

PENGARUH SENAM INTRADIALISIS TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Fera Wahyuningsih¹, Fajar Alam Putra², Vitri Dyah Herawati³

^{1,2,3} Program Studi Keperawatan, Fakultas Sains Teknologi Dan Kesehatan, Universitas Sahid Surakarta

e-mail: ferawahyuningsih68@gmail.com

Abstrak

Hemodialisis merupakan salah satu cara yang digunakan sebagai upaya menjaga kualitas hidup. Masalah yang jarang menjadi perhatian pada pasien dengan hemodialisis adalah masalah psikologis diantaranya masalah kecemasan, stress, dan depresi. Stress pada pasien yang menjalani hemodialisa disebabkan berbagai perubahan yang menyebabkan berbagai kesenjangan seperti kesenjangan peran, pekerjaan, aktivitas sosial, bertambahnya beban ekonomi, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami individu. Senam intradialisis atau Intradialytic exercise didefinisikan sebagai latihan yang dilakukan oleh pasien saat menjalani hemodialisa. Untuk mengetahui efektifitas tindakan senam intradialisis untuk menurunkan tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisa. Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimen dengan menggunakan desain two group pre test-post test. Sample penelitian ini sebanyak 26 responden yang mengalami stress saat menjalani hemodialisa dengan tehnik proposive sampling. analisis uji Wilcoxon Test dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS 21 yang sudah diuji validitas dan reabilitasnya. Dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan skor sebelum diberikan tindakan senam intradialisis dan sesudah diberikan tindakan senam intradialisis dengan masalah stress saat menjalani hemodialisis. Hasil dari 26 responden menghasilkan p value sebesar (0,000) yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam intradialisis pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis. Senam intradialisis efektif diberikan pada pasien saat menjalani hemodialisa yang mengalami stress.

Kata kunci: Hemodialisa, Stress, Senam Intradialisis

Received: Agustus 2025
Reviewed: Agustus 2025
Published: Agustus 2025

Plagirism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Abstract

Hemodialysis is one of the methods used to maintain quality of life. A problem that often receives little attention in hemodialysis patients is psychological issues, including anxiety, stress, and depression. Stress in hemodialysis patients is caused by various changes that lead to gaps in life, such as role disruption, job loss, reduced social activity, and increased financial burden. The greater these gaps, the higher the stress levels experienced by the individual. Intradialytic exercise is defined as physical activity performed by patients during hemodialysis. This study aims to determine the effectiveness of intradialytic exercise in reducing stress levels in hemodialysis patients. This research uses a Quasi-Experimental design with a two-group pre-test-post-test approach. The sample consisted of 26 respondents experiencing stress during hemodialysis, selected using purposive sampling. Data analysis was conducted using the Wilcoxon Test, and the measurement tool was the DASS-21 questionnaire, which has been tested for validity and reliability. The results showed a decrease in stress scores before and after the implementation of intradialytic exercise in patients undergoing hemodialysis. Out of 26 respondents, the p-value was 0.000, indicating $p < 0.05$, meaning there is a significant effect of intradialytic exercise on stress levels in hemodialysis patients. Thus, intradialytic exercise is effective in reducing stress in patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Hemodialysis, Stress, Intradialytic Exercise

PENDAHULUAN

Penyakit Gagal Ginjal Kronis (GGK) atau *Chronic Kidney Disease* (CKD) merupakan penyakit yang bersifat ireversibel dengan kelainan struktur maupun fungsi ginjal. Gagal ginjal kronis dapat menyebabkan penumpukan zat yang tidak dapat dikeluarkan dari tubuh. Penatalaksanaan gagal ginjal kronis dengan pemberian terapi obat dan terapi hemodialisis (Cahyani et al., 2022). Hemodialisa merupakan penatalaksanaan gagal ginjal kronis dengan prosedur menyaring limbah dan air di darah menggantikan fungsi ginjal (Hassivaini et al., 2025). Hemodialisis juga membantu menyeimbangkan mineral penting, seperti kalsium, kalium, dan natrium serta mengontrol tekanan darah (Abdillah et al., 2025).

