# ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENGATASI *FATIGUE* PADA PASIEN GAGAL

# GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA

Hudhani Nora Dwipa1, Ikhwan Amirudin2, Hardono3

Universitas Aisyah Pringsewu1,2,3

[hudhaninoradwipa2@gmail.com](mailto:hudhaninoradwipa2@gmail.com1)[1](mailto:hudhaninoradwipa2@gmail.com1)

# ABSTRAK

Tujuan penulisan ini untuk mengetahui penerapan teknik *progressive muscle relaxation* untuk menurunkan *fatigue* (keletihan) pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada tindakan keperawatan, subyek asuhan keperawatan adalah klien dengan masalah gangguan kebutuhan aktivitas pada pasien gagal ginjal kronis di RSUD Abdul Moeloek Lampung, subjek yang digunakan adalah 1 pasien kelolaan. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 20 Mei 2023. Intervensi yang diberikan selama 10-15 menit, dilakukan 1 kali sehari. Hasil asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis dengan masalah utama keletihan menggunakan terapi teknik *progressive muscle relaxation* terbukti efektif untuk mengurangi keletihan. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa skor keletihan menjadi meningkat dari skor 17 (berat) menjadi 31 (ringan) pada hari ke-5. Simpulan penelitian ini bahwa asuhan keperawatan dapat membantu pasien hemodialisa yang mengalami keletihan.

Kata Kunci: *Fatigue*, Gagal Ginjal Kronis, *Progressive Muscle Relaxation.*

# *ABSTRACT*

*Chronic kidney failure is a condition where the kidneys experience a decline in their The purpose of this paper is to determine the application of the progressive muscle relaxation technique to reduce fatigue in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. This research method uses a nursing care approach that focuses on nursing actions, the subject of nursing care is a client with the problem of impaired activity needs in chronic kidney failure patients at Abdul Moeloek Regional Hospital, Lampung, the subject used is 1 managed patient. This research was conducted on May 20 2023. The intervention was given for 10-15 minutes, carried out once a day. The results of nursing care for chronic kidney failure patients with the main problem of fatigue using progressive muscle relaxation technique therapy have proven to be effective in reducing fatigue. Based on the results obtained, the fatigue score increased from a score of 17 (severe) to 31 (light) on the 5th day. The conclusion of this research is that nursing care can help hemodialysis patients who experience fatigue.*

***Keywords:*** *Chronic Renal Failure; Fatigue; Progressive Muscle Relaxation*

# PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronis (GGK) merupakan penyakit yang menjadi perhatian dunia termasuk Indonesia karena jumlah penderita yang sangat banyak dan meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data WHOtahun 2020 terdapat 850 ribu pasien gagal ginjal setiap tahun, 1/10 penduduk dunia diidentikkan dengan penyakit gagal ginjal kronis, diperkirakan 5-10 juta pasien meninggal setiap tahun dan diperkirakan 1,7 juta pasien meninggal karena kerusakan ginjal akut. Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) prevalensi usia >15 tahun yang terdiagnosis mengalami gagal ginjal kronis adalah 0,38%, dan diketahui bahwa laki-laki (0,42) memiliki prevalensi yang lebih tinggi daripada perempuan (0,35). Sementara itu Provinsi Lampung pada tahun 2018 memiliki prevalensi gagal ginjal kronis sebanyak 0,39% dan Pada tahun 2019 terjadi peningkatan jumlah pasien baru sejumlah 17.193 dan pasien aktif hemodialisa sejumlah 11.698 orang. Berdasarkan data Riskesdas (2018) Indonesia memiliki prevalensi pasien GGK yang aktif menjalani hemodialisa yang berusia >15 tahun adalah 19,33%.

Menurut PERNEFRI (2018) Indonesia memiliki total pasien baru yang menjalani hemodialisa adalah 66.433 jiwa sejak tahun 2017-2018, serta memiliki 132.142 jiwa pasien yang aktif menjalani terapi hemodialisa. Hasil penelitian menyebutkan bahwa *fatigue* menjadi gejala yang paling umum dirasakan dengan prevalensi antara 60-97% (Sari dkk. 2018). Dampak dari keletihan jika tidak ditangani adalah penurunan fungsi untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kualitas hidup yang buruk, serta mengurangi kelangsungan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Pardjer (2020) diketahui bahwa untuk mengurangi *fatigue* pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa adalah menggunakan metode PMR (Progressive Muscle Relaxation) atau relaksasi otot progresif. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pardjer (2020) menunjukan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat keletihan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa dengan nilai P value 0,000.

