
Edukasi Pijat Kaki untuk Mengurangi Nyeri pada Pasien NSTEMI

Maria Ulfah Ashar* , Nurul Khusnul Khotimah, Musdalifah Mukhtar, Anwar Hafid

Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Keperawatan, Universitas Islam Negeri Alauddin, Makassar, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p><i>Riwayat Artikel:</i> Diterima: 30 Mei 2025 Disetujui: 19 Juli 2025</p>  	<p><i>Pendahuluan:</i> Pada pasien dengan Sindrom Koroner Akut NSTEMI, keluhan umum yang sering dirasakan yaitu rasa nyeri terutama di area dada kiri sebagai akibat dari tidak optimalnya pompa jantung yang disebabkan adanya sumbatan. Terapi komplementer/alternatif yang bisa dilakukan sudah sangat banyak, salah satunya pijat refleksi kaki. Pijat refleksi atau <i>reflexology massage</i> merupakan terapi komplementer yang sering dijadikan bahan penelitian dalam penerapan pengurangan nyeri, biasanya yaitu <i>Foot Massage reflexology</i> atau pijat refleksi kaki.</p> <p><i>Metode:</i> Pemberian edukasi dan simulasi langsung teknik pijat kaki untuk mengurangi nyeri pada pasien dengan diagnosis NSTEMI. Pendekatan yang digunakan adalah metode <i>direct communication</i>.</p>
<p><i>Kata Kunci:</i> pijat kaki, nyeri, NSTEMI</p>	<p><i>Hasil:</i> Pasien dan keluarga mampu mempraktikkan teknik tersebut sesuai instruksi dan SOP yang diberikan.</p> <p><i>Kesimpulan:</i> Setelah dilakukan edukasi kesehatan <i>foot massage</i>, pasien dan keluarga mengetahui cara dan manfaat <i>foot massage</i>, mau melakukan <i>foot massage</i>, dan mampu melakukan <i>foot massage</i>.</p>

*Penulis Korespondensi:

Maria Ulfah Ashar, Departemen Keperawatan Medikal Bedah, Program Studi Keperawatan, UIN Alauddin Makassar, Indonesia

e-mail: mariaulfahashar@uin-alauddin.ac.id

Pendahuluan

Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab utama mortalitas dan morbiditas di seluruh dunia. Sindrom Koroner Akut (SKA) adalah istilah medis yang digunakan untuk menggambarkan sekelompok kondisi yang disebabkan oleh penurunan aliran darah secara tiba-tiba ke otot jantung, yang sering kali disebabkan oleh ruptur plak aterosklerotik dan pembentukan trombus (bekuan darah) di arteri koroner. Ini merupakan kondisi darurat medis karena dapat menyebabkan kerusakan permanen pada jantung atau bahkan kematian jika tidak segera ditangani.

SKA mencakup tiga diagnosis utama, yaitu: Infark Miokard Akut dengan Elevasi ST (STEMI) – penyumbatan total arteri koroner, Infark Miokard Akut tanpa Elevasi ST (NSTEMI) – penyumbatan sebagian, dan Angina Tidak Stabil (Unstable Angina) – gejala nyeri dada berat atau baru muncul yang tidak konsisten dengan aktivitas. (Candra & Setyo, 2021).

Pada tahun 2020, diperkirakan 19 juta kematian (37%) di seluruh dunia disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. SKA seringkali merupakan manifestasi klinis pertama dari penyakit kardiovaskular. Pada tahun 2019 diperkirakan 5,8 juta kasus baru penyakit jantung iskemik di 57 negara-negara anggota ESC. Di Amerika, diperkirakan tiap 40 detik seseorang menderita IMA. Penyakit jantung iskemik merupakan penyebab kematian pada penyakit kardiovaskular terbanyak, mencapai 38% pada wanita dan 44% pada pria. Data dari One ACS Registry multisenter melaporkan 48,8% SKA dengan elevasi segmen ST (SKA-EST) dan 51,2% SKA dengan nonelevasi segmen ST (SKA-NEST). Sebanyak 65,2% pasien SKA-EST menjalani terapi reperfusi. Angka mortalitas pasien SKA mencapai 8,9%, dimana mortalitas pada SKA-EST lebih tinggi dari SKA-NEST (11.7 vs. 6.2%) (PERKI, 2024).

