



EDUKASI *INTRADIALYTIC STRETCHING EXERCISE* UNTUK MENGURANGI KRAM OTOT PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA

**Ria Desnita^{1*}, Mira Andika², Lenni Sastra³, Fitria Alisa⁴, Lola Despitari⁵, Weny
Amelia⁶, Zulham Efendi⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7}Program Studi S1 Keperawatan, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

*Email : ria.desnita18@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah permasalahan kesehatan masyarakat global dengan prevalensi serta insiden CKD yang tinggi. Bila seseorang mengalami penyakit ginjal dimana ginjal sudah tidak mampu lagi menjalani seluruh fungsinya dengan baik dan untuk mempertahankan hidupnya diperlukan terapi sementara berupa dialisis. Salah satu masalah yang terjadi pada pasien saat hemodialisis adalah kram otot. Terapi non farmakologi yang dianjurkan untuk mencegah kram otot yaitu *intradialytic stretching exercise*. Tujuan kegiatan pengabdian adalah untuk memberikan edukasi kepada pasien CKD dan keluarga tentang *intradialytic stretching exercise* untuk mencegah kram otot. Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan melakukan edukasi kepada pasien CKD dan keluarga secara tatap muka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 25 November 2021, dimulai dari jam 10.00-12.00 WIB. Peserta adalah pasien CKD beserta keluarga yang dirawat di Interne Pria RSUP Dr. M. Djamil Padang. Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dan diharapkan dapat mencegah terjadinya kram otot pada pasien saat hemodialisis.

Kata Kunci: hemodialisis, kram otot, *intradialytic stretching exercise*

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a global public health problem with a high prevalence and incidence of CKD. If a person has kidney disease where the kidneys are no longer able to carry out all their functions properly and to maintain their life, temporary therapy is needed in the form of dialysis. One of the problems that occur in patients during hemodialysis is muscle cramps. The recommended non-pharmacological therapy to prevent muscle cramps is intradialytic stretching exercise. The purpose of this service activity is to provide education to CKD patients and their families about intradialytic stretching exercises to prevent muscle cramps. The method of implementing this community service is by educating CKD patients and their families face-to-face while still paying attention to health protocols. This community service activity was carried out on Friday, November 25, 2021, starting at 10.00-12.00 WIB. Participants were CKD patients and their families who were treated at the Men's Hospital Dr. M. Djamil Padang. Providing education can increase patient and family knowledge and is expected to prevent muscle cramps in patients during hemodialysis.

Keywords: hemodialysis, muscle cramps, *intradialytic stretching exercise*

PENDAHULUAN

Penyakit *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah permasalahan kesehatan masyarakat global dengan prevalensi serta insiden CKD yang tinggi, prognosis yang buruk serta biaya mahal.

CKD atau gagal ginjal merupakan kondisi klinis dimana terjadi penurunan fungsi secara permanen atau irreversible, dalam tahap akhir memerlukan koreksi dengan terapi cuci darah sebagai pengganti fungsi ginjal. Lebih lanjut



CKD ialah proses patofisiologi dengan berbagai pemicu yang mengarah pada gagal ginjal (Black & Hawk, 2014).

Berdasarkan data dari *National Kidney Foundation* (2016) 10% dari total populasi di dunia menderita penyakit gagal ginjal kronik dan jutaan orang meninggal setiap tahunnya karena akses pengobatan yang tidak memadai. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menunjukkan CKD menjadi penyakit urutan ke 10 penyakit terbanyak di Indonesia dengan prevalensi 0,2% (Kementrian Kesehatan RI, 2013). Pada tahun 1995 hingga 2025, insiden gagal ginjal di Indonesia yakni 41,4% (Kemenkes RI, 2018).

