

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI *FOOT MASSAGE* UNTUK
MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA
DI DESA SUMINGKIR



TUGAS AKHIR

Oleh:
NAZAH ALFIA NINGRUM
22130023

PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL
2025

KARYA TULIS ILMIAH
IMPLEMENTASI TERAPI *FOOT MASSAGE* UNTUK
MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA
DI DESA SUMINGKIR



TUGAS AKHIR

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Dalam Mencapai Gelar
Derajat Ahli Madya

Oleh:
NAZAH ALFIA NINGRUM
22130023

PROGAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN
POLITEKNIK HARAPAN BERSAMA TEGAL
2025

HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

**Tugas Akhir ini adalah hasil karya saya sendiri,
dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya
nyatakan dengan benar.**

NAZAH ALFIA NINGRUM

22130023

Tanda Tangan :



Tanggal : 08 Mei 2025

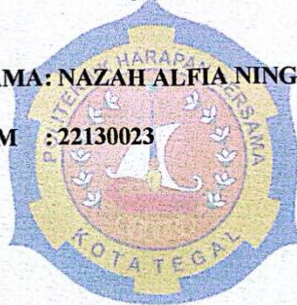
HALAMAN PERSETUJUAN
IMPLEMENTASI TERAPI *FOOT MASSAGE* UNTUK
MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA DI
DESA SUMINGKIR

LAPORAN TUGAS AKHIR

Oleh:

NAMA: NAZAH ALFIA NINGRUM

NIM : 22130023



DIPERIKSA DAN DISETUJUI OLEH:

PEMBIMBING I

Iroma Maulida, SKM., M.Epid

NIDN. 0624037501

PEMBIMBING II

Ns. Muh. Ibnu Hasan, M.KEP

NIDN. 0629069103

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir ini diajukan oleh:

NAMA : Nazah Alfia Ningrum

NIM : 22130023

Skim TA : KTI

Program Studi : Diploma III Keperawatan

Judul Tugas Akhir : Implementasi Terapi *Foot Massage* Untuk Mengurangi Nyeri Sendi Pada Lansia Di Desa Sumingkir

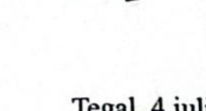
Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan pada Program Studi Diploma III Keperawatan, Politeknik Harapan Bersama.

TIM PENGUJI

Ketua Penguji : Ns. Nanda Bachtiar.,M.Kep

Anggota Penguji 1 : Ns. Candra Andodo.,M.Kep

Anggota Penguji 2 : Iroma Maulida, SKM.,M.Epid

()
()
()

Tegal, 4 juli 2025

Program Studi Diploma III Keperawatan

Ketua Program Studi,


Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep

NIPY. 09.020.452

MOTTO

"Hidup bukan saling mendalului, bermimpilah sendiri-sendiri Tak ada yang tau,
kapan kau mencapai tuju, dan percavalah bukan urusanmu untuk menjawab itu"

(Baskara Putra - Hindia)

"Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya"

(QS. Al-Baqarah : 286)

"Sesungguhnya hati manusia itu mudah berbolak-balik daripada air dalam bejana
yang telah mendidih"

(HR. Muslim: 24317)

"Pada Akhirnya, Senua Hanyalah Permulaan"

(Nadin Amizah)

"Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertamaan waktu yang
menjawabnya, berikan tenggat waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaan
mu sebagai manusia"

(Baskara Putra - Hindia)

PERSEMBAHAN

Dengan segenap rasa syukur yang tak terhingga kepada Tuhan Yang Maha Esa, karya skripsi ini aku persembahkan sebagai ungkapan cinta, penghargaan, dan rasa terima kasih yang mendalam kepada:

