

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gangguan kebutuhan aktivitas dan istirahat yang ditandai dengan kelelahan merupakan salah satu masalah keperawatan yang umum dijumpai pada pasien dengan penyakit kronis, termasuk individu yang menjalani terapi hemodialisis (Gregg et al., 2021). Berdasarkan Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), kelelahan diartikan sebagai kondisi menurunnya kapasitas kerja fisik maupun mental yang tidak dapat dipulihkan hanya dengan beristirahat (PPNI, 2017). Kelelahan menjadi masalah yang penting dalam praktik keperawatan karena dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, menurunkan fungsi fisik, mengganggu fungsi mental, menurunkan kualitas hidup dan menyebabkan pasien sulit melakukan aktivitas sederhana dan membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikannya (Wahyudi & Rantung, 2024).

Pada pasien dengan penyakit kronis, kelelahan umumnya bersifat persisten karena dipengaruhi oleh perjalanan penyakit yang berkepanjangan, perubahan fisiologis yang terjadi dalam tubuh, serta terapi yang harus dijalani secara berkesinambungan. Oleh karena itu, kelelahan menjadi salah satu masalah kesehatan yang memerlukan perhatian khusus dalam pelaksanaan asuhan keperawatan (Matura et al., 2018). Salah satu kelompok pasien yang memiliki risiko tinggi mengalami kelelahan adalah pasien yang menjalani terapi hemodialisis. Hemodialisis merupakan terapi pengganti fungsi ginjal

yang bertujuan membantu mengeluarkan sisa-sisa metabolisme, mempertahankan keseimbangan cairan dan elektrolit, serta menjaga stabilitas kondisi fisiologis tubuh pada pasien dengan gangguan fungsi ginjal (Qin et al., 2024).

Meskipun terapi hemodialisis memiliki peran yang sangat penting dalam mempertahankan kelangsungan hidup pasien, pelaksanaannya secara rutin dalam jangka waktu yang lama sering kali menimbulkan berbagai keluhan, baik fisik maupun psikologis, yang berdampak pada aktivitas dan kualitas hidup sehari-hari pasien (Sari et al., 2022). Salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis adalah kelelahan. Berbagai penelitian melaporkan bahwa prevalensi kelelahan pada pasien hemodialisis berkisar antara 50,5% hingga 85% di berbagai negara, sehingga kondisi ini menjadi salah satu masalah yang paling umum dijumpai pada kelompok pasien tersebut (Casaux-Huertas et al., 2025).

Tingginya prevalensi kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya anemia, penumpukan toksin uremik, gangguan metabolisme, proses inflamasi kronis, gangguan pola tidur, keterbatasan aktivitas fisik, serta perubahan fisiologis yang terjadi selama prosedur hemodialisis (Salamah et al., 2022). Kelelahan yang dialami pasien tidak hanya ditandai dengan munculnya rasa lelah, tetapi juga memberikan dampak yang luas terhadap berbagai aspek kehidupan. Kondisi ini dapat menurunkan toleransi terhadap aktivitas, membatasi kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas sehari-hari, mengganggu konsentrasi,

mengurangi motivasi, serta meningkatkan ketergantungan pada bantuan orang lain. Apabila berlangsung dalam jangka waktu yang lama, kelelahan juga berpotensi menurunkan kualitas hidup dan menghambat kemampuan pasien dalam beradaptasi dengan terapi hemodialisis yang harus dijalani secara berkesinambungan (Saraswati & Lestari, 2024).

Oleh sebab itu, penatalaksanaan kelelahan menjadi salah satu prioritas dalam pemberian asuhan keperawatan kepada pasien yang menjalani hemodialisis. Perawat memiliki peran yang strategis dalam mengidentifikasi, mencegah, serta mengatasi kelelahan melalui pendekatan asuhan keperawatan yang menyeluruh. Salah satu upaya yang banyak diterapkan adalah intervensi nonfarmakologis karena dinilai aman, mudah dilaksanakan, tidak memerlukan biaya yang tinggi, serta memiliki risiko efek samping yang minimal. Beberapa bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan meliputi terapi musik, aromaterapi, meditasi, *guided imagery*, *footbath*, dan terapi relaksasi otot progresif (Utami et al., 2023).

Terapi relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti dapat membantu mengurangi kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Terapi ini merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara bertahap dan sistematis sehingga menghasilkan keadaan relaksasi secara fisik maupun mental. Penerapan teknik ini dapat membantu menurunkan ketegangan otot, meningkatkan sirkulasi darah, memberikan rasa

nyaman, serta mengurangi tingkat keletihan yang dirasakan pasien (Anggela & Agustini, 2023).

