

UPAYA PEMBERDAYAAN KELUARGA DALAM MENGATASI KECEMASAN DENGAN INTRADIALITIK EXERCISE DAN FOOT HAND MASSAGE UNTUK PENINGKATAN KUALITAS HIDUP PADA PASIEN GAGAL GINJAL YANG DILAKUKAN HEMODIALISIS DI RSUD. DR. SOEDOMO TRENGGALEK

Awan Hariyanto¹, Mimik Christiani¹, Arik Subeti¹

¹Poltekkes Kemenkes Malang

awanhariyanto179@gmail.com

Efforts To Empower Families In Overcoming Anxiety With Intradialytic Exercise And Foot Hand Massage To Improve Quality Of Life In Kidney Failure Patients Performed Hemodialysis At The Hospital. Dr. Soedomo Trenggalek

Abstract : Renal failure is an end-stage renal disease that needs proper treatment. Hemodialysis is one of the final options for treating kidney failure, however, this action can cause saturation and anxiety which can affect vital sign stability and can also affect the success of hemodialysis. Family empowerment in an effort to overcome anxiety can be done with Intradialytic Exercise and Foot Hand Massage as an effort to improve the quality of life of family members. This community service method includes health education, family involvement in intradialytic exercise and foot hand massage, measurement of family empowerment to overcome anxiety is observed based on blood pressure, pulse, respiration and anxiety levels. Family empowerment with the implementation of health education is very effective in increasing the knowledge of 30 participants after health education 24 family members knowledge increased well, family involvement in intradialytic exercise and foot hand massage from 30 family members response to anxiety systole blood pressure from 25 family members blood pressure more than 140mmHg decreased to 12 people, 29 family members stable respiration 16-20x/min, stable pulse 60-80x/min there were 16 family members, and there was a decrease in anxiety levels. Family empowerment in Intradialytic exercise and foot hand massage has a positive impact on vital signs, reduces anxiety and can improve the quality of life of hemodialysis patients.

Keywords: Family Empowerment of Hemodialysis Kidney Failure Patients, Intradialytic Exercise and Foot Hand Massage

Abstrak: Gagal ginjal merupakan penyakit renal tahap akhir yang perlu mendapatkan penanganan yang tepat. Hemodialisis merupakan salah satu pilihan akhir penanganan gagal ginjal namun demikian tindakan ini bisa menimbulkan kejenuhan dan kecemasan yang bisa mempengaruhi stabilitas vital sign dan juga dapat berpengaruh pada keberhasilan tindakan hemodialisis. Pemberdayaan keluarga dalam upaya untuk mengatasi kecemasan dapat dilakukan dengan Intradialitik Exercise dan Foot Hand Massage sebagai upaya meningkatkan kualitas hidup anggota keluarga. Metode pengabdian masyarakat ini meliputi pendidikan kesehatan, pelibatan keluarga dalam tindakan intradialitik exercise dan foot hand massage, pengukuran pemberdayaan keluarga untuk mengatasi kecemasan diobservasi berdasar tekanan darah, nadi, respirasi dan tingkatan kecemasan. Pemberdayaan keluarga dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan sangat efektif meningkatkan pengetahuan dari 30 partisipan setelah dilakukan pendidikan kesehatan 24 anggota keluarga pengetahuan meningkat baik, pelibatan keluarga dalam tindakan intradialytic exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga respon terhadap kecemasan tekanan darah systole dari 25 anggota keluarga tekanan darah lebih dari 140mmHg menurun menjadi 12 orang, 29 anggota keluarga respirasi stabil 16-20x/menit, Nadi stabil 60-80x/menit ada 16 anggota keluarga, dan terjadi penurunan tingkatan kecemasan. Pemberdayaan keluarga dalam tindakan Intradialytic exercise dan foot hand massage berdampak positif pada vital sign menurunkan kecemasan dan dapat memperbaiki kualitas hidup pasien hemodialisa

Kata Kunci : Pemberdayaan Keluarga Pasien Gagal Ginjal Hemodialisis, Intradialitik Exercise Dan Foot Hand Massage

