

ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN PENERAPAN *RANGE OF MOTION* DAN *DEEP BREATHING EXERCISE* TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISA

Marsaulina Priscilla Evangeline

Abstrak

Fatigue merupakan salah satu efek samping yang paling sering dialami oleh pasien gagal ginjal kronis (GGK) yang menjalani hemodialisis, dan berdampak pada kemampuan fungsional, kualitas tidur, serta kualitas hidup secara keseluruhan. Hemodialisis yang dilakukan berulang kali setiap minggu menyebabkan perubahan fisiologis, akumulasi toksin, ketidakseimbangan cairan, serta stres psikologis yang berkontribusi terhadap timbulnya kelelahan kronis. Intervensi nonfarmakologis seperti latihan *Range of Motion* (ROM) dan *Deep Breathing Exercise* menjadi strategi efektif dan aman untuk mengurangi fatigue dengan meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki kapasitas otot, serta menurunkan ketegangan fisik dan psikologis. Intervensi diberikan selama dua minggu pada empat sesi hemodialisis pada dua jam pertama hemodialisis. Pada pengkajian awal, pasien kelolaan menunjukkan skor fatigue sebesar 28 dan pasien resume sebesar 29, keduanya berada pada kategori kelelahan sedang. Setelah pelaksanaan latihan ROM dan *deep breathing exercise* secara terstruktur, terjadi peningkatan skor fatigue yang mengindikasikan perbaikan kondisi, yaitu 35 pada pasien kelolaan dan 38 pada pasien resume yang termasuk kategori fatigue ringan. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan ROM dan *deep breathing exercise* efektif dalam menurunkan tingkat fatigue pada pasien hemodialisis serta dapat direkomendasikan sebagai intervensi nonfarmakologis yang aman, sederhana, dan aplikatif dalam praktik keperawatan.

Kata Kunci : *Deep Breathing Exercise, Fatigue, Gagal Ginjal Kronis, Hemodialisa, Range Of Motion*

ANALYSIS OF NURSING CARE IMPLEMENTATION OF RANGE OF MOTION AND DEEP BREATHING EXERCISE ON FATIGUE LEVELS IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS

Marsaulina Priscilla Evangeline

Abstract

Fatigue is one of the most common side effects experienced by chronic kidney disease (CKD) patients undergoing hemodialysis, impacting functional ability, sleep quality, and overall quality of life. Repeated weekly hemodialysis sessions cause physiological changes, toxin accumulation, fluid imbalances, and psychological stress, all contributing to the chronicity of fatigue. Non-pharmacological interventions such as Range of Motion (ROM) exercises and Deep Breathing Exercises are effective and safe strategies for reducing fatigue by improving blood circulation, improving muscle capacity, and reducing physical and psychological stress. The interventions were administered over two weeks during four hemodialysis sessions within the first two hours of hemodialysis. At baseline, the managed patient showed a fatigue score of 28 and the continuing patient a score of 29, both in the moderate fatigue category. After structured implementation of ROM exercises and deep breathing exercises, fatigue scores increased, indicating improved condition, to 35 in the managed patient and 38 in the resume patient, which is categorized as mild fatigue. These results indicate that ROM exercises and deep breathing exercises are effective in reducing fatigue levels in hemodialysis patients and can be recommended as safe, simple, and applicable non-pharmacological interventions in carrying out cooling practices.

Keywords: *Chronic Kidney Disease, Deep Breathing Exercise, Fatigue, Hemodialysis, Range Of Motion*