



PENGARUH PIJATAN PUNGGUNG TERHADAP PENURUNAN KELELAHAN FISIK PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS

EFFECT OF BACK MASSAGE ON REDUCING PHYSICAL FATIGUE IN CHRONIC RENAL FAILURE PATIENTS

Afeus Halawa¹, Elis Anggeria², Robin Ferdiansyah Sitopu³, Yolanda Mutiara Sari Tarigan⁴,
Elsa Novita⁵, Erniyanti Halawa⁶

Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Prima Indonesia

Email: afeushalawa@unprimdn.ac.id

ABSTRAK

Gagal ginjal kronis merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal yang diakibatkan oleh kerusakan jaringan ginjal yang berlangsung lama. Pasien gagal ginjal kronis mengalami kelelahan. Salah satu manajemen kelelahan fisik non farmakologis dapat dilakukan dengan pemijatan punggung. Pijatan merupakan teknik memberikan tindakan pijat pada punggung dengan usapan secara perlahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pijatan punggung terhadap penurunan kelelahan fisik pada pasien gagal ginjal kronis. Metode penelitian menggunakan desain *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini seluruh yaitu gagal ginjal kronis, tehnik pengambilan sampel menggunakan total sampling berjumlah 25 orang. Analisis data terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijatan punggung terhadap penurunan kelelahan fisik pada pasien gagal ginjal kronis di Rumah Sakit Royal Prima Medan dengan p value $0,000 < 0,05$. Disarankan kepada manajemen rumah sakit agar menyarankan keluarga pasien untuk melakukan tindakan pijat punggung secara mandiri.

Kata kunci: Gagal ginjal kronis, pijatan punggung, kelelahan fisik

ABSTRACT

Chronic kidney failure is a condition of decreased kidney function caused by damage to kidney tissue that lasts a long time. Kidney failure patients experience fatigue. One of the non-pharmacological managements of physical fatigue can be done with back massage. Massage is a technique of giving massage action to the back with gentle strokes. This study aims to determine the effect of back massage on reducing physical fatigue in patients with chronic kidney failure. The research method uses a quasi-experimental design. The entire population in this study, namely chronic kidney failure, the sampling technique used a total sampling of 25 people. Data analysis consisted of univariate analysis and bivariate analysis. The results showed that there was an effect of back massage on reducing physical fatigue in chronic kidney failure patients at Royal Prima Medan Hospital with a p -value of $0.000 < 0.05$. It is suggested to the hospital management to advise the patient's family to perform back massage independently.

Keywords: Chronic kidney failure, back massage, physical fatigue

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis (PGK) adalah penyakit tidak menular, penyakit yang biasanya disebabkan oleh diabetes dan hipertensi (Cockwell & Fisher, 2020). Pada tahun 2011 mencatat 113.136 di Amerika mengalami End Stage Renal Disease. Riset kesehatan dasar 2013 mencatat penderita gagal ginjal di Indonesia 2 dari 100 (0,2%) penduduk, batu ginjal 0,6%. Kejadian gagal ginjal tertinggi terjadi di Provinsi Sulawesi tengah yaitu 0,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Prevalensi gagal ginjal kronis yang didiagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun 0,38%. Prevalensi tertinggi Kalimantan Utara 0,64%, Maluku Utara 0,56%, dan Sulawesi Utara 0,53%, sedangkan prevalensi terendah Sulawesi barat 0,18%. Berdasarkan karakteristik umur tertinggi diumur (65-74) tahun 0,82% sedangkan berdasarkan jenis kelamin laki-laki 0,42%, dan perempuan 0,35% (Riset Kesehatan Dasar, 2018).

Berdasarkan *Annual Data Report United States Renal Data System* (ADRUSRDS) prevelensi gagal ginjal kronis



sebanyak 20-25 % mengalami peningkatan hampir dua kali lipat setiap tahunnya. Data menunjukkan setiap tahun 200.000 orang Amerika Serikat menjalani hemodialysis karena gangguan ginjal kronis artinya 1140 dalam satu juta orang Amerika adalah pasien dialysis lebih dari 500 juta orang dan yang harus menjalani hidup dengan bergantung pada cuci darah 1,5 juta orang (Masi & Kundre, 2018).

Masalah yang muncul pada pasien dengan penyakit kronis adalah kelelahan. Kelelahan merupakan perasaan tidak berdaya baik secara fisik maupun psikologis dengan perasaan subyektif yang tidak menyenangkan ditandai dengan kelemahan fisik, intoleransi aktivitas dan hambatan psikologis seperti kesulitan dalam memulai aktivitas dan rendahnya resiliensi yang bermuara pada penurunan produktivitas dan kualitas hidup sehingga pasien tidak dapat beraktifitas sebagaimana mestinya (Nugraha, 2018). Pengobatan yang dijalani oleh pasien dapat menimbulkan kelelahan. Rasa lelah yang berlangsung lama menyebabkan pasien mengalami kehilangan semangat dan tenaga untuk melanjutkan pengobatan. Kehilangan semangat dan tenaga tersebut dapat membuat pasien tidak melanjutkan pengobatan yang harus dijalani (Rachmawati, 2021).

