

**INTRADIALYTIC EXERCISE: FLEXIBILITY TERHADAP SCORE FATIGUE PADA
KLIEN PENYAKIT GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS**

Rizki Muliani¹, Asri Rahayu Muslim², Imam Abidin³
Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung
Email: rizki.muliani@bku.ac.id

ABSTRAK

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan penyakit ginjal yang kasusnya semakin meningkat dalam 5 tahun terakhir ini. PGK mengakibatkan terjadinya kerusakan jaringan ginjal yang ditandai dengan penumpukan sisa metabolic di dalam darah sehingga perlu dilakukan terapi pengganti ginjal, salah satunya dengan hemodialysis. Fatigue merupakan salah satu gejala yang paling umum dirasakan oleh klien PGK yang menjalani hemodialysis dan dapat menyebabkan gangguan dalam melakukan aktivitas sehari-hari, perubahan hubungan dengan orang lain, perubahan fungsi sexual, perubahan spiritual dan kualitas hidup. Oleh karena itu perlu dilakukan penatalaksanaan untuk mengurangi fatigue pada pasien PGK, salah satunya dengan melakukan *intradialytic exercise: flexibility* berupa gerakan-gerakan ringan yang dilakukan pada saat menjalani hemodialysis yang cukup efektif karena tidak mengganggu proses hemodialisis. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *intradialytic exercise: flexibility* terhadap score fatigue pada klien PGK yang menjalani hemodialisis. Rancangan penelitian yang digunakan adalah pre-eksperiment dengan pendekatan one group pre-test post-test design. Sample dalam penelitian ini sebanyak 20 orang yang diambil dengan teknik purposive sampling dari populasi sebanyak 189 pasien yang menjalani hemodialysis. Instrument yang digunakan adalah kuesioner FACIT untuk mengukur score fatigue dan prosedur *Intradialytic Exercise: Flexibility*. Pengumpulan data dilakukan dengan mengukur skor fatigue sebelum dan setelah diberikan perlakuan. Perlakuan berupa latihan fisik dengan durasi 15 menit setiap sesi latihan selama 8 kali dalam 4 minggu. Analisa data menggunakan T-Test. Hasil penelitian menunjukkan, score fatigue pre-test terendah dengan score 21 dan tertinggi score 29, sedangkan score fatigue post-test terendah dengan score 25 dan tertinggi score 35. Hampir seluruh klien mengalami peningkatan score fatigue. Hasil analisis dengan menggunakan T-Test didapatkan p- value 0.000 sehingga disimpulkan terdapat pengaruh *intradialytic exercise: flexibility* terhadap score fatigue. Latihan fisik ini dapat meningkatkan aliran darah pada otot, memperbesar jumlah kapiler serta memperbesar luas dan permukaan kapiler serta meningkatkan perpindahan urea dan toksin dari jaringan ke vaskuler yang kemudian dialirkan ke dialyzer sehingga mengeluarkan hasil sampah metabolik seperti asam laktat dari dalam otot. Oleh karena itu diharapkan latihan fisik ini dapat dijadikan alternative dalam penanganan fatigue selama klien menjalani hemodialisis.

Kata kunci : *Flexibility*, Hemodialisis, Intadialytic Exercise, Penyakit Ginjal Kronik