Pasien gagal ginjal kronis di dunia berjumlah 15% dari populasi dan telah menyebabkan 1,2 juta kasus kematian. Jumlah kasus kematian akibat gagal ginjal kronis sebanyak 254.028 kasus. Serta data pada tahun 2022 sebanyak lebih 843,6 juta, dan diperkirakan jumlah kematian akibat gagal ginjal kronis akan meningkat mencapai 41,5% pada tahun 2040. Angka

yang tinggi ini menunjukkan bahwa gagal ginjal kronis menempati urutan ke-12 di antara semua penyebab kematian. Sementara itu pasien GGK yang menjalani hemodialisis (HD) diperkirakan mencapai 1,5 juta orang di seluruh dunia. Angka kejadiannya diperkirakan meningkat 8% setiap tahunnya (WHO, 2023).

Data hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023) penyakit ginjal kronik mengalami peningkatan dan menjadi masalah kesehatan serius. Angka kejadian penduduk Indonesia yang menderita penyakit ginjal kronik sebanyak 499.800 orang. Sedangkan Angka kejadian hemodialisa di Indonesia dengan total 66.433 orang, serta 132.142 pasien aktif dalam terapi hemodialisa di Indonesia. Di Bangka Belitung angka kejadian Penyakit Ginjal Kronik terus meningkat dari tahun ke tahun (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI, 2023). Data dari *Registry* Indonesia Renal tahun 2019, menunjukkan jumlah pasien hemodialisis di Jawa Tengah mencapai 1.075 pasien baru dan 1.236 pasien aktif, sedangkan data di RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten tahun 2024 sebanyak 130 pasien yang menjalani hemodialisis dan 88 diantaranya menjalani hemodialisis rutin sebanyak dua kali dalam satu minggu.

Hemodialisis merupakan salah satu cara yang digunakan sebagai upaya menjaga kualitas hidup. Masalah yang jarang menjadi perhatian pada pasien dengan hemodialisis adalah masalah psikologis diantaranya masalah kecemasan, stress, dan depresi (Kuling et al., 2024). Stress pada pasien yang menjalani hemodialisa disebabkan berbagai perubahan yang menyebabkan berbagai kesenjangan seperti kesenjangan peran, pekerjaan, aktivitas sosial, bertambahnya beban ekonomi, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami individu (Prasetyo & Putri, 2024).

Berbagai upaya yang dapat dilakukan perawat untuk menurunkan tingkat stress pasien yang menjalani hemodialisa diantaranya dengan memberikan intervensi yang dapat menurunkan tingkat stress. Senam intradialisis atau *Intradialytic exercise* didefinisikan sebagai latihan yang dilakukan oleh pasien saat menjalani hemodialisa (Sakitri et al, 2017). *Intradialytic exercise* merupakan aktifitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dalam rangka untuk memperbaiki dan memelihara kebugaran fisik dan mental (Orti, 2021). Aktivitas fisik seperti senam intradialisis saat hemodialisis dapat merangsang produksi endorfin yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin dapat membantu mengurangi rasa cemas, memperbaiki suasana hati, dan memberikan rasa nyaman, sehingga membantu menurunkan tingkat stress (Triesnawati et al., 2023).

Pasien yang didiagnosa Gagal Ginjal Kronis (GGK) dan harus menjalani terapi hemodialisis menyebabkan perubahan fisik maupun psikologis. Perubahan yang terjadi menimbulkan stressor bagi penderita. Setelah di berikan intervensi latihan fisik intradialisis terdapat penurunan skor stres berdasarkan hasil uji Wilcoxon pada kelompok intervensi $p= 0,021$, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan $p= 0,164$ berdasarkan uji paired T test. Hasil Penelitian memperlihatkan tidak terdapat perbedaan dari kelompok intervensi dan kelompok kontrol berdasarkan uji Mann Whitney $p= 0,731$ sehingga disimpulkan ada pengaruh latihan fisik intradialisis terhadap tingkat stres pasien yang menjalani hemodialisis (Lestari et al., 2020).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 28 Februari 2025 pada pasien yang sedang menjalani hemodialisa sebanyak 10 pasien di ruang hemodialisis RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten menggunakan Teknik wawancara didapatkan hasil bahwa 9 dari 10 pasien mengatakan merasa sering lelah, bosan, tidak nafsu makan, khawatir sebelum berangkat hemodialisa. Pasien juga mengatakan stress karena lamanya proses hemodialisa karena meninggalkan beberapa peran, pekerjaan, dan aktivitas lainnya. Upaya yang dilakukan perawat untuk mengatasi masalah tersebut adalah dengan memberikan dukungan dan motivasi positif, belum memberikan intervensi mengalihkan perhatian supaya pasien tidak stress dalam menjalani hemodialisa,

