

PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD PASAR MINGGU

Dina Anita

Abstrak

Latar Belakang: Gagal ginjal kronis (GGK) merupakan penyakit progresif yang memicu penurunan fungsi ginjal secara permanen dan berdampak pada ketidakseimbangan cairan, elektrolit, serta penumpukan zat sisa metabolisme dalam tubuh. Kondisi ini menimbulkan berbagai gejala seperti keletihan, mual, penurunan nafsu makan dan gangguan tidur. *Fatigue* (keletihan) adalah salah satu keluhan yang paling umum di antara pasien yang menjalani hemodialisis dan dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup serta kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, *fatigue* yang tidak mendapatkan penanganan secara optimal dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik maupun psikologis pasien. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat digunakan ialah relaksasi otot progresif / *progressive muscle relaxation* (PMR), intervensi ini mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan PMR dalam mengurangi tingkat *fatigue* pada pasien dengan gagal ginjal kronis. Metode: Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Intervensi diberikan selama tiga hari dengan teknik PMR secara bertahap sesuai kondisi pasien, serta dilakukan pemantauan terhadap respons pasien selama pelaksanaan tindakan. Hasil: Hasil memperlihatkan menurunnya tingkat *fatigue* yang ditandai dengan berkurangnya keluhan lemas dan pusing, meningkatnya kemampuan melakukan aktivitas ringan, serta perbaikan pola tidur dan istirahat. Selain itu, pasien mampu memahami dan melakukan relaksasi secara mandiri. Kesimpulan: Penggunaan *progressive muscle relaxation* pada Ny. L efektif dalam mengurangi tingkat *fatigue* karena itu dapat digunakan sebagai intervensi non farmakologis dalam perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata kunci: *Fatigue*, GGK, Hemodialisis, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON FATIGUE LEVELS IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT PASAR MINGGU REGIONAL HOSPITAL

Dina Anita

Abstract

Background: Chronic kidney disease (CKD) is a progressive disease characterized by a persistent decline in kidney function, which leads to an imbalance in fluid dan electrolyte levels dan an accumulation of metabolic waste products in the body. This condition causes various symptoms such as fatigue, nausea, decreased appetite, dan sleep disturbances. Fatigue is one of the commonest complaints in patients undergoing hemodialysis dan can have a negative impact on their quality of life as well as their ability to perform daily activities. Untreated fatigue can also worsen both their physical dan psychological conditions. One non-pharmacological intervention that can be applied is progressive muscle relaxation (PMR), which is simple dan does not cause side effects. Research Method: This case study aims to describe the application of PMR in reducing fatigue in patients with chronic kidney disease. Methods: This study used a descriptive design with a case study approach involving one patient with CKD undergoing hemodialysis. Data were collected through interviews, observation, dan physical examination. The intervention was carried out over six days using the PMR technique applied gradually according to the patient's condition, with continuous monitoring of the patient's response during the intervention. Results: The results showed a decrease in fatigue levels, indicated by reduced complaints of weakness dan dizziness, improved ability to perform light activities, dan better sleep dan rest patterns. In addition, the patient was able to understand dan perform the relaxation technique independently. Conclusion: The use of progressive muscle relaxation in Mrs. L is effective in reducing fatigue levels, therefore it can be used as a non-pharmacological intervention in care to improve patients quality of life.

Keywords: CKD, Fatigue, Hemodialysis, Progressive Muscle Relaxation