Manajemen atau pengelolaan kelelahan dilakukan dengan cara mengatasi penyebab kelelahan yang terjadi baik pada aspek fisik maupun psikologis. Terapi komplementer yang dilakukan untuk mengatasi kelelahan seperti pijat punggung. Mekanisme pijat punggung dalam menurunkan skor kelelahan adalah dengan menstimulasi sistem saraf pusat untuk meningkatkan sekresi endorfin sehingga memperbaiki sirkulasi dan perfusi jaringan sehingga kelelahan dapat teratasi (Nugraha, 2018).

Salah satu intervensi yang dapat membuat klien merasa nyaman adalah dengan tindakan pijatan. Pijat punggung adalah suatu gerakan dengan mempergunakan seluruh permukaan tangan melekat pada bagian-bagian tubuh yang dipijat dengan ringan dan menenangkan (Siagian, 2019). Pijatan Punggung dilakukan dengan sentuhan memanipulasi jaringan lunak untuk mempromosikan kenyamanan dan penyembuhan. Tindakan Pijatan dapat meningkatkan sirkulasi darah, menurunkan ketegangan otot, memberikan relaksasi, meningkatkan suasana hati, peningkatan hormon endorpin meningkatkan aktivitas neurotransmitter serotonin dan membantu klien meningkatkan istirahat dan tidur (Ayubbana, 2018). Penelitian Utami (2020), menyatakan bahwa terdapat pengaruh pijatan punggung dengan lemon terhadap nyeri punggung bawah pada lansia dimana responden mengalami perbedaan persepsi nyeri meskipun stimulus sama.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *quasi expriemen one group pre test-posttest*. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Royal Prima Medan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gagal ginjal kronis, sampel diambil dengan tehnik total *sampling* dengan jumlah 25 orang. Data kelehan fisik diukur sebelum dan setelah diberikan pijtan punggung. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi dari setiap variabel dan analisis bivariat dengan *paried t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Usia	F	Persentase (%)
< 55 tahun	12	48
55-65 tahun	8	32
> 65 tahun	5	20
Jenis Kelamin	F	Persentase (%)
Laki-laki	12	48
Perempuan	13	52



Pendidikan	F	Persentase (%)
SD	6	24
SMP	4	16
SMA	10	40
S1	5	20
Total	25	100

Berdasarkan hasil tabel 1 di atas diperoleh sebagian besar responden berumur < 55 tahun sebanyak 12 (48%), 55-65 tahun sebanyak 8 (32%), dan > 65 tahun sebanyak 5 (20%). Sebagian besar berjenis kelamin

perempuan sebanyak 13 (52%) dan laki-laki sebanyak 12 (48). Sebagian besar memiliki Pendidikan SMA sebanyak 10 (40%), SD sebanyak 6 (24%), SMP sebanyak 4 (16%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kelelahan *Pre test*

Kelelahan	F	Persentase (%)
Berat	12	48
Sedang	9	36
Ringan	4	16
Total	25	100

Berdasarkan tabel 2 di atas, pada *pre test* diperoleh kelelahan berat sebanyak 12 (48%),

kelelahan sedang sebanyak 9 (36%), dan kelelahan ringan sebanyak 4 (16%)

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kelelahan *Posttest*

Kelelahan	f	Persentase (%)
Berat	2	8
Sedang	5	20
Ringan	18	72
Total	25	100

Berdasarkan hasil tabel 3 di atas, pada *posttest* diperoleh kelelahan berat sebanyak 2

(8%), kelelahan sedang sebanyak 5 (20%), dan kelelahan ringan sebanyak 18 (72%).

Tabel 4. Rata-Rata Kelelahan Fisik Antara Pre Test dan *Posttest* Pijatan Punggung

Perbedaan Kelelahan Fisik	Mean	Standar Deviasi	p value
<i>Pre test</i>	1,680	0,748	0,000
<i>Post test</i>	2,640	0,638	

Tabel 5. Mean, Standar Deviasi p value

Perbedaan Kelelahan Fisik	Paired Test		p value
	Mean	Standar Deviasi	
<i>Pre test Post test</i>	-0,960	0,676	0,000



Berdasarkan tabel 4 dan 5 di atas menunjukkan bahwa rata-rata (*mean*) perbedaan kelelahan fisik *pre test* sebesar 1,680 standar deviasi (SD) 0,784. Sedangkan pada *post test* didapatkan rata-rata (*mean*) kelelahan fisik sebesar 2,640 standar deviasi (SD) 0,638. Nilai rata-rata (*mean*) antara *pre test* dan *post test* -0,960 dengan standar deviasi (SD) 0,676. Hasil Uji statistik dengan uji *T-Test* menunjukkan bahwa *p value* = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pijatan punggung terhadap penurunan kelelahan fisik pada pasien gagal ginjal kronis di Rumah Sakit Royal Prima Medan.