Di Provinsi Sumatera Barat prevalensi CKD yaitu 0,2% (Infodatin, 2017). Menurut data Riskesdas tahun 2018 prevalensi gagal ginjal kronik (GGK) naik dari 2% menjadi 3,8% (Riskesdas, 2018). Bila seseorang mengalami penyakit ginjal dimana ginjal sudah tidak mampu lagi menjalankan seluruh fungsinya dengan baik dan untuk mempertahankan hidupnya diperlukan terapi sementara berupa dialisis.

Hemodialisis merupakan terapi untuk menggantikan fungsi ginjal yang dilakukan kurang lebih 4-5 jam dengan tujuan mengeluarkan sisa metabolisme tubuh yang tidak dapat dilakukan karena fungsi ginjal menurun. Proses kegiatan hemodialisis ini akan menyebabkan seseorang menjadi letih baik akibat dialysis maupun akibat penyakit yang ditimbulkan. Salah satu masalah yang mungkin muncul selama hemodialisis adalah hipotensi. Dimana hipotensi dengan hemodialisis mengakibatkan sakit kepala, keringat

dingin, serta kelelahan, serta malaise dan kram otot (Nurfiatriani et al, 2020)

Kram otot pada umumnya terjadi pada separuh waktu berjalannya hemodialisa sampai mendekati waktu berakhirnya hemodialisa. Kram otot seringkali terjadi pada ultrafiltrasi (penarikan cairan) yang cepat dengan volume yang tinggi. Jika tidak ditangani, kram otot akan mengganggu emosi, kualitas tidur, dan juga mempengaruhi kualitas hidup penderita gagal ginjal dalam melakukan aktivitas sehari-hari (Juwita & Kartika, 2019). Lebih lanjut gejala kram otot ini merupakan salah satu komplikasi hemodialisis berupa *restless leg syndrome* (Surya & Desnita, 2019)

Terapi yang dapat dilakukan pada pasien CKD yang mengalami kram otot selama proses hemodialisa adalah terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi non farmakologi yang dianjurkan yaitu *intradialytic stretching exercise* (Aliasgharpour et al., 2016).

Intradialytic stretching exercise adalah salah satu terapi non farmakologi yang gerakannya memiliki efek samping positif dengan meningkatkan sirkulasi otot, memfasilitasi penyediaan nutrisi ke sel dan memperlebar luas permukaan kapiler yang menyakitkan peningkatan perpindahan urea dan toksin dari jaringan vaskuler, dan mengurangi manifestasi yang diakibatkan oleh kram otot (Shahgholian et al., 2016).

Intradialytic Stretching Exercise jika dilakukan selama 20 menit dapat mengurangi kram otot pada pasien CKD yang menjalankan hemodialisis. *Intradialytic Stretching Exercise* terbukti efektif untuk mengatasi kram



otot yang terjadi pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis diakibatkan karena saat otot diberikan *intradialytic stretching exercise* akan meningkatkan relaksasi dan meningkatkan endoprphin ke otak serta mengurangi ketegangan pada otot (Nurfitriani et al., 2020).

Berdasarkan fenomena yang ada di Ruang Interne Pria di RSUP Dr. M. Djamil Padang, rata-rata pasien dengan CKD yang menjalani hemodialisis pernah mengalami kram otot saat hemodialisis berlangsung. Berdasarkan survey data di ruangan rawat interne pria pada tanggal 15 November 2022, juga didapatkan 6 orang pasien dengan CKD mengeluh mengalami kram otot setelah hemodialisis. Pasien dan keluarga belum mengetahui Latihan yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya kram oto. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan edukasi kepada pasien dan keluarga untuk tentang cara mengurangi kram otot dengan *intradialytic stretching exercise* pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini yaitu dengan melakukan edukasi kepada pasien CKD dan keluarga secara tatap muka dengan tetap memperhatikan protokol kesehatan. Jumlah peserta yang hadir pada saat edukasi adalah 10 orang. Evaluasi dilakukan dengan menanyakan secara langsung kepada pasien dan keluarga tentang materi yang diberikan. Metode pelaksanaan untuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang edukasi pada pasien CKD yang

menjalani hemodialisis terdapat dalam tabel berikut.