Latar belakang tersebut mendasari peneliti mengembangkan intervensi senam intradialisis terhadap penurunan tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisis RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif *pre-experimental pretest - posttest design without control group* atau penelitian pra eksperimen dengan kelompok tunggal atau tidak menggunakan kelompok control yang akan di nilai sebelum dan setelah diberikan intervensi (Sugiyono, 2019). Penelitian ini dilakukan di RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten pada bulan Juni - Juli 2025. Populasi dalam penelitian ini ialah pasien hemodialisis di RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten berjumlah sebanyak 88 pasien yang menjalani hemodialisis rutin dengan frekuensi 2 kali per minggu. Sampel yang digunakan adalah pasien gagal ginjal di ruang hemodialisa RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel independen dalam penelitian yaitu senam intradialisis. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisis. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner karakteristik responden cedera kepala ringan, SOP intervensi senam intradialisis dan DASS 21 (*Depression Anxiety Stress Scales*). Metode pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif dengan mengumpulkan data primer dan sekunder. Data primer adalah data yang di kumpulkan langsung oleh peneliti dari sumber pertama yaitu responden/obyek penelitian. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara. Proses analisis data terhadap variabel penelitian didahului oleh pengolahan data yang terdiri dari proses *editing, coding, processing* dan *cleaning* (Hastono, 2018). Analisa data yang dilakukan meliputi analisis univariat, bivariat dan multivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Uji Univariat

a. Karakteristik pasien hemodialisa

Karakteristik responden merupakan kriteria apa saja yang diberikan terhadap subyek penelitian supaya memberikan informasi pada penelitian dapat tertuju dengan tepat dan sesuai harapan sehingga dapat dikatakan bahwa karakteristik umum responden merupakan ciri-ciri khas yang melekat pada diri responden. Dalam penelitian ini karakteristik responden yang ditampilkan adalah usia, jenis kelamin, status perkawinan, dan lama menjalani

hemodialisa

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian (n=26)

No	Karakteristik	F	%
1	Usia		
	31-40 Tahun	2	7,7
	41-50 Tahun	4	15,4
	51-60 Tahun	6	23,1
	61-70 Tahun	11	42,3
71-80 Tahun	3	11,5	
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	21	80,8
	Perempuan	5	19,2
3	Status perkawinan		
	Menikah	25	96,2
	Belum menikah	1	3,8
4	Lama menjalani hemodialisa		
	Kurang 1 tahun	6	23,1
	1 - 3 tahun	11	42,3
	Lenih dari 3 tahun	9	34,6
Total		26	100,0

Sumber: Data hasil penelitian (2025)

Hasil penelitian didapatkan usia responden paling banyak pada rentang 61-70 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit pada rentang 31-40 tahun sebanyak 2 responden (7,7%). Jenis kelamin responden paling banyak laki-laki sebanyak 21 responden (80,8%) dan paling sedikit perempuan sebanyak 5 responden (19,2%). Status perkawinan paling banyak menikah sebanyak 25 responden (96,2%) dan paling sedikit belum menikah sebanyak 1 responden (3,8%). Lama menjalani hemodialisa paling banyak 1-3 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit kurang 1 tahun sebanyak 6 responden (23,1%).

b. Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis

Tabel 2. Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis (n=26)

Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis	F	%
Sedang	15	57,7
Ringan	11	42,3
Total	26	100,0

Sumber : Data hasil penelitian 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik responden sebelum diberikan senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stress saat menjalani hemodialisis didapatkan

kategori sedang dengan 15 responden (57,7%) dan kategori ringan 11 responden (42,3%).

c. Tingkat stres setelah diberikan intervensi senam intradialisis

Tabel 3. Tingkat stres sesudah diberikan intervensi senam intradialisis (n=26)

Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis	F	%
Normal	11	42,3
Ringan	15	57,7
Total	26	100,0

Sumber : Data hasil penelitian 2025

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa karakteristik responden sesudah diberikan senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stress saat menjalani hemodialisis didapatkan kategori ringan dengan 15 responden (57,7%) dan kategori normal 11 responden (42,3%).