Pada pasien dengan SKA NSTEMI, keluhan umum yang sering dirasakan yaitu rasa nyeri terutama di area dada kiri sebagai akibat dari tidak optimalnya pompa jantung yang disebabkan adanya sumbatan. Tipe nyeri yang dirasakan berbeda-beda antara nyeri akut atau nyeri kronis dilihat dari sudah berapa lama pasien tersebut telah mengalami sakitnya. Biasanya penatalaksanaan pada pasien nyeri berat langsung diberikan obat analgesik, jenis opioid maupun nonopioid, namun pada nyeri ringan masih seringkali pasien langsung diberikan obat tanpa diedukasi terlebih dahulu terapi komplementer yang dapat dilakukan secara mandiri (Aziz et al., 2019).

Terapi komplementer/alternatif yang bisa dilakukan sudah sangat banyak, salah satunya pijat refleksi kaki. Pijat refleksi atau *reflexology*

massage merupakan terapi komplementer yang sering dijadikan bahan penelitian dalam penerapan pengurangan nyeri, biasanya yaitu *Foot Massage reflexology* atau pijat refleksi kaki. Nyeri dada pada penyakit jantung harus segera ditangani karena dapat mengganggu kesehatan fisik dan mental pasien. Ada beberapa cara nonfarmakologis untuk mengatasi rasa sakit. Salah satunya adalah metode sederhana yang menggunakan pijatan tangan kaki untuk terapi. Rangsangan pada telapak tangan dan telapak kaki dapat memberikan efek relaksasi pada tubuh, meningkatkan sirkulasi darah, dan meningkatkan metabolisme tubuh (Henniwati et al., 2022).

Berdasarkan uraian di atas, penulis ingin mengangkat kasus NSTEMI (*Non ST Elevasi Myocardial Infarction*) sebagai subjek pendidikan kesehatan karena fakta bahwa penderita NSTEMI meningkat setiap tahun dan dianggap sebagai penyakit dengan risiko tinggi. Oleh karena itu, diberikan edukasi tentang bagaimana pijatan kaki dapat mengurangi nyeri dada pada pasien NSTEMI.

Metode

Pendekatan yang digunakan adalah metode *direct communication* (komunikasi langsung), yaitu penyampaian informasi secara tatap muka antara tim pengabdian dan peserta (pasien serta keluarganya). Komunikasi ini memungkinkan terjadinya interaksi dua arah, sehingga peserta dapat langsung bertanya atau mengonfirmasi hal-hal yang belum dipahami. Selain komunikasi lisan, media edukasi yang digunakan berupa poster edukasi yang memuat langkah-langkah teknik pijat kaki, manfaatnya, serta area refleksi yang berkaitan dengan pengurangan nyeri dada pada pasien NSTEMI. Poster ini berfungsi sebagai alat bantu visual yang mempermudah peserta memahami materi yang disampaikan.

Sasaran kegiatan ini adalah pasien dengan diagnosis NSTEMI dan anggota keluarganya yang mendampingi pasien selama masa perawatan. Keluarga dilibatkan agar mereka memiliki keterampilan yang dapat diterapkan secara mandiri di rumah sebagai bentuk dukungan perawatan berkelanjutan bagi pasien.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan koordinasi dan meminta izin resmi kepada kepala ruang perawatan di salah satu fasilitas pelayanan kesehatan di Kota Makassar. Setelah memperoleh persetujuan, tim menyusun kontrak waktu pelaksanaan bersama pasien dan keluarga, termasuk menetapkan jadwal yang tidak mengganggu waktu perawatan medis ataupun istirahat pasien.

