



## PENGARUH FOOT REFLEXOLOGY TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DI RUMAH SAKIT UMUM ROYAL PRIMA MEDAN TAHUN 2025

Siska Ndruru<sup>1</sup>, Karolina Dhuka<sup>2</sup>, Shayla Octaviana Salsabilla<sup>3</sup>, Cindy Faulina Silaban<sup>4</sup>,  
Ramanisah Sahputri Sigalingging<sup>4</sup>, Elis Anggeria<sup>5\*</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia

<sup>5</sup>PUI-PT Palliative Care, Universitas Prima Indonesia  
[siskandruru120304@gmail.com](mailto:siskandruru120304@gmail.com), [elisanggeria@unprimdn.ac.id](mailto:elisanggeria@unprimdn.ac.id)

### Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan produksi maupun pemanfaatan insulin. Penderita diabetes melitus kerap mengalami kecemasan akibat penyakit kronis, komplikasi, dan terapi jangka panjang. Salah satu upaya nonfarmakologis untuk mengatasinya adalah *foot reflexology*, yaitu pijatan pada titik refleksi telapak kaki yang terhubung dengan organ tubuh. Terapi ini membantu relaksasi, memperlancar sirkulasi darah, serta mengurangi ketegangan fisik maupun psikis. Tujuan untuk mengetahui pengaruh *foot reflexology* terhadap kecemasan pada pasien diabetes melitus. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *quasi experiment* menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh pasien diabetes melitus yang dirawat di RSU Royal Prima. Sebanyak 50 responden dijadikan sampel penelitian dengan metode total sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS), sedangkan analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil berdasarkan uji *Wilcoxon Signed Rank*, diperoleh nilai  $0,00 < \alpha 0,05$ . Kesimpulan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, yang berarti terdapat pengaruh *foot reflexology* terhadap penurunan kecemasan pada pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima.

**Kata Kunci:** *Diabetes Melitus, Foot Reflexology, Kecemasan*

### Abstract

*Diabetes mellitus (DM) is a long-term condition marked by high blood glucose levels resulting from impaired insulin production or ineffective insulin use. Individuals with diabetes often experience anxiety due to the chronic nature of the illness, potential complications, and the need for prolonged treatment. One non-pharmacological approach to address this is foot reflexology, which involves massaging reflex points on the soles of the feet that are connected to various body organs. This therapy helps with relaxation, improves blood circulation, and reduces both physical and psychological tension. Purpose to determine the effect of foot reflexology on anxiety in diabetes mellitus patients. Method this is a quantitative study using a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population consisted of all diabetes mellitus patients at Royal Prima General Hospital, with a sample size of 50 individuals selected using total sampling technique. The research instrument utilized the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results based on the Wilcoxon Signed Rank Test, the value was  $0.00 < \alpha 0.05$ . Conclusion tatistical analysis showed that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted, suggesting a significant reduction in anxiety levels among diabetes mellitus patients following foot reflexology at Royal Prima General Hospital..*

**Keywords:** *Diabetes Mellitus, Foot Reflexology, Anxiety*

\* Corresponding author :

Address : Universitas Prima Indonesia

Email : [siskandruru120304@gmail.com](mailto:siskandruru120304@gmail.com)

## PENDAHULUAN

Menurut *American Diabetes Association* (ADA, 2020), diabetes melitus penyakit kronis yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah akibat gangguan produksi maupun pemanfaatan insulin, sehingga menyebabkan gangguan metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein dalam tubuh. Penyakit ini mengalami perkembangan secara perlahan dan memberikan pengaruh signifikan terhadap kualitas hidup pasien, sehingga diperlukan penanganan yang komprehensif melalui terapi medis, edukasi kesehatan, serta perubahan pola hidup (Resti & Cahyati, 2022).

Berdasarkan data dari *International Diabetes Federation* (*International Diabetic Federation*, 2025), menunjukkan jumlah penderita diabetes di dunia pada tahun 2021 mencapai 537 juta dan diprediksi akan terus meningkat mencapai 643 juta di tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045. Angka ini menunjukkan bahwa sekitar 1 dari 10 orang dewasa di dunia hidup dengan diabetes, peningkatan ini mencerminkan tantangan global yang semakin besar dalam mengatasi penyakit diabetes dan upaya pencegahan serta pengelolaan yang lebih efektif.

