

# **ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN PENERAPAN *ACUPRESSURE* TERHADAP GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS**

**Pediatricia Zalvo Kanalom**

## **Abstrak**

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal yang berlangsung progresif dan berdampak terhadap berbagai aspek kesehatan, termasuk kualitas tidur pasien. Pasien GGK yang menjalani hemodialisis memiliki risiko tinggi mengalami gangguan tidur akibat perubahan fisiologis, metabolik, kecemasan, dan kelelahan selama terapi. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini adalah akupresur. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa akupresur menurunkan skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) secara signifikan, dengan hasil meta-analisis Cerit et al. (2023) melaporkan perbaikan kualitas tidur pasien hemodialisis ( $p < 0,001$ ), dan studi Amini et al. (2023) juga menemukan penurunan skor PSQI serta kecemasan setelah dua minggu terapi akupresur ( $p = 0,002$ ). Tujuan studi ini adalah untuk mengevaluasi efektivitas intervensi akupresur dalam menurunkan skor PSQI pada dua pasien GGK yang menjalani hemodialisis dan mengalami gangguan pola tidur. Asuhan keperawatan dilakukan pada dua pasien GGK yang menjalani hemodialisis, yaitu pasien kelolaan (5 sesi) dan pasien resume (4 sesi). Intervensi dilakukan sebelum hemodialisis melalui penekanan titik Shenmen (HT7), Neiguan (PC6), dan Yongquan (KI1) dengan tekanan jari kuat yang masih nyaman secara rotasi selama 5 menit per titik, diawali latihan napas dalam. Penilaian menggunakan PSQI menunjukkan adanya penurunan skor pada Tn. I dari 14 menjadi 11 dan pada Tn. B dari 10 menjadi 8, disertai laporan tidur lebih nyenyak dan berkurangnya kelelahan. Akupresur terbukti efektif, aman, sederhana, serta dapat diajarkan kepada keluarga sebagai terapi mandiri. Intervensi ini direkomendasikan sebagai praktik *evidence-based nursing* (EBN) dengan dukungan pelatihan dan penyusunan SOP akupresur di ruang hemodialisis guna meningkatkan mutu layanan secara berkelanjutan.

**Kata Kunci:** Akupresur, Gagal Ginjal Kronis, Gangguan Pola Tidur, Hemodialisis, PSQI

# ANALYSIS OF NURSING CARE WITH THE APPLICATION OF ACUPRESSURE TO IMPROVE SLEEP DISTURBANCES IN HEMODIALYSIS PATIENTS

**Pediatricia Zalvo Kanalom**

## *Abstract*

Chronic kidney disease (CKD) causes a progressive decline in renal function and affects multiple aspects of health, including sleep quality. Patients with CKD undergoing hemodialysis are at high risk for sleep disturbances due to physiological and metabolic changes, anxiety, and treatment-related fatigue. Acupressure is a nonpharmacological intervention that can be applied to manage this condition. Recent evidence shows that acupressure significantly reduces Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) scores, as demonstrated by a meta-analysis by Cerit et al. (2023), which reported improved sleep quality among hemodialysis patients ( $p < 0.001$ ), and a study by Amini et al. (2023), which found reductions in PSQI scores and anxiety after two weeks of acupressure therapy ( $p = 0.002$ ). In this study, nursing care incorporating acupressure was applied to two CKD patients experiencing sleep disturbances: one managed patient (5 sessions) and one resume patient (4 sessions). The intervention was administered before hemodialysis by applying firm but comfortable circular pressure for 5 minutes at each point—Shenmen (HT7), Neiguan (PC6), and Yongquan (KI1)—preceded by deep breathing exercises. Assessment using PSQI indicated decreased scores in both patients, from 14 to 11 in Patient I and from 10 to 8 in Patient B, along with reports of improved sleep continuity and reduced fatigue. Acupressure proved to be effective, safe, simple, and feasible to teach to family members as a home-based supportive therapy. It is recommended as an evidence-based nursing (EBN) intervention supported by training and the establishment of acupressure standard operating procedures in hemodialysis units to improve quality of care sustainably.

**Keywords:** Acupressure, Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, PSQI, Sleep Disturbance