Rangkaian kegiatan diawali dengan pemberian edukasi teori secara singkat, kemudian dilanjutkan dengan demonstrasi langsung teknik pijat kaki yang dilakukan oleh tim pengabdian, serta simulasi praktik oleh keluarga dengan didampingi oleh tim, guna memastikan teknik yang dilakukan telah sesuai. Seluruh proses dilaksanakan dengan tetap memperhatikan etika keperawatan, privasi pasien, serta prinsip keamanan dalam praktik tindakan.

Diharapkan melalui metode ini, pasien dan keluarga memperoleh pengetahuan dan keterampilan baru yang dapat diterapkan secara rutin untuk meningkatkan kenyamanan, mengurangi keluhan nyeri, dan mendukung proses pemulihan pasien dengan diagnosis NSTEMI.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diikuti oleh satu orang pasien dengan diagnosis Non-ST Elevation Myocardial Infarction (NSTEMI) dan dua orang anggota keluarga yang mendampingi pasien selama masa perawatan. Kegiatan ini diawali dengan tahap persiapan, yaitu penyusunan Standar Operasional Prosedur (SOP) terkait teknik foot massage sebagai intervensi non-farmakologi untuk mengurangi nyeri, serta penyiapan berbagai perlengkapan yang dibutuhkan, antara lain perlak, tisu basah, baby oil, handscoon bersih, handuk kecil, dan bengkok.

Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan ke tahap orientasi, di mana narasumber memberikan salam pembuka, memperkenalkan diri, menjelaskan kontrak waktu pelaksanaan, menyampaikan tujuan kegiatan, menjelaskan prosedur yang akan dilakukan, serta melakukan pengkajian singkat terhadap kondisi pasien guna memastikan keamanan pelaksanaan intervensi.

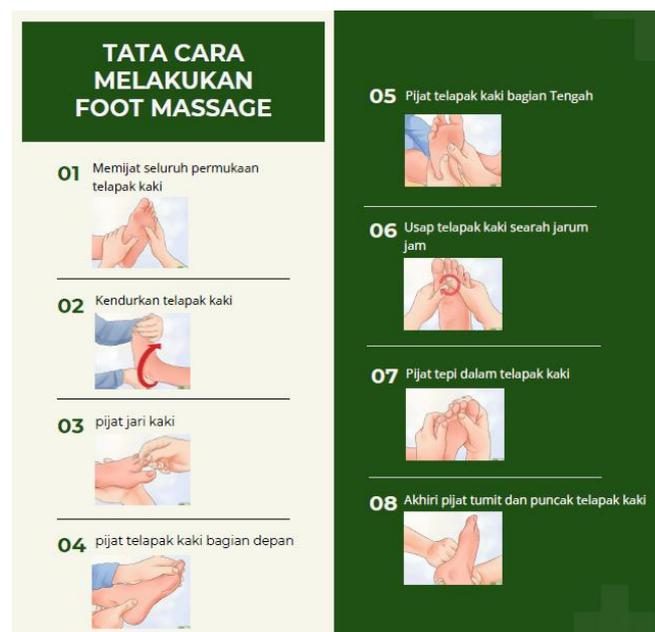
Pada tahap pelaksanaan, narasumber memberikan edukasi terkait penyakit NSTEMI, meliputi penjelasan tentang definisi, etiologi, dan dampaknya terhadap kondisi pasien, kemudian menjelaskan manfaat foot massage untuk mengurangi keluhan nyeri dan meningkatkan relaksasi. Setelah pemberian edukasi, narasumber mendemonstrasikan secara langsung teknik foot massage sesuai SOP yang telah disusun, dimulai dari cara membersihkan kaki, penggunaan baby oil, arah dan tekanan pijatan, serta durasi pelaksanaan yang disarankan.