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan tindakan keperawatan terkait penerapan *proressive muscle relaxation* untuk menurunkan *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.

# METODE PENELITIAN

Pada Karya tulis ilmiah ini penulis menggunakan pendekatan asuhan keperawatan yang berfokus pada tindakan keperawatan, tindakan keperawatan yang dipilih adalah terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) untuk mengurangi *fatigue* (keletihan) pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Asuhan keperawatan fokus tindakan keperawatan ini dilakukan di RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung pada tanggal 20 Mei 2023. Tindakan yang menjadi fokus dalam asuhan keperawatan ini adalah tindakan terapi *Progressive Muscle* Relaxation(PMR). Teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah meliputi wawancara, pengisian kuesioner sebelum melakukan asuhan keperawatan, observasi dan pemeriksaan fisik. Data yang telah terkumpul dianalisis untuk melihat masalah keperawatan yang di alami klien serta meninjau keefektifan intervensi yang telah dilakukan untuk menyelesaikan masalah keperawatan pasien.

# HASIL PENELITIAN

Pasien yang menjadi kelolaan pada studi kasus ini adalah 1 pasien yang menjalani hemodialisa rutin di RSUD H. Abdoel Molek Provinsi Lampung. Klien berusia 40 tahun, dan sudah menjalani hemodialisa rutin selama 1,5 tahun. klien mengatakan energinya tidak pulih meskipun sudah beristirahat, klien mengeluh lelah, klien mengatakan kurang memiliki tenaga, klien mengatakan tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasanya, skor keletihan klien 17 (berat).

Masalah yang diambil oleh penulis adalah keletihan berhubungan dengan penurunan konsentrasi HB. Pada tahap evaluasi penulis menyimpulkan hasil asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis dengan diagnosa keperawatan keletihan dan sudah diberikan teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk mengurangi keletihan. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa skor keletihan menjadi meningkat dari skor 17 (berat) menjadi 31 (ringan) pada hari ke-5.

# PEMBAHASAN

Berdasarkan pengkajian diperoleh hasil usia responden adalah 45 tahun. Hal ini menunjukan bahwa pasien berada diatas usia 40 tahun. semakin bertambahnya usia, maka akan semakin berkurang fungsi ginjal dan memburuknya fungsi tubulus. Baroleh *et al* (2019) menyebutkan bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kejadian penyakit ginjal kronis. Semakin bertambahnya usia semakin sel-sel tubuh melemah, hal itu merupakan hal yang alamiah, begitupun dengan fungsi ginjal, pada usia 40 tahun jumlah nefron yang berfungsi berkurang setiap 10% setiap 10 tahun. Pada pasien kelolaan didapatkan hasil hemoglobin adalah 8g/dl. Kadar hemoglobin yang rendah juga menjadi salah satu faktor pencetus keletihan, dimana penurunan kadar hemoglobin mampu mempengaruhi kadar oksigen yang terkandung dalam darah yang berfungsi sebagai pembentuk metabolisme untuk menghasilkan energi. Riski (2020)

Masalah keperawatan utama yang diambil oleh penulis adalah keletihan (fatigue) berhubungan dengan penurunan konsentrasi HB. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Riski (2020) yang menyebutkan bahwa diagnosa yang muncul adalah *fatigue* (keletihan) berhubungan dengan penurunan konsentrasi hemoglobin. Tindakan keperawatan yang penulis lakukan adalah secara komprehensif, namun yang menjadi fokus penulis ialah tindakan *progressive muscle relaxation* (relaksasi otot progresif), terapi ini dilakukan selama 10-15 menit, dan lakukan 1 kali sehari. Penelitian yang dilakukan oleh Pardjer (2020) ia berpendapat bahwa relaksasi otot progresif mampu mengatasi keletihan (fatigue), dan juga mampu meningkatkan gelombang alfa otak, mengatasi spasme otak dan meningkatkan konsentrasi, sehingga mampu menurunkan tingkat keletihan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisa. Penelitian yang dilakukan oleh Pardjer (2020) ia berpendapat bahwa relaksasi otot progresif mampu mengatasi keletihan (fatigue), dan juga mampu meningkatkan gelombang alfa otak, mengatasi spasme otak dan meningkatkan konsentrasi, sehingga mampu menurunkan tingkat keletihan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisa.

