

PROGRAM STUDI PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**PENERAPAN *SLOW DEEP BREATHING EXERCISE* DAN
AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP *FATIGUE* PADA PASIEN
CKD DI RUANG HEMODIALISA RS INDRIATI SOLO BARU**

Amalia Nur Lativani¹⁾, Mellia Silvy²⁾

¹⁾ Mahasiswa Prodi Profesi Ners Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Prodi Keperawatan Program Diploma Universitas Kusuma Husada
Surakarta

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan kemunduran fungsi ginjal yang menyebabkan ketidakmampuan mempertahankan substansi tubuh di bawah kondisi normal. Ginjal lambat laun akan mulai tidak dapat melakukan fungsinya dengan baik atau bisa disebut dengan Gagal Ginjal Kronik (GGK) atau *Cronic Kidney Disease* (CKD). Dengan yang paling sering pasien rasakan setelah menjalani hemodialisa adalah *fatigue* (kelelahan terapi komplementer dan alternatif lainnya untuk mengatasi *fatigue* adalah dengan Aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan terapi yang menggunakan minyak essensial lavender yang dinilai mampu mengurangi bahkan dapat mengatasi gangguan psikologis dan gangguan rasa nyaman pada pasien hemodialisa seperti kelelahan. Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana Penerapan *Slow Deep Breathing Exercise* dan Aromaterapi Lavender Terhadap *Fatigue* Pada Pasien CKD di Ruang Hemodialisa RS Indriati Solo Baru strategi yang digunakan dalam penelitian ini yang menggunakan pokok pertanyaan penelitian bagaimana atau mengapa dan untuk melacak peristiwa kontemporer. Pada studi kasus peneliti akan berfokus pada desain dan pelaksanaan penelitian. Sampel penelitian adalah pasien hemodialisa di rumah sakit indriati solo baru yang berjumlah 1 responden. Hasil Penelitian asil pengelolaan dilakukan selama 2 kali pertemuan dalam 1 minggu. Selama pengelolaan belum semua masalah dapat teratasi seperti masalah keletihan yang membutuhkan asuhan keperawatan berkelanjutan, untuk mengantisipasi kondisi tersebut dengan pemberian *slow deep breathing exercise* dan aromaterapi lavender terhadap *fatigue*.

Kata kunci : Hemodialisa, *slow deep breathing exercise*, aromaterapi lavender, *fatigue*

Daftar pustaka : 66 (2012 – 2021)

NERS PROFESSIONAL STUDY PROGRAM PROFESSIONAL PROGRAM
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
UNIVERSITY OF KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2024

**TAPPLICATION OF SLOW DEEP BREATHING EXERCISE AND LAVENDER
AROMATHERAPY ON FATIGUE IN CKD PATIENTS IN THE HEMODIALYSA
ROOM OF INDRIATI SOLO BARU HOSPITAL**

Amalia Nur Lativani¹⁾, Mellia Silvy²⁾

1) *Profession of nursing, Faculty of Health Sciences, Universitas Kusuma Husada
Surakarta*

2) *Lecture Of Nursing Study University Of Kusuma Husada Surakarta*

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a deterioration in kidney function that causes the inability to maintain body substances under normal conditions. The kidney will gradually begin to be unable to perform their function properly or can be called Chronic Kidney Failure (CKD). What patients most often feel after undergoing hemodialysis is fatigue. Another complementary and alternative therapy for dealing with fatigue lavender aromatherapy. Lavender aromatherapy is a therapy that uses lavender essential oil which is considered capable of reducing and even overcoming psychological disorders and discomfort in hemodialysis patient, such as fatigue. The aim of this research is to find out how Slow Deep Breathing Exercise and lavender aromatherapy are applied to fatigue in CKD patients in the hemodialysis room at Indriati Hospital, Solo Baru. In the case study, the researcher will focus on the design and implementation of the research. The research sample was hemodialysis patients at the Indriati Solo Baru Hospital totaling 1 respondent. Research results were carried out during 2 meetings in 1 week. During management, not all problems can be resolved, such as fatigue which requires continuous nursing care, to anticipate this condition. Providing slow deep breathing exercise and lavender aromatherapy against fatigue.