Kegiatan diakhiri dengan tahap terminasi, yaitu meminta anggota keluarga melakukan demonstrasi ulang teknik foot massage kepada pasien, yang bertujuan untuk

memastikan pemahaman dan keterampilan keluarga telah sesuai dengan prosedur yang diajarkan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa pasien dan keluarga mampu mempraktikkan teknik foot massage dengan benar, sesuai dengan instruksi dan SOP yang telah diberikan. Keluarga menyatakan kesiapannya untuk melanjutkan tindakan ini secara mandiri di rumah sebagai upaya mendukung kenyamanan dan proses pemulihan pasien.

Pembahasan

Foot massage merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang dapat melancarkan peredaran darah dan memberikan rasa rileks pada tubuh. Tindakan ini dilakukan dengan memberikan tekanan pada titik-titik tertentu pada kaki (Hidayah et al., 2023). Pada kegiatan pengabdian ini, *foot massage* dilakukan sesuai dengan Standar Operasional Prosedur yang telah ditetapkan dan tertuang dalam Satuan acara Penyuluhan (SAP) yang dirancang oleh tim pengabdian. Adapun titik pada kaki yang dimaksud tergambar pada tata cara berikut:



Gambar 1. SOP Tata Cara Melakukan *Foot Massage*

Setelah memberikan materi terkait *foot massage*, tim pengabdian kemudian mengaplikasikan secara langsung pada pasien sesuai dengan SOP yang ada dan kedua keluarga tetap antusias menyimak hingga tindakan *foot massage* selesai dilakukan dalam waktu \pm 15 menit. Edukasi dengan demonstrasi ini digunakan dengan tujuan untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan pasien serta keluarga terkait pemberian *foot*

massage dalam menurunkan nyeri dada pada pasien. Hal ini sejalan dengan sebuah penelitian yang melaporkan adanya peningkatan pengetahuan pasien dan keluarga setelah diberikan edukasi kesehatan dengan demonstrasi pijat kaki relaksasi (Iswati et al., 2023). Saat melakukan demonstrasi, pasien dan keluarga akan melihat secara langsung sehingga memudahkan dalam memahami edukasi yang diberikan.

Berbagai studi menunjukkan bahwa terapi *foot massage* dapat mengurangi tingkat nyeri pada pasien dengan masalah jantung. Sebuah penelitian melaporkan adanya penurunan nyeri dada secara signifikan pada pasien Infark Miokard Akut (IMA) setelah diberikan *foot reflexology* selama 20 menit dalam 3 hari berturut-turut (Sayari et al., 2021). Pijat atau refleksi kaki memicu terjadinya pelepasan endorfin yang berperan sebagai analgesik alami pada tubuh, selain itu juga menstimulasi mekanisme *gate control* di sistem saraf sehingga menghalangi sinyal nyeri sampai ke otak (Pasyar et al., 2024).

Pemberian edukasi *foot massage* ini merupakan salah satu bagian dari upaya melakukan promosi kesehatan khususnya terkait terapi yang bisa dilakukan oleh pasien dan keluarga dalam mengatasi nyeri dada pada pasien. Di akhir sesi edukasi, narasumber melakukan evaluasi untuk menilai ketercapaian dari tujuan edukasi ini dilakukan, dimana hasil evaluasi menunjukkan pasien dan keluarga mampu melakukan secara mandiri *foot massage* dengan benar. Edukasi *foot massage* dengan melibatkan keluarga dapat memperluas peran keluarga sebagai *caregiver* pertama dalam mengelola dan merawat pasien (Amelia et al., 2024).

Kegiatan edukasi ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien dan keluarga serta teman sejawat sebagai salah satu intervensi nonfarmakologi yang dapat dilakukan dalam menurunkan nyeri dada pada pasien NSTEMI.

