

**PENERAPAN TERAPI SLOW DEEP BREATHING TERHADAP TINGKAT
FATIGUE PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA
DI RSD K.R.M.T. WONGSONEGORO SEMARANG**

Ganis Dyah Septianingrum¹, Niken Suke²

Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Widya Husada Semarang

Dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Universitas Widya Husada
Semarang

Email : ganisdyah187@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gagal ginjal kronik merupakan salah satu masalah kesehatan yang prevalensinya terus meningkat dan berdampak pada penurunan kualitas hidup pasien, salah satunya berupa *fatigue*. *Fatigue* merupakan keluhan umum pada pasien yang menjalani hemodialisa. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi *fatigue* adalah terapi *slow deep breathing*, yaitu teknik pernapasan dalam dan lambat yang dilakukan secara sadar dan berirama untuk menghasilkan efek relaksasi. Terapi ini dapat merangsang sistem saraf parasimpatik, meningkatkan oksigenasi, memperbaiki sirkulasi, serta membantu relaksasi otot sehingga dapat menurunkan tingkat *fatigue*.

Tujuan : Studi Kasus ini bertujuan Untuk mengetahui penerapan terapi *slow deep breathing* terhadap tingkat *fatigue* pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang.

Metode : Desain yang digunakan adalah studi kasus dengan pendekatan deskriptif pada 4 responden. Penerapan dilakukan selama 4 kali pertemuan dengan lima siklus per pertemuan, masing-masing siklus berdurasi 5 menit. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari komite etik dengan nomor 131/EC/Kom.EtikRSWN/2025.K

Hasil : Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden sebelum dilakukan penerapan *slow deep breathing* mengalami *fatigue* dengan skor 22–25 (kelelahan sedang) dan setelah dilakukan penerapan berubah menjadi skor 19-21(kelelahan ringan) yang berarti pasien tidak mengalami *fatigue*

Kesimpulan : Terapi *slow deep breathing* efektif dalam menurunkan tingkat *fatigue* pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Kata Kunci : Gagal ginjal kronik, *fatigue*, hemodialisa, *slow deep breathing*

**THE APPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING THERAPY TO THE
FATIGUE LEVEL OF PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS
AT RSD K.R.M.T. WONGSONEGORO SEMARANG**

Ganis Dyah Septianingrum¹, Niken Sukei²

Student of Nursing Profession Program, Widya Husada University Semarang

Lecturer of Nursing Professional Education Study Program, Widya Husada

University Semarang

Email : ganisdyah187@gmail.com

ABSTRACT

Background: Chronic kidney disease is one of the health issues whose prevalence continues to rise and impacts patients' quality of life, one of which is fatigue. Fatigue is a common complaint among patients undergoing hemodialysis. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce fatigue is slow deep breathing therapy, which involves conscious, rhythmic deep breathing to produce a relaxing effect. This therapy can stimulate the parasympathetic nervous system, improve oxygenation, enhance circulation, and aid muscle relaxation, thereby reducing fatigue levels.

Objective: To determine the effect of slow deep breathing therapy on fatigue levels in patients undergoing hemodialysis at RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang.

Method: The design used was a case study with a descriptive approach on four respondents. The application was carried out during four meetings with five cycles per meeting, each cycle lasting five minutes. This study has obtained ethical approval from the ethics committee with number 131/EC/Kom.EtikRSWN/2025.

Results: The results showed that all respondents experienced fatigue with a score of 22–25 (moderate fatigue) before the slow deep breathing technique was applied, and after application, the score changed to 19–21 (mild fatigue), meaning that the patients did not experience fatigue.

Conclusion: Slow deep breathing therapy is effective in reducing fatigue levels in patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Chronic Kidney Disease, fatigue, hemodialysis, slow deep breathing