Selain mudah dipraktikkan, terapi relaksasi otot progresif juga tidak memerlukan peralatan khusus sehingga dapat dilakukan secara mandiri oleh pasien. Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas terapi ini dalam menurunkan keletihan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Penelitian Ghozhdi et al., (2023) menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif secara signifikan mampu menurunkan tingkat keletihan sekaligus meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis ($p < 0,0001$). Hasil penelitian Purwanto et al., (2025) juga menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor keletihan setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif dari 5,00 menjadi 3,00 ($p = 0,041$). Selain itu, Priheningtyas, (2025) yang menunjukkan adanya perbaikan tingkat keletihan berdasarkan skor FACIT setelah pasien memperoleh intervensi terapi relaksasi otot progresif. Meskipun berbagai penelitian telah membuktikan manfaat terapi relaksasi otot progresif dalam menurunkan keletihan, implementasinya dalam praktik keperawatan sehari-hari masih belum dilakukan secara optimal.

Berdasarkan hasil wawancara dengan perawat di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang, diketahui bahwa sebagian perawat belum memanfaatkan terapi relaksasi otot progresif sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi keletihan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 30 April 2026 di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang

menunjukkan bahwa dari lima pasien yang menjalani hemodialisis, tiga pasien mengalami keletihan berat dan dua pasien mengalami keletihan sedang. Pasien mengeluhkan mudah lelah saat beraktivitas, kelemahan fisik, serta membutuhkan waktu istirahat yang lebih lama setelah menjalani hemodialisis.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa keletihan masih menjadi masalah keperawatan yang dominan pada pasien yang menjalani hemodialisis dan memerlukan penanganan yang tepat. Berdasarkan fenomena tersebut, penulis tertarik untuk melakukan asuhan keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan masalah gangguan aktivitas dan istirahat (keletihan) melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif di RSUP Dr. M. Djamil Padang. Penerapan intervensi ini diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat keletihan, meningkatkan kemampuan aktivitas, serta mendukung peningkatan kualitas hidup pasien yang menjalani terapi hemodialisis.

B. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan penulisan karya ilmiah ini adalah memberikan asuhan keperawatan kepada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan kebutuhan aktivitas dan istirahat berupa keletihan melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai upaya untuk mengurangi tingkat keletihan di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.

2. Tujuan Khusus

- 1) Melakukan pengkajian keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan aktivitas dan istirahat berupa keletihan di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang
- 2) Menegakkan diagnosis keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan aktivitas dan istirahat berupa keletihan di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- 3) Menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan aktivitas dan istirahat berupa keletihan di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- 4) Melaksanakan implementasi keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan aktivitas dan istirahat berupa keletihan melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- 5) Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan aktivitas dan istirahat berupa keletihan di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.
- 6) Menerapkan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi keletihan pada pasien yang menjalani hemodialisis di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang.

C. Manfaat

a. Manfaat Bagi Pasien

Karya ilmiah ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pasien yang menjalani hemodialisis melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk membantu mengurangi kelelahan. Berkurangnya tingkat kelelahan diharapkan dapat meningkatkan kemampuan pasien dalam melakukan aktivitas, memperbaiki kondisi fisik, serta meningkatkan kualitas hidup. Selain itu, pasien diharapkan mampu menerapkan terapi relaksasi otot progresif secara mandiri di rumah sebagai terapi nonfarmakologis pendukung.

b. Manfaat Bagi Peneliti

Penulisan karya ilmiah ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan, pengalaman, dan keterampilan peneliti dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien yang menjalani hemodialisis dengan gangguan kebutuhan aktivitas dan istirahat berupa kelelahan, serta dalam mengimplementasikan terapi relaksasi otot progresif berdasarkan pendekatan *evidence-based nursing*.

c. Manfaat Bagi Instansi Pendidikan

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi bahan kajian, referensi, dan sumber informasi bagi institusi pendidikan dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah, terutama yang berkaitan dengan asuhan keperawatan pada pasien dengan gangguan

kebutuhan aktivitas dan istirahat serta penerapan terapi relaksasi otot progresif pada pasien yang menjalani hemodialisis.

d. Manfaat Bagi RSUP Dr. M. Djamil Padang

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi RSUP Dr. M. Djamil Padang dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan keperawatan melalui penerapan terapi relaksasi otot progresif sebagai intervensi nonfarmakologis pendukung untuk membantu mengurangi kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis.

e. Manfaat Bagi Masyarakat

Karya ilmiah ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat mengenai manfaat terapi relaksasi otot progresif dalam membantu mengurangi kelelahan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Dengan demikian, masyarakat diharapkan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai terapi tersebut serta dapat mendukung penerapannya sebagai salah satu upaya nonfarmakologis untuk meningkatkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien.