

## Penerapan terapi *back massage* terhadap tingkat kelelahan pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa

Devi Novitasari<sup>1</sup>, Dwi Retnaningsih<sup>2</sup>

Universitas Widya Husada Semarang, Jawa Tengah, Indonesia

\*koresponden: [devinovita3088@gmail.com](mailto:devinovita3088@gmail.com)

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Penyakit Ginjal Kronis merupakan masalah kesehatan masyarakat dengan angka prevalensi dan insiden yang terus meningkat. CKD tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik pasien, tetapi juga memengaruhi psikologis dan emosional. Salah satu gejala paling sering dialami pasien CKD yang menjalani hemodialisis adalah kelelahan (*fatigue*). **Tujuan:** studi kasus ini bertujuan mendeskripsikan pengaruh pemberian *back massage* terhadap kelelahan. **Metode:** studi kasus menggunakan instrumen kuesioner *FACIT (Functional Assessment Chronic Illness Therapy)* untuk mengukur tingkat kelelahan saat sebelum dan sesudah diberikan penerapan, penerapan diberikan selama 3 kali pertemuan dengan durasi pijat 10 menit, studi kasus ini menggunakan Analisa univariat. **Hasil:** Terdapat perubahan tingkat kelelahan yang diamati sebelum dan setelah penerapan. **Kesimpulan:** *back massage* memiliki pengaruh dalam penurunan tingkat kelelahan pada pasien hemodialisa, kelelahan dialami individu yang menjalani proses pengobatan, dan *back massage* dapat menjadi alternatif untuk menurunkan kelelahan pasien hemodialisa.

**KATA KUNCI:** *back massage*; *chronic kidney disease*; kelelahan

### ABSTRACT

**Background:** Chronic Kidney Disease (CKD) is a public health issue with increasing prevalence and incidence rates. CKD affects not only the physical health of patients but also their psychological and emotional well-being. One of the most common symptoms experienced by CKD patients undergoing hemodialysis is fatigue. **Objective:** This case study aims to describe the effect of back massage on fatigue levels in hemodialysis patients. **Method:** The study employed a case study design using the *FACIT (Functional Assessment of Chronic Illness Therapy)* questionnaire to measure fatigue levels before and after the intervention. The intervention consisted of three sessions of 10-minute back massages. Data were analyzed using univariate analysis. **Results:** A change in fatigue levels was observed before and after the intervention. **Conclusion:** Back massage has a positive effect in reducing fatigue levels in hemodialysis patients. Fatigue is a common complaint among individuals undergoing medical treatment, and back massage may serve as an alternative method to alleviate fatigue in this population

**KEYWORDS:** Back massage; Chronic Kidney Disease (CKD); Fatigue

Copyright © 2025 Journal



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

### PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronis (Chronic Kidney Disease - CKD) merupakan isu kesehatan global yang terus mengalami peningkatan dalam angka kejadian dan prevalensi. Penyakit ini sering disebut sebagai "silent disease" karena sering kali tidak menunjukkan gejala yang jelas pada tahap awal, sehingga dapat berlanjut hingga mencapai kondisi yang lebih serius sebelum pasien mendapatkan perawatan yang memadai. Menurut data dari World Health Organization tahun 2015, sekitar 10% dari populasi global mengalami gagal ginjal kronik, dengan sekitar 1.500.000 orang di seluruh dunia menjalani prosedur hemodialisis. Sementara itu, Menurut laporan dari Center for Disease Control and

Prevention, pada tahun 2012 prevalensi gagal ginjal kronis di Amerika Serikat telah melampaui 10%, dengan jumlah kasus melebihi 20 juta jiwa. (Angkasa et al., 2022).

CKD tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik pasien, tetapi juga memengaruhi kualitas hidup mereka secara psikologis dan emosional. Salah satu gejala yang paling sering dialami oleh pasien CKD yang menjalani terapi hemodialisis adalah kelelahan (fatigue). Penelitian menunjukkan bahwa antara 71% hingga 92% pasien mengalami kelelahan, yang mencakup aspek fisik dan mental, menurunkan tingkat aktivitas harian dan kualitas hidup pasien (Erna Sulingga, 2024).