Keywords : *hemodialysis, slow deep breathing exercise, lavender aromatherapy, fatigue*

Bibliography : *66 (2012 – 2021)*

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan kemunduran fungsi ginjal yang menyebabkan ketidakmampuan mempertahankan substansi tubuh di bawah kondisi normal (Raharjo, 2017). Ginjal lambat laun akan mulai tidak dapat melakukan fungsinya dengan baik atau bisa disebut dengan Gagal Ginjal Kronik (GGK) atau Chronic Kidney Disease (CKD). CKD adalah suatu penurunan fungsi ginjal yang cukup berat dan terjadi secara perlahan dalam waktu yang lama (menahun) yang disebabkan oleh berbagai penyakit ginjal yang bersifat progresif dan umumnya tidak dapat pulih (Smeltzer, 2017).

Terjadinya penurunan dan kerusakan fungsi ginjal menyebabkan ketidakmampuan ginjal menjaga metabolisme keseimbangan cairan dan elektrolit, pembuangan racun dalam tubuh yang ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus dan peningkatan kadar ureum kreatinin sehingga membutuhkan terapi sebagai pengganti ginjal (Rositasari & Maliya, 2022). Data World Health Organization (WHO) pada tahun 2015 mengemukakan bahwa pasien CKD yang menjalani hemodialisa diperkirakan mencapai 1,5 juta orang dan angka kejadiannya diperkirakan meningkat setiap 8% setiap tahunnya. Indonesian Renal Registry (IRR) melaporkan berdasarkan data yang telah dikumpulkan terjadi peningkatan pasien baru yang menjalani hemodialisa yaitu pada tahun 2007 terdapat 4977 orang, 2017 meningkat menjadi 30831 orang. Dalam 10

tahun terjadi peningkatan yang signifikan pasien yang menjalani hemodialisa (IRR, 2017).

Saat ini pasien yang menjalani hemodialisa aktif di Indonesia jumlahnya semakin meningkat 72,29% dari tahun 2015 hingga 2016 (Pujiastuti, 2018). Jumlah tindakan hemodialisa rutin mencapai 857.378 tindakan dan Provinsi Jawa Tengah menempati urutan keenam dari 23 provinsi, yaitu dengan jumlah tindakan hemodialisa rutin per bulan sejumlah 65.755 tindakan (Sunarni, 2019).

Fatigue adalah perasaan subjektif yang tidak menyenangkan berupa kelelahan, kelemahan, penurunan energi dalam jangka waktu yang lama, tidak bisa hilang meskipun sudah beristirahat dan merupakan keluhan utama pasien dengan dialisis (prevalensinya mencapai 60-97%) (Putri et al., 2020). Pada pasien yang menjalani hemodialisa menunjukkan bahwa fatigue mempengaruhi fungsi fisiologis dan psikologis. Pasien yang menjalani hemodialisa akan mengalami efek samping kehilangan darah saat sesi HD yang menyebabkan uremia, anemia, dialisis yang tidak memadai sehingga menyebabkan kurangnya oksigenasi dan disfungsi metabolisme energi dan akan terjadi fatigue. Perawat menjadi peranan penting dalam memberikan asuhan keperawatan erapi komplementer dan alternatif lainnya untuk mengatasi fatigue adalah dengan Aromaterapi lavender. Aromaterapi lavender merupakan terapi yang menggunakan minyak esensial lavender yang dinilai mampu mengurangi bahkan dapat mengatasi gangguan psikologis dan

gangguan rasa nyaman pada pasien hemodialisa seperti kelelahan. Dalam penggunaan aromaterapi dapat diberikan melalui beberapa cara, diantaranya dengan berendam, pijat, kompres dan dengan dihirup atau inhalasi. Dari keempat cara tersebut penggunaan aromaterapi yang paling mudah dan efisien adalah dengan aromaterapi inhalasi secara komprehensif dalam peningkatan derajat kesehatan baik dalam penunjang kebutuhan dasar (Setiawan, Riiki, 2018). Upaya penanganan fatigue dapat dilakukan melalui intervensi nonfarmakologis. Beberapa bentuk terapi nonfarmakologis atau alternatif meliputi latihan aerobik, pijat, yoga, relaksasi otot progresif, refleksiologi, aromaterapi dan latihan 5 pernapasan dalam (Hamed et al., 2020).

Dari uraian diatas maka penulis tertarik mengambil judul “Penerapan Slow Deep Breathing Exercise dan Aromaterapi Lavender Terhadap Fatigue pada Pasien CKD di Ruang Hemodialisa RS Indriati Solo Baru”

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Ruang Hemodialisa RS Indriati Solo Baru pada tanggal 4 dan 7 Juni 2024. Subjek pada studi kasus ini adalah 1 orang responden dengan diagnosa medis CKD dengan kriteria inklusi yaitu, klien yang bersedia menjadi responden, klien yang sudah menjalani HD > 1 bulan, yang memiliki pendamping/keluarga, klien dengan kondisi sadar dan kooperatif, klien mampu berkomunikasi secara verbal, mampu membaca dan menulis. Kriteria eksklusi yaitu klien yang tidak bersedia menjadi

responden, mengalami gangguan penciuman, berada pada tahapan perubahan perilaku prekontemplasi. Peneliti akan memeberikan terapi non-farmakologi untuk *slow deep breathing exercise* selama 10 menit dan aromaterapi lavender selama 2 menit dan masing-masing dilakukan selama 2 kali dalam seminggu dengan menggunakan kuisioner yang memiliki 13 poin pertanyaan yang sangat mudah dipahami sehingga efektif untuk mengidentifikasi kelelahan individu dalam seminggu terakhir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian terhadap pasien Ny. P berusia 53 tahun dengan masalah keperawatan hipertensi, kemudian menjalani rawat inap dan setelah melalui tahap pemeriksaan ternyata pasien di diagnosa CKD. Pasien harus menjalani hemodialisa dan pertama hemodialisa. Pasien mempunyai riwayat penyakit hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan di diagnosa CKD pada bulan Mei 2023 di RS Indriati Solo baru. Hasil pengkajian yang dilakukan penulis tanggal 4 Juni 2024 dengan metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi didapatkan hasil pasien Ny. P dari data fokus yaitu dengan data subjektif pasien mengatakan badan letih dan lemasserta lelah karena lamanya waktu hemodialisa. Saat pengkajian didapatkan hasil TD 180/91 mmHg Suhu 36,4°C, Respirasi 20x/mnt, Nadi 98x/mnt, BB : 41kg, BB Kering : 40 kg, QB : 200, UFG : 2000.

Penulis menegakkan diagnosa keletihan berhubungan dengan program perawatan (hemodialisa) didibuktikan dengan mudah merasa

lemas dan letih (D.0057). Fokus studi kasus ini adalah diagnosa keperawatan kelelahan (D.0057) dengan tujuan setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 2x5 jam diharapkan tingkat kelelahan membaik, dengan kriteria hasil pola istirahat membaik, verbalisasi kepulihan energi meningkat, kemampuan melakukan aktivitas rutin meningkat, lesu membaik. Dengan intervensi Manajemen energi. Observasi : Identifikasi gangguan fungsi tubuh yang mengakibatkan kelelahan, monitor kelelahan fisik dan emosional, monitor pola dan jam tidur. Terapeutik : sediakan lingkungan nyaman dan rendah stimulus, berikan aktivitas distraksi yang menyenangkan yaitu pemberian *slow deep breathing exercise* dan aromaterapi lavender, fasilitasi duduk di sisi temoat tidur, jika tidak dapat berpindah atau berjalan. Edukasi : Anjurkan tirah baring, anjurkan melakukan aktivitas secara bertahap, Anjurkan hubungi perawat jika tanda dan gejala tidak berkurang, ajarkan strategi koping untuk mengurangi kelelahan.

