

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gagal ginjal kronik (GGK) adalah keadaan di mana ginjal menjadi rusak secara bertahap dan tidak dapat diperbaiki. Ini menyebabkan peningkatan ureum kreatinin dan penurunan laju filtrasi glomerulus karena eksaserbasi nefritis, obstruksi saluran kemih, kerusakan vaskuler akibat penyakit sistemik (diabetes mellitus, hipertensi), dan pembentukan jaringan parut (Nurhayati et al., 2022). Penyakit ginjal kronis adalah masalah kesehatan masyarakat global dengan prevalensi gagal ginjal yang meningkat, insidensi yang meningkat, prognosis yang buruk, dan biaya yang meningkat. Penyakit ginjal kronis stadium 5, juga dikenal sebagai penyakit ginjal kronis akhir (ESRD), adalah kerusakan ginjal atau penurunan laju filtrasi glomerulus (LFG) di bawah 60 ml/menit/1,73m² selama lebih dari 3 bulan (Rohaeti et al., 2020).

Gagal ginjal kronik adalah masalah kesehatan global yang semakin meningkat. Jumlah pasien gagal ginjal diperkirakan akan meningkat di beberapa wilayah seperti Afrika, Asia Tenggara, Mediterania, dan Timur Tengah pada tahun 2025. Jumlah kasus diperkirakan akan meningkat menjadi lebih dari 380 juta orang (Anggraini et.,al., 2022). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan bahwa prevalensi PGK di Indonesia sebesar 0,38 % atau 3,8 orang per 1000 penduduk, dan sekitar 60% penderita gagal ginjal tersebut harus menjalani dialisis (KemenKes, 2020). Provinsi Jawa Tengah menempati peringkat pertama dari 857.378 tindakan hemodialisa rutin. urutan keenam dari 23 provinsi, dengan 65.755 tindakan hemodialisa rutin per bulan (Amalia Nur L, 2024).

Pasien yang menerima hemodialisis sering mengalami kelelahan. Ketika pasien merasa lelah secara fisik maupun mental, disebut kelelahan. Kondisi fisik, emosional, dan mental pasien dapat dipengaruhi oleh kelelahan ini, yang dapat menyebabkan penurunan konsentrasi, reaksi yang lambat, dan penurunan fungsi motorik. Ditemukan bahwa pasien hemodialisis mengalami kelelahan, sekitar 60 hingga 97%, dan 70% mengalami kelelahan berat (Safitri et al., 2024). Hemodialisa adalah terapi untuk mencegah perburukan kondisi ginjal, yang dilakukan satu atau dua kali setiap minggu dan berlangsung minimal tiga bulan. Terapi ini berlangsung secara keseluruhan, bahkan selamanya, sampai fungsi ginjal kembali normal. (Putri et.al.,2022).

Hemodelisa bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dengan CKD dengan memperpanjang kelangsungan hidup mereka dan mengembalikan fungsi ginjal mereka. Dengan menggunakan membran semipermeabel yang memisahkan darah dari aliran darah, terapi hemodialisis ini dapat mengeluarkan sisa metabolisme seperti air, natrium, kalium, hidrogen, urea, kreatinin, asam urat, dan zat lain serta toksin dari aliran darah. Cairan yang terkandung dalam ginjal buatan melalui proses difusi, penetrasi, dan ultrafiltrasi (Idzharrusman, 2022). Beberapa faktor yang menyebabkan keletihan pada pasien CKD termasuk faktor fisiologis, faktor sosial ekonomi, faktor situasional, dan faktor psikologis (Mufaj et al., 2024).

Pasien biasanya akan mengalami stres fisik selama proses terapi hemodialisa, yang membutuhkan waktu empat hingga lima jam. Klien akan mengalami keluhan seperti kelelahan, sakit kepala, dan keluar keringat dingin sebagai akibat dari penurunan tekanan darah yang disebabkan oleh hemodialisa. Selain itu, anemia menyebabkan tubuh menjadi sangat lelah, atau kelelahan, yang memaksa jantung bekerja lebih keras untuk memberikan oksigen yang dibutuhkan (Ramadhan et al., 2023). Keletihan (*Fatigue*) adalah rasa letih yang luar biasa dan terus menerus

yang menyebabkan penurunan kapasitas untuk melakukan tugas fisik dan mental pada tingkat yang normal (Pertiwi & Prihati, 2020).