PENDAHULUAN

Gagal ginjal merupakan penyakit renal tahap akhir yang perlu mendapatkan penanganan yang tepat. Hemodialisis merupakan salah satu pilihan akhir penanganan gagal ginjal (Indonesia P.N 2012). Semaan V et,al (2018) menyebutkan dari 90 pasien yang dilakukan hemodialisis 40,8 % diantaranya mengalami depresi dan 39,6 % mengalami ansietas. Pasien hemodialisis memungkinkan terjadi kejenuhan pada saat tindakan intradialitik yang bisa berpengaruh pada psikologis pasien timbul kecemasan (Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016).

). Pasien yang dilakukan Intradialitik Exercise dan Foot Hand Massage yang melibatkan keluarga berdampak positif terhadap ansietas pasien , berpengaruh pada vital sign yang meliputi tekanan darah, nadi respirasi dan penurunan kecemasan (Hariyanto, A., & Christiani, M 2021).

METODE PELAKSANAAN

Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah memberdayakan keluarga dalam Upaya mengatasi kecemasan yang diukur dengan pengukuran tekanan darah, nadi, respirasi dan ansietas pada pasien gagal ginjal yang dilakukan hemodialisis sebagai usaha peningkatan kualitas hidup pasien hemodialisa. Pemberdayaan keluarga dalam hal ini adalah dengan memberikan pendidikan Kesehatan tentang gagal ginjal serta manfaat intradialitik exercise dan foot hand massage terhadap kecemasan. Keluarga juga dilibatkan dalam pelaksanaan teknik penurunan kecemasan dengan melakukan

intradialitik exercise dan foot hand massage kepada anggota keluarganya yang sedang dilakukan hemodialisis. Sasaran pengabdian masyarakat ini adalah pasien gagal ginjal yang melakukan cuci darah di Ruang hemodialisa RSUD.Dr. Soedomo Trenggalek sejumlah 30 partisipan. Pelaksanaan kegiatan ini yaitu dengan memberdayakan keluarga penunggu anggota keluarganya yang sedang hemodialisa dengan memberikan pendidikan kesehatan tentang gagal ginjal dan dilatih melakukan tehnik intradialitik exercise dan pijat sederhana foot hand massage dilakukan dengan pemutaran video serta mendampingi secara langsung dalam upaya menurunkan kecemasan untuk peningkatan kualitas hidup pada anggota keluarga hemodialisa. Evaluasi kegiatan dilaksanakan dengan membandingkan hasil pelaksanaan pemberdayaan keluarga sebelum dengan sesudah pendidikan Kesehatan dan pelaksanaan Intradialitik Exercise ,Foot Hand Massage yang diukur baik pengetahuan, tekanan darah systole, diastole, nadi, respirasi dan kecemasan pada pasien hemodilisis.

HASIL PENGABDIAN MASYARAKAT

Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat “Upaya Pemberdayaan Keluarga Dalam Mengatasi Kecemasan Dengan Intradialitik Exercise Dan Foot Hand Massage Untuk Peningkatan Kualitas Hidup Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Dilakukan Hemodialisis Di RSUD. Dr. Soedomo Trenggalek” sebagai berikut :

Tabel.1 Pengetahuan Keluarga Tentang Gagal Ginjal Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	1	3.3	3.3	3.3
	Kurang	29	96.7	96.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada table 1 menunjukkan pengetahuan pada keluarga pasien hemodialisa sebelum diberikan pendidikan Kesehatan, dari 30 keluarga yang terlibat 29 atau 96,7% diantaranya pengetahuannya kurang tentang gagal ginjal

Tabel 2. Pengetahuan Keluarga Tentang Gagal Ginjal Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Baik	24	80.0	80.0	80.0
	Kurang	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada table 2 menunjukkan pengetahuan pada keluarga pasien hemodialisa sesudah diberikan pendidikan Kesehatan menjadi meningkat , dari 30 keluarga yang dilibatkan 24 keluarga atau 80 % diantaranya pengetahuan tentang gagal ginjal menjadi baik

Tabel 3. Hasil Respon Kecemasan Tekanan Darah Sistole Sebelum Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih dari 140mmHG	25	83.3	83.3	83.3
	Kurang dari 140mmHg	5	16.7	16.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada table 3 menunjukkan hasil sebelum pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis tekanan darah sistole lebih dari 140mmHg ada 25 anggota keluarga.