Keterbatasan

Keterbatasan pada kegiatan ini adalah edukasi hanya diberikan kepada satu orang pasien karena dilaksanakan di ruangan intensif yang tidak memungkinkan untuk mengumpulkan seluruh pasien dalam satu ruangan

Kesimpulan

Setelah dilakukan edukasi kesehatan mengenai *foot massage* oleh perawat, pasien dan keluarga sebagai penerima edukasi mengetahui cara dan manfaat *foot massage*, bersedia untuk melakukan

foot massage secara mandiri, serta mampu melaksanakan *foot massage* dengan benar sesuai panduan yang telah diberikan di ruang perawatan

Saran

Kedepannya dapat dibuat *control board* secara daring untuk memantau tindakan yang diberikan kepada pasien, sehingga perawat dapat mengetahui apakah tindakan tersebut sudah dilaksanakan atau belum, guna memastikan kesinambungan pelayanan.

Pendanaan

Pendanaan pada kegiatan ini berasal dari penulis dan tidak ada pendanaan dari pihak lain.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pihak pasien dan keluarga, pihak fasilitas layanan kesehatan.

Pernyataan Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada potensi konflik kepentingan terkait dengan penelitian, kepenulisan, dan/atau publikasi artikel ini.

Kontribusi Penulis

Semua penulis membaca dan menyetujui naskah akhir. Semua penulis bertanggung jawab atas integritas data dan akurasi analisis data.

Daftar Pustaka

- Amelia, W., Desnita, R., Afriana, S., & Maqmudah, R. (2024). Optimalisasi Peran Keluarga Sebagai Care Giver Dengan Pemanfaatan Terapi Komplementer Hand And Foot Massage Pada Pasien Kanker Di Rumah Singgah Yayasan Komunitas Cahaya Padang. 5(1), 333–340.
- Aziz, Latif Ibnu, Waladani, B., & Rusmanto. (2019). Asuhan Keperawatan pada Pasien Sindrom Koroner Akut Non-ST Elevasi Miokard Infark dengan Nyeri Dada Akut. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong Asuhan, 13(1), 185–188.
- Candra, Isworo, A., & Setyo Upoyo, A. (2021). Effect of Massage Therapy on Chest Pain, Anxiety, and Stress Among Patients With Acute Coronary Syndrome: a review. Journal of Bionursing, 3(3), 182–194. <https://doi.org/10.20884/1.bion.2021.3.3.111>

- Henniwati, H., Dewita, D., & Idawati, I. (2022). Pengaruh Foot Hand Massage Terhadap Nyeri Post Sectio Caesarea Di Blud Rsud Kota Langsa. *Femina: Jurnal Ilmiah Kebidanan*, 1(2), 30. <https://doi.org/10.30867/fjk.v1i2.781>
- Hidayah, N., Kurniawati, D. A., Umaryani, D. S. N., & Ariyani, N. (2023). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Bengkulu. *Sereal Untuk*, 8(1), 51.
- Iswati, I., Orizani, C. M., Istifada, R., & Susila, W. D. C. (2023). Edukasi Pijat Kaki Relaksasi (Pijar) Dalam Upaya Mengontrol Tekanan Darah Di Wilayah Kecamatan Tambak Sari. *Community Development in Health Journal*, 1, 139. <https://doi.org/10.37036/cdhj.v1i2.473>
- Pasyar, N., Rambod, M., Najafian, Z., Nikoo, M. H., Yoosefinejad, A. K., & Salmanpour, M. (2024). The Effect of Foot Reflexology on Fatigue, Sleep Quality, Physiological Indices, and Electrocardiogram Changes in Patients with Acute Myocardial Infarction: A Randomized Clinical Trial. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(5), 608–616. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_310_23
- PERKI. (2024). Pedoman Tata Laksana Sindrom Koroner Akut 2024. 5. www.merckmanuals.com/professional/cardiovascular_
- Sayari, S., Nobahar, M., & Ghorbani, R. (2021). Effect of foot reflexology on chest pain and anxiety in patients with acute myocardial infarction: A double blind randomized clinical trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 42, 101296. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101296>