Hasil penelitian didapatkan bahwa responden berumur < 55 tahun sebanyak 12 (48%), 55-65 tahun sebanyak 8 (32%), dan > 65 tahun sebanyak 5 (20%). Sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 (52%) dan laki-laki sebanyak 12 (48%). Sebagian besar memiliki Pendidikan SMA sebanyak 10 (40%), SD sebanyak 6 (24%), SMP sebanyak 4 (16%).

Sejalan dengan penelitian Maesaroh et al., (2020) bahwa ada beberapa factor yang berkaitan erat dengan kelelahan diantaranya jenis kelamin, durasi hemodialisis, riwayat penyakit. Rekomendasi: layanan keperawatan dalam memberikan pendidikan harus melibatkan peran keluarga sebagai sistem pendukung bagi pasien yang menjalani hemodialisis untuk mengurangi kelelahan pasien.

Kelelahan dialami setiap individu yang mengalami penyakit dan menjalani proses pengobatan (Sumilat, 2020). Biasanya kelelahan sering dialami oleh pasien gagal ginjal kronis terutama yang menjalani terapi hemodialisis, kurang lebih 5 jam setelah hemodialisis akan menimbulkan ketegangan otot, pasien merasakan gejala seperti kelelahan, sakit kepala dan keringat.

Menurut Nugraha dan Ramdhanie (2018), dampak kelelahan yaitu dapat menurunkan kualitas hidup sehingga pasien tidak dapat melakukan aktivitas yang menunjang kehidupannya (*self sustainability*) yang pada akhirnya menjadi penyakit kronis. Kelelahan membutuhkan pengobatan yang tepat untuk mengatasi keluhan tersebut.

Intervensi yang dapat diberikan selain obat farmakologi adalah terapi alternative atau komplementer (Rezki, 2018).

Hasil Uji statistik dengan uji *T-Test* menunjukkan bahwa *p value* = 0,000 < 0,05 yang artinya ada pengaruh pijatan punggung terhadap penurunan kelelahan fisik pada pasien gagal ginjal kronis di Rumah Sakit Royal Prima Medan. Sejalan dengan penelitian Amalia & Prihati (2021) bahwa setelah menerapkan pijatan punggung, pasien mengalami penurunan tingkat kelelahan yang signifikan.

Back massage sangat efektif menurunkan nyeri pada ibu hamil. Hal ini disebabkan karena tindakan *massage* dapat melepaskan hormon kortisol atau penyebab dari stress (Pangesti et al., 2022).

Penelitian Kurniawan (2022) membuktikan bahwa penerapan pijatan punggung pada pasien dapat menurunkan tingkat kelelahan. Teknik pemijatan punggung dapat memberikan relaksasi secara menyeluruh dan mengurangi *fatigue* (kelelahan) karena terapi ini dapat memperbaiki sirkulasi darah dan mengurangi ketegangan tubuh (Amalia dan Prihati, 2021).

Back massage yang dilakukan selama tiga hari telah terbukti menurunkan tingkat kelelahan, dimana kelelahan sedang menjadi kelelahan ringan. Tindakan ini direkomendasi bagi pasien yang menjalani pengobatan di rumah sakit (Amalia & Prihati, 2021). Pemijatan yang dilakukan dengan baik efektif memulihkan kelelahan fisik dan pemulihan psikologis pada pasien kanker yang menjalani kemoterapi (Fazeli et al., 2021).

Pemijatan pasien di tempat tidur telah menurunkan stres fisik dan psikologis serta memberikan efek perlindungan terhadap kerusakan otot akibat olahraga (Zhong et al., 2020). Terapi komplementer, yaitu terapi pijat dan musik efektif untuk mengendalikan rasa sakit dan kelelahan terkait leukemia pada pasien dewasa. Untuk mengontrol rasa sakit pasien, terapi pijat berkelanjutan lebih efektif dan daripada terapi music (Zhong et al., 2020). Hasil studi membuktikan bahwa setelah terapi reiki dan pijat punggung dilakukan, didapatkan bahwa pijat punggung



lebih signifikan menurunkan nyeri (Utli & Yağmur, 2022).

