E., Bara, A. A., & Riton, H. (2022). Edukasi dan Pengenalan Aromaterapi Lavender Terhadap Tingkat Kelelahan (FATIGUE) pada Pasien Hemodialisa. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat:Kesehatan (JPKMK), 2.