1. Ayah dan Ibu tercinta, dua sosok luar biasa yang telah menjadi cahaya dalam setiap langkah hidupku. Terima kasih atas cinta yang tak bersyarat, pelukan hangat di saat aku lelah, serta doa yang terus mengalir tanpa aku tahu kapan dimulai dan tak pernah berakhir. Ayah, terima kasih atas keteguhan dan kerja kerasmu yang menjadi inspirasiku untuk terus melangkah meski di tengah kelelahan. Ibu, terima kasih atas kelembutan dan ketulusanmu yang tak pernah pudar, menjadi penyejuk di saat hatiku gundah. Tanpa kalian, aku tidak akan pernah mampu sampai di titik ini. Setiap huruf dalam skripsi ini adalah bukti kecil dari doa-doa kalian yang terus hidup dalam diriku.
2. Untuk diriku sendiri, yang telah melalui begitu banyak proses panjang: rasa ragu, lelah, air mata, hingga keberanian untuk terus melangkah. Terima kasih telah memilih untuk tidak menyerah, bahkan saat dunia terasa begitu berat. Terima kasih telah percaya bahwa usaha tidak akan pernah mengkhianati hasil, dan bahwa setiap perjuangan adalah bagian dari proses menjadi versi terbaik dari diri sendiri.

Skripsi ini bukan hanya sekadar tugas akhir, melainkan wujud dari perjalanan panjang yang penuh makna, pembuktian bahwa kamu mampu melewati apa yang dulu kamu anggap tak mungkin.

Semoga karya ini menjadi langkah awal menuju perjalanan kehidupan yang lebih luas, dan menjadi manfaat bagi diri sendiri, keluarga, dan orang-orang di sekitarku.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirobil alamin, segala puji dan syukur kita panjatkan atas karunia ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua. Karena berkat rahmat dan hidayah-Nya kami dapat menyelesaikan karya tulis ini. Semoga dengan tersusunnya karya tulis ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan bagi penulis khususnya.

Alhamdulillah atas segala pertolongan, rahmat, dan kasih sayang-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "Implementasi terapi foot massage untuk mengurangi nyeri sendi pada lansia Di Ds. Sumingkir" Penulis menyadari banyak pihak yang memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan Tugas Akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terimakasih dan mendoakan semoga Allah memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak apt. Heru Nurcahyo, S.Farm., M.Sc. selaku Direktur Politeknik Harapan Bersama Tegal.
2. Bapak Ns. Ardhi Henda Karmandika, M.Kep selaku ketua prodi keperawatan Politeknik Harapan Bersama Tegal.
3. Ibu Iroma Maulida, SKM., M.Epid selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan dan ilmu bagi penulis. Terimakasih atas waktu dan bimbingannya.
4. Bapak Muhammad Ibnu Hasan., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan ilmu bagi penulis. Terimakasih atas waktu dan bimbingannya.

5. Bapak dan Ibu dosen khususnya program studi diploma III Keperawatan Politeknik Harapan Bersama Kota Tegal yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan.
6. Almarhumah Pintu surgaku ibunda tercinta yaitu ibu Siti Aminah yang telah melahirkan, memberikan kasih sayang dan cinta kepada penulis, serta selalu menjadi tempat berpulang paling ternyaman bagi penulis. Walaupun beliau sudah tiada tapi saya yakin kalo diatas sana beliau selalu mendoakan saya sehingga bisa sampe titik sekarang, hingga akhirnya saya bisa mengucapkan kata "mah aku berhasil bisa kuat sampe sekarang walaupun tanpa mama di samping aku" di depan pemakaman beliau.
7. Ayah tercinta dan panutanku yaitu bapak Fatkhurohman, terima kasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang hanya tamatan SD yang tidak pernah bermimpi bisa melanjutkan SMP atau bahkan duduk di bangku kuliah. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi dan memberi dukungan hingga sampe titik sekarang.
8. Kepada seseorang yang tak kalah penting kehadirannya, Mohamad Afrizal. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya. Bekerja banyak dalam penulisan karya tulis ini, baik tenaga, waktu, maupun materi kepada saya. Telah menjadi rumah, pendamping dalam segala hal yang menemani, mendukung ataupun menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah, membersemangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu memberi keberkahan dalam segala hal yang kita lalui.

9. Kepada teman-teman yang tidak bisa saya sebutkan namanya satu persatu, terimakasih atas support dan dukungan selama penulisan ini berlangsung.
10. Last but not least, terima kasih untuk diri sendiri, karena telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan menyerah sesulit apapun prosesnya, ini merupakan pencapaian yang patut dibanggakan untuk diri sendiri. I wanna thank me for just being me at all times.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa tidak ada yang sempurna. Penulis masih melakukan kesalahan dalam penyusunan tugas akhir. Oleh karena itu, penulis meminta maaf atas kesalahan yang dilakukan penulis. Penulis berharap semoga tugas akhir ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan dapat dijadikan referensi demi pengembangan ke arah yang lebih baik. Penulis juga menyadari masih banyak terdapat kesalahan dalam hal penulisan maupun dalam hal ketatabahasa. Oleh karena itu kami selaku penyusun makalah mengharapkan kritik, saran yang bersifat membangun dan demi perbaikan di masa mendatang.

Tegal, 8 Mei 2025

Nazah Alfia Ningrum

ABSTRAK

IMPLEMENTASI TERAPI *FOOT MASSAGE* UNTUK MENGURANGI NYERI SENDI PADA LANSIA DI DESA SUMINGKIR

Nazah Alfia Ningrum, Iroma Maulida, SKM., M.Epid, Muhammad Ibnu
Hasan., M.Kep

Latar belakang: Proses penuaan menyebabkan berbagai perubahan fisiologis pada lansia, salah satunya penurunan fungsi sistem muskuloskeletal yang dapat memicu timbulnya nyeri sendi, khususnya pada bagian lutut. Nyeri ini berdampak pada keterbatasan gerak dan penurunan kualitas hidup. Terapi foot massage merupakan salah satu metode nonfarmakologi yang dinilai efektif, aman, dan mudah dilakukan untuk membantu mengurangi intensitas nyeri. **Tujuan** penelitian untuk mengevaluasi efektivitas implementasi terapi foot massage dalam menurunkan nyeri sendi lutut pada lansia di Desa Sumingkir. **Methodology:** Penelitian dilakukan dengan pendekatan studi kasus deskriptif terhadap lansia yang mengalami nyeri sendi lutut. Intervensi foot massage diberikan selama tujuh hari berturut-turut, satu kali per hari selama 5–15 menit dengan tekanan lembut pada titik-titik Xiyan (extra), Xuehai (SP 10), dan Liangqiu (ST 34). Evaluasi dilakukan menggunakan metode PQRST dan skala nyeri deskriptif sebelum dan sesudah intervensi. **Hasil** menunjukkan adanya penurunan intensitas nyeri dari skala 6 menjadi 3 dan peningkatan kenyamanan setelah pemberian terapi. **Rekomendasi:** terapi foot massage dapat digunakan sebagai salah satu alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologi untuk mengurangi nyeri sendi lutut pada lansia dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

Kata kunci: foot massage, nyeri sendi, lansia, keperawatan, terapi nonfarmakologi

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF FOOT MASSAGE THERAPY TO REDUCE JOINT PAIN IN THE ELDERLY IN SUMINGKIR VILLAGE

Nazah Alfia Ningrum, Iroma Maulida, SKM., M.Epid, Muhammad Ibnu Hasan., M.Kep

Background: The aging process leads to various physiological changes in the elderly, including a decline in musculoskeletal function, which can trigger joint pain, especially in the knee. This pain results in limited movement and a reduced quality of life. Foot massage therapy is a non-pharmacological method considered effective, safe, and easy to perform to help reduce pain intensity.

Objective: The objective of this study was to evaluate the effectiveness of implementing foot massage therapy in reducing knee joint pain in the elderly in Sumingkir Village. **Methodology:** The research was conducted using a descriptive case study approach on elderly individuals experiencing knee joint pain. Foot massage intervention was administered for seven consecutive days, once daily for 5–15 minutes with gentle pressure on the Xiyan (extra), Xuehai (SP 10), and Liangqiu (ST 34) points. Evaluation was performed using the PQRST method and a descriptive pain scale before and after the intervention. **Results:** The results showed a decrease in pain intensity from a scale of 6 to 3 and increased comfort after the therapy.

Recommendation: Foot massage therapy can be used as an alternative non-pharmacological nursing intervention to reduce knee joint pain in the elderly and improve their quality of life.