Keletihan adalah kondisi di mana seseorang mengalami penurunan energi, baik dalam aspek fisik maupun mental. Perasaan ini sering kali bersifat subjektif dan tidak menyenangkan, dapat ditandai dengan berkurangnya kekuatan fisik, munculnya hambatan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, serta berbagai gangguan psikologis yang berdampak pada kesejahteraan individu. Dalam aspek fisik, keletihan dapat menyebabkan seseorang mengalami kelemahan otot dan penurunan daya tahan terhadap berbagai aktivitas akibatnya, pekerjaan yang sebelumnya dapat diselesaikan dengan mudah menjadi lebih sulit dilakukan. menjadi terasa lebih sulit dan membebani. Sementara itu, dari sudut pandang psikologis, keletihan dapat mengakibatkan menurunnya fleksibilitas mental dan kesulitan dalam berkonsentrasi, yang berujung pada berkurangnya produktivitas serta kemampuan untuk beradaptasi dengan tuntutan kehidupan (Maulana, 2024).

Keletihan yang berlangsung dalam jangka waktu lama tidak hanya berdampak pada efisiensi seseorang dalam bekerja atau beraktivitas, tetapi juga dapat berpengaruh pada kualitas hidup secara keseluruhan. Ketidakmampuan untuk menjalankan rutinitas seperti biasa dapat memicu rasa frustrasi, menurunkan motivasi, dan dalam beberapa kasus, memperburuk kondisi kesehatan secara umum. Salah satu bentuk keletihan yang umum dialami oleh pasien dengan penyakit kronis adalah keletihan yang terjadi selama menjalani perawatan berkelanjutan. Sebagai contoh, pasien gagal ginjal kronik yang harus menjalani prosedur hemodialisis secara rutin sering kali mengalami keletihan yang signifikan akibat perubahan metabolisme tubuh, penurunan kapasitas fisik, serta beban psikologis dari proses pengobatan yang berulang. Kondisi ini dapat mengganggu keseimbangan kehidupan mereka, membatasi kemampuan untuk beraktivitas normal, dan pada akhirnya mempengaruhi kesejahteraan mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, pemahaman tentang keletihan dan strategi untuk mengatasinya menjadi aspek penting dalam mendukung kesehatan serta meningkatkan kualitas hidup pasien yang menjalani perawatan kronis (Maulana, 2024).

Beragam terapi komplementer dapat diterapkan untuk membantu mengurangi tingkat kelelahan yang dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis. Beberapa pendekatan yang sering digunakan meliputi terapi pijat, aromaterapi, teknik relaksasi, terapi musik, serta terapi footbath. Masing-masing metode ini memiliki mekanisme kerja yang berpotensi memberikan efek positif dalam meningkatkan kenyamanan pasien dan mengurangi beban fisik maupun psikologis yang mereka rasakan. Tinjauan ini disusun untuk mengidentifikasi berbagai jenis terapi komplementer yang dapat dimanfaatkan dalam manajemen kelelahan pada pasien hemodialisa. Selain itu, kajian ini juga bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dari masing-masing terapi, guna memberikan wawasan yang lebih komprehensif mengenai intervensi alternatif yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien selama menjalani prosedur hemodialisis (Utami et al., 2023).

Salah satu pijatan yang dapat mengurangi kelelahan adalah *back message*, *Back massage* adalah salah satu metode pijatan yang dilakukan pada area punggung dengan gerakan mengusap secara lembut. Teknik ini bertujuan untuk memberikan stimulasi pada jaringan lunak, sehingga membantu merilekskan otot, meningkatkan aliran darah, meningkatkan fleksibilitas tubuh, serta meredakan nyeri guna mempercepat pemulihan dari beberapa kondisi medis (Erna Sulingga, 2024). Tujuan dalam studi kasus ini adalah untuk mengetahui pengaruh penerapan *back message* terhadap tingkat kelelahan pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

## METODE

### Design

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk memberikan gambaran yang jelas mengenai penerapan terapi pijat punggung (back massage) terhadap tingkat kelelahan pada pasien dengan Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani hemodialisis. Melalui pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam terkait efektivitas terapi dalam membantu mengurangi kelelahan pada pasien tersebut.

### Research Questions

Bagaimana pengaruh pemberian *back message* selama 3x terhadap tingkat kelelahan pasien CKD yang menjalani terapi hemodialisa?

