

PENERAPAN AKUPRESUR UNTUK MENGATASI KELETIHAN PASIEN CKD ON HD DI RUANGAN HEMODIALISA RSUD ARIFIN ACHMAD PROVINSI RIAU

Nadif zalfi¹, sri yanti², ulfa hasanah³, m. zul irfan⁴, fitry erlin⁵

Profesi Ners, Fakultas Keperawatan, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru^{1,2,3,4,5}

*Corresponding Author : nadifzalfi20@gmail.com

ABSTRAK

Keletihan (fatigue) merupakan keluhan dominan pada pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang sedang menjalani hemodialisis dan berkontribusi terhadap penurunan kualitas hidup. Intervensi nonfarmakologis diperlukan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk mengatasi masalah tersebut. Akupresur merupakan terapi komplementer yang bekerja berdasarkan teori gate control melalui stimulasi titik-titik tertentu guna meningkatkan relaksasi dan menurunkan keletihan. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi penerapan terapi akupresur terhadap tingkat keletihan pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan melibatkan tiga pasien CKD yang menjalani hemodialisis rutin di Ruang Hemodialisa RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Intervensi akupresur diberikan selama 15–20 menit sebelum tindakan hemodialisis, dilakukan selama enam hari berturut-turut. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen Functional Assessment of Chronic Illness Therapy–Fatigue (FACIT) melalui pengukuran pretest dan posttest, disertai observasi respons subjektif dan objektif pasien. Analisis data dilakukan secara deskriptif dengan membandingkan skor keletihan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor FACIT pada seluruh pasien, yang mengindikasikan penurunan tingkat keletihan dari kategori berat dan ringan menjadi ringan hingga tidak mengalami keletihan. Terapi akupresur terbukti efektif sebagai intervensi keperawatan nonfarmakologis dalam menurunkan keletihan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis dan berpotensi diimplementasikan dalam praktik keperawatan klinik.

Kata kunci: akupresur, chronic kidney disease, fatigue

ABSTRACT

Fatigue is a dominant complaint in patients with Chronic Kidney Disease (CKD) undergoing hemodialysis and contributes to decreased quality of life. Non-pharmacological interventions are needed as part of nursing care to address this problem. Acupressure is a complementary therapy based on the gate control theory through stimulation of specific points to enhance relaxation and reduce fatigue. This study aimed to evaluate the application of acupressure therapy on fatigue levels in CKD patients undergoing hemodialysis. This study used a case study design involving three CKD patients undergoing routine hemodialysis in the Hemodialysis Unit of Arifin Achmad Regional Hospital, Riau Province. The acupressure intervention was administered for 15–20 minutes before hemodialysis, conducted for six consecutive days. Data were collected using the Functional Assessment of Chronic Illness Therapy–Fatigue (FACIT) instrument through pretest and posttest measurements, accompanied by observation of patients' subjective and objective responses. Data were analyzed descriptively by comparing fatigue scores before and after the intervention. The results showed an increase in FACIT scores in all patients, indicating a decrease in fatigue levels from severe and mild categories to mild or no fatigue. Acupressure therapy proved effective as a non-pharmacological nursing intervention in reducing fatigue in CKD patients undergoing hemodialysis and has the potential to be implemented in clinical nursing practice.

Keywords: acupressure, chronic kidney disease, fatigue

PENDAHULUAN

Penyakit kronis seperti gagal ginjal merupakan masalah kesehatan seumur hidup yang mengakibatkan terjadinya gangguan pada fisiologis, psikologis, dan kesejahteraan sosial (Simatupang &

Sinaga, 2020). Chronic Kidney Disease (CKD) atau yang dikenal Gagal Ginjal Kronik (GGK) adalah penurunan fungsi ginjal yang bersifat irreversible (tidak dapat pulih kembali), tubuh juga tidak mampu menjaga metabolisme dan tidak mampu menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga ureum atau azotemia mengalami peningkatan (Hibatullah et al., 2023). Menurut World Health Organization (WHO) sekitar 500 juta orang diseluruh dunia menderita CKD, dimana sekitar 1,5 juta di antaranya menjalani hemodialisa. Berdasarkan data riset Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 jumlah kasus gagal ginjal di Indonesia tergolong cukup tinggi. Pasien CKD di Indonesia mencapai 638.178 ribu penderita, sedangkan di Provinsi Riau sendiri mencapai 14.599 ribu penderita dan 21,1% diantaranya menjalani Hemodialisa (Kemenkes, 2023). Data pasien CKD yang menjalani hemodialisis di ruangan Hemodialisa RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau per bulan Juni tahun 2025 sebanyak 858 pasien. Jumlah pasien hemodialisis mengalami peningkatan sebanyak 138 pasien dari bulan Juni tahun 2024 yang lalu.

Salah satu diantara terapi CKD yang dapat membantu atau mempertahankan kestabilan kondisi pasien agar tetap terjaga, yaitu dengan menjalani terapi hemodialisis. Hemodialisis merupakan salah satu pengobatan yang paling sering dilakukan pada pasien CKD. Hemodialisis bekerja dengan mengeluarkan sisa-sisa metabolisme protein dan memperbaiki gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit, yang dapat mengurangi beban kerja ginjal. Hemodialisis dilakukan sebanyak 2-3 kali seminggu dengan lama waktu 4-5 jam. Pasien CKD dengan pengobatan hemodialisis dalam waktu lama akan mengalami simpton fatigue, yang akan mempengaruhi kondisi uremia, anemia dan kurangnya aktivitas fisik. Kondisi uremia pada pasien hemodialisis dapat menyebabkan hilangnya nafsu makan, mual, muntah, kehilangan energi dan protein, serta penurunan produksi karnitin yang menyebabkan produksi energi menurun pada skeletal dan mengakibatkan terjadinya fatigue. Sedangkan kondisi anemia pada pasien CKD dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup, karena mempengaruhi kemampuan dalam melakukan aktivitas. Pasien CKD yang mengalami anemia akan selalu merasa kelelahan dan tidak mampu melakukan aktivitas sehari-hari sehingga menimbulkan fatigue (Hibatullah et al., 2023).

Metode penanganan terhadap kelelahan atau fatigue dapat dilakukan dengan dua cara yaitu farmakologi dan non farmakologi. Salah satu penanganan non farmakologi yang dapat dilakukan secara mandiri yaitu akupresur. Tindakan akupresur berhubungan dengan teori gate control yaitu dengan melakukan penekanan pada kaki melalui sistem saraf menginduksi stimulus gelombang alfa di otak sehingga menyebabkan relaksasi dan pengurangan rasa letih (fatigue) (Simatupang & Sinaga, 2020). Stimulasi manual titik akupresur telah terbukti dapat memberikan efek rileksasi dan kenyamanan, sehingga akupresur telah direkomendasikan sebagai pengobatan tambahan untuk pendekatan psikoterapi lainnya. Akupresur pada titik CV4, SP6, ST36 dan GV20 dapat melepaskan hormon endorfin di otak untuk mengurangi kelelahan, mengendurkan otot, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan nyaman (Hibatullah et al., 2023).

Melihat sangat berpengaruhnya terapi akupresur untuk mengatasi fatigue pasien CKD yang menjalani hemodialisis, akupresur dinilai dapat menjadi solusi yang efektif, sederhana, dan aplikatif dalam konteks pelayanan keperawatan diruangan Hemodialisa. Tujuan Karya Ilmiah Akhir Ners adalah menjelaskan gambaran tentang hasil praktik Profesi Ners dengan Aplikasi “Penerapan Akupresur Untuk Mengatasi Kelelahan Pasien CKD On HD Di Ruangan Hemodialisa RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau”

METODE

Metode yang digunakan merupakan studi kasus dengan pendekatan intervensi berbasis Evidence Based Practice Nursing (EBPN) yang difokuskan pada penanganan masalah kelelahan (fatigue) pada penderita CKD yang sedang menjalani Hemodialisis. Intervensi yang diterapkan adalah terapi akupresur

yang dapat dilakukan oleh perawat secara langsung di ruangan sebelum prosedur hemodialisis dimulai. Penerapan dilaksanakan pada tanggal 18 Agustus 2025 hingga 23 Agustus 2025 di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Populasi dalam kegiatan ini adalah pasien CKD yang sedang menjalani Hemodialisis di Ruang Hemodialisa RSUD Arifin Ahmad Provinsi Riau. Jumlah sampel yang diambil 3 pasien, yang dipilih dengan kriteria pasien sedang menjalani hemodialisis dengan frekuensi 2 kali seminggu, dalam kondisi sadar, kooperatif dan mampu mengikuti instruksi, pasien yang sudah menjalani hemodialisis rutin selama 3 bulan, tidak mengalami gangguan kognitif atau gangguan jiwa berat, dalam kondisi hemodinamik stabil, tidak dalam fase uremia berat, dan tidak dalam hemodialisa darurat, serta tidak mengalami edema maksimal derajat 1 pada titik akupresur.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Functional Assessment Chronic Illness Therapy (FACIT) yang telah divalidasi dan reliabel untuk mengukur tingkat kelelahan (fatigue) pada pasien CKD. Setiap responden diberikan skor sesuai dengan jawaban pada skala FACIT Fatigue Scale. Skor total dihitung untuk masing-masing pasien baik sebelum (pre) maupun setelah (post) intervensi akupresur. Skor tinggi menunjukkan kelelahan yang lebih rendah sedangkan skor rendah menunjukkan kelelahan yang lebih berat. Data dianalisis menggunakan persentase jumlah pasien yang mengalami penurunan tingkat kelelahan (fatigue). Data yang diperoleh kemudian ditafsirkan dalam bentuk penurunan tingkat kelelahan (fatigue) menurut kategori (sangat lelah sekali → lelah sekali → agak lelah → sedikit lelah → tidak lelah sama sekali). Skor total FACIT Fatigue Scale 0-20 menunjukkan kelelahan berat, 21-30 kelelahan sedang, 31-40 kelelahan ringan, dan 41-52 tidak ada kelelahan (Cella et al., 2024). Persentase keberhasilan terjadi peningkatan skor FACIT yang signifikan setelah intervensi akupresur dilakukan.

HASIL

Hasil pengukuran FACIT pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisa sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi akupresur disajikan pada Tabel 1. Pengukuran FACIT dilakukan pada sesi pertama sebelum intervensi (pretest), sesi kedua setelah seluruh rangkaian intervensi terapi akupresur diberikan (posttest). Berdasarkan hasil pengukuran, ketiga pasien menunjukkan penurunan tingkat fatigue setelah diberikan terapi akupresur. Pada pengukuran awal, pasien 1 (Ny. S), pasien 2 (Ny. SW) dan pasien 3 (Tn. YP) berada pada kategori, kelelahan berat dan kelelahan ringan dengan skor masing-masing 7, 17 dan 34. Setelah intervensi, tingkat fatigue pasien 1 menurun menjadi skor 33 yang menunjukkan kelelahan ringan, pasien 2 menjadi skor 38 dengan kategori kelelahan ringan, sedangkan pasien 3 menurun menjadi skor 44 yang termasuk dalam kategori tidak ada kelelahan.

Tabel 1. Nilai pengukuran skor FACIT

Pengukuran FACIT	Hari ke-1 (pretest)	Hari ke-2 (posttest)
Pasien 1 (Ny.S)	Skor 7 (kelelahan berat)	Skor 33 (kelelahan ringan)
Pasien 2 (Ny.SW)	Skor 17 (kelelahan berat)	Skor 38 (kelelahan ringan)
Pasien 3 (Tn.YP)	Skor 34 (kelelahan ringan)	Skor 44 (tidak ada kelelahan)

PEMBAHASAN

Menurut Simatupang & Sinaga (2020), Hemodialisis mengakibatkan pasien akan mengalami gangguan fisik seperti kualitas tidur yang buruk dan depresi akibat kelelahan. Manifestasi keletihan dapat

terlihat dari gejala fisiologis Penurunan energi fisik (tubuh lemas, mudah lelah), Perubahan sistem kardiovaskuler (nadi meningkat, tekanan darah meningkat), gangguan pernapasan (sesak saat beraktivitas), gangguan pola tidur, nafsu makan menurun, mual ringan, dan perubahan kondisi fisik (wajah pucat, konjungtiva anemis). Berdasarkan hasil pengkajian pada Ny. S (53 tahun), Ny. SW (44 tahun), dan Tn.YP (55 tahun) yang sama-sama menderita CKD On HD dan menjalani terapi hemodialisis di Ruang Hemodialisa RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, ketiga pasien menunjukkan gejala keletihan sebelum dan setelah terapi hemodialisis. Temuan pengkajian yang konsisten di ketiga pasien antara lain keluhan subjektif meliputi keluhan mudah lelah, tubuh terasa lemas sesak saat beraktivitas, dan mual tapi tidak muntah. Tanda objektif yaitu tampak lemas, tampak pucat, frekuensi nafas meningkat saat beraktivitas, nadi meningkat, tekanan darah meningkat, dan konjungtiva anemis. Faktor pencetus yaitu pengalaman siklus hemodialisa sebelumnya yang menimbulkan efek samping (anemia, lemah, lelah, dan mual).

Pada ketiga pasien, Ny.S, Ny.SW, dan Tn.YP implementasi keperawatan yang dilakukan adalah pemberian terapi akupresur untuk mengurangi fatigue selama menjalani hemodialisis di Ruang Hemodialisa RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Terapi dilakukan terjadwal 2 sesi dalam seminggu pada shift pagi, dengan durasi $\pm 15-20$ menit setiap sesi. Implementasi terapi akupresur dilakukan langsung oleh perawat dengan menekan titik-titik stimulus yang telah ditentukan. Sebelum terapi diberikan, ketiga pasien menunjukkan tanda keletihan seperti mudah lelah saat beraktivitas, tubuh terasa lemas, sesak saat beraktivitas, wajah pucat, ketergantungan pada orang lain dan skor keletihan yang berada pada kategori ringan-berat berdasarkan skala FACIT (Functional Assessment of Chronic Illness Therapy). Pelaksanaan terapi akupresur dilakukan di ruangan yang tenang, dengan posisi duduk rileks, sambil mendengarkan instruksi perawat. Setelah terapi akupresur dilakukan, ketiga pasien menunjukkan penurunan gejala keletihan, yang ditandai dengan ekspresi tampak lebih bersemangat, pasien tampak tidak lemas, dan penurunan skor keletihan menjadi kategori ringan dan tidak ada. Ny.S melaporkan merasa lelah berkurang, Ny.SW menyatakan lelah dan sesak berkurang, sedangkan Tn.YP menyatakan rasa mual menghilang.

Perbandingan dengan teori, hasil temuan pada ketiga pasien ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Hibatullah et al., 2023) bahwa akupresur sangat efektif, sebagai terapi alternatif untuk mengoptimalkan proses penurunan tingkat fatigue pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis. Hasil penelitian oleh (Hibatullah et al., 2023) juga menunjukkan bahwa pemberian terapi akupresur pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisa mengalami penurunan signifikan pada skor fatigue, serta memberikan rasa nyaman dan rileksasi. Secara fisiologis, Akupresur melibatkan stimulasi acupoint yang mengarah ke kompleks neuro-hormonal responses. Akupresur dapat melepaskan hormon endorfin di otak untuk mengendurkan otot, mengurangi rasa sakit, dan meningkatkan kenyamanan. Akupresur pada titik Hegu (LI4), Zusanli (ST36), Sanyinjiao (SP6), dan Baihui (GV20) juga bisa mengaktifkan myelin dapat menyebabkan pelepasan β endorphine dari kelenjar hypophysis ke dalam aliran darah yang memberikan efek analgesic dan sedative dari β endorphine untuk memfasilitasi fungsi pernapasan normal pada pasien. Hal ini konsisten dengan temuan pada Ny.S, Ny.SW, dan Tn.YP di mana terjadi perubahan tanda vital ke arah stabil dan penurunan skor fatigue setelah intervensi. Dengan demikian, pelaksanaan terapi akupresur pada ketiga pasien kasus ini tidak hanya sesuai dengan rekomendasi teori dan penelitian terdahulu, tetapi juga terbukti efektif secara praktis di lapangan. Efektivitasnya terlihat dari kesamaan hasil, yaitu penurunan kelelahan baik secara subjektif (laporan pasien) maupun objektif (skor fatigue dan tanda vital) yang diukur menggunakan FACIT (Functional Assessment of Chronic Illness Therapy).

Dalam pelaksanaan intervensi terapi akupresur terhadap penurunan fatigue pada pasien CKD yang sedang menjalani hemodialisis di Ruang Hemodialisa RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau, terdapat beberapa hambatan yang dihadapi. Pertama, keterbatasan waktu pasien untuk mengikuti sesi terapi akupresur secara maksimal. Kedua, dalam pelaksanaannya, kegiatan ini memiliki kendala berupa

keterbatasan tempat dan media pendukung. Oleh karena itu, diperlukan dukungan tambahan berupa fasilitas ruangan yang lebih memadai dan disediakannya bed/brankar maupun kursi yang nyaman, serta media akupresur yang sesuai seperti stick akupresur agar mempermudah jalannya terapi dan lebih menghemat tenaga terapis.

KESIMPULAN

Evaluasi keperawatan yang dilakukan setelah terapi akupresur selesai menunjukkan terdapat perbedaan setelah diberikan intervensi yakni pada pasien kelolaan I (Ny.S) didapatkan Skor fatigue menurun menjadi kategori ringan (skor 33), Pasien tampak lebih tenang dan lebih bersemangat, tekanan darah kembali stabil 113/79 mmHg, frekuensi napas menurun menjadi 18x/menit, mengungkapkan rasa lebih tenang karena kakinya tidak membengkak, mengungkapkan rasa lelah berkurang dan mampu berjalan kembali. Pada pasien kelolaan II (Ny.SW) didapatkan skor fatigue menurun menjadi kategori ringan (skor 38). Pasien tampak lebih tenang dan bersemangat, tekanan darah kembali stabil 123/88 mmHg, frekuensi nafas menurun menjadi 17x/menit, mengungkapkan rasa lelahnya berkurang dan tubuhnya terasa lebih ringan untuk digerakkan, mengungkapkan tidak merasa sesak lagi saat berbaring. Sedangkan pada pasien kelolaan III (Tn.YP) didapatkan skor fatigue menurun menjadi kategori tidak ada (skor 44). Pasien tampak bersemangat dan kondisi pasien lebih stabil, tekanan darah kembali stabil 121/76 mmHg, mengungkapkan rasa lelah sudah tidak ada lagi karena tidur malam cukup, mengungkapkan nafsu makan kembali membaik, mual tidak ada, dan gatal-gatal sudah berkurang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang berkontribusi dalam menyelesaikan penelitian ini, termasuk pada pasien yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian hingga selesai. terimakasih atas dukungan, inspirasi dan motivasi kepada semua pihak.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwiyah, F., Rudiyanto, W., Anggraini, D. I., & Windarti, I. (2024). Anatomi dan fisiologi ginjal: Tinjauan pustaka. *Tinjauan Pustaka Medula*, 14(2), 285–289. <https://mail.journalofmedula.com/index.php/medula/article/view/977/758>
- Astuty, N. I., & Setyawati, D. (2024). Manajemen hipertensi dengan foot massage terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. *Ners Muda*, 5(2), 191. <https://doi.org/10.26714/nm.v5i2.14383>
- Cella, D., de la Loge, C., Fofana, F., Guo, S., Ellis, A., Fleurinck, C., Massow, U., Dougados, M., Navarro-Compán, V., & Walsh, J. A. (2024). The Functional Assessment of Chronic Illness Therapy–Fatigue (FACIT-Fatigue) scale in patients with axial spondyloarthritis: Psychometric properties and clinically meaningful thresholds for interpretation. *Journal of Patient-Reported Outcomes*, 8(1). <https://doi.org/10.1186/s41687-024-00769-x>
- Damayantie, N., Rusmimpong, R., Mashudi, M., & Ditiaharman, R. (2022). Analisis faktor kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 6(1), 585–592. <https://doi.org/10.31539/jks.v6i1.4647>
- Diyanto, D., Febryandy, V., & Irawan, A. G. (2023). Efektivitas terapi akupresur terhadap kualitas hidup pasien selama hemodialisa: Studi systematic review dan meta-analysis. *Indonesian Journal of Nursing Science and Practice*, 6(1), 27–34.