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pijatan punggung terhadap penurunan kelelahan fisik pada pasien gagal ginjal kronis di Rumah Sakit Royal Prima Medan, oleh sebab itu disarankan kepada manajemen rumah sakit agar menyarankan keluarga pasien untuk melakukan tindakan pijat punggung secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Amalia, A. N., & Prihati, D. R. (2021). Penerapan Back Massage terhadap Fatigue (Kelelahan) Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi *Universitas Widya Husada Semarang*. 5(1), 7–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.33655/mak.v5i1.105>
- Ayubbana, S. (2018). Efektifitas Back Massage terhadap Fatigue pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. 3(1).
- Cockwell, P., & Fisher, L. A. (2020). The Global Burden of Chronic Kidney Disease. *The Lancet*, 395(10225), 662–664. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32977-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32977-0)
- Fazeli, M., Asadzaker, M., Jahani, S., Maraghi, E., & Vosoughi, T. (2021). The Effect of the Combined Intervention of Low-Intensity Exercise and Slow Stroke Back Massage (SSBM) on Physical Activity and Severity of Fatigue in the Patients Undergoing Chemotherapy. *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 10(2). <https://doi.org/10.5812/jjcdc.100304>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Cegah dan Kendalikan Penyakit Ginjal dengan Cerdik dan Patuh. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/18030700007/cegah-dan-kendalikan-penyakit-ginjal-dengan-cerdik-dan-patuh.html>
- M. Abdul Azis Kurniawan, Nury Luthfiyatil Fitri, S. N. (2022). Penerapan Massage Punggung terhadap Skor Kelelahan Pasien Gagal Jantung di Ruang Jantung RSUD Jend. Ahmad Yani Kota Metro Tahun 2021. 2(September), 331–340.
- Maesaroh Maesaroh, Waluyo, A., & Jumaiyah, W. (2020). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Terjadinya Fatigue pada Pasien Hemodialisis. 5(4), 110–120. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.36418/syntax-literate.v5i4.1074>
- Masi, G. N. ., & Kundre, R. (2018). Perbandingan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Comorbit Faktor Diabetes Melitus dan Hipertensi di RSUP Prof.Dr.R.D. Kanou Manado. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 21–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.35790/jkp.v5i2.25163>
- Nugraha, B. A., & Ramdhanie, G. G. (2018). Kelelahan pada Pasien dengan Penyakit Kronis. *April*, 7–13.
- Nurul Rezki Anisa, Elly L. Sjattar, Moh. Syafar Sangkala, H. Nur Kamar, Nur Febrianti, Wahyuna Sahmar, N. (2018). Efektivitas Penerapan Progressive Muscle Relaxation dan Guided Imagery terhadap Kelelahan pada Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi di Rumah Sakit Regional Wilayah Indonesia Timur. 02(02), 109–114.
- Pangesti, C. B., Puji Astuti, H., & Eka cahyaningtyas, M. (2022). Pengaruh Pregnancy Massage Punggung terhadap Nyeri Punggung Ibu Hamil Tm III. *Jurnal Kebidanan*, XIV(01), 01–12. <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.512>
- Rachmawati, F. E., Satiadarma, M. P., & Chris, A. (2021). Penggunaan Terapi Musik Untuk Menurunkan Kelelahan Akibat Pengobatan pada Pasien Kanker Serviks : studi kasus. 5(2), 311–316.
- Riset Kesehatan Dasar. (2018). Laporan Provinsi Sumater Utara. *Riset Kesehatan*



- Dasar.*
<https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/issue/view/260>
- Siagian, N. (2019). Back Massage Toward Menstrual Cramps on Students in Girls ` Dormitory at Universitas Advent Indonesia West. 5(1), 95–106.
- Sumilat, V. J., Prabawati, D., & Supardi, S. (2020). Kanker yang Menjalani Kemoterapi (Effectiveness of Relaxation Breathing Exercise to Fatigue In Cancer Patients Who Undergoing Chemotherapy). 144–158.
- Utami, T. P., Halid, S., Hadi, I., Nurainun, B., & Idris, A. (2020). Terhadap Nyeri Punggung Bawah pada Lansia (The Effectiveness of Back Massage with Lemon Essential Oil on Nyeri punggung bawah in Elderly). 4, 29–34.
- Utli, H., & Yağmur, Y. (2022). The Effects of Reiki and Back Massage on Women's Pain and Vital Signs Post-Abdominal Hysterectomy: A Randomized Controlled Trial: The Effects of Reiki and Back Massage on Women's Pain and Vital Signs. *Explore*, 18(4), 467–474. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2021.07.004>
- Zhong, H., Eungpinichpong, W., Wang, X., Chatchawan, U., Wanpen, S., Buranruk, O., & Wang, C. (2020). Effects of Mechanical Bed Massage on Biochemical Markers of Exercise-Induced Back Muscle Fatigue in Athletes: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 33(5), 793–800. <https://doi.org/10.3233/BMR-181347>