

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KELETIHAN PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE*

DI RSUD PASAR MINGGU

Icha Yurista

Abstrak

Chronic Kidney Disease adalah keadaan ginjal yang mengalami kelainan struktur dan fungsinya dengan ditandai penurunan laju filtrasi glomerulus (eGFR) akibat berbagai faktor seperti diabetes melitus, hipertensi, dan glomerulonefritis sehingga kemampuan ginjal dalam mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit tidak adekuat dengan salah satu manifestasi klinis keletihan yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pasien CKD melalui penerapan terapi relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik melalui dukungan peningkatan kualitas tidur untuk menilai tingkat keletihan. Metode studi kasus deskriptif dengan asuhan keperawatan pada pasien CKD digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dengan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi yang diimplementasikan dalam proses asuhan keperawatan. Instrumen VAS-F digunakan untuk menilai status keletihan. Hasil penelitian ini didapatkan masalah keperawatan hipervolemia, keletihan, dan defisit pengetahuan. Pelaksanaan tindakan keperawatan yang diberikan disesuaikan dengan rencana asuhan keperawatan yang sudah ditetapkan, dibantu dengan fokus pemberian terapi relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik dalam mengoptimalkan kualitas tidur untuk membantu menurunkan tingkat keletihan. Implementasi keperawatan pada Tn. H dengan CKD berhasil mencapai tujuan dan kriteria yang diharapkan. Hasil observasi skala keletihan pasien dari hari pertama dengan skala 8 menjadi skala 5 pada hari ke empat. Pasien juga mampu melakukan teknik-teknik yang diajarkan oleh penulis. Diharapkan studi ini dapat memberikan kontribusi bagi pasien dan keluarga, layanan kesehatan, penulis, dan penelitian lebih lanjut dalam upaya pengelolaan CKD.

Kata Kunci: *Chronic Kidney Disease*, Keletihan, Kualitas Tidur, Relaksasi Autogenik, Terapi Relaksasi Napas Dalam

THE IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING AND AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON THE LEVEL OF FATIGUE IN CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS AT RSUD PASAR MINGGU

Icha Yurista

Abstract

Chronic Kidney Disease (CKD) is a condition in which the kidneys experience structural and functional abnormalities characterized by a decrease in the glomerular filtration rate (eGFR) due to various factors such as diabetes mellitus, hypertension, and glomerulonephritis, resulting in inadequate renal function in maintaining metabolism and fluid and electrolyte balance, with fatigue as one of the clinical manifestations that can affect the patient's quality of life. This study aims to describe the care of CKD patients through the application of deep breathing and autogenic relaxation therapy through improving sleep quality to assess fatigue levels. A descriptive case study method with care for CKD patients was used in this study. Data collection through interviews, physical examinations, observations, and documentation were implemented in the maintenance process. The VAS-F instrument was used to assess fatigue status. The results of this study raised problems due to hypervolemia, fatigue, and knowledge deficits. The nursing interventions implemented were aligned with the established nursing care plan, focusing on the administration of deep breathing and autogenic relaxation therapies to optimize sleep quality and help reduce fatigue levels. The implementation of nursing care for Mr. H with CKD successfully achieved the expected goals and criteria. Observations revealed a decrease in the patient's fatigue scale from an 8 on the first day to a 5 on the fourth day. The patient was also able to perform the techniques taught by the author. This study is expected to contribute to patients and their families, healthcare providers, the author, and further research in CKD management.

Keywords: *Autogenic Relaxation, Chronic Kidney Disease, Deep Breathing Relaxation Therapy, Fatigue, Sleep Quality*