

**TERAPI RELAKSASI: *FOOT AND HAND MASSAGE* DENGAN GANGGUAN
SISTEM PENCERNAAN: *POST COLECYSTECTOMY* PADA NY. J DI
RUMAHSAKIT X PEMATANGSIANTAR**

**Rahel Simanjuntak¹, Cesarina Silaban², Maru Mary Jones Panjaitan³, Yunis
Veronika Purba⁴, Jespin Saurina Manalu⁵**

Universitas Advent Surya Nusantara, Fakultas Kesehatan, Prodi Keperawatan

Email: simanjuntakrahel96@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gangguan sistem pencernaan merupakan salah satu masalah kesehatan yang sering dijumpai di berbagai negara, termasuk Indonesia. Pola hidup yang tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak dan rendah serat, kurangnya aktivitas fisik, serta stres, berkontribusi terhadap meningkatnya kasus penyakit pada sistem pencernaan. Salah satu kondisi yang umum terjadi adalah kolelitiasis, yang dapat menyebabkan nyeri hebat pada perut bagian kanan atas. Jika tidak ditangani dengan baik, kondisi ini dapat berujung pada tindakan bedah kolesistektomi sebagai pilihan terapi definitif. **Metode:** Karya Tulis Ilmiah ini disusun menggunakan metode studi kasus dan kajian literatur untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi berupa *Foot and hand massage* pada pasien pasca-kolesistektomi. **Hasil:** Hasil implementasi menunjukkan bahwa terapi ini dapat membantu mengurangi nyeri, meningkatkan kenyamanan pasien, serta mendukung pemulihan pascaoperasi. **Kesimpulan:** Terapi *Foot and hand massage* dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis

yang efektif dalam manajemen nyeri setelah prosedur kolesistektomi.

Kata kunci: Kolesistektomi, Nyeri Pascaoperasi, Terapi Relaksasi, *Foot and hand massage*, Asuhan Keperawatan

PENDAHULUAN

Kolelitiasis atau batu empedu adalah masalah pencernaan yang sering terjadi dan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan. Kondisi ini terjadi ketika zat-zat dalam empedu, seperti kolesterol dan bilirubin, menumpuk dan mengeras menjadi batu. Beberapa faktor yang

dapat meningkatkan risiko terbentuknya batu empedu antara lain pola makan yang tinggi lemak dan rendah serat, kebiasaan makan tidak sehat, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, serta perubahan hormon, seperti saat kehamilan atau penggunaan kontrasepsi. Gejala umum yang

dialami penderita meliputi nyeri hebat di perut bagian kanan atas, mual, dan gangguan pencernaan. Jika tidak diatasi dengan baik, kolelitiasis bisa menyebabkan komplikasi serius seperti kolesistitis (peradangan kantong empedu) atau pankreatitis. Oleh karena itu, sangat penting untuk mengenali gejala sejak dini dan menjalani gaya hidup sehat agar kondisi ini dapat dicegah atau ditangani lebih cepat. Salah satu prosedur medis yang sering dilakukan untuk mengatasi kolelitiasis adalah kolesistektomi, yaitu operasi pengangkatan kantong empedu.

Meskipun prosedur ini efektif untuk mengatasi batu empedu, pasien seringkali mengalami nyeri pascaoperasi yang dapat menghambat proses pemulihan. Nyeri tersebut bisa muncul akibat trauma jaringan saat pembedahan atau perubahan fisiologis setelah pengangkatan kantong empedu. Selain menyebabkan ketidaknyamanan fisik, nyeri yang berkelanjutan juga dapat menimbulkan kecemasan dan stres, yang pada gilirannya dapat memperlambat proses penyembuhan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang efektif untuk

mengurangi nyeri dan meningkatkan kenyamanan pasien agar pemulihan dapat berjalan lebih optimal.

Terapi *Foot and Hand Massage* dapat menjadi alternatif efektif untuk meredakan nyeri pasca operasi. Selain mengurangi nyeri, terapi ini juga memberikan efek relaksasi yang membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan kualitas tidur pasien. Pijatan lembut pada tangan dan kaki dapat memperlancar sirkulasi darah, mengurangi ketegangan otot, dan membuat pasien merasa lebih tenang serta nyaman. Dengan penerapan terapi ini, diharapkan proses pemulihan pasien pasca operasi dapat berlangsung lebih cepat, memungkinkan mereka untuk kembali beraktivitas dengan lebih baik.