2. Uji Bivariat

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4. Data uji normalitas shapiro wilk

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pre_Test	0,917	26	0,038
Post_Test	0,773	26	0,000

Sumber : Hasil data penelitian

Dari data yang diolah oleh peneliti menggunakan Shapiro wilk didapatkan nilai Sig 0,00 < 0,05 maka data peneliti tidak berdistribusi normal, maka dari itu peneliti menggunakan uji Wilcoxon.

b. Uji Wilcoxon

Tabel 5. Pengaruh senam intradialisis terhadap penurunan tingkat stress (n=26)

	n	Mean	Std. deviasi	Perbedaan rerata	Uji wilcoxon p-value
Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis	26	41,04	7,057	19,16	0,000
Tingkat stres setelah diberikan intervensi senam intradialisis	26	21,88	1,071		

Sumber : Hasil data penelitian

Berdasarkan tabel diatas dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan skor

sebelum diberikan tindakan senam *intradialisis* dan sesudah diberikan tindakan senam *intradialisis* dengan masalah stress saat menjalani hemodialisis. Hasil dari 26 responden menghasilkan p value sebesar (0,000) yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis.

Pembahasan

1. Karakteristik pasien hemodialisa

a. Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa kategori usia responden paling banyak usia 61-70 tahun dengan jumlah responden 11 responden (42,3%) dan kategori usia paling sedikit usia 31-40 tahun dengan jumlah 2 responden (7,7%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Triesnawati et al. (2023) didapatkan hasil mayoritas pasien berada pada usia 50-60 tahun. Pada usia dewasa akhir kejadian sering terjadi penyakit *Chronic Kidney Disease* karena pada ginjal akan terjadi *glomerulosklerosis* akibat dari menebalnya membrane basal glomerulus, sehingga darah tidak bisa disaring dengan baik oleh ginjal, kejadian ini memang terjadi secara ilmiah seiring bertambahnya usia (Arifa et al., 2017).

Hasil riset dari Salsabila (2023), faktor penyebab terjadi gagal ginjal salah satunya usia. Hal tersebut diperkuat oleh Tanto (2017), penyebab kejadian *Chronic Kidney Disease* yang tidak dapat diubah yaitu berdasarkan usia. Hal ini menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia, fungsi organ di dalam tubuh akan semakin melemah termasuk ginjal. Menurut WHO tahun 2022 kategori umur terbagi atas bayi umur 0-1 tahun, balita 1-5 tahun, anak-anak 6-10 tahun, remaja 10-19 tahun, dewasa 19-44 tahun dan lansia lebih dari 60 tahun.

b. Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa jenis kelamin responden paling banyak laki-laki dengan jumlah 21 responden (80,8%) dan paling sedikit jenis kelamin perempuan dengan jumlah 5 (19,2%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Triesnawati et al. (2023) didapatkan hasil pasien lebih dari setengahnya dengan jenis kelamin laki-laki (55%). Kejadian *Chronic Kidney Disease* pada pasien laki-laki menyatakan bahwa mereka mengkonsumsi obat-obatan, merokok, minuman untuk membangkitkan tenaga dan kesegaran, selain kebiasaan buruk tersebut 52% pasien memiliki penyakit diabetes, hipertensi dan obesitas. Etiologi penyakit bisa disebabkan oleh diabetes mellitus, kolesterol tinggi, hipertensi, obat-obatan, terjadi luka bakar, TBC, hepatitis, dan malaria (Hadrianti, 2021).

Kebiasaan buruk tersebut yang akan memberikan efek samping tidak baik bagi pasien kedepannya, sehingga tidak boleh dilakukan kembali apalagi sudah mengidap penyakit ini. *Chronic Kidney Disease* bisa disebabkan dari mengkonsumsi obat, kekurangan cairan, dan infeksi sepsis (Novianty, 2021). Dari pernyataan diatas penulis berpendapat laki-laki sangat tinggi resiko terkena penyakit CKD karena kebiasaan yang tidak sehat seperti merokok, mengkonsumsi obat-obatan dan minuman pembangkit tenaga. Pada perempuan akan lebih bisa memperhatikan kondisi kesehatannya, dalam keadaan sakit perempuan akan mematuhi semua anjuran yang diberikan oleh petugas kesehatan.

Hal ini berdasarkan penelitian sebelumnya dilakukan oleh Siwi dan Budiman (2021), terdapat lebih banyak pasien berjenis kelamin laki-laki 56 orang (59,6%) karena memiliki kecenderungan resiko lebih besar jika dibandingkan dengan perempuan. Hasil penelitian Prihandini, dkk (2020), memaparkan jumlah terbanyak yaitu terjadi pada laki-laki dengan jumlah 4,7%. Penyebab lain yang ditimbulkan karena pada laki-laki mempunyai masa otot yang lebih banyak sehingga akan memicu kadar kreatinin yang banyak, kreatinin inilah yang membuat penumpukan kotoran dalam darah akhirnya fungsi ginjal terganggu (Ogetai dan Kusuma 2019).

Penelitian dalam buku Tanto (2017), menyebutkan laki-laki menjadi penyebab permasalahan *Chronic Kidney Disease* yang tidak bisa diubah, sedangkan untuk penyebab yang bisa diubah yaitu hipertensi, merokok, obesitas, serta asam urat. Pemaparan tersebut memperjelas laki-laki dapat memiliki kecenderungan terjadi penyakit *Chronic Kidney Disease* walaupun kejadian bisa dialami oleh perempuan, maka dari itu perlunya untuk terus menjaga kesehatan diri agar terhindar dari penyakit ini.

c. Status Perkawinan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa status perkawinan paling banyak yaitu dengan status sudah menikah dengan jumlah 25 responden (96,2%) dan paling sedikit adalah status belum menikah dengan jumlah 1 responden (3,8%). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2019) menunjukkan pasien yang sudah menikah sebanyak 8 responden (52,94%) mengalami tingkat stress ringan. Hal ini sesuai dengan penelitian Hardiyanti (2019) bahwa status pernikahan berhubungan dengan kejadian stress, dimana hubungan pernikahan yang harmonis membantu seseorang untuk mencegah atau mengurangi stress karena keterlibatan salah satu pasangan atau keluarga dalam memberikan dukungan tinggi. Menurut peneliti dengan status menikah pasangannya bisa mendukung pasien dengan memotivasi atau selalu ada disamping pasien hal tersebut mampu menurunkan tingkat hemodialisis tersebut.

d. Lama Menjalani Hemodialisa

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa lama menjalani hemodialisa paling banyak 1-3 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit kurang 1 tahun sebanyak 6 responden (23,1%). Hasil penelitian ini didukung penelitian yang dilakukan oleh Rahayu, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa jumlah terbanyak pada pasien yang menjalani terapi Hemodialisis dengan lama >24 bulan yaitu (38.1%). Menurut Cecilia (2019) terapi Hemodialisis memang membutuhkan waktu yang lama bahkan seumur hidupnya karena pasien Gagal Ginjal Kronis sudah tidak dapat lagi menyaring cairan dalam tubuh sehingga pasien Gagal Ginjal Kronis harus melakukan terapi hemodialisis setiap minggunya. Proses Hemodialisis di rumah sakit dapat menimbulkan dampak pada kondisi fisik dan psikologis penderita Gagal Ginjal Kronis. Pasien mengalami kecemasan, stress dan depresi.

Stress pada pasien Gagal Ginjal Kronis dapat dicetus oleh karena harus menjalani hemodialisis seumur hidup, belum lagi harus menghadapi masalah komplikasi dari penyakit Gagal Ginjal Kronis itu sendiri seperti gangguan sistem jantung dan pembuluh darah, anemia, hipertensi, gangguan kesuburan baik pria maupun wanita, gangguan kulit serta tulang dan

masih banyak lagi masalah yang ditimbulkan oleh penyakit Gagal Ginjal Kronis sehingga membuat pasien merasa cemas dan stress menghadapi kenyataan yang harus mereka hadapi, ditandai dengan tidak dapat tidur, perasaan tidak tenang dan khawatir memikirkan penyakitnya, kecemasan yang terjadi terus menerus (Rahayu, 2019).