### Sample and Settings

Sampel dalam studi kasus ini merupakan 5 pasien CKD yang menjalani hemodialisa rutin 2x seminggu di RSUD Dr. Adyathma Semarang, yang mengalami kelelahan yaitu NY.I, NY.P, NY.K, NY.D dan TN.S.

### Variables

Dalam studi kasus ini variabel independent adalah terapi *back message* sedangkan variabel dependen adalah Tingkat kelelahan (fatigue) pada pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

### Instruments

Alat pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan kuesioner *facit* (*Fungsional Assesment Chronic Illnes Therapy*), untuk mengukur tingkat kelelahan pasien saat sebelum dan sesudah diberikan penerapan terapi *back message*.

### Data Collections

Pengumpulan data dilakukan dengan pengkajian awal pada pasien dan megakkan diagnose keperawatan berdasarkan buku SDKI, SLKI dan SIKI, kemudian pemberian penerapan sesuai dengan rencana intervensi yaitu dengan pemberian terapi *back message*, untuk tingkat kelelahan dapat diukur dengan kuesioner *facit* agar diketahui tingkatan Lelah per pasien setiap sebelum dan sesudah diberikan penerapan.

### Data Analysis

Analisa data pada studi kasus ini adalah menggunakan Analisa univariat yaitu dengan melakukan pengamatan dan menjelaskan atau mendiskripsikan setiap variabel dalam satu waktu yang bersamaan.

### Ethical Consideration

Studi kasus ini berdasarkan prinsip etik keperawatan yaitu *autonomy*, *confidentiality*, *benefienci*, *Nonmaleficence*, dan *maleficience*.

## HASIL

Tabel 1 Karakteristik responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	18-40	3	60 %
	40-60	2	40 %
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	1	20 %

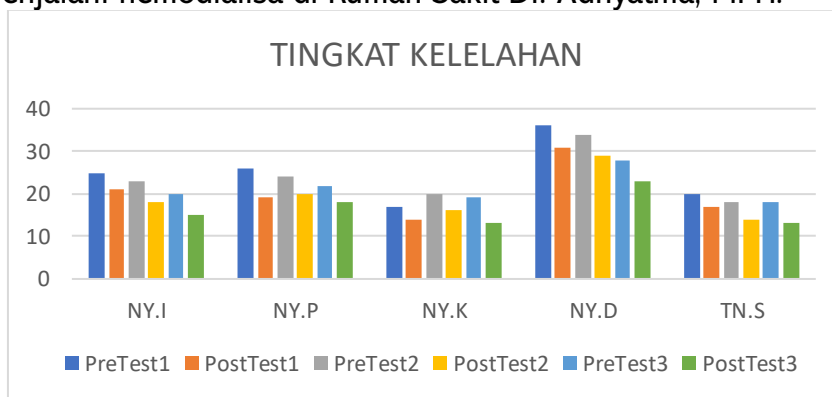
3	Perempuan	4	80%
	Lama		
	hemodialisa		
	<1 tahun	0	0%
	>1 tahun	5	100%

Tabel 1 didapatkan hasil 60% responden berusia antara 18-40 tahun dan 40% responden berusia 40-60 tahun, responden paling banyak dalam studi kasus ini berjenis kelamin Perempuan yaitu sebanyak 80%, dan dari kelima responden sudah menjalani hemodialisa lebih dari satu tahun dengan presentasi 100%.

**Tabel 2**  
**Tingkat kelelahan pasien pre dan post diberikan penerapan selama 3 kali**

Nama Responden	Hari/ Tanggal					
	Sabtu 3 Mei 2025		Rabu 7 Mei 2025		Sabtu 10 Mei 2025	
	Pre test	Post Test	Pre test	Post Test	Pre test	Post Test
Ny. I	25(sedang)	21 (sedang)	23 (sedang)	18 (sedang)	20 (sedang)	15 (ringan)
Ny. P	26(sedang)	19 (sedang)	24 (sedang)	20 (sedang)	22 (sedang)	18 (sedang)
Ny.K	17 (ringan)	14 (ringan)	20 (sedang)	16 (ringan)	19 (sedang)	13 (ringan)
Ny.D	36 ((berat)	31 (sedang)	34 (sedang)	29 (sedang)	28 (sedang)	23 (sedang)
Tn. S	20(sedang)	17 (ringan)	18 (sedang)	14 (sedang)	18 (sedang)	13 (ringan)

Pada tabel 2 didapatkan hasil mengenai penurunan kelelahan pada 5 responden yang telah diberikan penerapan *back message* atau pijat punggung selama 3 x pertemuan. Dari hasil pengukuran kelelahan tersebut menunjukkan bahwa terdapat pengaruh diberikannya *back message* atau pijat punggung terhadap penurunan tingkat kelelahan pasien yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Dr. Adhyatma, MPH.



**Gambar 1**  
**Diagram tingkat kelelahan pasien sebelum dan sesudah penerapan**

Pada gambar 1 dapat dilihat tingkat kelelahan sebelum dan sesudah diberikan penerapan selama 3 kali pada 5 pasien menunjukkan ada penurunan tingkat kelelahan setiap sudah diberikan penerapan *back message* atau pijat punggung.

**PEMBAHASAN**

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan gangguan kesehatan yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara progresif., sehingga organ ini tidak mampu menjalankan tugasnya dengan optimal. Ginjal memiliki fungsi utama dalam menyaring zat sisa dan kelebihan cairan dari darah, mempertahankan keseimbangan elektrolit, serta mengendalikan tekanan darah. Ketika ginjal mengalami kerusakan, berbagai gangguan kesehatan dapat muncul, termasuk ketidakseimbangan elektrolit, penumpukan zat

beracun dalam tubuh, dan gangguan produksi hormon yang berdampak pada kesehatan tulang serta pembentukan sel darah merah. Selain menyebabkan gangguan fisik seperti rasa lelah dan kelemahan yang terus-menerus, CKD juga berdampak besar pada kualitas hidup pasien. Mereka mungkin mengalami kesulitan dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, termasuk pekerjaan dan kegiatan sosial, karena tubuh yang semakin lemah dan rentan terhadap berbagai komplikasi Kesehatan (Nanda et al., 2023).

Rasa tidak nyaman, nyeri, serta ketergantungan pada prosedur medis seperti dialisis dapat menambah beban psikologis, sehingga pasien sering kali merasa stres dan cemas menghadapi kondisi mereka. Oleh karena itu, pengelolaan CKD tidak hanya mencakup perawatan medis, tetapi juga pendekatan holistik yang mempertimbangkan aspek fisik, emosional, dan sosial pasien agar mereka dapat tetap menjalani kehidupan dengan lebih nyaman (Erna Sulingga, 2024). Studi kasus ini membahas 5 responden dengan kelelahan yang dilakukan studi kasus selama 3x pertemuan dengan menggunakan penilaian kelelahan berupa kuesioner *FACIT (Funcional Assesment Chronic Illnes Therapy)*, dengan penilaian rentan jawaban 0-17 kelelahan ringan, 18-34 kelelahan sedang dan 35-52 kelelahan berat.

Hasil studi kasus ini didapatkan kelima responden telah menjalani hemodialisa lebih dari satu tahun, menurut peneliti hal ini dikarenakan beberapa factor termasuk perubahan fisiologis akibat penyaki gagal ginjal kronis, efek samping dari prosedur hemodialisa tersebut, dan factor psikologis juga gaya hidup pasien masing-masing. Hal ini sejalan dengan penelitian (Angkasa et al., 2022) yang mendapatkan hasil 61.1% respondent telah menjalani hemodialisa lebih dari satu tahun, dan penelitian tersebut menyebutkan Penurunan kekuatan fisik, seperti kelelahan dan menurunnya kualitas hidup, merupakan kondisi yang umum terjadi pada pasien yang telah menjalani hemodialisa dalam jangka waktu yang lama. Seiring dengan semakin seringnya prosedur dilakukan, tubuh mengalami berbagai perubahan fisiologis yang berdampak pada stamina dan vitalitas sehari-hari. Kelelahan yang dirasakan oleh pasien tidak hanya bersumber dari proses pembersihan darah yang berlangsung secara berulang, tetapi juga dari faktor lain seperti ketidakseimbangan elektrolit, penurunan kadar hemoglobin yang menyebabkan anemia, serta efek samping dari berbagai obat yang dikonsumsi untuk mengontrol kondisi penyakit ginjal. Selain itu, perubahan dalam pola tidur dan ritme biologis tubuh akibat jadwal dialisis yang ketat sering kali berkontribusi pada perasaan letih yang berkepanjangan.

Studi kasus yang telah dilakukan pada 5 pasien hemodialisa di Rumah Sakit Dr. Adhyatma, MPH yang mengalami kelelahan menunjukkan bahwa hasil sbelum dan sesudah diterapkannya *back message* atau pijat punggung selama 3x pertemuan pada responden yang diukur kelelahannya menggunakan kuesioner *facit* pada Ny.I, Ny.K, dan Tn.S berada pada kelelahan ringan pada hari terahir penerapan, untuk Ny. P dan Ny.D masih berada pada kategori kelelahan sedang setelah 3x diberikan penerapan Menurut (Utami et al., 2023) kelelahan dialami setiap intividu yang menjalani proses pengobatan, Individu dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis kerap merasakan kelelahan, terutama beberapa jam setelah prosedur selesai. Sekitar lima jam pascadialisis, mereka dapat merasakan ketegangan pada otot, disertai dengan gejala seperti rasa lelah yang berlebihan, sakit kepala, serta keringat yang berlebihan. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Halawa et al., 2023) yang berjudul "Pengaruh Pijatan Punggung Terhadap Penurunan Kelelahan Fisik Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis" yang menyatakan Terdapat efek dari pijat punggung terhadap penurunan tingkat kelelahan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis, sebagaimana ditunjukkan oleh hasil  $p\text{ value} = 0,000 < 0,05$ .

### **Strengths and Limitations**

Kekuatan dari studi kasus ini adalah memungkinkan analisis mendalam terhadap pengalaman pasien secara spesifik dan memberikan wawasan yang lebih personal mengenai eektivitas terapi. Sementara kelemahan dari studi kasus ini adalah sering kali

tidak memiliki kelompok control sehingga sulit untuk memastikan perubahan yang dialami benar karena penerapan tersebut.

### **Implications for Practice**

Studi kasus ini memiliki implikasi yang penting bagi dunia keperawatan terutama dalam pendekatan pasien ckd yang menjalani hemodialisa dan mengalami kelelahan baik secara fisiologis atau psikologis. Hasil studi kasus ini berfokus pada pemberian implementasi dalam mengatasi permasalahan kelelahan yang dialami pasien agar tidak semakin mempengaruhi Kesehatan pasien.

### **CONCLUSIONS**

Setelah diberikan penerapan *back message* selama 3 kali pertemuan kepada 5 responden yaitu pasien CKD yang menjalani hemodialisa didapatkan hasil bahwa terapi *back message* dapat menurunkan tingkat kelelahan yang dialami oleh responden dan tingkat kelelahan mengalami penurunan setelah diberikan terapi *back message*.

### **Conflict of Interest Statement**

Pada artikel ini tidak terdapat konflik kepentingan apapun

### **Funding Source**

Tidak ada

### **Author Acknowledgement**

Ucapan terimakasih ditujukan kepada 5 responden yaitu NY.I, NY.K, NY.P, NY.D dan TN.S karena telah berkenan untuk bekerja sama dalam studi kasus ini.

### **REFERENSI**

- Angkasa, M. P., . I., & Hidayah, R. (2022). Pengaruh Back Massage Terhadap Tingkat Kelelahan Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Yang Menjalani Tindakan Hemodialisa Di Rsud Bendan Kota Pekalongan. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.31983/jlk.v3i2.9266>
- Erna Sulingga, L. P. M. A. (2024). Penerapan Terapi Back Massage terhadap Tingkat Kelelahan Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) yang Menjalani Hemodialisa di RSUD dr. Soehadi Prijonegoro Sragen. 40, 1–10.
- Halawa, A., Elis, A., Robin, F. S., Yolanda, M. S. T., Elsa, N., & Erniyati, H. (2023). Pengaruh Pijatan Punggung Terhadap Penurunan Kelelahan Fisik Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1, 3.
- Maulana, D. A. (2024). Penerapan Back Message Terhadap Keletihan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rs Permata Medika Semarang.
- Nanda, J., Ayubbana, S., & Utami, I. T. (2023). Implementation Of Back Massage Towards Fatigues In Chronic Kidney Failure Patients At General Hospital Ahmad Yani, Metro City. *Jurnal Cendikia Mudaa*, 3(3), 371–377.
- Utami, S. S., Arifah, S., & Rahayuningsih, F. B. (2023). Terapi Komplementer untuk Mengatasi Fatigue pada Pasien Hemodialisis: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 8(2), 123. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.68769>