

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Hemodialisis adalah prosedur ketika darah keluar dari tubuh seseorang dan menyebar di sebuah mesin dialiser (Suddarth, 2002) (Yang, L., Lin, Y., Ye, C., Mao, Z., Rong, S., Zhao, X. and Mei, 2011). Terapi ini tujuannya untuk agar pasien tetap bertahan hidup dan menjaga kestabilan kualitas hidup sehingga fungsi ginjal tetap baik, tetapi terapi ini tidak bertujuan untuk menyembuhkan penderita gagal ginjal (Fransisca, 2012). Terapi hemodialisis ini dibutuhkan oleh orang-orang yang menderita gagal ginjal. Terapi hemodialisis ini dilakukan dua hingga tiga kali dalam satu

Minggu yang memakan waktu tiga sampai empat jam tiap satu kali terapi (Suddarth, 2002) (Yang, L., Lin, Y., Ye, C., Mao, Z., Rong, S., Zhao, X. and Mei, 2011). Proses hemodialisis dapat memberikan efek yang mempengaruhi kenyamanan pasien, seperti stress fisik, lelah, pusing, dan tekanan darah menurun sehingga pasien dapat merasa keringat dingin (Gallieni et al., 2008). Tak hanya itu, hemodialisis pun dapat mengakibatkan komplikasi neurologi, seperti *Restless Legs Syndrome* (RLS) (Brouns & De Deyn, 2004).

RLS merupakan terganggunya sistem neurologis sensorik dan motorik yang terjadi ketika adanya nyeri dan kesemutan, sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada kaki (Brouns & De Deyn, 2004). Pada tingkat dunia, *International Restless Legs Syndrome Study Group* (IRLSSG) menyebutkan ada sekitar 21,5% - 30% pasien hemodialisa dengan RLS (Araujo et al., 2010). Prevalensi RLS di Eropa dan Amerika Utara berkisar 5% dan 10%, dimulai dari gejala sedang sampai berat sebesar 20,3%. RLS lebih sering terjadi pada wanita dibanding pria (Allen et al., 2014). Penelitian yang dilakukan oleh Scherer pada tahun 2017 mengatakan bahwa 20% pasien dialisis mengalami RLS (Scherer et al., 2017).

Kondisi ini memaksa pasien untuk akhirnya harus menggerakkan kaki ataupun berjalan-jalan, yang tentu saja hal ini dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien (Lin et al., 2016)(Aliasgharpour et al., 2016)(Ekbom & Ulfberg, 2009)(Shahgholian, N., Jazi, S.K., Karimian & Valiani, 2015).

RLS dapat ditangani secara mandiri. Beberapa studi merekomendasikan penatalaksanaan RLS memakai terapi non-farmakologi. Latihan fisik sangat aman dan menghabiskan biaya yang sedikit untuk menurunkan tingkat RLS (Giannaki et al., 2011). Efek latihan fisik pada RLS dapat menurunkan gejala RLS sebanyak 34%, bahkan dapat meningkatkan kualitas hidup (Johansen & Painter, 2012). Tak hanya latihan fisik, RLS juga dapat dicegah dengan tindakan akupresur. Akupresur pun efektif dalam menurunkan tingkat RLS pada pasien hemodialisis (Surya & Desnita, 2019).

Risiko terjadinya RLS ini juga terbukti dapat dikurangi dengan latihan peregangan atau *stretching*. Penelitian menunjukkan bahwa *stretching* dapat membantu mengurangi keparahan gejala RLS pada pasien hemodialisis (Aliasgharpour et al., 2016). Nur, dkk pada tahun 2018 juga melakukan penelitian terkait pengaruh *stretching* dengan skala RLS. Dari penelitian tersebut, Nur, dkk membuktikan bahwa adanya perbedaan tingkat RLS saat sebelum dan setelah latihan *stretching* pada pasien hemodialisis (Nur et al., 2018).

Dari masalah di atas, penulis tertarik untuk membuat *booklet* untuk mengurangi RLS dengan *stretching*. Topik ini sudah ada beberapa penelitian yang membahas dan hasilnya memang terbukti bahwa *stretching* dapat mengurangi risiko RLS. Namun, belum ada *booklet* atau buku panduan yang dapat memudahkan masyarakat untuk melakukan penatalaksanaan RLS secara mandiri.

I.2 Tujuan

I.2.1 Tujuan Umum

- a. Pasien dan keluarga dapat mengetahui tentang mengurangi risiko RLS dengan latihan *stretching* pada pasien hemodialisis di rumah.
- b. Pasien dan keluarga dapat memahami mengurangi risiko RLS dengan latihan *stretching* pada pasien hemodialisis di rumah.

- c. Pasien dan keluarga dapat mempraktikkan cara mengurangi risiko RLS dengan latihan *stretching* pada pasien hemodialisis di rumah dengan benar.

I.3 Target Luaran

Target yang diharapkan dari pembuatan karya ilmiah ini adalah terciptanya sebuah karya guna sebagai panduan dalam mengurangi risiko RLS dengan latihan *stretching* pada pasien hemodialisis di rumah. Dengan muatan materi di dalamnya yang menjelaskan mengenai pengertian RLS, penyebab RLS, pencegahan RLS, pengertian *stretching*, manfaat *stretching*, dan langkah-langkah melakukan *stretching*. Luaran dari karya ilmiah ini berupa produk *booklet* dengan judul “Kurangi Risiko *Restless Legs Syndrome* dengan Latihan *Stretching* pada Pasien Hemodialisis” yang telah mendapatkan sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan jenis HKI Hak Cipta.