Dari hasil karakteristik diatas peneliti berpendapat bahwa usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama menjalani hemodialisis berpengaruh terhadap stress saat menjalani dialysis, usia muda pasti akan mengalami stress yang tinggi karena waktu masa mudanya tersita untuk menjalani pengobatan hemodialisis, pada jenis kelamin laki laki pasti lebih mengalami stress karena laki-laki merupakan tulang punggung keluarga yang harus bisa menafkahi keluarganya, status menikah jelas mempengaruhi stress karena dukungan pasangan sangat diperlukan untuk menurunkan Tingkat stress yang dialami penderita gagal ginjal saat menjalani hemodialisis dan lama mengalami hemodialisis juga mempengaruhi stress, semakin baru menjalani hemodialisis semakin stress.

2. Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa karakteristik responden sebelum diberikan senam intradialisis pada pasien yang mengalami stress saat menjalani hemodialisis didapatkan kategori sedang dengan 15 responden (57,7%) dan kategori ringan 11 responden (42,3%). Pasien *Chronic Kidney Disease* yang akut, bisa dilakukan dengan terapi dialisis dengan waktu yang lebih sebentar hanya beberapa hari atau minggu saja dan akan kembali pulih jika dilakukan pemeriksaan sedini mungkin, sedangkan untuk pasien kronik atau stadium akhir *End Stage Renal Disease* (ESRD) terapi yang dilakukan di ruang hemodialisis harus berlanjut dengan jangka yang panjang (Saputra et al., 2020).

Waktu yang dibutuhkan dalam terapi di ruang hemodialisis itu bisa mencapai 4-5 jam lamanya, selama 2 sampai 3 kali seminggu, dilaksanakan secara terus-menerus selama hidupnya tanpa jauh dari berbagai selang infusan ketika melakukan terapi (Pasaribu et al., 2021). Tidak heran jika akibat dari seringnya melakukan terapi hemodialisis akan banyak sekali bekas jarum suntikan, menyebabkan perubahan warna kulit di daerah arteri serta vena pasien *Chronic Kidney Disease*. Menurut Cholifah (2020), pasien yang mengalami *Chronic Kidney Disease* di ruang hemodialisis akan terus menjalani hidup dengan berbagai perubahan, seperti mengeringnya kulit disertai dengan rasa gatal, air minum yang dikurangi sesuai dengan batasan yang dianjurkan, perubahan pada badanya, mengalami pembengkakan (Edema) di bagian ekstremitas, serta bagian perutnya.

Hal ini menunjukkan bahwa lama dan proses terapi yang dilakukan oleh pasien hemodialisis, akan mengalami berbagai perubahan bentuk fisiknya yang akan membawa keterbatasan dalam melakukan sesuatu. Dampak psikologinya yaitu, pasien akan mengalami proses kehilangan akibat dari perubahan yang dialami, merasa gagal, merasa sedih yang berlebihan, keinginan untuk seksualnya menurun, tidak mempunyai pekerjaan, harapan yang putus, merasa dirinya menjadi beban bagi keluarga, punya rasa kecewa, rendah diri dan rasa bersalah pada dirinya (Risna & Fauzia, 2020). Menurut Alam et al. (2021) stres adalah bentuk interaksi individu dengan kondisi lingkungan yang mengakibatkan suatu ketegangan, tuntutan dan situasi yang mengancam kondisi atau perasaan individu, sehingga mengakibatkan

terjadinya reaksi fisik, mental dan kimiawi dari tubuh untuk dapat beradaptasi dengan tuntutan-tuntutan tersebut.

Dari pembahasan diatas peneliti beranggapan bahwa hasil stress yang diukur sebelum dilakukan tindakan senam intradialisis akan naik karena stress apabila belum dilakukan penanganan, stress akan tidak menurun karena belum mendapatkan intervensi dari peneliti.

3. Tingkat stres setelah diberikan intervensi senam intradialisis

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa karakteristik responden sesudah diberikan senam intradialisis pada pasien yang mengalami stress saat menjalani hemodialisis didapatkan kategori ringan dengan 15 responden (57,7%) dan kategori normal 11 responden (42,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian Rahayu, dkk (2019) yaitu hampir sebagian responden yaitu 46,3 % (31 orang) responden mengalami stres sedang karena menjalani hemodialisis. hal ini dikarenakan Pasien CKD yang menjalani HD sebagian sudah menjalani HD dalam waktu yang lama sehingga sebagian pasien sudah merasa terbiasa dengan segala perubahan yang terjadi dalam dirinya, walaupun terkadang komplikasi dari penyakit CKD sering membuat pasien mengalami berbagai masalah dan bila mekanisme coping pasien tidak baik dalam merespon stressor akan berdampak pada tingkat stress pasien.

Stres muncul ketika seseorang melakukan penyesuaian diri terhadap suatu peristiwa atau situasi. Ada dua faktor yang mengakibatkan situasi atau peristiwa menimbulkan stress yaitu yang berhubungan dengan individu itu sendiri dan yang berhubungan dengan situasi yang dialami oleh individu. Situasi atau peristiwa yang berhubungan dengan individu dapat berupa kondisi tertentu dalam lingkungan yang merusak jaringan dalam tubuh, seperti hawa panas/dingin yang berlebihan, luka atau penyakit. Dari pembahasan diatas peneliti beranggapan senam intradialisis sangat berpengaruh terhadap stress karena dapat mengatasi kelelahan pada pasien hemodialisis. Latihan fisik yang dilakukan selama sesi hemodialisis membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme energi, dan mengurangi kelelahan fisik.

4. Pengaruh senam intradialisis terhadap penurunan tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisis

Dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan skor sebelum diberikan tindakan senam *intradialisis* dan sesudah diberikan tindakan senam *intradialisis* dengan masalah stress saat menjalani hemodialisis. Hasil dari 26 responden menghasilkan p value sebesar (0,000) yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stress saat menjalani hemodialisis.

Senam intradialitik memiliki peran penting dalam mengatasi kelelahan pada pasien hemodialisis. Latihan fisik yang dilakukan selama sesi hemodialisis membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme energi, dan mengurangi kelelahan fisik. Aktivitas ini tidak hanya membantu mempertahankan fungsi fisik, tetapi juga memberikan stimulus psikologis yang positif dan mengurangi tingkat stress atau kebosanan selama sesi hemodialisis. Selain itu, senam intradialitik dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi risiko komplikasi vaskuler, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan melibatkan pasien dalam program senam intradialitik, perawatan holistik dapat diterapkan

untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis dengan mengurangi dampak kelelahan yang seringkali terkait dengan proses pengobatan mereka (Ariyanti et al., 2021).

Manfaat senam intradialitik bagi pasien-pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis yaitu dapat meningkatkan kekuatan otot selain itu dapat menurunkan risiko mortalitas kardiovaskular, mempermudah kontrol tekanan darah, memperbaiki kadar gula darah, dan menurunkan tingkat stress karena adanya perbaikan kondisi kejiwaan dan fungsi fisik (Ratnawati, 2022).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan tentang pengaruh senam intradialisis terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Diponegoro Dua Satu Klaten, dapat disimpulkan bahwa:

1. Usia responden paling banyak pada rentang 61-70 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit pada rentang 31-40 tahun sebanyak 2 responden (7,7%).
2. Jenis kelamin responden paling banyak laki-laki sebanyak 21 responden (80,8%) dan paling sedikit perempuan sebanyak 5 responden (19,2%).
3. Status perkawinan paling banyak menikah sebanyak 25 responden (96,2%) dan paling sedikit belum menikah sebanyak 1 responden (3,8%).
4. Lama menjalani hemodialisa paling banyak 1-3 tahun sebanyak 11 responden (42,3%) dan paling sedikit kurang 1 tahun sebanyak 6 responden (23,1%).
5. Dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan skor sebelum diberikan tindakan senam *intradialisis* didapatkan kategori sedang dengan 15 responden (57,7%) serta kategori ringan 11 responden (42,3%) dan sesudah diberikan tindakan senam *intradialisis* didapatkan kategori ringan dengan 15 responden (57,7%) serta kategori normal 11 responden (42,3%) dengan masalah stress saat menjalani hemodialisis. Hasil dari 26 responden menghasilkan p value sebesar (0,000) yang artinya $p < 0,05$ maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, N., Asiani, G., Murni, N. S., & Wahyudi, A. (2025). *Analisis kualitas hidup pasien penyakit gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis*. 10, 235-253.
- Alam, P. F., Nur, D. A., & Suwarni, A. (2021). *Efektifitas Dukungan Keluarga Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pada Program Studi S1 Psikologi Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Arifa, S. I., Azam, M., & Handayani, O. W. K. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Penyakit Ginjal Kronik Pada Penderita Hipertensi Di Indonesia Factors Associated with Chronic Kidney Disease Incidence among Patients with Hypertension in Indonesia. *JURNAL MKMI*, 13.
- Ariyanti, I., Maria, R., & Masfuri, M. (2021). Penerapan Latihan Intradialitik terhadap Adekuasi Hemodialisis: Literature Review. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal*