Prevalensi diabetes melitus di Indonesia pada usia 18-59 tahun adalah 1,6% berdasarkan diagnosis dokter, dengan 10% memiliki kadar gula darah di atas normal. Prevalensi diabetes pada lansia mencapai 6,5%, dengan 24,3% mengalami kadar gula darah abnormal. Provinsi Sumatera Utara mencatat 225.587 kasus, terutama di Kabupaten Deli Serdang (43.853 kasus) dan Kota Medan (39.980 kasus), (kementrian kesehatan RI, 2022).

Penyakit ini bersifat kronis dan dapat menyebabkan berbagai komplikasi serius seperti penyakit kardiovaskular, gagal ginjal, dan gangguan saraf jika tidak ditangani dengan baik (Laksono et al., 2022). Pasien perlu perawatan berkelanjutan untuk mencegah komplikasi, termasuk aspek fisik dan psikologis seperti kecemasan, yang sering muncul akibat komplikasi, pengobatan lama, dan perubahan gaya hidup, sehingga dapat mengganggu pengendalian gula darah dan menurunkan kualitas hidup (Listrianti et al., 2023).

Kecemasan adalah bagian dari disfungsi biologis, yang tidak dilakukan secara rinci. Ini merupakan fungsi dari lingkungan alamiah dan buatan, yang keutamaan pengasuhan versus kodrat. Kecemasan dapat mengindikasikan krisis spiritual akut bagi orang yang beriman,

kegagalan untuk menerima iman dan tuntutan hidup, indikator pikiran terpecah belah, gejala budaya dan masyarakat, dan hakikat kesadaran manusia. (Street et al., 2024)

Salah satu metode terapi non-farmakologis yang semakin banyak digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan pada pasien kronis adalah *foot reflexology* (Saputra & Purnomo, 2021). *Foot reflexology* merupakan teknik terapi komplementer yang menggunakan tekanan pada titik-titik refleksi di kaki untuk merangsang sistem saraf dan memperbaiki keseimbangan tubuh (Mardiana, 2021). Stimulasi tersebut ditangkap oleh reseptor saraf dan diubah oleh tubuh menjadi impuls listrik (Novita et al., 2023). Impuls ini kemudian merambat menuju sumsum tulang belakang, lalu diteruskan ke otak dan otot, sehingga menimbulkan efek relaksasi serta memberikan manfaat fisiologis, seperti menurunkan tingkat kecemasan (Jing et al., 2022).

Pemberian terapi pijat *refleksi* kaki dinilai sebagai metode yang aman dan lebih efektif untuk membantu menurunkan kadar gula darah pada penderita diabetes melitus tipe 2 (Mardiana, 2021). *Foot reflexology* memiliki pengaruh positif yang signifikan setelah beberapa sesi terapi, terbukti mampu mengurangi berbagai gejala yang dialami pasien diabetes seperti kesemutan, ketidaknyamanan, dan rasa gatal pada kaki (Novita et al., 2023). Terapi *foot reflexology* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan tekanan darah serta mengurangi tingkat kelelahan (*fatigue*) pada kelompok lanjut usia yang mengalami hipertensi (Setiyaningsih et al., 2022). *Foot reflexology* juga berpengaruh terhadap penurunan sensasi nyeri yang dirasakan oleh pasien hipertensi, dan juga memberikan dampak positif pada perbaikan kualitas tidur dan peningkatan kenyamanan secara umum (Paneo et al., 2023).