Tabel 1. Metode Pelaksanaan

Tujuan	Kegiatan edukasi ini bertujuan meningkatkan pengetahuan pasien dan keluarga dalam pencegahan kram otot saat menjalani hemodialisa
Isi Kegiatan	Memberikan pengetahuan tentang <i>intradialytic stretching exercise</i> untuk mencegah kram otot pada saat hemodialisa
Sasaran	Semua pasien CKD dan keluarga di ruangan interne pria RSUP Dr. M. Djamil Padang.
Strategi	Ceramah, tanya jawab dan demonstrasi secara luring

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada hari Jumat, 25 November 2021, dimulai dari jam 10.00-12.00 WIB. Peserta adalah pasien CKD beserta keluarga yang dirawat di Interne Pria RSUP Dr. M. Djamil Padang.

a. Tahap persiapan

Persiapan dimulai dari melakukan survei awal di ruangan interne pria RSUP. Dr. M. Djamil Padang dan membuat proposal satuan acara penyuluhan (SAP) serta meminta izin untuk pelaksanaan penyuluhan.

b. Tahap pelaksanaan

Pembukaan dibuka oleh moderator dan menjelaskan tujuan kegiatan. Kemudian dilanjutkan presenter dengan pemaparan materi tentang penjelasan *intradialytic*



stretching exercise pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis di Interne Pria RSUP Dr. M. Djamil Padang.

- c. Tahap evaluasi
- Evaluasi Struktur
Peserta menghadiri kegiatan 90%. Tempat, media dan alat yang digunakan saat penyuluhan sesuai dengan rencana.
 - Evaluasi Proses
Waktu yang direncanakan sesuai dengan kegiatan penyuluhan. Peserta sangat antusias dan aktif bertanya serta mampu memahami materi. Selama kegiatan berlangsung peserta mengikuti dari awal sampai akhir kegiatan.

SIMPULAN

Kegiatan penyuluhan tentang Interne Pria RSUP Dr. M. Djamil berjalan lancar mulai dari persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Peserta mengikuti penyuluhan dengan baik dan peserta bertanya tentang penyuluhan yang diberikan.

DAFTAR PUSTAKA

Black, & Hawk. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah*. Elsevier Inc.

Aliasgharpour, M., Abbasi, Z., Pedram Razi, S., & Kazemnezhad, A. (2016). The effect of stretching exercises on severity of restless legs syndrome in patients on hemodialysis. *Asian Journal of Sports Medicine*, 7(2). <https://doi.org/10.5812/asjasm.31001>

Juwita, L., & Kartika, I. R. (2019). Pengalaman Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Endurance*, 4(1), 97. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3707>

Kementrian Kesehatan RI. (2013). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Kementrian Kesehatan RI. (2018). *Riset kesehatan dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.

Luh, N., Andayani, N., Indriyawati, N., (2021). *Intradialytic stretching exercise untuk mengurangi kram otot pada pasien chronic kidney disease (ckd) yang menjalani hemodialisis*.

Nurfitriani, P., Kristinawati, B., & Prasetyo, H. J. (2020). Intradialytic Massage as the Evidence Based Nursing to Reduce Leg Cramps in Patients with Chronic Kidney Failure. *Jendela Nursing Journal*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.31983/jnj.v4i1.5622>

Shahgholian, N., Jazi, S., Karimian, J., & Valiani, M. (2016). The effects of two methods of reflexology and stretching exercises on the severity of restless leg syndrome among hemodialysis patients. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(3), 219–224. <https://doi.org/10.4103/1735-9066.180381>

Sukandar, Enday. (2013). *Nefrologi Klinik*. Pusat Informasi Ilmiah: Bandung.

Surya, D. O., & Desnita, R. (2019). Efektifitas akupresur terhadap derajat restless leg syndrome pada



pasien yang menjalani hemodialisis.
Jurnal Kesehatan Perintis, 6 (2),
104 – 109.