- of Health Research "Forikes Voice"*, 12(3), 237. <https://doi.org/10.33846/sf12303>
- Cahyani, A. A. A. E., Prasetya, D., Abadi, M. F., & Prihatiningsih, D. (2022). Gambaran diagnosis pasien pre-hemodialisa di RSUD Wangaya. *Jurnal Ilmiah Hospotality* 661, 5(2), 37-42.
- Cecillia. (2019). *Hubungan tingkat stress dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUP Dr M.Djamil Padang*. Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, Padang.
- Cholifah, S. N. (2020). *Gambaran Konsep Diri dan Life Satisfaction Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di Rumah Sakit Umum UKI Jakarta*. <http://repository.stik-sintcarolus.ac.id/816/2/NO.11BAB1.pdf>
- Hadrianti, D. (2021). *Hidup Dengan Hemodialisa (Pengalaman Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik)* (U. Abduloh, Ed.). Pustaka Aksara.
- Hardiyanti. (2019). *Gambaran diri pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr Hardjono Ponorogo*. Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Hassivaini, F., Dasopang, E. S., Hasanah, F., & Peri. (2025). Gambaran klinis penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD dr Pringadi Medan. *JoPM : Journal of Pharmaceutical and Medicine*, 2(April 2024), 8-12.
- Hastono, S. P. (2018). *Analisis Data pada Bidang Kesehatan*. Rajarafindo Persada.
- Kuling, S., Widyawati, I. Y., & Makhfudli. (2024). Pengaruh kombinasi intervensi relaksasi benson, terapi spiritual dzikir dan aroma terapi lavender terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 16(1), 1-10.
- Lestari, W. F., Herman, & Mita. (2020). The Effect of Intradialytic Exercise on Stress in Hemodialysis Patients in Islamic Hospital Foundation (YARSI) Pontianak. *Jurnal ProNers*, 5(1), 2020.
- Pasaribu, Y. R., Rompas, S. S. J., & Kundre, R. M. (2021). Perbedaan Tekanan Darah Pada Pasien CKD Sebelum Dan Setelah Hemodialisis Di Ruang Hemodialisars Swasta Di Sulawesi Utara. *Jurnal Keperawatan*, 9(1), 2. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/jkp/article/view/36773>
- Prasetyo, A. B., & Putri, D. S. R. (2024). *Pengaruh penerapan murottal dan dzikir terhadap tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di ruang hemodialisa RSUD dr. Moewardi*. 9(62293481), 31-40.
- Rahayu. (2019). Respon Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PONOROGO HEALTHSCIENCESJOURNAL*. <http://studentjournal.umpo.ac.id/>
- Ratnawati. (2022). *Pengaruh latihan fisik terhadap kekuatan otot pasien gagal ginjal kronis di ruang hemodialisa*. 11(1), 2087-5053.
- Risna, & Fauzia, N. (2020). Gambaran Harga Diri Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Self-Esteem on Chronic Kidney Disease. *JRR*, 81. <http://journal.unigha.ac.id/index.php/>
- Salsabila, A. (2023). *Gambaran Karakteristik Gagal Ginjal Kronik Obstruktif*. <https://repository.unja.ac.id/43698/>
- Saputra, B. D., Sodikin, & Annisa, S. M. (2020). *Karakteristik Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Yang Menjalani Program Hemodialisis Rutin Di RSI Fatimah Cilacap*. <http://e->

jurnal.stikesalirsyadclp.ac.id/TeNs/index.php/TeNS

- Siwi, A. S., & Budiman, A. A. (2021). KUALITAS HIDUP PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISA. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH BENGKULU*, 9(2), 1-9. <https://doi.org/10.36085/jkmb.v9i2.1711>
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D Bandung Alfa beta*. Alfabeta.
- Tanto, C. (2017). *Kapita Selekta Edisi Ke-4*. Jakarta Pusat.
- Triesnawati, F. D., Nuryani, R., & Lindasari, S. W. (2023). Resilience Berhubungan dengan Stres pada Pasien Chronic Kidney Disease dengan Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 15(2), 801-814. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v15i2.1004>