Beberapa peneliti sebelumnya mengatakan bahwa pasien diabetes mellitus seringkali mengalami kecemasan akibat komplikasi penyakit, durasi pengobatan yang panjang, dan perubahan gaya hidup yang menimbulkan rasa tidak nyaman. *Foot reflexology*, selain bermanfaat dalam menurunkan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2, terapi ini juga efektif dalam mengurangi beragam keluhan yang sering dirasakan oleh penderita diabetes seperti kesemutan, ketidaknyamanan, rasa gatal pada kaki, kelelahan dan nyeri, *foot reflexology* juga menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi, serta memberikan

dampak positif pada perbaikan kualitas tidur. *Foot reflexology* sebelumnya telah diterapkan pada pasien diabetes melitus tipe 2 untuk membantu menurunkan kadar gula darah dan mengurangi berbagai gejala lainnya, bukan untuk mengatasi kecemasan sehingga tujuan penelitian ini untuk meneliti tentang pengaruh *foot Reflexology* terhadap kecemasan pada pasien diabetes mellitus di RSU Royal Prima.

## METODE

Jenis dan rancangan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasi-experimental* yang menerapkan rancangan *one group pre test-post test*. Populasi dalam penelitian ini meliputi seluruh pasien diabetes melitus sebanyak 50 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode *sampling jenuh*, sehingga seluruh anggota populasi dijadikan sampel dengan jumlah total 50 sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui lembar observasi sebagai instrumen penelitian, dengan sumber data yang terdiri dari data primer,

sekunder, dan tersier, untuk membandingkan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi *foot reflexology* menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Teknik Pengolahan Data melalui beberapa tahap yaitu *Editing* (pengeditan), *Coding* (pemberian kode), dan *Data Entry* (memasukkan data). Proses analisis data mencakup analisis univariat dan bivariat. Sebelum dilakukan uji hubungan bivariat, terlebih dahulu dilakukan *Uji Shapiro-Wilk* untuk menguji normalitas distribusi data. Jika data terdistribusi normal, maka digunakan uji *one-sample t-test* untuk analisis statistik. Namun, apabila data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* sebagai alternatif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Analisis Univariat

Penelitian dilakukan terhadap pasien diabetes melitus di RSU Royal Prima untuk mengetahui pengaruh *foot Reflexology* terhadap kecemasan.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<b>Usia</b>		
	35-45 Tahun	7	14.0
	46-55 Tahun	13	26.0
	56-65 Tahun	19	38.0
	>66 Tahun	11	22.0
2	<b>Jenis Kelamin</b>		
	Laki-laki	29	58.0
	Perempuan	21	42.0
3	<b>Agama</b>		
	Kristen	26	52.0
	Islam	22	44.0
	Budha	2	4.0
4	<b>Pendidikan Terakhir</b>		
	SD	14	28.0
	SMP	17	34.0
	SMA	14	28.0
	Sarjana (S1)	5	10.0
5	<b>Pekerjaan</b>		
	IRT	13	26.0
	Wiraswasta	14	28.0
	Karyawan Swasta	15	30.0
	Lainnya	8	16.0

Dari data pada Tabel 1, terlihat bahwa mayoritas responden berusia antara 56–65 tahun yakni sebanyak 19 orang (38,0%), sementara kelompok usia 35–45 tahun merupakan yang paling sedikit dengan 7 orang (14,0%). Secara jenis kelamin, laki-laki mendominasi dengan total 29 orang (58,0%), dibandingkan perempuan yang berjumlah 21 orang (42,0%). Berdasarkan agama, responden terbanyak memeluk agama Kristen sebanyak 26 orang (52,0%), dan yang paling sedikit beragama Budha sebanyak 2 orang (4,0%). Pendidikan terakhir yang dominan adalah jenjang SMP dengan 17 orang (34,0%), sedangkan yang paling

sedikit adalah jenjang Sarjana (S1) sebanyak 5 orang (10,0%). Untuk pekerjaan, mayoritas responden adalah karyawan swasta dengan 15 orang (30,0%), dan kategori pekerjaan lainnya yang paling sedikit berjumlah 8 orang (16,0%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Sebelum Pemberian *Foot Reflexology* Terhadap Kecemasan Pasien diabetes Melitus

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<b>Tingkat Kecemasan</b>		
	Ringan	6	12.0
	Sedang	17	34.0
	Berat	27	54.0