Pemberian latihan PMR secara fisiologis akan mengaktivasi kerja system saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus pada saat rileks sehingga akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak dan dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin, maka terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan memberikan efek relaksasi otot, selain itu juga dapat memberikan efek tenang dan nyaman. Selanjutnya kondisi ini akan menurunkan konsumsi oksigen, tekanan darah dan denyut nadi yang pada akhirnya menurunkan perasaan *fatigue*. Anisa *et al* (2018) Evaluasi yang diperoleh dari asuhan keperawatan ini penulis menemukan adanya penurunan tingkat *fatigue* (keletihan) yaitu naik menjadi nilai 31 (ringan) pada hari ke-5 dan klien sudah memahami teknik relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation).

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Matekohy (2021) Penelitian ini menunjukkan sebelum diberikan latihan PMR (63,3%) mengalami kelelahan dan (36,7%) tidak mengalami kelelahan. Namun setelah diberikan latihan PMR terdapat (46,7%) mengalami kelelahan dan (53,3%) tidak mengalami kelelahan. Pada studi kasus ini penulis menggunakan pendekatan keluarga yaitu mengajarkan pada klien dan didampingi oleh salah satu keluarga klien yang berperan sebagai *care giver* yang berperan memotivasi, memantau keberhasilan, mendampingi, melaksanakan pertolongan jika dibutuhkan.

# SIMPULAN

Berdasarkan hasil asuhan keperawatan fokus tindakan keperawatan yang penulis lakukan maka dapat disimpulkan sebagai berikut: (1). Penulis dapat meringkas pengkajian pada pasien kelolaan, klien mengatakan energinya tidak pulih meskipun sudah beristirahat, klien mengeluh lelah, klien mengatakan kurang memiliki tenaga, klien mengatakan tidak mampu melakukan aktivitas seperti biasanya, skor keletihan klien 17 (berat). (2). Diagnosa keperawatan didapatkan pada teori dan subyek asuhan keperawatan yaitu: keletihan berhubungan dengan penurunan kadar hemoglobin. (3). Intervensi keperawatan untuk subyek asuhan keperawatan dengan masalah keletihan adalah intervensi yang dibuat berdasarkan diagnosa yang penulis ambil yaitu *fatigue*. (3). Dalam melaksanakan tindakan keperawatan pada penyakit gagal ginjal kronis dengan masalah keperawatan *fatigue* telah sesuai dengan rencana keperawatan yang telah dibuat. Pada subyek asuhan keperawatan telah diberikan teknik *progressive muscle relaxation* (relaksasi otot progresif) untuk mengurangi keletihan. (4). Pada tahap evaluasi penulis menyimpulkan hasil asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis dengan diagnosa keperawatan keletihan dan sudah diberikan teknik relaksasi otot progresif terbukti efektif untuk mengurangi keletihan. Berdasarkan hasil yang didapat bahwa skor keletihan menjadi meningkat dari skor 17 (berat) *menjadi* 31 (ringan) pada hari ke-5.

# SARAN

Pasien mengalami keletihan yang signifikan dengan skor keletihan sebesar 17 (berat) dan menunjukkan gejala kelelahan seperti rasa lelah, kurang berenergi, serta kesulitan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, meskipun sudah beristirahat. Diagnosa keperawatan mengindikasikan bahwa keletihan pasien berkaitan dengan penurunan kadar hemoglobin. Sebagai bagian dari rencana perawatan, intervensi dilakukan dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif yang dipilih berdasarkan diagnosa kelelahan (fatigue) ini, yang telah disesuaikan dengan kebutuhan klien. Pelaksanaan tindakan keperawatan menunjukkan ketaatan dalam memberikan teknik relaksasi otot progresif kepada pasien dengan gagal ginjal kronis dan masalah keletihan. Evaluasi hasil asuhan keperawatan menunjukkan efektivitas teknik tersebut dalam mengurangi keletihan pasien, terbukti dengan peningkatan skor keletihan dari 17 (berat) menjadi 31 (ringan) dalam kurun waktu lima hari.

**DAFTAR PUSTAKA**

Anisa, *et al.* (2018). Efektivitas Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dan *Guided* *Imagery* terhadap Kelelahan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur, *Jurnal Keperawatan dan Kebidanan Holistik Care*, 2 (2). <https://jurnalgrahaedukasi.org/index.php/JIKKHC/article/view/75/52>

Baroleh, *et al. (*2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Ginjal Kronis pada Pasien di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Pancaran Kasih Manado. *Jurnal kesehatan masyarakat.* 8(7). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/27233>

Cahyningsih, N. D. (2014). *Hemodialisis* (*Cuci Darah*) *Panduan Praktis Keperawatan Gagal Ginjal.*  [Mitra Cendekia Press](https://search-jogjalib.jogjaprov.go.id/Search/Results?type=Publisher&lookfor=Yogyakarta:%20Mitra%20Cendekia%20Press,%20viii,%20102%20hlm.:%2015,5%20cm). Yogyakarta

Fari, A. I., Sofiani, Y., & Warongan, A. W. (2019). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Relaxation Breathing Exercise (RBE) terhadap Tingkat Fatigue dan Selfcare Pasien GGK. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP)*, *2*(1), 99–110. <https://doi.org/10.32524/jksp.v2i1.201>

Harmilah. (2020). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Pustaka Baru Press: Yogyakarta

Kusuma, H. *et al. (2019). Buku Panduan Mengenal Penyakit Gagal Ginjal Kronis dan Perawatannya.* Fakultas Kedokteran Univrsitas Diponegoro. Semarang

Matekohy, F. A. (2021). Latihan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Penurunan *Fatigue* pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik di Unit Hemodialisa RSUD Dr. M. Haulussy Ambon. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur* (*JKIT), 1*(1). <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKIT/article/view/230>

Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Rineka Cipta. Jakarta

Pardjer, M. (2020). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Keletihan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisa.* Skripsi. STIKES Bina Sehat PPNI. Mojokerto. <http://repositori.stikes-ppni.ac.id:8080/bitstream/handle/123456789/4/PENDAHULUAN.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

PENEFRI. (2018). *Naskah Lengkap, Workshop & Simpklienium Nasional Peningkatan Pelayanan Hemodialisis, Penyakit Ginjal dan Aplikasi Indonesia Renaal Registry.* Diakses dari: <https://www.pernefri.org/>

Potter, P. A., & Perry, A. G. (2017). *Fundamental Keperawatan* (Edisi 9). EGC. Jakarta

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan Kementrian RI Tahun 2018.Badan Penelitian. Jakarta

Riski, H. M. (2020). Asuhan Keperawatan Fatigue pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Pasca Hemodialisa. Karya Tulis Ilmiah: D3 Keperawatan Semarang. <https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=21823&keywords=>

Riyana & Nurhalimah. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Tingkat Fatigue pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Galuh, 5*(1). <http://dx.doi.org/10.25157/jkg.v5i1.9583>

Rizki, F. A., Andina, M. (2017). Karakteristik Penderita Hipertensi Dengan Gagal Ginjal Kronik Di Instalasi Penyakit Dalam Rumah Sakit Umum Haji Medan. Jurnal Ibnu Sina Biomedika. 1(1). <https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/biomedika/article/view/1111>

Setiadi, S. (2013). *Konsep dan Praktek Penulisan Riset Keperawatan (Ed.2).* Graha Ilmu. Yogyakarta

Siregar, C. T. (2020). *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialisa*. Deepublish publisher: Yogyakarta

Suarni, L, & Apriyani, A. (2017). *Metodologi Keperawatan*. Pustaka Panasea. Yogyakarta

Syahputra, E., Laoli, E., Alyah, J., HSB, E., Tumorang, E., & Nababan, T. (2022). Dukungan Keluarga Berhubungan dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *4*(3), 783-800. <https://doi.org/10.37287/jppp.v4i3.977>

Tim Pokja SDKI DPP PPNI.2016. Standar Diagnklienis Keperawatan Indonesia. Edisi 1 cetakan III.

Tim Pokja SIKI DPP PPNI.2018. Standar Diagnklienis Keperawatan Indonesia. edisi 1. cetakan III.

Tim Pokja SLKI DPP PPNI.2018. Standar Diagnklienis Keperawatan Indonesia. edisi 1. cetakan III.

WHO. (2020). Constitution Of The World Health Organization. Jenewa. ISBN 978-92-4-0000051-3.

Wijaya. (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori* *dan Contoh* *Askep*. Nuha Medica. Yogyakarta

Yudono, D.T et al. (2019). Pengaruh Terapi Psikoreligius (Dzikir) dan Progresive Muscle Relaxation dengan Pendekatan Caring terhadap Kecemasan pada Pasien Tindakan Kemoterapi. *Health Sciences and Pharmacy Journal, 3*(2), 34-44. <https://journal.stikessuryaglobal.ac.id/index.php/hspj/article/view/131>