Tabel 4. Hasil Respon Kecemasan Tekanan Darah Sistole Sesudah Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Lebih dari 140mmHg	12	40.0	40.0	40.0
	Kurang dari 140mmHg	18	60.0	60.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Pada table 4 menunjukkan hasil sesudah pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis tekanan darah sistole lebih dari 140mmHg ada 12 anggota keluarga, sedangkan 18 anggota keluarga tekanan darah kurang dari 140mmHg

Tabel 5. Hasil Respon Kecemasana Respirasi Sebelum Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Respirasi lebih dari 20x/mnt	6	20.0	20.0	20.0
	Kurang dari sama dengan 16-20x/mnt	24	80.0	80.0	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Pada table 5 menunjukkan hasil sebelum pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis respirasi lebih dari 20x/menit ada 6 anggota keluarga.

Tabel 6. Hasil Respon Kecemasan Respirasi Sesudah Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Respirasi lebih dari 20x/mnt	1	3.3	3.3	3.3
	Respirasi kurang dari sama dengan 16-20x/mnt	29	96.7	96.7	100.0
Total		30	100.0	100.0	

Pada table 6 menunjukkan hasil sesudah pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis respirasi yang lebih dari 20x/menit hanya 1 anggota keluarga.

Tabel 7. Hasil Respon Kecemasan Nadi Sebelum Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nadi lebih dari sama dengan 80 x/menit	24	80.0	80.0	80.0
	Nadi stabil/turun 60 s/d 80x/menit	6	20.0	20.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada table 7 menunjukkan hasil sebelum pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis nadi yang lebih dari 80x/menit ada 24 anggota keluarga.

Tabel 8. Hasil Respon Kecemasan Nadi Sesudah Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nadi lebih dari sama dengan 80x/mnt	14	46.7	46.7	46.7
	Nadi Stabil/turun 60-80x/menit	16	53.3	53.3	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada table 8 menunjukkan hasil sesudah pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis nadi yang lebih dari 80x/menit menurun ada 14 anggota keluarga.

Tabel 9. Hasil Kecemasan Sebelum Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	cemas ringan	22	73.3	73.3	73.3
	cemas sedang	8	26.7	26.7	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Pada table 9 menunjukkan hasil sebelum pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage, dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis, 22 diantaranya mengalami kecemasan ringan dan 8 lainnya mengalami kecemasan sedang

Tabel 10. Hasil Kecemasan Sesudah Pemberdayaan Keluarga Pada Anggota Keluarga Yang dilakukan Hemodialisis

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid tidak ada kecemasan	5	16.7	16.7	16.7
kecemasan ringan	25	83.3	83.3	100.0
Total	30	100.0	100.0	

Pada table 10 menunjukkan hasil sesudah pemberdayaan keluarga berperanserta melakukan teknik intradialitik exercise dan foot hand massage dari 30 anggota keluarga yang hemodialisis , 5 diantaranya tidak mengalami kecemasan dan 25 diantaranya kecemasannya menjadi ringan .

PEMBAHASAN

1) Hasil Pemberdayaan Keluarga Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Gagal Ginjal

Dari hasil pemberdayaan keluarga pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang gagal ginjal dari keseluruhan 30 anggota keluarga yang diberikan pendidikan Kesehatan sesuai tabel.1 dan tabel 2 setelah dilakukan pendidikan Kesehatan 80% pengetahuan anggota keluarga meningkat atau 24 anggota keluarga menjadi lebih paham tentang gagal ginjal dan manfaat intradialitik exercise foot hand massage .

Soekidjo, N. (2010). menyebutkan bahwa penyuluhan Kesehatan seperti Pendidikan Kesehatan merupakan media promosi Kesehatan yang dapat berpengaruh pada pengetahuan yang diperoleh.