Pasien yang lelah akan mengalami kehilangan energi, kelelahan, keinginan untuk istirahat, dan hilangnya motivasi, hilangnya konsentrasi, dan suasana hati terganggu. Hal ini akan berdampak pada kualitas hidup yang lebih buruk dan dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien, yang merupakan faktor penting untuk kelangsungan hidup pasien hemodialisis. Penanganan kelelahan juga penting mengingat dampak yang ditimbulkan oleh kelelahan (Setiawati et al., 2024). Salah satu metode pengobatan yang telah terbukti efektif untuk mengatasi kelelahan yaitu *Slow deep breathing*. *Slow deep breathing* adalah salah satu terapi yang telah terbukti efektif untuk mengatasi kelelahan. Untuk merelaksasi diri dengan mengatur pernapasan dalam dan lambat. Pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata dikenal sebagai terapi relaksasi napas dalam. Untuk mengatasi berbagai masalah, salah satunya adalah kelelahan. Secara fisiologis, teknik relaksasi nafas dalam lambat akan meningkatkan sistem saraf parasimpatik, meningkatkan produksi endorpin, menurunkan denyut nadi, meningkatkan ekspansi paru-paru sehingga mereka dapat berkembang sepenuhnya, dan membuat otot rileks (S. B. Putra et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan (Wardani et.,al.,2024) yang berjudul Efektifitas *Slow Deep Breathing Massage* Terhadap Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsud Menggala dengan Jumlah populasi pada penelitian sebanyak 36 responden Gagal Ginjal Kronik. Didapatkan nilai pvalue < 0,05 atau 0,0001 dan 0,0001 secara berurutan menunjukkan adanya efektivitas Slow Deep Breathing dan foot massage terhadap tingkat kelelahan pada petugas rumah sakit umum usia lanjut di RSUD Menggala. Penelitian yang lain dilakukan oleh (Rohaeti et al., 2020) dengan judul Observasi Latihan Relaksasi Nafas Pada pasien *chronic Kidney Diseases* Dengan *Fatigue*.

didapatkan skor rata-rata *fatigue* hari pertama sebelum latihan relaksasi nafas 59.6 dan skor rata-rata setelah latihan relaksasi nafas adalah 55.6, skor rata-rata *fatigue* hari kedua sebelum latihan 54.6 dan setelah latihan 49, terdapat penurunan skor rata-rata setelah pasien mempraktikan Latihan nafas pada hari pertama dan kedua. Hasil latihan relaksasi nafas yang dilakukan pasien dapat menurunkan level *fatigue* yang dirasakan pasien.

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti yang dilakukan pada pasien yang mengalami gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa didapatkan bahwa pasien mengalami kelelahan/keletihan saat beraktivitas maupun tidak. 3 pasien dilakukan pengkajian didapatkan hasil 1 Pasien mengatakan selama sakit kekuatan otot semakin menurun, selalu merasa kelelahan terus menerus, sulit tidur skor *fatigue* 26 (*fatigue* berat) dan sesudah 1 (*fatigue* ringan). 1 Pasien mengatakan terkadang beraktivitas berlebih merasakan keletihan, lemas sehingga membatasi aktivitas kegiatan rutin (Pekerjaan IRT) *Fatigue* 28 (*fatigue* berat) dan sesudah diberikan skor 31 (*fatigue* ringan). Serta 1 pasien mengatakan masih berkerja tetapi melakukan pekerjaan tidak seperti pada saat masih sehat dan terkadang merasakan lemas, lesuh, Lelah dan terasa tenaga yang dimiliki sedikit dengan tingkat *fatigue* 29 (*fatigue* berat) dan skor menjadi 34(*fatigue* ringan) .

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk menyusun karya tulis ilmiah implementasi berbasis bukti dengan judul “Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat *Fatigue* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang”

B. Rumusan Masalah

Prosedur Hemodialisa sering kali menimbulkan keletihan pada pasien, yang dapat berdampak pada kondisi fisik dan psikologis mereka. Jika keletihan ini tidak dikelola dengan baik, dapat menyebabkan hilangnya motivasi, hilangnya konsentrasi, dan suasana hati terganggu

berdampak pada kualitas hidup. Salah satu metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan adalah terapi *Slow Deep Breathing*, yaitu salah satu terapi yang telah terbukti efektif untuk mengatasi kelelahan. Untuk merelaksasi diri dengan mengatur pernapasan dalam dan lambat. Pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata dikenal sebagai terapi relaksasi napas dalam untuk pasien gagal ginjal kronik. Dari Uraian ini, peneliti dapat merumuska “Apakah ada pengaruh Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengdiskripsikan Karakteristik Responden Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang
- b. Mengdiskripsikan Tingkat Fatigue sebelum dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang
- c. Mengdiskripsikan Tingkat Fatigue sesudah dilakukan terapi *Slow Deep Breathing* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang
- d. Menganalisis Pengaruh sebelum dan sesudah Penerapan *Slow Deep Breathing* Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Membantu perawat untuk menerapkan Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik

2. Bagi Institusi Pendidikan

Menambahkan ilmu pengetahuan tentang Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik.

3. Bagi masyarakat

Manfaat penelitian bagi masyarakat yaitu dapat memberikan informasi mengenai Penerapan Slow Deep Breathing Terhadap Penurunan Tingkat Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik.