

PENERAPAN BACK MASSAGE TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RSUD JENDRAL AHMAD YANI KOTA METRO

IMPLEMENTATION OF BACK MASSAGE TOWARDS FATIGUE IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS AT GENERAL HOSPITAL AHMAD YANI, METRO CITY

Julius Nanda¹, Sapti Ayubbana², Indhit Tri Utami³

^{1,2,3}Akademi Keperawatan Dharma Wacana Metro

Email: juliusnanda28@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Gagal ginjal kronik adalah kegagalan fungsi ginjal untuk mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit. Gagal ginjal kronik dapat mengakibatkan terjadinya anemia, malnutrisi, uremia, hiperparatiroid, inflamasi, inaktivitas fisik, ansietas, stress, depresi dan gangguan tidur. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronik. Salah satu penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yaitu dengan *back massage*. Tujuan: Penerapan ini bertujuan membantu menurunkan tingkat kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik melalui *back massage* di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro tahun 2022. Metode: Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus (*case study*). Subyek yang digunakan sebanyak 2 (dua) pasien gagal ginjal kronik. Penerapan dilakukan pada pagi hari dengan durasi waktu 15 menit selama 3 hari. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner *Fatigue Severity Scale* (FES) Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif. Hasil: Penerapan menunjukkan hasil bahwa setelah dilakukan penerapan *back massage* skor *fatigue* pada kedua subyek yang mengalami penurunan dari skor 40 dan 41 menjadi 29 dan 30. Simpulan: *Back massage* efektif dalam menurunkan *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronik.

Kata Kunci : *Back Massage, Fatigue, Gagal Ginjal Kronik.*

ABSTRACT

Introduction: Chronic renal failure is a failure of kidney function to maintain metabolism and fluid and electrolyte balance. Chronic kidney failure can lead to anemia, malnutrition, uremia, hyperparathyroidism, inflammation, physical inactivity, anxiety, stress, depression and sleep disturbances. This can cause fatigue in patients with chronic renal failure. One of the treatments that can be done to reduce fatigue levels in patients with chronic kidney failure is back massage. Objective: This application aims to help reduce fatigue levels in patients with chronic kidney failure through back massage at RSUD Jendral Ahmad Yani Metro City in 2022. Methods: This scientific paper uses a case study design. The subjects used were 2 (two) patients with chronic kidney failure. The application was carried out in the morning with a duration of 15 minutes for 3 days. The measuring instrument used is a Fatigue Severity Scale (FES) questionnaire. Data analysis was carried out using descriptive analysis. Results: The application showed that after the application of back massage the fatigue score on both subjects decreased from scores of 40 and 41 to 29 and 30. Conclusion: Back massage is effective in reducing fatigue in patients with chronic kidney failure.

Keywords : *Back Massage, Fatigue, Chronic Kidney Failure.*

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik merupakan masalah kesehatan masyarakat yang sangat besar. Prevelansi gagal ginjal pada tahun 2018, sekitar 131.600 orang di Amerika Serikat mulai pengobatan untuk gagal ginjal. Hampir 786.000 orang di Amerika Serikat, atau 2 dari setiap 1.000 orang, saat ini hidup dengan gagal ginjal dan sekitar 71% menjalani dialysis, sisanya (29%) hidup dengan transplantasi ginjal¹.

Jumlah kasus gagal ginjal di Indonesia cukup tinggi. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 jumlah pasien gagal ginjal kronik di Indonesia sebanyak 713.783 penderita dengan angka tertinggi berada di Jawa Barat dengan jumlah 131.846 penderita dan angka terendah berada di Kalimantan Utara dengan 1.838 penderita. Penderita gagal ginjal kronik di Provinsi Lampung yaitu 22.171 penderita². Berdasarkan data *medical record* di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Jend. Ahmad Yani Metro pada tahun 2021, kasus gagal ginjal menempati urutan ke-2 dari 10 penyakit besar yang ada di Ruang Penyakit Dalam A dengan 192 penderita³.

Gagal ginjal kronik mengakibatkan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh yang normal. Gangguan fungsi ginjal berpotensi menyebabkan kerusakan ginjal lebih lanjut yang dapat berujung pada kematian⁴. Pasien gagal ginjal dapat mengakibatkan terjadinya anemia,

malnutrisi, uremia, hiperparatiroid, inflamasi, inaktivitas fisik, ansietas, stress, depresi dan gangguan tidur. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronik⁵.

Fatigue adalah penurunan kapasitas kerja fisik dan mental yang tidak pulih dengan istirahat⁶. *Fatigue* lebih dikenal dengan keletihan, kelelahan, lesu dan perasaan kehilangan energi. Keletihan merupakan keadaan pengenalan diri di mana seseorang individu mengalami perasaan kecapaian yang berlebihan terus menerus dan penurunan kapasitas kerja fisik dan mental⁵.

Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan risiko yang menyebabkan kerusakan ginjal lebih lanjut salah satunya dengan tindakan hemodialisa⁴. Hemodialisa adalah terapi pengganti ginjal pada pasien gagal ginjal yang bertujuan untuk menghilangkan sisa toksik, kelebihan cairan dan untuk memperbaiki ketidakseimbangan elektrolit dengan prinsip osmosis dan difusi dengan menggunakan sistem dialisa eksternal dan internal⁷.

Waktu atau lamanya hemodialisa disesuaikan dengan kebutuhan individu. Tiap hemodialisa dilakukan 4-5 jam dengan frekuensi 2 kali seminggu⁸. Dampak yang dapat terjadi karena lamanya terapi hemodialisa dapat menyebabkan pasien mengalami kelelahan fisik, kekurangan energi serta kelelahan (*fatigue*). Kelelahan (*fatigue*) merupakan gejala yang memiliki

prevalensi tinggi pada pasien yang menjalani hemodialisa. Gejala *fatigue* dialami oleh 82-90% pasien yang menjalani hemodialisa⁵.

Penatalaksanaan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala seperti kelelahan atau keletihan pada pasien gagal ginjal yaitu dengan memberikan *back massage*. *Back massage* merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan tunjuk relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, perbaikan fleksibilitas dan pengurangan nyeri dalam upayanya untuk membantu mempercepat proses penyembuhan beberapa macam penyakit⁹.

Back massage mampu merelaksasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem limbik di hipotalamus untuk mengeluarkan *corticotropin releasing factor* (CRF). CRF akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endorfin dan *pro opiomelanocortin* (POMC) yang akan meningkatkan produksi encefalin oleh medula adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan memberikan perasaan rileks. Peningkatan endorfin akan diikuti dengan penurunan kortisol secara simultan. Dengan menurunnya kortisol, maka akan mengurangi masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu prediktor terjadinya *fatigue*. Jika kecemasan dapat teratasi,

maka skor *fatigue* akan mengalami penurunan¹⁰.

Tujuan penerapan *back massage* adalah untuk menurunkan *fatigue* pasien gagal ginjal kronik di RSUD Jendral Ahmad Yani Kota Metro.

METODE

Desain karya tulis ilmiah ini menggunakan desain stadi kasus. Studi kasus ini dilakukan di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. Subyek yang digunakan dalam studi kasus yaitu 2 pasien gagal ginjal kronik. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data meliputi kuesioner karakteristik, SOP *back massage*, lembar kuesioner *Fatigue Severity Scale* (FES), lembar observasi skor *fatigue*. Analisa data dilakukan menggunakan analisis deskriptif.

Studi kasus ini telah melewati uji lolos etik dari komite etik penelitian kesehatan (KEPK) RSUD Jend. Ahmad Yani Metro dengan nomor: 000/231/KEPK-LE/LL-3/2022.

HASIL

Gambaran kedua subyek yang didapatkan pada saat pengkajian tanggal 08 Juni 2022 adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Gambaran Subyek I

Data	Subyek I
Nama	Tn. S
Usia	70 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Riwayat HD	Tn. S menderita gagal ginjal kronik dan sudah menjalani

	hemodialisa selama 7 tahun yang lalu
Pola aktivitas	Tn. S mengatakan semenjak sakit dan harus menjalani hemodialisa Tn. S membatasi aktivitasnya.
Skor tingkat kecemasan	3
Kadar Hb	11.2 g/dL

Tabel 2
Gambaran Subyek II

Data	Subyek II
Nama	Tn. G
Usia	59 tahun
Jenis Kelamin	Laki-laki
Riwayat HD	Tn. G menderita gagal ginjal kronik dan sudah menjalani hemodialisa selama 8 bulan yang lalu
Pola aktivitas	Tn. G mengatakan membatasi aktivitasnya sejak dinyatakan menderita gagal ginjal dan harus menjalani hemodialisa.
Skor tingkat kecemasan	3
Kadar Hb	11.9 g/dL

Penerapan *back massage* ini dilakukan selama 3 hari dan dilakukan pengukuran *fatigue* sebelum dan setelah penerapan pada kedua subyek dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 3
Skor *Fatigue* Subyek I Sebelum dan Setelah Penerapan *Back Massage*

Hari	Skor <i>Fatigue</i> Subyek I		Skor <i>Fatigue</i> Subyek I	
	Sebelum	Kategori	Setelah	Kategori
Penerapan Hari ke-1	40	<i>Fatigue</i>	37	<i>Fatigue</i>
Penerapan Hari ke-2	37	<i>Fatigue</i>	34	Tidak <i>Fatigue</i>
Penerapan Hari ke-3	34	Tidak <i>Fatigue</i>	29	Tidak <i>Fatigue</i>

Tabel 4
Skor *Fatigue* Subyek II Sebelum dan Setelah Penerapan *Back Massage*

Hari	Skor <i>Fatigue</i> Subyek I		Skor <i>Fatigue</i> Subyek I	
	Sebelum	Kategori	Setelah	Kategori
Penerapan Hari ke-1	41	<i>Fatigue</i>	39	<i>Fatigue</i>
Penerapan Hari ke-2	39	<i>Fatigue</i>	34	Tidak <i>Fatigue</i>
Penerapan Hari ke-3	34	Tidak <i>Fatigue</i>	30	Tidak <i>Fatigue</i>

PEMBAHASAN

Karakteristik subyek

1. Usia

Subyek dalam penerapan ini berusia 70 tahun dan 59 tahun. Usia merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya *fatigue*⁵. Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya diketahui bahwa penambahan usia mengakibatkan berkurangnya fungsi organ, ada hubungan yang signifikan antara usia dengan terjadinya *fatigue*. Semakin tua usia seseorang dapat menimbulkan kerentanan terjadinya berbagai kondisi tidak menyenangkan seperti mudah terkena penyakit degeneratif, mudah stres, mudah lelah hingga penurunan kemampuan fisik dalam melakukan pekerjaan dibanding usia muda¹¹.

2. Jenis Kelamin

Kedua subyek dalam penerapan ini berjenis kelamin laki-laki. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan terjadinya

*fatigue*⁵. Namun, hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan terjadinya *fatigue* karena ketika kondisi sudah mengalami penurunan tidak membedakan jenis kelamin semuanya mempunyai dampak yang sama mengalami *fatigue* ketika sudah menjalani hemodialisis¹¹.

3. Riwayat HD

Kedua subyek dalam penerapan ini mengalami gagal ginjal kronik dan sudah menjalani hemodialisa selama 7 tahun pada subyek I dan 8 bulan pada subyek II. Faktor ini merupakan salah satu pencetus terjadinya *fatigue* pada kedua subyek.

Ginjal berfungsi sebagai organ pengatur keseimbangan air dan elektrolit, keseimbangan asam basa, ekskresi air dari sisa metabolik dan toksin, serta mengeluarkan beberapa hormon (hormon renin, eritropoietin, prostaglandin). Ginjal juga mengatur transportasi garam, air dan elektrolit¹². Apabila terjadi kerusakan pada ginjal, maka akan menyebabkan penurunan fungsi ginjal sehingga terjadi gagal ginjal.

Gagal ginjal dapat bersifat akut dan kronik. Gagal ginjal kronik mengakibatkan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit

tubuh yang normal. Gangguan fungsi ginjal tersebut jika tidak segera diatasi maka akan berpotensi menyebabkan kerusakan ginjal lebih lanjut yang dapat berujung pada kematian. Penatalaksanaan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan risiko yang menyebabkan kerusakan ginjal lebih lanjut salah satunya dengan tindakan hemodialisa⁴. Kondisi fisik yang dapat menyebabkan *fatigue* salah satunya adalah gangguan ginjal⁵.

4. Tingkat kecemasan

Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani dialisis sering merasa khawatir, akan kondisi sakitnya dan bisa menimbulkan gangguan dalam kehidupannya. Rasa khawatir atau kecemasan tersebut dapat menyebabkan kondisi fisik dan psikologis pasien semakin memburuk¹³. Kecemasan dapat mengakibatkan *fatigue*⁵.

Kedua subyek dalam penerapan ini mengatakan mengalami kecemasan dalam kategori ringan dengan skor VAS-A 3, kecemasan yang terjadi pada kedua subyek dapat menjadi faktor yang mempengaruhi terjadinya *fatigue*.

Pengaruh Penerapan *Back Massage* terhadap *fatigue* pada Pasien Gagal Ginjal Kronik

Penerapan ini mengidentifikasi penerapan *back massage* terhadap skor *fatigue*

pasien gagal ginjal kronik. Hasil penerapan menunjukkan bahwa skor *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronik mengalami penurunan yaitu skor *fatigue* subyek I dari 40 menjadi 29 dan pada subyek II dari 41 menjadi 30. Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya tentang pengaruh *footreflexology* dan *back massage* terhadap nilai skor *fatigue* pada pasien hemodialisis di RSUD Kota Bekasi, yang dilakukan sebanyak 2 x dalam seminggu selama 4-6 minggu. Menunjukkan bahwa *footreflexology* dan *back massage* berpengaruh dalam menurunkan nilai skor *fatigue* dengan *p value* <0,00¹⁴.

Penelitian selanjutnya tentang efektifitas *back massage* terhadap *fatigue* pada pasien kanker payudara yang menjalani kemoterapi. Pengukuran *fatigue* menggunakan instrumen *Brief Fatigue Inventory* (BFI). Hasil menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara BFI sebelum kemoterapi dengan setelah kemoterapi (*p value* = 0,000) pada kelompok intervensi¹⁵.

Dampak yang dapat terjadi karena lamanya terapi hemodialisa dapat menyebabkan pasien mengalami kelelahan fisik, kekurangan energi serta *fatigue*. Penatalaksanaan keperawatan yang dapat dilakukan untuk mengurangi gejala seperti kelelahan atau keletihan pada pasien gagal ginjal yaitu dengan memberikan *back massage*. Teknik

massage yang umum digunakan meliputi *effleurage* atau gosokan, *petrisage* atau pijatan⁹.

Back massage merupakan teknik manipulasi jaringan lunak dengan tujuan tunjuk relaksasi otot, perbaikan sirkulasi darah, perbaikan fleksibilitas dan pengurangan nyeri dalam upayanya untuk membantu mempercepat proses penyembuhan beberapa macam penyakit⁹. *Backmassage* mampu merilek-sasikan beberapa kumpulan otot di area punggung yang akan merangsang sistem limbik di hipotalamus untuk mengeluarkan *corticotropin releasing factor* (CRF). CRF akan menstimulasi hipofisis untuk meningkatkan sekresi endorfin dan *pro opioid melano cortin* (POMC) yang akan meningkatkan produksi enkefalin oleh medula adrenal sehingga akan mempengaruhi suasana hati dan memberikan perasaan rileks. Peningkatan endorfin akan diikuti dengan penurunan kortisol secara simultan. Dengan menurunnya kortisol, maka akan mengurangi masalah psikologis seperti depresi dan kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu prediktor terjadinya *fatigue*. Jika kecemasan dapat teratasi, maka skor *fatigue* akan mengalami penurunan¹⁰.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penerapan *back massage* selama 3 hari terjadi penurunan

skor *fatigue*. Penerapan *back massage* efektif dalam menurunkan *fatigue* pasien gagal ginjal kronik di RSUD Jendral Ahamd Yani Metro.

DAFTAR PUSTAKA

1. CKD. (2021). Chronic Kidney Disease in the United States. diakses pukul 19.00 WIB 24 April 2022 dalam web site: <https://www.cdc.gov/kidneydisease/publications-resources/CKD-national-facts.html>.
2. Kemenkes RI. (2019). *Riskesmas 2018*. Kementerian Kesehatan RI. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
3. Medical Record RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. (2020). *10 Penyakit Terbesar Ruang Penyakit Dalam A*.
4. Patimah, I. (2020). *Konsep Relaksasi Zikir dan Implikasinya Terhadap Penderita Gagal Ginjal Kronis (Kajian Teoritik dan Praktik)*. Jawa Barat: CV. Adanu Abimata.
5. Sulistini, R. (2020). *Fatigue Pasien yang Menjalani Hemodialisis Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Kediri: Chakra Brahmanda Lentera.
6. Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik Edisi 1*. Jakarta: DPP PPNI.
7. Wijaya, S.A & Putri., M.Y (2013) *KMB I: Keperawatan Medikal Bedah*. Yogyakarta: Nuha Medika.
8. Nuari, N. A & Widayati, D. (2017). *Gangguan pada Sistem Perkemihan & Penatalaksanaan Keperawatan*. Yogyakarta: Deepublish.
9. Wiyoto, B. T. (2013). *Remedial Massage Panduan Pijat Penyembuhan Bagi Fisioterapis Praktisi, dan Instruktur*. Yogyakarta: Nuha Medika.
10. Nugraha, B. A., Fatimah, S., & Kurniawan, T. (2017). Pengaruh Pijat Punggung terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 5(1).
11. Maesaroh, M., Waluyo, A., & Jumaiyah, W. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Fatigue Pada Pasien Hemodialisis. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 5(4), 110-120.
12. Susianti, H. (2019). *Memahami Interpretasi Pemeriksaan Laboratorium Penyakit Ginjal Kronis*. Malang: UB Press.
13. Utomo, P. E., Hamid, A & Adi, G.S. (2021). Hubungan Fatigue Dengan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di RS Perkebunan Jember (*Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Jember*).
14. Khamid, A. (2017). Pengaruh Footreflexology Dan Back Massage Terhadap Nilai Skor Fatigue Pada Pasien Hemodialisis Di Rsud Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 3(2), 4-4.
15. Ayubbana, S. (2018). Efektifitas Backmassage Terhadap Fatigue Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 3(1).