Berdasarkan Tabel 2, sebelum diberikan *Foot Reflexology*, sebagian besar responden mengalami kecemasan berat sebanyak 27 orang (54,0%), sedangkan jumlah paling sedikit berada pada kategori kecemasan ringan yaitu 6 orang (12,0%). Adapun responden dengan kecemasan sedang tercatat sebanyak 17 orang (34,0%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Sesudah Pemberian *Foot Reflexology* Terhadap Kecemasan Pasien diabetes Melitus

No	Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	<b>Tingkat Kecemasan</b>		
	Ringan	33	66.0
	Sedang	12	24.0
	Berat	5	10.0

Berdasarkan Tabel 3 setelah diberikan *Foot Reflexology*, sebagian besar responden menunjukkan tingkat kecemasan ringan sebanyak 33 orang (66,0%), sedangkan jumlah paling sedikit berada pada kategori kecemasan berat yaitu 5 orang (10,0%). Sementara itu, responden dengan kecemasan sedang tercatat sebanyak 12 orang (24,0%).

### Analisa Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Pemberian *Foot Reflexology* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Diabetes Melitus

Wilcoxon Signed Ranks Test					
Foot Reflexology	N	Mean	SD	Z	Hasil
Pretest	50	2,42	0,702		
Posttest	50	1,44	0,675	-4,919	0,000

Berdasarkan pada Tabel 4, hasil analisis diketahui bahwa pada 50 responden, nilai rata-rata tingkat kecemasan sebelum diberikan terapi *Foot Reflexology* (*pre-test*) adalah 2,42 dengan standar deviasi 0,702, sedangkan setelah diberikan terapi (*post-test*) rata-ratanya menurun menjadi 1,44 dengan standar deviasi 0,675. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai Z sebesar -4,919 dengan nilai *Sig. (2-tailed)* 0,000 (<0,05). Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pasien diabetes melitus di RSUD Royal Prima sebelum dan sesudah diberikan terapi *Foot Reflexology*.

### Pembahasan

#### Sebelum Pemberian *Foot Reflexology* Terhadap Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum diberikan terapi *Foot Reflexology*, sebagian besar pasien diabetes melitus tergolong mengalami kecemasan berat. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 35% pasien berada pada tingkat kecemasan berat, yang ditandai dengan munculnya gejala sensorik seperti telinga berdengung, penglihatan kabur, wajah tampak merah atau pucat, tubuh

terasa lemah, detak jantung terasa kuat, serta adanya keluhan nyeri. Kecemasan merupakan respon psikologis yang wajar terjadi pada penderita penyakit kronis, namun bila berlangsung lama dapat menurunkan kualitas hidup dan memperburuk kondisi kesehatan fisik (Relica & Mariyati, 2022). Pada pasien diabetes mellitus, kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi kepatuhan pengobatan, mengganggu pola tidur, meningkatkan kadar hormon stres seperti kortisol, dan bahkan



berdampak pada ketidakstabilan kadar gula darah (Suryati & Susilawati, 2021).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas pasien diabetes mellitus mengatakan sering merasa gelisah, tegang, dan sulit tidur terutama saat memikirkan kondisi penyakitnya. Penelitian Basri *et al* (2023), menunjukkan bahwa kecemasan pada pasien diabetes mellitus sering muncul akibat kekhawatiran terhadap komplikasi dan ketidakpastian kondisi kesehatan di masa depan. Menurut Sunarti *et al* (2024), kecemasan yang menetap pada pasien dengan penyakit kronis dapat memengaruhi keseimbangan hormonal, menurunkan daya tahan tubuh, serta mengganggu kontrol kadar gula darah. Sekitar 40–60% pasien diabetes mellitus dilaporkan mengalami tingkat kecemasan sedang hingga berat, yang berdampak pada kualitas hidup dan kepatuhan terhadap terapi (Noer Chariesmalillah *et al.*, 2025). Gejala kecemasan pada pasien diabetes umumnya meliputi rasa tegang, mudah lelah, sulit berkonsentrasi, gangguan tidur, dan perasaan tidak tenang yang terus-menerus (Muhamad Asep Zaenudin *et al.*, 2025).

