

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang**

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang tidak dapat diabaikan. Sayangnya, perubahan gaya hidup modern yang kurang sehat seperti konsumsi alkohol berlebihan, makanan cepat saji, minuman tinggi gula, serta kebiasaan merokok menjadi faktor risiko serius terhadap munculnya berbagai penyakit kronis (Arriyani & Wahyono, 2023). Salah satu penyakit yang patut diwaspadai adalah Penyakit Ginjal Kronik (PGK), yaitu kondisi menurunnya fungsi ginjal secara bertahap hingga memengaruhi kualitas hidup penderitanya. Peningkatan kasus PGK menegaskan pentingnya pola hidup sehat, deteksi dini, serta edukasi masyarakat untuk mencegah dan mengendalikan penyakit ini (Boss et al., 2023).

*Chronic Kidney Disease (CKD)* atau Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan masalah kesehatan serius yang dapat disebabkan oleh berbagai kondisi medis, seperti hipertensi, diabetes melitus, glomerulonefritis, penyakit ginjal bawaan (kongenital), hingga batu saluran kemih (Boss et al., 2023). Di Indonesia, terapi hemodialisis menjadi metode pengobatan yang paling banyak digunakan untuk menggantikan fungsi ginjal yang menurun (Darmawan, 2019). Namun, meskipun efektif dalam memperpanjang harapan hidup, proses hemodialisis sering menimbulkan tantangan besar bagi pasien, baik dari sisi fisik maupun emosional. Stres, kelelahan, perubahan gaya hidup, hingga keterbatasan aktivitas menjadi dampak yang umum dialami pasien hemodialisis. Oleh karena itu, diperlukan edukasi, dukungan keluarga, serta pendekatan holistik agar kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronik dapat lebih optimal (Pratiwi, 2024).

Diabetes melitus dan hipertensi merupakan dua faktor risiko utama terjadinya penyakit ginjal kronik (*Chronic Kidney Disease/CKD*). Kondisi ini dapat mempercepat kerusakan fungsi ginjal serta meningkatkan risiko komplikasi serius lainnya. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh, karena mampu memperbaiki fungsi pembuluh darah, meningkatkan sirkulasi, serta mengurangi peradangan. Manfaat ini tidak hanya membantu mencegah penyakit ginjal kronik, tetapi juga melindungi kesehatan jantung, otak, serta sistem muskuloskeletal. Dengan demikian, penerapan gaya hidup sehat melalui pola makan seimbang dan olahraga rutin menjadi langkah kunci dalam menurunkan risiko CKD serta meningkatkan kualitas hidup (Hallan et al., 2025).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan latihan teratur memberikan banyak manfaat bagi pasien yang menjalani hemodialisis, mulai dari meningkatkan kebugaran, memperbaiki fungsi kardiovaskular, hingga menjaga kualitas hidup. Namun, kenyataannya banyak pasien hemodialisis masih enggan, bahkan menolak untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Selama proses perawatan, sebagian besar pasien cenderung pasif dan tidak melakukan gerakan sama sekali (Ghafourifard et al., 2021). Hal ini umumnya disebabkan oleh anggapan bahwa olahraga tidak penting atau tidak diperlukan untuk menjaga kesehatan. Padahal, latihan fisik memiliki peran penting dalam mendukung

pemulihan, mengurangi komplikasi, serta meningkatkan kondisi fisik dan mental pasien hemodialisis. Hambatan utama meliputi kelelahan yang sering, rasa takut cedera fistula, serta kurangnya motivasi dan dukungan dari staf medis (Kılıç & Uzdil, 2023).