Pemberdayaan keluarga dengan pelaksanaan pendidikan kesehatan pada anggota keluarga pendamping sangat efektif untuk meningkatkan pengetahuan seperti masalah gagal ginjal didukung dengan penggunaan media LCD dan pemutaran video.

2) Hasil Pemberdayaan Keluarga Pelaksanaan Intradialitik Exercise Foot Hand Massage Terhadap Respon Kecemasan

Pada hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat Pemberdayaan Keluarga tindakan Intradialitik Exercise Foot Hand Massage menunjukkan berdampak positif pada respon kecemasan anggota keluarga yang hemodialisis yaitu menjadikan stabil pada tanda – tanda vital tekanan darah , nadi dan respirasi , Tindakan keperawatan dalam

bentuk senam ringan dan pijat refleksi pada area tangan dan kaki yang memberdayakan keluarga sebagai pelaksana pemijatan memberikan efek perhatian sentuhan pada secara langsung pada anggota keluarga yang sedang dilakukan hemodialisa. Berdasarkan observasi pelibatan pemberdayaan keluarga dalam pelaksanaan senam ringan dan pemijatan refleksi berdampak positif pada respon kecemasan yaitu tekanan darah systole, diastole , nadi, dan respirasi lebih stabil.

Dari 30 partisipan yang diobservasi setelah pemberdayaan keluarga sesuai tabel 3 dan tabel 4 tekanan darah systole yang awalnya terdapat 25 anggota keluarga tekanan darah lebih dari 140 mmHg setelah pelibatan keluarga yang tekanan darah diatas 140mmHg turun menjadi 12 orang dan 18 anggota keluarga diantaranya tekanan darah stabil.

Pelibatan keluarga juga berdampak positif pada respon kecemasan yang dilihat berdasarkan respirasi , sesuai tabel 5 dan tabel 6 dari 30 anggota keluarga yang awalnya ada 6 respirasi tidak stabil diatas 20x/menit setelah keikutsertaan keluarga dalam tindakan hanya 1 anggota keluarga yang respirasi diatas 20x/menit

Respon positif kecemasan berdasar nadi juga terlihat setelah pelibatan keluarga dimana dari 30 anggota keluarga sesuai tabel 7 dan tabel 8 yang awalnya nadi diatas 80x/mnt ada 24 anggota keluarga menjadi turun 14 anggota keluarga.

Penelitian oleh Jeong,et,al (2018) menyebutkan bahwa Tindakan intradialitik exercise dapat menstabilkan hemodinamik.

Sugiarti W (2018) menyampaikan bahwa Intradialitik Exercise dapat dilakukan pada fase awal Tindakan hemodialisis. Penelitian Al Hasbi, H., & Sarwoko, S. (2021) menyebutkan juga bahwa Intradialitik exercise berpengaruh pada tekanan darah

Pemberdayaan keluarga melalui keterlibatan dalam pendampingan secara langsung pada keluarga yang dilakukan tindakan hemodialisa sangat penting dan diperlukan karena dapat menimbulkan motivasi dan partisipan merasa dipedulikan mendapat perhatian sebagai semangat hidup. Selain itu senam ringan Intradialitik Exercise berdampak positif pada respon kecemasana menciptakan stabil pada tanda- tanda vital yaitu tekanan darah, nadi dan respirasi.

3) Hasil Pemberdayaan Keluarga Pelaksanaan Intradialitik Exercise Foot Hand Massage Terhadap Penurunan Kecemasan

Pada pasien yang dilakukan tindakan medis seperti hemodialisis dapat menimbulkan kecemasan baik itu berdampak cemas berat maupun ringan, Pada tabel 9 dan tabel 10 pemberdayaan masyarakat dalam pelibatan keluarga berdampak tingkat kecemasan yang awalnya dari 30 anggota keluarga hemodilisis 22 mengalami kecemasan ringan dan 8 diantaranya mengalami kecemasan sedang setelah pelaksanaan pemberdayaan keluarga berperan serta aktif dalam pengabdian masyarakat ini tingkatan kecemasan menjadi turun 5 tidak ada kecemasan dan 25 kecemasan ringan.

