PENGARUH LATIHAN RENTANG GERAK AKTIF TERHADAP PENURUNAN KRAM OTOT PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSU ROYAL PRIMA MEDAN

Kornelius Gea[1], Putri Alitaria Zebua[2], Resti Sinaga[3], Grace Syalomita Hutapea[4], *Chrismis Novalinda Br Ginting[5]

[1,2,3,4,5]PUI-PT PALLIATIVE CARE, Universitas Prima Indonesia
korneliusgea1@gmail.com

ABSTRAK

Kram otot merupakan komplikasi yang sering dialami pasien penyakit ginjal kronik (PGK) yang menjalani hemodialisis, disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah, ketidakseimbangan elektrolit, dan lamanya durasi terapi, sehingga dapat menurunkan kenyamanan dan kualitas hidup pasien. Latihan rentang gerak aktif (Range of Motion/ROM aktif) merupakan intervensi nonfarmakologis yang diyakini mampu menurunkan intensitas kram otot melalui perbaikan sirkulasi darah, fleksibilitas sendi, dan kekuatan otot. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan pemberian latihan rentang gerak aktif pada pasien pasca hemodialisis dengan kejadian kram otot di RSU Royal Prima Medan. Penelitian menggunakan desain kuantitatif kuasi eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest terhadap 59 responden yang dipilih dari populasi 145 pasien hemodialisis menggunakan rumus Slovin sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, dengan instrumen Muscle Cramp Questionnaire; data dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil menunjukkan bahwa sebelum intervensi mayoritas responden mengalami kram sedang (50,8%) dan kram berat (49,2%), sedangkan setelah intervensi mayoritas mengalami kram sedang (64,4%), diikuti kram ringan (25,4%) dan kram berat yang menurun menjadi (10,2%), dengan nilai Z=-5,161 dan p=0,000 (p<0,05). Disimpulkan terdapat pengaruh signifikan antara pemberian latihan rentang gerak aktif dengan penurunan kram otot pada pasien hemodialisis. Disarankan agar pasien memanfaatkan latihan rentang gerak aktif secara rutin dengan berkonsultasi kepada tenaga medis, serta bagi peneliti selanjutnya untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar dan periode observasi yang lebih panjang guna memperoleh hasil yang lebih komprehensif.

Kata kunci: Kram Otot; Hemodialisis; Latihan Rentang Gerak Aktif; Penyakit Ginjal Kronik; Range of Motion

ABSTRACT

Muscle cramps are a common complication experienced by chronic kidney disease (CKD) patients undergoing hemodialysis, caused by impaired blood circulation, electrolyte imbalance, and prolonged therapy duration, and may reduce patient comfort and quality of life if left unaddressed. Active range of motion (ROM) exercise is a nonpharmacological intervention believed to reduce cramp intensity by improving blood circulation, joint flexibility, and muscle strength. This study aimed to determine the relationship between active ROM exercise given after hemodialysis and the occurrence of muscle cramps among patients at RSU Royal Prima Medan. The study used a quantitative quasi-experimental design with a one group pretest-posttest approach involving 59 respondents selected from a population of 145 hemodialysis patients using the Slovin formula and predetermined inclusion-exclusion criteria, with the Muscle Cramp Questionnaire as the instrument; data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon Signed Rank Test. Results showed that before the intervention, most respondents experienced moderate cramps (50.8%) and severe cramps (49.2%), whereas after the intervention most experienced moderate cramps (64.4%), followed by mild cramps (25.4%), while severe cramps decreased to (10.2%), with Z=-5.161 and p=0.000 (p<0.05). It is concluded that active ROM exercise has a significant effect on reducing muscle cramps among hemodialysis patients. Patients are advised to apply ROM exercise routinely in consultation with health professionals, and future researchers are recommended to use larger samples and longer observation periods for more comprehensive results.

Keywords: *Muscle Cramps; Hemodialysis; Active Range of Motion Exercise; Chronic Kidney Disease; Range of Motion*