METODE

Metode yang dilakukan adalah studi literatur berdasarkan *evident based practice* dan studi kasus dengan cara wawancara, pemeriksaan fisik dan dokumentasi.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah penulis melakukan asuhan keperawatan pada Ny. J

dengan diagnosa medis *Post kolesistektomi* di Rumah Sakit X Pematangsiantar, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil pengkajian pada Ny. J ditemukan:

- a. Pasien mengeluhkan nyeri pada area abdomen terutama di bekas sayatan operasi dengan skala nyeri 7 dari 10.
- b. Pasien mengalami keterbatasan dalam mobilisasi akibat nyeri dan ketidaknyamanan.
- c. Suhu tubuh pasien sedikit meningkat pascaoperasi sebagai respon inflamasi.
- d. Pasien mengalami sedikit mual dan menurunnya nafsu makan pascaoperasi.
- e. Risiko infeksi meningkat akibat luka operasi yang masih dalam proses penyembuhan.

2. Diagnosa keperawatan yang didapati dari pengkajian dan keluhan Ny. J adalah sebagai berikut:

- a. Nyeri akut b.d agen pencedera fisiologis d.d

kondisi pembedahan (D.0077, SDKI hal. 172)

- b. Gangguan mobilitas fisik b.d nyeri d.d pembedahan kolesistektomi (D.0054, SDKI hal. 124)

- c. Hipertermia b.d proses penyakit d.d respon tubuh terhadap trauma bedah (D.0130, SDKI hal. 284)

- d. Risiko defisit nutrisi b.d gangguan proses pencernaan lemak d.d penurunan absorpsi nutrisi (D.0032, SDKI hal. 81)

- e. Risiko infeksi b.d gangguan integritas jaringan d.d perawatan luka yang tidak adekuat (D.0142, SDKI hal. 304)

3. Intervensi keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. J mencakup:

- a. Manajemen nyeri melalui teknik terapi relaksasi *Foot and hand massage*.

- b. Mobilisasi dini dengan memberikan edukasi dan dukungan untuk pergerakan ringan guna

- mencegah komplikasi imobilisasi.
- c. Pemantauan suhu tubuh serta pemberian kompres dingin diberikan pada dahi, leher, dan aksila untuk membantu menurunkan suhu tubuh.
 - d. Edukasi nutrisi guna meningkatkan asupan makanan dan membantu sistem pencernaan dalam adaptasi setelah kolesistektomi.
 - e. Perawatan luka operasi untuk mencegah infeksi dengan menjaga kebersihan area luka dan mengajarkan pasien tentang perawatan mandiri di rumah.
4. Implementasi keperawatan yang telah dilakukan mencakup berbagai aspek sesuai dengan diagnosis pasien:
- a. Pemberian terapi relaksasi *Foot and hand massage* untuk menurunkan tingkat nyeri yang dirasakan pasien.
 - b. Edukasi dan pendampingan dalam mobilisasi untuk membantu pasien bergerak dengan lebih nyaman.
 - c. Pemantauan suhu tubuh serta pemberian tindakan untuk mengatasi hipertermia.
 - d. Pemberian edukasi nutrisi agar pasien dapat memenuhi kebutuhan gizinya pascaoperasi.
 - e. Perawatan luka secara rutin untuk mencegah risiko infeksi dan mempercepat penyembuhan.
5. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa:
- a. Nyeri akut berkurang setelah dilakukan terapi relaksasi.
 - b. Pasien mampu melakukan mobilisasi lebih baik dengan edukasi dan dukungan.
 - c. Suhu tubuh pasien kembali normal setelah pemantauan

dan tindakan yang dilakukan.

- d. Pasien mulai dapat meningkatkan asupan nutrisi secara bertahap.
- e. Risiko infeksi dapat diminimalkan dengan perawatan luka yang baik.

Setelah melaksanakan asuhan keperawatan pada Ny. J dengan diagnosa medis *Post kolesistektomi* di Rumah Sakit X Pematangsiantar, maka penulis memberikan saran kepada pasien, keluarga, institusi pendidikan, dan perawat sebagai berikut:

1. Pada Institusi Pendidikan

Fakultas keperawatan diharapkan dapat membantu dalam menambah pengetahuan tentang intervensi terapi relaksasi *Foot and hand massage* sebagai metode non-farmakologis dalam menurunkan nyeri pada pasien *Post kolesistektomi* dan dapat membantu dalam upaya pencegahan komplikasi pascaoperasi.