Peneliti memberikan intervensi Foot Reflexology yang mengacu pada *Standard Operating Procedures* (SOP) pelayanan keperawatan di Rumah Sakit, yang dilaksanakan selama satu minggu. Pendekatan kepada responden dilakukan dengan komunikasi terapeutik, dimulai dari kontrak waktu dan tempat pelaksanaan, serta penjelasan terkait tujuan, manfaat, prosedur, dan ketentuan pelaksanaan intervensi. Sebelum melakukan Foot Reflexology, peneliti mengidentifikasi tingkat kecemasan responden dan memastikan posisi tubuh pasien dalam keadaan nyaman. Proses *Foot Reflexology* dilakukan selama 15–20 menit pada kedua telapak kaki dengan teknik penekanan dan pemijatan pada titik refleksi yang berhubungan dengan relaksasi tubuh (Istiqomah & Masya, 2024). Selama intervensi, peneliti mengarahkan pasien untuk bernapas secara perlahan dan dalam, sehingga membantu tubuh menjadi rileks, mengurangi ketegangan otot, dan menurunkan tingkat kecemasan.

Peneliti beranggapan bahwa mayoritas responden termasuk dalam kelompok usia 42–49 tahun dan 66–73 tahun, dengan dominasi responden berjenis kelamin laki-laki. Sebagian besar responden mengalami kecemasan dengan kategori ringan hingga berat, di mana kecemasan tersebut muncul hampir setiap minggu terutama saat pasien memikirkan kondisi penyakitnya.

Kecemasan yang dirasakan sering disertai gejala seperti jantung berdebar, perasaan tegang, sulit tidur, dan kekhawatiran berlebihan, yang berlangsung selama beberapa menit hingga berjam-jam. Pasien menyatakan bahwa mereka jarang melakukan tindakan khusus untuk mengelola kecemasan yang dialami, yang berdampak negatif pada kualitas hidup serta kegiatan sehari-hari.

### **Sesudah Pemberian *Foot Reflexology* Terhadap Kecemasan pada Pasien Diabetes Mellitus**

Sesudah dilakukan intervensi *Foot Reflexology*, hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas pasien menyatakan tingkat kecemasan yang mereka rasakan sudah berkurang. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 32% pasien berada pada tingkat kecemasan ringan yang di mana pasien tidak ada gangguan pada sensorik tetapi pasien merasa lebih tenang, mampu tidur lebih nyenyak, dan tidak lagi mengalami jantung berdebar berlebihan. Pasien juga mengatakan rasa cemas yang dialami menjadi lebih ringan dan durasinya lebih singkat dibandingkan sebelum intervensi. Terapi pijat *refleksi* kaki diberikan dengan mengikuti langkah-langkah prosedur yang sudah dijelaskan, sehingga pasien dapat mengikuti arahan dengan baik selama proses terapi berlangsung.

Terapi *Foot Reflexology* selama ini dikenal sebagai pendekatan nonfarmakologis yang praktis untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien (Rahmatika *et al.*, 2024). Menurut penelitian Ningrum & Musharyanti (2025), teknik pijat *foot reflexology* memfokuskan tekanan pada titik refleksi di kaki yang memiliki hubungan dengan berbagai organ tubuh, yang bertujuan untuk menimbulkan relaksasi, meningkatkan sirkulasi darah, serta menekan kerja sistem saraf simpatis yang berkontribusi pada kecemasan.

Pemberian *Foot Reflexology* bertujuan untuk memenuhi kebutuhan rasa nyaman, mengurangi ketegangan fisik maupun emosional, serta membantu menormalkan respons tubuh terhadap stres (Balqis & Paramitha, 2025). Melalui stimulasi yang tepat pada titik refleksi, pelepasan endorfin dapat meningkat, sehingga membantu menurunkan tingkat kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup pasien (Putri & Handayani, 2024).

Terapi *foot reflexology* menstimulasi titik-titik refleksi di kaki yang memiliki koneksi dengan organ dan sistem tubuh tertentu, sehingga dapat membantu menyehatkan organ-organ tersebut dan meredakan kecemasan.