Studi kasus ini berfokus pada intervensi keperawatan yaitu memberikan *slow deep breathing exercise* dengan durasi 10 menit dan aromaterapi lavender dengan durasi 2 menit, masing-masing dilakukan selama 2 kali dalam satu minggu. Berdasarkan data setelah tindakan didapatkan skor sebelum tindakan yaitu 34 menunjukkan bahwa Ny. P mengalami kelelahan. Di pertemuan kedua diberikan *slow deep breathing exercise* dan aromaterapi lavender menunjukkan skor kuesioner FACIT *fatigue score* adalah 31, skor 31

menunjukkan bahwa kelelahan Ny. P sudah membaik.

Manfaat dari *slow deep breathing exercise* adalah mengatasi berbagai masalah keperawatan misalnya stress, ketegangan otot, nyeri, hipertensi, gangguan pernafasan dan sebagainya (Mahardika, 2021). Sedangkan manfaat dari aromaterapi lavender adalah menurunkan tingkat kelelahan, nyeri persendian, tekanan darah tinggi dan peningkatan frekuensi jantung, laju metabolisme, insomnia dan peningkatan produksi hormon melatonin dan serotonin (Karadag, et al, 2019). Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Sharare Ahmady.,et. Al (2019) untuk mengatasi kelelahan dengan *slow deep breathing exercise* maupun terapi inhalasi lavender selama 1 minggu 2x pertemuan dengan durasi *slow deep breathing exercise* selama 10 menit dan aromaterapi lavender selama 2 menit terbukti secara efektif dapat menurunkan tingkat kelelahan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Widya., et al (2020) didapatkan hasil ada pengaruh *slow deep breathing exercise* maupun pemberian aromaterapi lavender terhadap skor *fatigue* pasien yang menjalani hemodialisa, selain mengurangi kelelahan pemberian *slow deep breathing exercise* maupun aromaterapi lavender juga dapat menurunkan tingkat kecemasan, nyeripersendian, tekanan darah tinggi dan peningkatan frekuensi jantung, laju metabolisme, insomnia dan peningkatan produksi hormon melatonin dan serotonin.

KESIMPULAN

Pengkajian terhadap pasien Ny.P berusia 53 tahun dengan masalah keperawatan hipertensi, kemudian menjalani rawat inap dan setelah melalui tahap pemeriksaan ternyata pasien di diagnosa CKD. Pasien harus menjalani hemodialisa dan pertama hemodialisa. Pasien mempunyai riwayat penyakit hipertensi sejak 10 tahun yang lalu dan di diagnosa CKD pada bulan Mei 2023 di RS Indriati Solo baru. Hasil pengkajian yang dilakukan penulis tanggal 4 Juni 2024 dengan metode wawancara, observasi dan studi dokumentasi didapatkan hasil pasien Ny. P dari data fokus yaitu dengan data subjektif pasien mengatakan badan letih dan lemasserta lelah karena lamanya waktu hemodialisa. Saat pengkajian didapatkan hasil TD 180/91 mmHg Suhu 36,4°C, Respirasi 20x/mnt, Nadi 98x/mnt, BB : 41kg, BB Kering : 40 kg, QB : 200, UFG : 2000.

Berdasarkan data pengkajian yang diperoleh, diagnosis yang diambil dan dibahas untuk studi kasus ini yaitu kelelahan berhubungan dengan kondisi fisiologis (penyakit kronis) dibuktikan dengan mudah merasa lemas dan letih (D.00057). Hasil pengelolaan dilakukan selama 2 kali pertemuan dalam 1 minggu. Selama pengelolaan belum semua masalah dapat teratasi seperti masalah kelelahan yang membutuhkan asuhan keperawatan berkelanjutan, untuk mengantisipasi kondisi tersebut, penulis melakukan delegasi kepada perawat ruangan untuk tetap melakukan implementasi.

SARAN

Bagi pelayanan keperawatan, diharapkan dapat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan dan memberikan tambahan pengetahuan terhadap perawat hemoalisa mengenai intervensi berdasarkan jurnal terbaru untuk dapat memberikan pelayanan asuhan keperawatan pada pasien CKD dengan *fatigue* yang menjalani hemodialisa. Bagi institusi pendidikan, diharapkan dapat dijadikan bahan belajar dalam proses perkuliahan untuk meningkatkan kualitas dan menabahnya pengetahuan mengenai proses asuhan keperawatan pada pasien CKD dengan *fatigue* yang menjalani hemodialisa. Bagi perkembangan ilmu keperawatan, diharapkan pada pasien CKD dengan *fatigue* yang menjalani hemodialisa untuk melakukan proses asuhan keperawatan yang optimal

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmady, Sharare., Mansour Rezaei., & Alireza Khatony. (2019). Comparing effects of aromatherapy with lavender essential oil and orange essential oil on fatigue of hemodialysis patients: A randomized trial. Elseiver, 36, 64- 68. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2019.05.005>
- Auliasari, B. M. & Maliya, A. (2020) Pengaruh Aromaterapi Terhadap Tingkat Kelelahan (Fatigue) pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Terapi Hemodialisa
- Dermawan, Putu Edi., Putu Okta., & Kutut Suardana. (2019). Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis dengan Fatigue

- pada Pasien Chronic Kidney Disease.
- Heba, Gebril, Mohamed., & Marwa Khalil Hafez. (2019). Effect of Aromatherapy on Sleep Quality, Fatigue and Anxiety among Patients Undergoing Hemodialysis. *Journal of Nursing and Health Science*, 8(5), 17-25. <https://DOI: 10.9790/1959-0805101725>
- Mafuri, Dewi. (2021). Inhalasi Aromaterapi Lavender Terhadap Komplikasi Hemodialysis Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(1).
- Maesaroh, Waluyu, A. & Jumaiyah, W. (2019) Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Fatigue Pada Pasien Hemodialisis. *J. UMJ* 10,91
- Pertiwi, R. A. & Prihati, D. R. (2020) Penerapan Slow Deep Breathing Untuk Menurunkan Kelelahan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *J. Manaj. Asuhan Keperawatan* 4, 14–19 (2020). *Semin. Nas. Keperawatan Univ. Muhammadiyah Surakarta* 3, 45–53.
- Setiawati, M., Anik, I., Uswatun, H. (2023). Penerapan Slow Deep Breathing Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Fatigue Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendekia Muda*. Vol 4 No.2, 2807-3469.
- Setyaningrum, N., Setyawan, A. & Bistara, D. N. (2022) The Effects of Inhalational Lavender Essential Oil Aromatherapy on Sleep Quality in Hemodialysis Patients. *Holist. Nurs. Pract. Publish Ah*, 155–160.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (1sted.)*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (1sted.)*. DPP PPNI.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (1sted.)*. DPP PPNI.
- Wahyuni, N, W, S., Yusniawati, Y, N, P., Widiantara, I, K. (2023). Efektivitas Pemberian Terapi Inhalasi Aromaterapi Lavender Untuk Mengatasi Tingkat Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien CKD (Cronic Kidney Disease) Saat Hemodialisis Di Ruang Hemodialisis Rumah Saki Tari Canti. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*. Vol 5, No 4.
- Wibowo, W, A., Herman., Yulanda, N, A. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Intradialisis Dan Pemberian Aromaterapi Lavender Terhadap Skor Fatigue Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Di RSU Yarsi Pontianak. *Prodi Keperawatan Fakultas Kedokteran UNTAN. Jurnal Keperawatan Silampari*

