

**PENYULUHAN KESEHATAN TENTANG AKUPRESUR DAN LATIHAN NAPAS
DALAM UNTUK MENGURANGI FETIGUE DAN MENINGKATKAN KUALITAS
TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI
HEMODIALISA PADA MASYARAKAT DI PUSKESMAS PADANG BULAN**

Lenny Lusia Simatupang, Regina Marintan Sinaga, Dahlia Tamba
Prodi S1 Ilmu Keperawatan STIKes Murni Teguh
Email : lennylusia30@gmail.com¹, reginamsinaga@gmail.com²

ABSTRAK

Gagal ginjal kronik merupakan kemunduran fungsi ginjal yang progresif dan irreversibel dimana terjadi kegagalan kemampuan tubuh untuk mempertahankan keseimbangan metabolik, cairan dan elektrolit yang mengakibatkan uremia atau azotemia. Gagal ginjal kronis (CRF) adalah Penurunan fungsi ginjal yang progresif dan reversibel mulai dari yang ringan sampai memerlukan terapi pengganti ginjal. Pengalaman pasien yang menjalani hemodialisa adalah unik oleh karena adanya perbedaan frekuensi, intensitas, dan lamanya tindakan hemodialisa yang telah mereka jalani. Kelelahan adalah merupakan salah satu yang dialami pasien dalam menjalani hemodialisa. Kelelahan dapat mempengaruhi fungsi fisik dan mental, kelelahan fisik terjadi oleh karena efek samping hemodialisa, kelelahan kognitif menurunkan kemampuan untuk mengingat dan berkonsentrasi. Akibat kelelahan yang dialami pasien dalam menjalani hemodialisa dapat mengganggu interaksi sosial mereka dengan orang lain. Teknik manajemen diri untuk mengatasi kelelahan berbeda satu dengan yang lain. Untuk mengatasi kelelahan ini, pasien menggunakan terapi alternatif, memperbaiki gizi dalam makanan serta mengkonsumsi vitamin. Teknik relaksasi napas dalam merupakan tehnik penyembuhan yang alami hal ini merupakan bagian dari strategi *holistic self care* untuk mengatasi berbagai keluhan seperti ke lalahan, nyeri, gangguan tidur, stress serta kecemasan. Tindakan akupresur adalah merupakan teori *gate control* yaitu dengan melakukan penekanan di titik tubuh dapat menginduksi stimulus gelombang alfa di otak melalui saraf sehingga dapat menyebabkan relaksasi dan pengurangan rasa letih. Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dengan memberikan penyuluhan kesehatan kepada 36 orang peserta diantaranya adalah pasien hemodialisa 14 orang, keluarga pasien hemodialisis 10 orang dan pasien umum 12 orang di Puskesmas Padang Bulan Medan. Peserta mampu menjelaskan dan mendemonstrasikan tindakan akupresur dan latihan relaksasi napas dalam.

Kata Kunci: Hemodialisa, Fatigue, Akupressur, Latihan Napas

ABSTRACT

Chronic renal failure is a progressive and irreversible decline in kidney function where there is a failure of the body's ability to maintain metabolic, fluid and electrolyte balance which results in uremia or azotemia. Chronic renal failure (CRF) is a progressive and reversible decline in kidney function ranging from mild to requiring renal replacement therapy. The experience of patients undergoing hemodialysis is unique because of the differences in the frequency, intensity, and duration of the hemodialysis procedures they have undergone. Fatigue is one of the things experienced by patients undergoing hemodialysis. Fatigue can affect physical and mental function, physical fatigue occurs as a side effect of hemodialysis, cognitive fatigue reduces the ability to remember and concentrate. Due to the fatigue experienced by patients undergoing hemodialysis, it can interfere with their social

interactions with other people. Self-management techniques to deal with fatigue differ from one another. To overcome this fatigue, patients use alternative therapies, improve nutrition in food and take vitamins. Deep breathing relaxation techniques are natural healing techniques, this is part of a holistic self-care strategy to overcome various complaints such as fatigue, pain, sleep disturbances, stress. and anxiety. The action of acupressure is a gate control theory, namely by pressing on a point of the body it can induce an alpha wave stimulus in the brain through the nerves so that it can cause relaxation and reduce fatigue. This community service was carried out by providing health education to 36 participants including 14 hemodialysis patients, 10 hemodialysis patients families and 12 general patients at Padang Bulan Health Center Medan. Participants are able to explain and demonstrate acupressure and deep breathing relaxation exercises.

Keywords: *Hemodialysis, Fatigue, Acupressure, Breathing Exercises*

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronis adalah merupakan suatu kondisi yang irreversibel dimana terdapat penurunan kemampuan fungsi ginjal yaitu bekerja melambat, progresif dan pada akhirnya memburuk (White, Ducan, Baumle, 2013) Tahap akhir gagal ginjal kronis (ESRD) terjadi ketika 90 % dari nefron gagal melakukan filtrasi. Hal ini mengakibatkan peningkatan BUN (Blood Urem Nitrogen) dan kreatinin, terjadi oliguria dan ketidakseimbangan cairan dan elektrolit yang parah. Ketika ginjal tidak dapat menyaring darah, metode alternatif untuk filtrasi diperlukan yaitu tindakan dialisis. Pasien dengan penyakit ginjal tahap akhir (ESRD) memiliki gangguan elektrolit, metabolisme dan gangguan endokrin yang mengharuskan mereka untuk menjalani dialisis atau transplantasi ginjal untuk bertahan hidup . Hemodialisis merupakan pengobatan untuk gagal ginjal kronis tahap akhir yang paling sering digunakan diseluruh dunia (Axelsson et al., 2011).

Kasus gagal ginjal kronik laporan *The United States Renal Data System* (USRDS 2013) menunjukkan *prevalensi rate* penderita penyakit ginjal kronik di Amerika Serikat pada tahun 2011 sebesar 1.901 per 1 juta penduduk, dari 142.488 pasien terdapat 90% nya menjalani hemodialisa. Insiden gagal ginjal kronis lebih tinggi di Afrika Karibia, penduduk asli Amerika, dan Asia (Amerika) dan meningkat dengan usia di semua populasi. Di Indonesia terdapat sekitar 300 ribu penderita gagal ginjal dan cenderung meningkat. Jumlah penderita yang menjalani hemodialisa atau cuci darah sebesar 80.000 pasien.

Hasil penelitian Guererro et al. (2014) pasien mengalami gangguan kesejahteraan sosial yaitu pasien merasa tergantung pada orang lain, kehilangan kebebasan dan keterbatasan waktu, pembatasan diet, asupan cairan dan obat-obatan, pola makannya yg dianjurkan mengganggu pekerjaan, merasa hidupnya bergantung pada mesin dan waktu tersita untuk dialysis. Hasil penelitian Horigan et al. (2013) akibat hemodialisa pasien

mengalami gangguan secara fisik yaitu kualitas tidur yang buruk dan juga mengalami depresi akibat kelelahan, merasa tidak berdaya, merasa bersalah terhadap keluarga yang merawatnya.

Akupresur berhubungan dengan teori *gate control* yaitu dengan melakukan penekanan pada titik tubuh maka melalui sistem saraf dapat menginduksi stimulus gelombang alpha di otak sehingga menyebabkan relaksasi dan pengurangan rasa letih. Hasil penelitian Yulia et al (2017) adanya perbedaan penurunan intensitas nyeri dismenorea antara tindakan aromaterapi lavender dan terapi akupresur dalam mengatasi dismenorea. Terapi akupresur lebih efektif dalam menurunkan dismenorea daripada aromaterapi lavender. Teknik relaksasi napas dalam adalah teknik penyembuhan yang alami dan merupakan bagian dari strategi holistic self-care untuk mengatasi berbagai keluhan seperti kelelahan, nyeri, gangguan tidur, stress dan kecemasan.

METODE KEGIATAN

Dalam melaksanakan pengabdian masyarakat ini digunakan metode ceramah dan demonstrasi yaitu menjelaskan dan mendemonstrasikan bagaimana cara melaksanakan akupressure dan latihan napas dalam. Memberikan leaflet untuk mempermudah masyarakat memahami dan mampu mempraktekkan tindakan akupressure dan latihan napas dalam. Mendemonstrasikan tehnik latihan napas dalam dan akupressure oleh tim ahli akupressure.

Tahap penelitian dimulai dari tahap perencanaan kemudian tahap pelaksanaan serta tahap evaluasi dari kegiatan yang dilakukan. Pada tahap perencanaan tim pengabdian terlebih dahulu berkoordinasi dengan kepala Puskesmas Padang Bulan untuk menyepakati waktu, tempat, persiapan peserta penyuluhan dan susunan acara yang akan dilaksanakan. Persiapan alat-alat seperti spanduk, leaflet yang berisi petunjuk titik akupresur serta latihan napas dalam, minyak /pelicin dan materi yang akan dipresentasikan pada saat penyuluhan.

Acara pengabdian berlangsung dengan dimulainya pemaparan atau penjelasan tentang atau penjelasan tentang akupresur dan latihan napas dalam. Akupresur adalah merupakan salah satu cara perawatan kesehatan secara tradisional yang digunakan serta keterampilan yang dapat dilakukan melalui teknik penekanan di beberapa titik permukaan tubuh dengan menggunakan jari atau bagian tubuh lainnya atau dengan menggunakan alat bantu yang mempunyai ujung tumpul, (Kemenkes, 2017). Tujuan akupresur adalah untuk perawatan kesehatan. Tehnik penekanan dilakukan dengan menekan sebanyak 30 kali hitungan sampai ada perasaan ngilu cara ini dilakukan 1-2 kali sehari. Alat yang digunakan adalah jari tangan, telapak tangan, siku, atau alat bantu seperti kayu yang berujung tumpul,

kemudian minyak atau pelicin. Situasi yang tidak dianjurkan pada saat melakukan akupresur adalah apabila terlalu lapar atau kenyang, pada ibu hami ada beberapa titik akupresur yang tidak boleh ditekan yaitu disekitar perut bagian bawah, bahu serta punggung tangan, emosi yang tidak stabil.

Setelah dilakukan tindakan akupresur maka dijelaskan tentang latihan napas dalam. Manfaat tehnik relaksasi napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi paru sehingga meningkatkan masuknya oksigen ke dalam darah, sehingga dapat lebih tenang dan mengurangi kecemasan serta kegelisahan. Melakukan demonstrasi tehnik relaksasi napas dalam yaitu dengan cara menarik napas dari hidung dengan hitungan satu dua tiga kemudian perlahan-lahan udara dihembuskan melalui mulut sambil merasakan ekstremitas atas dan bawah rileks, setelah itu menarik napas dengan irama normas sebanyak tiga kali kemudian menarik napas lagi melalui hidung dan menghembuskan melalui mulut latihan ini dilakukan sampai 15 kali.

Setelah tim pelaksana pengabdian masyarakat selesai melakukan penjelasan serta demonstrasi, maka selanjutnya peserta diminta untuk menjelaskan kembali tentang akupresur serta tehnik relaksasi napas dalam dan mempraktekkannya. Dalam kegiatan evaluasi dapat dinilai bahwa seluruh peserta mampu menjelaskan dan melaksanakan tindakan akupresur dan latihan anap dalam.

HASIL KEGIATAN

Pada saat pelaksanaan kegiatan dihadiri oleh 36 orang peserta yang terdiri dari pasien yang menjalani hemodialisa 14 orang, keluarga pasien yang menjalani hemodialisa 10 orang dan pasien umum sebanyak 12 orang, kegiatan dilaksanakan di Puskesmas Padang Bulan pada tanggal 17 Februari 2021 pada pukul 08.30 WIB sampai dengan selesai. Pertama dilakukan penjelasan tentang akupresur dan latihan napas dalam serta mempraktekkannya. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya. Meminta peserta untuk menjelaskan serta mempraktekkan cara melakukan akupresur dan latihan napas dalam. Semua peserta mampu menjelaskan tentang akupresur dan latihan napas dalam serta mampu mempraktekkannya.



PEMBAHASAN

Hemodialisa merupakan suatu proses terapi pengganti ginjal dengan menggunakan selaput semi permeabel (dialiser), yang berfungsi seperti nefron sehingga dapat mengeluarkan produk sisa metabolisme dan mengoreksi gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit pada pasien gagal ginjal (Ignatovicus, 2013). Pengalaman pasien yang menjalani hemodialisa

adalah adanya keluhan kelelahan, susah tidur dan mudah capek, selalu tergantung kepada keluarga (Wiliyanarti & Muhit, 2019). Akupresur adalah merupakan terapi komplementer dengan tehnik melakukan penekanan atau pemijatan pada titik tertentu sehingga dapat menghasilkan energi vital (qi) pada seluruh tubuh (Fengge,2012). Akupresur dan latihan napas dalam dapat menurunkan kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa (Simatupang & Sinaga, 2020).

Melalui penyuluhan ini maka informasi tentang akupresur dan latihan napas dalam dapat tersampaikan kepada masyarakat. Kegiatan ini sangat penting untuk meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan penderitaan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.

KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan tentang akupresur dan latihan napas dalam telah dilaksanakan kepada 36 orang peserta di Puskesmas Padang Bulan. Semua peserta mengikuti acara mulai dari awal sampai akhir, dan mampu menjelaskan akupresur dan latihan napas dalam serta mampu mendemonstrasikannya secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Axelsson, L., Randers, I., Jacobson, S. H . (2012). Living with haemodialysis when nearing end of life. *Scand J Caring Sci*, 26, 45–52. Doi: 10.1111/j.1471-6712.2011.00902.x.
- Fengge, A. (2012). Terapi akupresur manfaat dan pengobatan. Yogyakarta: Crop Circle Corp
- Guerrerro, V., Plazas, C., Cameron, B . L., Salas, S., González, C., G. (2014). Understanding the life experience of people on hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 41(3), 289-297, 316.
- Horigan, A. E., Schneider, S. M., Docherty, S., Barroso, J. (2013). The experience and self-management of fatigue in patients on hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 40(2), 113-122.
- Ignatavicius, D. H., Workman, M. L., & Winkelman, C. (2013). Medical- surgical nursing patient-centered collaborative (7th ed.). St Louis Missouri: Elsevier Saunders.
- Kemenkes .(2017) Petunjuk Praktik Toga dan Akupresur. Jakarta Kementerian Kesehatan RI. Di akses di <https://pdfcoffee.com/buku-saku-toga-akupresur-fullpdf-pdf-free.html>

- Simatupang, L. L., Sinaga, R. (2020) Pengaruh Akupresur dan Latihan Napas Dalam Terhadap Fatigue dan Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa di Murni Teguh Memorial Hospital. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan* 5(1) 56-60
- USRDS, (2013). *Incidence, prevalence, patient characteristic and treatment modalities*, vol. 2, USA. Diperoleh pada tanggal 15 Februari 2015 dari <http://usrds.go.org>.
- Wiliyanarti, F.P., Muhith, A.(2019) *Life Experience Of Chronic Kidney Diseases Undergoing Hemodialysis Therapy*. *Nurseline Journal* 4(1) 55-60
- Yulia, A., Rahayu, E. S. H., Rohmayanti. (2017) Akupresur Efektif Mengatasi Dismenorea. *Jurnal PPNI* 2(1)9-16.