Keywords: foot massage, joint pain, elderly, nursing, nonpharmacology therapy

DAFTAR ISI

COVER	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
ABSTRAK	xii
<i>ABSTRACT</i>	xiii
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Lansia.....	8
2.2 Konsep Nyeri	9
2.2.1 Definisi Nyeri.....	9
2.2.2 Fisiologi Nyeri	9
2.2.3 Transduksi	9
2.2.4 Transmisi.....	10
2.2.5 Persepsi	10
2.2.6 Modulasi.....	11
2.2.7 Mekanisme Penurunan Nyeri.....	12

2.3	Konsep Nyeri Sendi	15
2.3.1	Pathway Nyeri Sendi.....	17
2.3.2	Pengukuran Nyeri	19
2.4	<i>Foot Massage</i>	21
2.4.1	Definisi <i>Foot Massage</i>	21
2.4.2	Kontraindikasi <i>Foot Massage</i>	26
2.4.3	Kontraindikasi terapi pijat lutut	26
2.4.4	Faktor Yang Mempengaruhi <i>Foot Massage</i>	27
2.5	Konsep Asuhan Keperawatan Nyeri Sendi.....	29
2.5.1	Pengkajian	29
2.5.2	Diagnosa Keperawatan.....	33
2.5.3	Intervensi Keperawatan.....	34
2.5.4	Implementasi Keperawatan	36
2.5.5	Evaluasi Keperawatan	36
BAB III METODE PENELITIAN		37
3.1	Jenis dan Desain Penelitian.....	37
3.2	Objek Penelitian.....	37
3.3	Fokus Observasi.....	37
3.4	Definisi Operasional	38
3.5	Alat dan Cara pengumpulan data	38
3.6	Analisis Data	39
3.7	Etika	39
BAB IV PEMBAHASAN.....		42
4.1	Hasil Studi Kasus	42
4.1.1	Pengkajian Keperawatan	42
4.1.2	Analisa Data	69
4.1.3	Diagnosa Keperawatan.....	69
4.1.4	Intervensi Keperawatan.....	70
4.1.5	Implementasi Keperawatan	73
4.1.6	Evaluasi Keperawatan	82
4.2	Pembahasan.....	85

4.2.1	Pengkajian	85
4.2.2	Diagnosa.....	88
4.2.3	Perencanaan Keperawatan	89
4.2.4	Implementasi Keperawatan	91
4.2.5	Evaluasi Keperawatan	94
4.3	Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB V KESIMPULAN & SARAN		97
5.1	Kesimpulan	97
5.2	Saran	98
DAFTAR PUSTAKA		100
LAMPIRAN.....		104

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	38
Tabel 4. 1 Data Saudara Kandung.....	42
Tabel 4. 2 Aktivitas Lansia Dalam Perawatan Diri.....	57
Tabel 4. 3 Pengkajian Masalah Kesehatan Kronis.....	60
Tabel 4. 4 Short Portable Mental Status Questioner (SPSMQ)	61
Tabel 4. 5 Fulmer Spices.....	62
Tabel 4. 6 Morse Fall Scale	64
Tabel 4. 7 Pengkajian kemandirian fungsional/ Index Barthel	64
Tabel 4. 8 Status Psikologi.....	66
Tabel 4. 9 Apgar Keluarga	67
Tabel 4. 10 Analisis Data Klien	69
Tabel 4. 11 Intervensi Keperawatan.....	70
Tabel 4. 12 Implementasi Keperawatan.....	73
Tabel 4. 13 Evaluasi Keperawatan.....	82

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Ilustrasi skematik Teori Pengendalian Gerbang (Kozier. Erb, 2021)	13
Gambar 2. 2 Pathway Nyeri Sendi (Liu & Kelliher, 2022).	18
Gambar 2. 3 Pengukuran Visual Analogue Scale (VAS) Hawker et al. (2023) ...	21
Gambar 2. 4 Titik Penijatan daerah lutut (Putri et al., 2024)	24
Gambar 2. 5 Bagan Ringkasan Efek Foot Massage Pada Nyeri Sendi Lutut	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar persetujuan menjadi responden	104
Lampiran 2. Formulir pemantauan penelitian	105
Lampiran 3. Form Bimbingan Tugas Akhir Pembimbing 1	112
Lampiran 4. Form Bimbingan Tugas Akhir Pembimbing 2	114
Lampiran 5. Surat permohonan izin penelitian	116
Lampiran 6. Dokumentasi pelaksanaan penelitian di Ds.Sumingkir	117