Penelitian oleh Rasic,H et.all (2014) program latihan Intradialitik Exercise dapat meningkatkan kualitas hidup dan menurunkan

tingkat depresi dan kecemasan. Lee YM (2011) dalam penelitiannya massage pada kaki efektif mengurangi kelelahan, dan mengurangi stress meningkatkan suhu kulit. Pendapat lain dari Koziar,et,all (2010) Teknik relaksasi dapat menetralkan respon general adaption sindrom yang berpengaruh pada penurunan kecemasan.

Sentuhan dari keluarga dalam melakukan pijat dan juga pendampingan keluarga dalam melakukan senam ringan intradialitik exercise sangat diperlukan guna mendukung motivasi pada klien yang mengalami gagal ginjal hemodialisa. Efek dari senam ringan sangat efektif dalam kelancaran peredaran darah, selain itu efek pijat dapat berdampak relaksasi yang mengaktifkan hormone endorphin denorphin berdampak pada pengurangan stress berdampak pada vital sign.

PENUTUP

Pemberdayaan keluarga dalam upaya menurunkan kecemasan dengan pelaksanaan pendidikan Kesehatan pengetahuan anggota keluarga menjadi meningkat dan pelibatan keluarga dalam pelaksanaan senam ringan intradialiatik exercise dan foot hand massage berdampak positif pada respon kecemasan tekanan darah, nadi, respirasi stabil serta efektif menurunkan tingkatan kecemasan pada anggota keluarga yang dilakukan hemodialisa. Pengabdian masyarakat dalam bentuk senam ringan dan pijat sangat diperlukan oleh pasien hemodilisa yang berdampak positif menstabilkan tekanan darah, nadi dan respirasi serta menurunkan kecemasan menunjang keberhasilan Tindakan hemodialisa

DAFTAR PUSTAKA

- Hariyanto, A., & Christiani, M. (2021). Effectiveness of Intradialytic Exercise and Foot Hand Massage On Physiological Response of Blood Pressure. *Midwifery and Nursing Research*, 3(1), 49-51.
- Indonesia, P. N. (2012). Naskah lengkap: Simposium peningkatan pelayanan hemodialisa, penyakit ginjal dan aplikasi Indonesia renal registry Joglosemar 2012. Yogyakarta. PENEFRRI.
- Jeong, J. H., Biruete, A., Fernhall, B., & Wilund, K. R. (2018). Effects of acute intradialytic exercise on cardiovascular responses in hemodialysis patients. *Hemodialysis International*, 22(4), 524-533.
- Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart. Singapura: Elsevier Pte Ltd.
- Kozier, B., Erb, G., Berman, A., & Snyder, S. J. (2010). Buku ajar fundamental keperawatan: konsep, proses, dan praktik. Jakarta: EGC.
- Lee, Y. M. (2011). Effects of self-foot reflexology on stress, fatigue, skin temperature and immune response in female undergraduate students. *Journal of Korean Academy of Nursing*, 41(1), 110-118.
- Soekidjo, N. (2010). Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta..
- Resić, H., Vavra-Hadžiahmetović, N., Čelik, D., Kablar, A., Kukavica, N., AJANOVIĆ, S., ... & ĆORIĆ, A. (2014). The effect of intradialytic exercise program on the quality of life and physical performance in hemodialysis patients. *Acta medica Croatica: Časopis Akademije medicinskih znanosti Hrvatske*, 68(2), 79-83.
- Semaan, V., Nouredine, S., & Farhood, L. (2018). Prevalence of depression and anxiety in end-stage renal disease: A survey of patients undergoing hemodialysis. *Applied Nursing Research*, 43, 80-85.,
- Sugiarti, w., makiyah, s. N. N., & khoiriyati, a. (2018). Pengaruh intradyalitic exercise terhadap penurunan nyeri pasien hemodialisa rutin di unit hemodialisa rsud dr. Tjitrowardojo purworejo. *The shine cahaya dunia ners*, 3(1).