

ABSTRAK

Kram otot merupakan kontraksi atau pengencangan otot yang kuat dan menyakitkan yang datang secara tiba-tiba. Pada pasien hemodialisis sering terjadi kram otot. Penyebab kram otot sering kali terjadi pada saat ultrafiltrasi (penarikan cairan) yang cepat dengan volume yang tinggi. Salah satu Intervensi untuk kram otot tersebut adalah *Intradialytic Exercise Stretching*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *intradialytic exercise stretching* terhadap kram otot pada pasien hemodialisis di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre-experimental* dengan pendekatan One Group *Pre-test Post-test Design*. Jumlah sampel sebanyak 36 pasien yang mengalami kram otot saat hemodialisis. Dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Purposive Sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah *Quesioner Cramps Chart*. Analisa yang digunakan adalah dengan Uji T-test. Uji statistik menunjukkan hasil rata-rata nilai tingkat kram otot sebelum diberikan terapi yaitu 7,58 dalam kategori sedang dan nilai rata-rata sesudah diberikan terapi yaitu 4,5 dalam kategori ringan. Didapatkan hasil nilai $p = 0,000 < \alpha = 0,05$ sehingga H_0 diterima artinya terdapat pengaruh *Intradialytic Exercise Stretching* terhadap tingkat kram otot pada pasien hemodialisis di RSUD Al-Ihsan Provinsi Jawa Barat. Berdasarkan hasil penelitian, perlu dilakukan penyuluhan / konseling mengenai kram otot berikut masukan prosedur untuk menjelaskan *intradialytic exercise stretching* dengan bahasa yang sederhana sehingga mudah dipahami oleh pasien. *Intradialytic Exercise Stretching* dapat diaplikasikan oleh perawat sebagai intervensi non farmakologi untuk mengurangi skala kram otot pada pasien yang sedang menjalani hemodialisis.

Kata Kunci : Hemodialisis, *Intradialytic Exercise Stretching*, Kram Otot

Daftar Pustaka : 5 Buku (2018-2020)

31 Jurnal (2014-2022)

3 Website (2018-2021)

ABSTRACT

Muscle cramps are strong and painful contractions or tightening of muscles that come on suddenly. In hemodialysis patients, muscle cramps often occur. The cause of muscle cramps often occurs during rapid ultrafiltration (withdrawal of fluid) with high volumes. One of the interventions for muscle cramps is Intradialytic Exercise Stretching. This study aims to determine the effect of intradialytic exercise stretching therapy on muscle cramps in hemodialysis patients at Al-Ihsan Hospital, West Java Province. The method used in this research is pre-experimental with One Group Pre-test Post-test Design approach. The number of samples was 36 patients who experienced muscle cramps during hemodialysis with sampling technique using purposive sampling. The measuring tool used is the Cramps Chart Questionnaire. The analysis used is the T-test. Statistical tests showed the average value of the level of muscle cramps before being given therapy was 7.58 in the moderate category and the average value after being given therapy was 4.5 in the mild category. The results obtained $p \text{ value} = 0.000 < 0.05$ meaning that there is an effect of Intradialytic Exercise Stretching on the level of muscle cramps in hemodialysis patients at Al-Ihsan Hospital, West Java Province. Based on the results of the study, it is necessary to conduct counseling regarding muscle cramps along with input procedures to explain intradialytic exercise stretching in simple language so that it is easily understood by patients. Intradialytic Exercise Stretching can be applied by nurses as a non-pharmacological intervention to reduce the scale of muscle cramps in patients undergoing hemodialysis.

Keywords : Hemodialysis, Intradialytic Exercise Stretching, Cramps Muscle

Bibliography : 5 Books (2018-2020)

31 Journals (2014-2022)

3 Websites (2018-2021)