Keluarga memiliki peran penting sebagai *caregiver* bagi pasien Penyakit Ginjal Kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis. Dukungan keluarga mencakup aspek emosional, moral, dan praktis, termasuk membantu pasien dalam aktivitas sehari-hari setelah menjalani terapi hemodialisa (Hasnidar et al., 2022). Peran keluarga berkontribusi besar dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis, terutama dalam hal mobilitas, motivasi untuk tetap aktif, dan kepatuhan terhadap perawatan. Dukungan emosional keluarga menjadi sangat penting karena rumah berfungsi sebagai tempat aman bagi pasien untuk beristirahat, memulihkan energi, dan mengelola emosi. Dengan pendampingan yang konsisten, keluarga membantu pasien lebih mampu beradaptasi terhadap tantangan fisik maupun psikologis, sehingga keberhasilan terapi dan kesehatan jangka panjang dapat lebih terjaga (Iriani et al., 2020). Sebagai dukungan keluarga banyak hal yang mereka lakukan pada keluarga untuk mendorong pasien cuci darah yang sedang merasakan gagal ginjal.

Perlu adanya *family meeting* dengan peran serta dari tenaga kesehatan dalam melakukan pendekatan pada *caregiver* dalam membuat *care planning* dan mengaktifkan peran komunitas perkumpulan survivor gagal ginjal kronik untuk bisa memberikan kekuatan mental dan spiritual (Menjalani et al., 2024). Terapi hemodialisis mencakup sejumlah pilihan dukungan. Pertama, bantuan informasi; kedua, bantuan instrumental; ketiga, dukungan evaluatif; dan terakhir, dukungan emosional (Eka & Sari, 2024).

Aktivitas fisik teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan pasien dengan Penyakit Ginjal Kronik (*Chronic Kidney Disease/CKD*). Latihan fisik terbukti mampu meningkatkan kualitas hidup, memperkuat massa dan fungsi otot, serta secara signifikan mengurangi rasa lelah (*fatigue*) yang sering dialami pasien CKD. Dengan berolahraga secara tepat dan teratur, pasien tidak hanya dapat meningkatkan kapasitas fisiknya, tetapi juga memperoleh manfaat psikologis berupa peningkatan mood, motivasi, dan kemandirian dalam aktivitas sehari-hari. Oleh karena itu, penerapan program latihan yang sesuai menjadi strategi penting dalam mendukung terapi CKD dan memperbaiki kesejahteraan jangka panjang pasien (Rizkilillah et al., 2023).

Latihan fisik pada pasien Penyakit Ginjal Kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis (HD) terbukti memberikan berbagai manfaat fisiologis, antara lain memperbaiki sirkulasi otot, meningkatkan efisiensi perpindahan urea, serta memperkuat massa dan fungsi otot, rekomendasi terkini juga menegaskan pentingnya latihan kekuatan otot setidaknya dua kali seminggu, dengan variasi aktivitas seperti penggunaan *dumbbell*, *resistance band*, latihan fleksibilitas, dan aktivitas aerobik intensitas sedang (Ding & Zhao, 2023).

Studi observasional terbaru menyoroti pentingnya intervensi olahraga pada pasien dengan Penyakit Ginjal Kronik (*Chronic Kidney Disease/CKD*). Secara umum, aktivitas fisik mencakup setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas pekerjaan yang menuntut fisik,

kegiatan rumah tangga, aktivitas transportasi, hingga aktivitas waktu luang seperti berkebun atau berjalan-jalan. Sementara itu, latihan fisik atau exercise merupakan bentuk aktivitas fisik yang lebih terstruktur dan terencana, biasanya dilakukan pada waktu senggang dengan tujuan meningkatkan atau mempertahankan kesehatan serta kebugaran, misalnya berolahraga di *gym* atau berlari jarak jauh. Temuan ini memperkuat pentingnya integrasi latihan fisik dalam program perawatan CKD sebagai upaya komprehensif untuk meningkatkan kesehatan jangka panjang pasien (Valenzuela et al., 2024).

Menurut Teori Adaptasi Calista Roy, individu dan keluarga memiliki mekanisme koping regulator dan kognator yang berfungsi untuk beradaptasi terhadap berbagai stresor, termasuk penyakit kronis. Dalam konteks pasien dengan Penyakit Ginjal Kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis, dukungan keluarga menjadi faktor penting untuk memperkuat proses adaptasi pasien. Bentuk dukungan tersebut dapat berupa pemberian informasi, motivasi, serta dorongan emosional yang membantu pasien lebih konsisten menjalani terapi dan menjaga kualitas hidupnya (Laily & Nursanti, 2024).