(Irawati et al., 2024). Stimulasi ini memicu pelebaran pembuluh darah perifer yang meningkatkan aliran darah dan suplai oksigen ke jaringan, sehingga memicu rasa rileks dan mengurangi ketegangan fisik maupun emosional. Menurut Qasnah et al (2025), *Foot Reflexology* juga dapat menurunkan setiap aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan pelepasan hormon endorfin yang berperan dalam menimbulkan perasaan nyaman, tenang, dan mengurangi gejala kecemasan pada pasien diabetes mellitus.

Berdasarkan asumsi peneliti, pemberian *Foot Reflexology* sangat membantu dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh pasien diabetes mellitus. Pasien mengatakan merasa sangat rileks dan nyaman selama dan setelah mendapatkan terapi pijatan pada titik-titik refleksi di kaki, sehingga membantu menjalankan aliran darah dan meningkatkan suplai oksigen ke seluruh tubuh. Efek relaksasi yang dihasilkan dari *Foot Reflexology* juga memberikan ketenangan pikiran serta mengurangi ketegangan fisik, yang berdampak pada penurunan gejala kecemasan.

#### **Pengaruh Pemberian *Foot Reflexology* Terhadap Kecemasan pada Pasien Diabetes Melitus**

Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tingkat kecemasan pasien diabetes melitus sebelum dan setelah diberi terapi *Foot Reflexology*. Berdasarkan uji signifikansi statistik, didapatkan Hasil  $0,00 < 0,05$  yang menunjukkan bahwa intervensi *Foot Reflexology* efektif menurunkan kecemasan pasien. Menurut hasil pengamatan peneliti, perubahan tersebut terjadi karena pasien menjalankan prosedur terapi *Foot Reflexology* sesuai dengan petunjuk yang diberikan serta berpartisipasi aktif selama sesi terapi sehingga dapat merasakan manfaatnya secara optimal. *Foot Reflexology* memberikan pengaruh positif terhadap penurunan kecemasan, dari kondisi cemas sedang menjadi cemas ringan, durasi keluhan kecemasan berkurang, serta kualitas hidup pasien meningkat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan *Foot Reflexology*, mayoritas responden (66,0%) berada pada kategori kecemasan sedang, sementara 24,0% berada pada kategori kecemasan ringan, dan 10,0% mengalami kecemasan berat. Setelah diberikan *Foot Reflexology*, mayoritas responden (66,0%) beralih

ke kategori kecemasan ringan, 24,0% berada pada kategori sedang, dan hanya 10,0% yang masih mengalami kecemasan berat. Perubahan ini menunjukkan terdapat penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi *Foot Reflexology* pada pasien diabetes mellitus di RSUD Royal Prima, sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan *Foot Reflexology* terhadap penurunan kecemasan pasien.

Menurut penelitian Alle et al (2025), menyatakan bahwa *foot reflexology* memberikan tekanan pada titik refleksi kaki yang terkait dengan organ tubuh spesifik, yang kemudian menimbulkan relaksasi, meningkatkan aliran darah, serta menurunkan ketegangan otot. Terapi ini dinilai sebagai metode nonfarmakologis yang mudah, aman, dan murah untuk membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien diabetes mellitus (Armadhani & Sari, 2024). Penerapan *Foot Reflexology* juga terbukti efektif dalam meningkatkan rasa nyaman, mengurangi ketegangan psikologis, serta memperbaiki kualitas tidur pasien (Sari et al., 2022).

#### **SIMPULAN**

Penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *Foot Reflexology*, sebagian besar pasien diabetes mellitus di RSUD Royal Prima mengalami kecemasan tinggi. Setelah intervensi, tingkat kecemasan menurun secara signifikan dengan peningkatan rasa rileks, berkurangnya ketegangan otot, dan kualitas tidur yang lebih baik. Dengan demikian, *Foot Reflexology* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien diabetes mellitus.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Akbar, A. L., Mutmainna, A., & Abrar, E. A. (2023). Gambaran tingkat kecemasan masyarakat dalam menghadapi satu tahun pandemi covid-19 di kelurahan lonrae kecamatan Tanete Riattang Timur kabupaten Bone. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan, Vol. 3 No.(4)*, 74–80.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.35892/jimpk.v3i4.941>
- Alle, L. F. N., Aty, Y. M. V. B., Selasa, P., Srinurwela, T., & Romana, A. B. . (2025). Pengaruh terapi pijat refleksi kaki (foot massage) terhadap kualitas tidur pasien dengan hipertensi. *Jurnal Kesehatan*

- Masyarakat, 4(2), 1–9.  
<https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i3.4787>
- American Diabetes Association. (2020). Improving care and promoting health in populations: Standards of medical care in diabetes-2020. In *Diabetes Care* (Vol. 43, Issue January). <https://doi.org/10.2337/dc20-S001>
- Armadhani, K. N., & Sari, I. M. (2024). Penerapan relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien luka kaki diabetik. *Vitamin : Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 279–289. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.757>
- Aryanto, N. N., & Purwanti, O. S. (2025). Efektifitas terapi finger hold terhadap kecemasan pre operasi sectio caesarea. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 15(3), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v15i1.2538>
- Balqis, R. D., & Paramitha, N. K. W. (2025). Efektivitas foot massage dengan essential oil lavender dalam mengatasi gangguan pola tidur lansia di upt pelayanan sosial tresna werdha banyuwangi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 221–227. <https://doi.org/10.30651/jkm.v10i1.25834>
- Basri, M., Kistan, K., & Sukmawati, S. (2023). Gambaran Ulkus Diabetik dan Tingkat Kecemasan Pasien Diabetes Mellitus di Bone Wound Care Centre. *Ahmar Metastasis Health Journal*, 3(3), 177–181. <https://doi.org/10.53770/amhj.v3i3.235>
- IDF. (2025). *IDF Diabetes Atlas* (P. S. Dianna J. Magliano, Edward J. Boyko, Irini Genitsaridi, Lorenzo Piemonte, Phil Riley (ed.); 11th ed.). [https://doi.org/https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF\\_Atlas\\_10th\\_Edition\\_2021](https://doi.org/https://diabetesatlas.org/idfawp/resource-files/2021/07/IDF_Atlas_10th_Edition_2021)
- Irawati, P., Fitri, O. E., & Umara, A. F. (2024). Pengaruh terapi foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi urgensi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia*, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000/jiki.v7i2.12212>
- Istiqomah, & Masya, R. (2024). Implementasi Pijat Refleksi Kaki Untuk Menurunkan Hiperglikemi Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(4), 1891–1896. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v6i4.4458>
- Jing, Y., Liu, S., Pan, C., Jian, Y., Wang, M., & Ni, B. (2022). The effects of foot reflexology on vital signs: A meta-analysis of randomized controlled trials. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2022(2), 1–9. <https://doi.org/10.1155/2022/4182420>
- Kemenkes. (2022). *Profil kesehatan Indonesia* (Ms. P. Farida Sibuea, SKM (ed.)). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Jalan. [https://doi.org/file:///C:/Users/Acer/Downloads/1702958336658115008345c5.53299420%20\(1\)](https://doi.org/file:///C:/Users/Acer/Downloads/1702958336658115008345c5.53299420%20(1))
- Laksono, H., Heriyanto, H., & Apriani, R. (2022). Determinan faktor kejadian komplikasi pada penderita diabetes melitus di kota Bengkulu tahun 2021. *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), 68–78. <https://doi.org/10.37676/jnph.v10i1.2368>
- Listrianti, M., Garna, H., & Mutiara, G. (2023). Studi literatur: Kecemasan pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 453–459. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6243>
- Mardiana, M. (2021). Efektifitas terapi pijat refleksi kaki terhadap pengendalian glukosa darah pada penderita diabetes melitus. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(2), 114–121. <https://doi.org/10.30651/jkm.v6i1.7666>
- Ningrum, A. W., & Musharyanti, L. (2025). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 2(5474), 1333–1336.
- Noer Chariesmalillah, Melastuti, E., & Amal, A. I. (2025). Gambaran faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan pada pasien diabetes melitus. *OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 3(2), 295–305. <https://doi.org/10.61132/obat.v3i2.1215>
- Novita, A., Hutahaeen, R. E., Tanjung, R., Kep, S., Kep, M., & Kom, S. (2023). Pengaruh pijat refleksi kaki pada terhadap neuropati pada penderita diabetes mellitus abstrak kata kunci: diabetes mellitus , pijat refleksi , neuropati diabetik. *Jurnal JKH*, 3(1), 1–12.
- Paneo, S. A. R. S., Hasbullah, Zakariyati, Sariama, & Muksin, M. (2023). Penerapan terapi foot massage terhadap penurunan skala nyeri pada keluarga hipertensi. *JoIN: Journal of Intan Nursing*, 2(2), 20–28.

- <https://doi.org/10.54004/join.v2i2.154>
- Qasanah, S. N., Sani, F. N., & Utomo, E. K. (2025). Penerapan terapi foot massage terhadap sensitivitas kaki pada pasien diabetes melitus tipe 2 di RSUD IR SOEKARNO SUKOHARJO.. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v6i3.48141>
- Rahmatika, Y. T., Syahruramdhani, & Tariyah. (2024). Studi kasus: pengaruh pemberian terapi foot massage untuk mengurangi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang hemodialisa RSUD Tidar Magelang. *An-Najat*, 2(2), 159–169. <https://doi.org/10.59841/an-najat.v2i2.1170>
- Relica, C., & Mariyati. (2022). Hubungan resiliensi dengan tingkat kecemasan pasien penyakit kronis. *Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(Januari), 75–82. <https://doi.org/https://doi.org/10.32583/pskm.v14i3>
- Resti, H. Y., & Cahyati, W. H. (2022). Kejadian diabetes melitus pada usia produktif di puskesmas Kecamatan Pasar Rebo. *Higeia Journal Of Public Health Research And Development*. <https://doi.org/https://doi.org/10.15294/higeia.v6i3.55268>
- Saputra, A. J., & Purnomo, S. (2021). Pengaruh foot massage terhadap tekanan darah dan nadi di ruang intensive care unit (ICU): literature review. *Jurnal Keperawatan Duta Medika*, 1(1), 9–16. <https://doi.org/10.47701/dutamedika.v1i1.1609>
- Sari, L. T., Wibisono, W., & Renityas, N. N. (2022). The effectiveness of reflexology massage to the reduction of blood sugar level of elderly with type 2 diabetes mellitus. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 9(2), 142–147. <https://doi.org/10.26699/jnk.v9i2.art.p142-147>
- Selviana, Harmawati, Nurlina, & Aslinda. (2022). Penerapan terapi pijat refleksi kaki pada pasien diabetes mellitus dalam pemenuhan kebutuhan aman nyaman. *Jurnal Mitrasehat*, <https://doi.org/10.51171/jms.v12i1.317>
- Setiyaningsih, S., Khoiriyah, & Arief, S. B. (2022). Pengaruh foot reflexology therapy terhadap tekanan darah dan fatigue response pada lanjut usia dengan hipertensi di puskesmas Penawangan II. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 5(3), 906–918.
- Sunarti, S., Hulu, I. K., Sitorus, D. N., Harefa, A., & Syuhada, M. T. (2024). Hubungan tekanan darah dengan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi. *Holistik Jurnal Kesehatan*. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i7.403>
- Suprajitno. (2021). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–14. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.5>
- Suryati, & Susilawati, S. (2021). Diabetes Melitus: Komplikasi. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 425–438. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4427> SPIRITUAL
- Vinet, L., & Zhedanov, A. (2022). A “missing” family of classical orthogonal polynomials. *Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*, 44(8), 1–14. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Yulianti, R., Syukrilla, wara A., Efendi, Febriyanti, T. L., & Rahayu, D. S. (2024). Metode penelitian eksperimen. In M. P. . Sarwandi (Ed.), *Maqasiduna: Journal of Education, Humanities, and Social Sciences* (Sarwandi, Vol. 2, <https://doi.org/10.59174/mqs.v2i01.4>
- Zaenudin, M. A., Danismaya, I., & Dewi, S. K. (2025). Hubungan self management dengan tingkat kecemasan pasien diabetes melitus yang menjalani diet di wilayah kerja puskesmas Jampang Tengah kabupaten Sukabumi. *Jurnal Ventilator*. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v3i1.1719>