2. Pada Pasien dan Keluarga

Diharapkan pasien dapat melakukan teknik terapi relaksasi

secara mandiri atau dengan bantuan keluarga untuk membantu mengurangi ketidaknyamanan dan mempercepat pemulihan. Keluarga diharapkan mendukung pasien dalam menerapkan terapi relaksasi dan memberikan perhatian terhadap pola perawatan luka untuk mencegah infeksi.

KESIMPULAN

Sebagai kesimpulan dari asuhan keperawatan yang telah dilakukan pada Ny. J dengan diagnosis medis pasca-kolesistektomi di Rumah Sakit X Pematangsiantar, dapat disimpulkan bahwa pendekatan keperawatan yang komprehensif dan terintegrasi sangat penting dalam mempercepat proses pemulihan pasien. Melalui pengkajian yang cermat, intervensi yang tepat seperti terapi relaksasi, mobilisasi dini, pemantauan suhu tubuh, edukasi nutrisi, dan perawatan luka yang konsisten, serta evaluasi berkala, terbukti efektif dalam mengurangi nyeri, meningkatkan mobilitas, menstabilkan suhu tubuh, memperbaiki asupan nutrisi, dan mencegah risiko infeksi. Keberhasilan asuhan ini juga menunjukkan

pentingnya peran aktif pasien dan dukungan keluarga dalam proses penyembuhan, serta perlunya institusi pendidikan keperawatan untuk terus mengembangkan pengetahuan dan keterampilan dalam menerapkan intervensi non-farmakologis seperti terapi relaksasi untuk meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan pascaoperasi.

Pemenuhan asupan nutrisi pada pasien demam tifoid sangat penting untuk menjaga nafsu makan pasien, maka dari itu pasien harus rutin untuk melakukan oral hygiene setiap hari sebelum dan sesudah makan demi menjaga kebersihan gigi dan mulut. Tujuan dari implementasi oral hygiene ini adalah untuk meningkatkan kebersihan mulut dan nafsu makan.

Intervensi Oral Hygiene mampu meningkatkan selera makan pasien Nn.N. Kulit pasien tampak lembab tidak kering, porsi makan meningkat dari $\frac{1}{4}$ porsi menjadi $\frac{1}{2}$ porsi. Masalah keperawatan teratasi sebagian. Sebagai saran penulis lain pada penelitian selanjutnya dapat melakukan pengukuran Indeks Massa Tubuh sebelum dan sesudah intervensi oral hygiene.

Daftar Pustaka

- Adji, R. P. (2021). *Terapi pijat refleksi sebagai intervensi nonfarmakologis untuk nyeri*. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Adji, T. P. (2021). *Studi Literatur Hubungan Antara Batu Empedu dengan Faktor Risiko yang Berkontribusi*. Retrieved from Unhas Repository.
- Ainun, K., Kristina, & Leini, S. (2021). Terapi Foot Massage Untuk Menurunkan Dan Menstabilkan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Abdimas Galuh*, 328 – 336.
- Alimul, A., & Musrifatul, M. (2015). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Alodokter. (2025, Januari 20). *Menilai Rasa Sakit dengan Skala Nyeri*. Diakses dari <https://www.alodokter.com/menilai-rasa-sakit-dengan-skala-nyeri>
- Amelia, R. (2013). *Diagnostik dan tatalaksana kolelitiasis*. Jakarta: Pustaka Medika.
- Amran, M., & Handriyati, A. (2022). *Temuan Kolelitiasis Pada Penderita Batu Empedu di RSU Anutapura Palu*. Retrieved from Jurnal FK Unisa.
- Amran, M., & Rahayu, A. (2021). *Profil Kolesterol Serum Penderita Batu Empedu yang Ditemukan Pada Pemeriksaan*

- USG di RSU Anutapura Palu Tahun 2018-2020*. Retrieved from Jurnal FK Unisa.
- Andarmoyo, S. (2019). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Anderson, P. (2024). *Therapeutic Effects of Hand and Foot Massage in Post - Surgical Pain Management*. New York: Medical Wellness Press.
- Astuti, E. R., Dehi, A. P., Mbiuwa, A., Hasan, S. F., & Lahabu, S. N. M. (2023). *Pengantar Anatomi dan Fisiologi untuk Kebidanan*. Retrieved from Google Books.
- Aydede, M. (2017). Defining Pain and its Psychological Aspects. *Pain Studies Journal*, 15(3), 12-20.
- Cheng, Y., Zhou, X., & Wang, G. (2023). The Efficacy of Foot Massage for Pain Relief of Laparoscopic Cholecystectomy: A Meta-analysis Study. *Surgical Laparoscopy Endoscopy & Percutaneous Techniques*, 33(3), 112-118.
- Diakses tanggal 5 Februari 2025 pukul 10.30 WIB, available at 124 https://journals.lww.com/surgicallaparoscopy/fulltext/2023/06000/the_efficacy_of_foot_massage_for_pain_relief_of.12.aspx.
- Cholifah, N. (2020). *Manajemen Nyeri dalam Asuhan Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Davis, M. (2024). *The Role of Massage Therapy in Stress and Anxiety Reduction: A Systematic Review*. *Journal of Complementary Therapies*, 18(3), 67-78.
- De Boer, A. (2019). *Chronic Post - Surgical Pain: Mechanisms and Management*. *Journal of Pain Research*, 12(4), 102-110.
- Depositphotos. (2025). *Foot and hand massage for Post -surgical recovery*. <https://www.depositphotos.com>
- Fitri, A. (2022). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Pada Pasien Ny. M dengan Diagnosa Medis Post Ops Batu Empedu di Ruang E2 RSPAL Dr*. Retrieved from STIKES Hang Tuah Repository.
- Giar, H. (2020). *Dasar-Dasar Keperawatan: Konsep dan Penerapan dalam Praktik Klinis*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hardiansyah, S., & Nuraini, F. (2022). Efektivitas *Foot and hand massage* dalam Menurunkan Nyeri pada Pasien *Post Operasi Kolelitiasis*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 18(2), 45-57.
- Hauliya, A. (2020). Efektivitas pijat tangan dan kaki terhadap penurunan nyeri pada pasien *Post operasi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 145-152.
- Hidayat, A. A. (2019). *Pengantar Kebutuhan Dasar Manusia: Aplikasi Konsep dan Proses Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Laporan Tahunan Kesehatan*

- Nasional 2020. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Prevalensi Kolelitiasis di Indonesia*. Diakses tanggal 5 Februari 2025 pukul 10.45 WIB, available at <https://www.kemkes.go.id>.
- Kusuma, D. (2016). *Dasar-dasar keperawatan medikal bedah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Mariyana, D. M., Astuti, Y., & Rusnaningish. (2024). Pengaruh terapi relaksasi terhadap nyeri pada pasien pasca operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 12(1), 33–41.
- Meylinda. (2020). *Manajemen nyeri secara nonfarmakologis pada pasien bedah*. Surabaya: Penerbit Universitas Airlangga.125
- Nanda, A. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Cholelitiasis di Rumah Sakit Advent Bandung dan Rumah Sakit Bhayangkara Makassar*. Poltekkes Kaltim.
- Nugroho, S. A. (2021). *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi Sistem Tubuh Bagi Mahasiswa Keperawatan Medikal Bedah*. Retrieved from OSF.
- Nurarif, A., & Kusuma, H. (2013). *Asuhan keperawatan dengan gangguan sistem pencernaan*. Salemba Medika
- Nurarif, A., & Kusuma, H. (2016). *Asuhan Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik*. Yogyakarta: Mediacion
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nursalam. (2020). *Manajemen Keperawatan: Aplikasi dalam Praktik Keperawatan Profesional*. Jakarta: Salemba Medika. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018).
- Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI), dan Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI). Jakarta:
- PPNI. Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI). (2018). *Standar Intervensi*

- Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2019). *Fundamentals of Nursing*. St. Louis: Elsevier.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2020). *Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice*. St. Louis: Mosby.
- PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Pratiwi, D. Y. (2021). *Asuhan Keperawatan pada Tn. M dengan Cholelithiasis (Batu Empedu) di Ruang F Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta Tanggal 17-18*. Retrieved from STIKES Bethesda Repository.126
- Putri, A. D., & Rahardian, A. P. (2024). *Pengaruh Variasi Waktu Puasa pada Pemeriksaan Magnetic Resonance Cholangiopancreatography terhadap Informasi Citra*. Jurnal Kesehatan Terapan.
- Putri, L., & Hidayat, A. (2021). *Pengaruh Pemberian Foot and hand massage terhadap Intensitas Nyeri Pasca Operasi Kolelitiasis*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 26(1), 33-41.
- Rahmawati, D., et al. (2022). *Efektivitas Foot and hand massage dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Post Operasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Rahmawati, D., et al. (2023). *Pengaruh Foot and hand massage terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Post Operasi*. Jurnal Keperawatan Indonesia, 21(2), 55-68.
- Rahmawati, S., & Prasetyo, B. (2019). *Foot and hand massage sebagai Terapi Komplementer dalam Mengurangi Nyeri pada Pasien Pasca Operasi*. Jurnal Keperawatan Holistik, 15(3), 67-78.
- Santoso, R. (2021). *Manajemen Nyeri: Pendekatan Non-Farmakologis dalam Keperawatan*. Bandung: Alfabeta.
- Santoso, R., et al. (2021). *Manfaat Terapi Pijat Refleksi dalam Menurunkan Nyeri dan Stres pada Pasien Pasca Bedah*. Bandung: Alfabeta.
- Sjamsuhidajat, R. (2013). *Buku Ajar Ilmu Bedah*. Jakarta: EGC.
- Smith, J. (2021). *Fundamentals of Reflexology and Pressure Point Therapy*. Boston: McGraw-Hill.
- Sözen, K. K., & Karabulut, N. (2020). *Efficacy of hand and foot massage in anxiety and pain management following laparoscopic cholecystectomy: a controlled randomized study*. *Surgical Laparoscopy Endoscopy & Percutaneous Techniques*, 30(2), 145-152. Diakses tanggal 5 Februari 2025 pukul 10.25 WIB, available at <https://journals.lww.com/surgicallaparoscopy/fulltext/2020/0400>

- 0/efficacy_of_hand_and_foot_massage_in_anxiety_and.3.aspx.
- Sumariadi, S., et al. (2021). *Terapi Relaksasi dan Manajemen Nyeri*. Surabaya: Universitas Airlangga Press.
- Susanto, M., & Kurniasih, D. (2020). *Pengaruh Pijat Tangan dan Kaki terhadap Penurunan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi Kolelitiasis*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 98-110.
- Susilo, A., & Sukmono, D. (2022). *Panduan asuhan keperawatan Post operasi*. Bandung: Nuha Medika.127
- Tarigan, S., & Simangunsong, A. (2020). *Asuhan keperawatan pembedahan*. Medan: Andalas University Press.
- Untari, S., Susanti, M. M., Kodiyah, N., & Himawati, L. (2023). *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi*. Retrieved from Google Books.
- Widieati, S. (2015). *Efektivitas Teknik Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Pasien Post Operasi*. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 18(2), 87-92.
- Wijaya, A., & Prasetyo, T. (2023). *Pengaruh Foot and hand massage terhadap Tingkat Kecemasan dan Nyeri pada Pasien Pasca Operasi*. *Jurnal Kesehatan Holistik*, 12(2), 45-60.
- Wijaya, A., et al. (2022). *Efektivitas Pijat Refleksi dalam Meningkatkan Relaksasi dan Mengurangi Nyeri Pasca Operasi*. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 15(3), 89-102.
- Wijaya, R., & Nurhayati, A. (2018). *Manfaat Foot and hand massage dalam Mengurangi Nyeri dan Meningkatkan Relaksasi pada Pasien Post Kolesistektomi*. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 14(1), 21-34.
- Williams, H. (2023). *Effects of Massage Therapy on Endorphin Release and Pain Reduction*. *Journal of Pain Management*, 20(4), 89-102.
- Williams, M. (2023). *Healing touch: The science behind hand and foot massage*. New York: Healthline Publishing.
- World Health Organization (WHO). (2016). *Global Report on Digestive Diseases*. Diakses tanggal 5 Februari 2025 pukul 10.40 WIB, available at <https://www.who.int>.
- Yadi, S., et al. (2019). *Manajemen Nyeri: Pendekatan Farmakologis dan NonFarmakologis*. Bandung: Alfabeta