- Hasanah, U., Dewi, N. R., Ludiana, L., Pakarti, A. T., & Inayati, A. (2023). Analisis faktor-faktor risiko terjadinya penyakit ginjal kronik pada pasien hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.531>
- Hibatullah, F., Mardiyono, M., & Supriyadi, S. (2023). Pengaruh akupresur dan terapi murottal terhadap fatigue pada pasien chronic kidney disease yang menjalani hemodialisis. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 15(2), e1164. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1164/1129>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Paneo, S. A. R. S., Hasbullah, H., Zakariyati, Z., Sariama, S., & Muksin, M. (2024). Penerapan terapi foot massage terhadap penurunan skala nyeri pada keluarga hipertensi. *JoIN: Journal of Intan Nursing*, 2(2), 49–57. <https://doi.org/10.54004/join.v2i2.154>
- Rahmah, S., & Alfiyanti, D. (2021). Penurunan mual muntah pasien acute limfoblastik leukemia yang menjalani kemoterapi dengan terapi akupresur pada titik P6 (Neiguan) dan ST36 (Zusanli). *Ners Muda*, 2(2), 37. <https://doi.org/10.26714/nm.v2i2.6262>
- Rahmasari, Z., Hartutik, S., & Yulianti, R. (2023). Penerapan foot massage terhadap tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di RSUD Karanganyar. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(4), 151–159.
- Sihombing, J. P., Hakim, L., Andayani, T. M., & Irijanto, F. (2016). Validation of Indonesian version of FACIT fatigue scale questionnaire in chronic kidney disease patients with routine hemodialysis. *Indonesian Journal of Clinical Pharmacy*, 5(4), 231–237. <https://doi.org/10.15416/ijcp.2016.5.4.231>
- Simatupang, L. L., & Sinaga, R. M. (2020). The effect of acupressure and deep breathing exercises on fatigue and sleep quality of hemodialysis patients in Murni Teguh Memorial Hospital. *Jurnal Riset Hesti Medan Akper Kesdam I/BB Medan*, 5(1), 56–60. <https://doi.org/10.34008/jurhesti.v5i1.181>
- Tyas Anggoro, B., & Suandika, M. (2023). Asuhan keperawatan diet rendah garam dan protein pada Tn. W dengan gagal ginjal kronik. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3), 2701–2713.