Latihan fisik peregangan (*stretching exercise*) dipercaya mampu meningkatkan fungsi fisik sekaligus kesehatan mental pada pasien yang menjalani dialisis, bahkan berkontribusi dalam meningkatkan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa pelaksanaan *stretching exercise* secara rutin selama satu minggu dapat meningkatkan skor kualitas hidup pasien dialisis sebesar 0,25 kali. Selain itu, latihan fisik di antara waktu hemodialisis juga terbukti berpengaruh terhadap penurunan tingkat kelelahan (*fatigue*) pada pasien dengan penyakit ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis. Jenis latihan yang dapat dilakukan cukup sederhana, seperti peregangan otot, olahraga ringan, senam aerobik, hingga berjalan santai di sekitar pekarangan rumah. Aktivitas ini tidak hanya mudah diterapkan, tetapi juga aman dilakukan dengan pengawasan, serta efektif dalam menjaga kebugaran fisik, memperbaiki mood, dan meningkatkan motivasi pasien untuk tetap aktif selama menjalani terapi hemodialisis. (Firdaus et al., 2022).

Mengingat pentingnya penatalaksanaan latihan fisik pada pasien Hemodialisa maka penulis tertarik untuk mengeksplorasi pengalaman keluarga yang membantu aktivitas fisik pasien dengan penyakit ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis

## **1.2. Rumusan Masalah**

Bagaimana pengalaman keluarga dalam mendampingi aktivitas fisik pasien dengan *Chronic Kidney Disease (CKD)* yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Tk. II Putri Hijau Medan?

## **1.3. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengeksplorasi dan memahami secara mendalam pengalaman keluarga dalam mendampingi aktivitas fisik pasien *Chronic Kidney Disease (CKD)* yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Tk. II Putri Hijau Medan.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi cara keluarga mendukung aktivitas fisik pasien mengacu pada setiap bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi seperti aktivitas harian ringan hingga sedang yang

dilakukan di rumah (Berjalan santai di sekitar rumah atau halaman, membersihkan kamar atau menyapu ringan, melakukan peregangan tubuh atau senam ringan di pagi/sore hari)

- b. Memberikan penjelasan tentang kesulitan dan kesulitan yang dihadapi keluarga saat membantu pasien.
- c. mengetahui bagaimana keluarga melihat pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi pasien dengan penyakit ginjal kronis (ckd) yang menjalani hemodialisa.

#### **1.4. Manfaat Penelitian**

- a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi peneliti tentang bagaimana keluarga membantu orang yang menderita penyakit ginjal kronis (CKD) yang menjalani hemodialisis berolahraga.

- b. Bagi Rumah Sakit

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang pengalaman keluarga dalam membantu aktivitas fisik bagi pasien dengan gagal ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis. Hasil ini diharapkan dapat membantu institusi rumah sakit dalam memberikan edukasi biopsikososial dan spiritual kepada pasien dengan gagal ginjal kronik.

- c. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih lanjut tentang pengalaman keluarga pasien dengan penyakit ginjal kronik (CKD) yang menjalani hemodialisis dan bagaimana mereka membantu mereka berolahraga. Hasil ini akan membantu perawat menjalankan peran mereka sebagai pendidik dengan memberikan motivasi dan pendidikan kesehatan kepada pasien dan keluarga mereka tentang perubahan fisik, psikologis, sosial, dan aktivitas fisik yang dialami pasien, sehingga meningkatkan rasa percaya diri pasien dalam keluarga mereka.

- d. Bagi Pasien dan Keluarga

Diharapkan hasil penelitian ini akan memberikan informasi lebih lanjut kepada pasien dan keluarga tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik untuk mendukung dan mendorong pasien secara fisik, psikologis, sosial, dan spiritual. Hasil-hasil ini juga dapat digunakan sebagai referensi untuk menilai perawatan yang telah diberikan sebelumnya serta kebutuhan akan status ekonomi yang baik.

- e. Bagi Peneliti lain

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk penelitian kualitatif atau kuantitatif yang lebih mendalam tentang peran keluarga dalam perawatan pasien *Chronic Kidney Disease (CKD)*