

ABSTRAK

Zah Ratunnisa (2025). Penerapan Teknik Reaksasi Nafas Dalam Untuk Mengurangi Keletihan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Diruang Hemodialisa RSUD Indrasari Rengat. Karya Tulis Ilmiah Studi Kasus, Program Studi DIII Keperawatan Diluar Kampus Utama, Jurusan Keperawatan. Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau. Pembimbing (I) Ns. Yulianto, S. Kep., MPd., MPH (II) Ns. Elmukhsinur, S. Kep., M. Biomed.

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan salah satu penyakit kronis yang sering menimbulkan keletihan pada pasien, terutama mereka yang menjalani hemodialisa rutin. Keletihan yang berlangsung terus-menerus dapat menurunkan kualitas hidup dan kemampuan beraktivitas pasien. Teknik relaksasi nafas dalam merupakan metode non-farmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat keletihan. Untuk mengetahui efektivitas penerapan teknik relaksasi nafas dalam dalam menurunkan keletihan pada pasien GGK di ruang hemodialisa RSUD Indrasari Rengat. Penelitian ini merupakan studi kasus deskriptif dengan pendekatan observasional terhadap dua subjek pasien gagal ginjal kronik. Dua subjek diberikan intervensi berupa teknik relaksasi nafas dalam selama dua hari. Subjek yang mendapatkan intervensi menunjukkan peningkatan skor FACIT, yaitu subjek 1 dari 21 menjadi 25 dihari pertama dan meningkat dihari kedua dari 25 menjadi 35, dan subjek 2 dari 20 menjadi 25 dihari pertama dan meningkat dihari kedua dari 25 menjadi 35 yang termasuk dari kategori keletihan sedang menjadi ringan. Teknik relaksasi nafas dalam terbukti efektif dalam menurunkan tingkat keletihan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Teknik ini dapat diterapkan sebagai intervensi non-farmakologis dalam asuhan keperawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

Kata Kunci: teknik relaksasi nafas dalam, keletihan, Gagal Ginjal Kronik, hemodialisa

ABSTRACT

Zah Ratunnisa (2025). *The Application of Breathing Relaxation Techniques to Reduce Fatigue in Chronic Kidney Failure Patients in the Hemodialysis Room of Indrasari Rengat Regional Hospital. Scientific Paper Case Study, DIII Nursing Study Program Outside the Main Campus, Department of Nursing. Health Polytechnic of the Ministry of Health Riau. Supervisor (I) Ns. Yulianto, S. Kep., MPd., MPh (II) Ns. Elmukhsinur, S. Kep., M. Biomed.*

Chronic kidney disease (CKD) is one of the chronic diseases that often causes fatigue in patients, especially those undergoing routine hemodialysis. Continuous fatigue can decrease the quality of life and patients' ability to engage in activities. The deep breathing relaxation technique is a non-pharmacological method that can be used to reduce levels of fatigue. This study aims to determine the effectiveness of applying the deep breathing relaxation technique to reduce fatigue in CKD patients in the hemodialysis room of Indrasari Rengat Regional Hospital. This research is a descriptive case study with an observational approach involving three subjects with chronic kidney disease. Two subjects were given interventions in the form of deep breathing relaxation techniques for two days. Subjects who received the intervention showed an increase in FACIT scores, namely subject 1 from 21 to 25 on the first day and increasing on the second day from 25 to 35, and subject 2 from 20 to 25 on the first day and increasing on the second day from 25 to 35, which falls from the moderate fatigue category to mild. The deep breathing relaxation technique proved effective in reducing fatigue levels in chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis. This technique can be applied as a non-pharmacological intervention in nursing care to improve patients' quality of life.

Keywords: slow deep breathing, fatigue, Gagal Ginjal Kronik, hemodialisis