

PROGRAM PELATIHAN UNTUK MENGATASI GEJALA INTRADIALISIS DAN MEMPERCEPAT PEMULIHAN PASCAHEMODIALISIS

G.A.A. Antari¹, N.L.P.S. Devi², D.M. Widyanthari³, M.V. Manangkot⁴

ABSTRAK

Gejala intradialisis merupakan gejala atau keluhan yang dilaporkan oleh pasien selama menjalani sesi hemodialisis. Umumnya lebih dari 85% pasien melaporkan mengalami nyeri seperti kram otot. Adanya gejala intradialisis dapat membuat pasien menjadi lebih lelah setelah hemodialisis dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk merasa pulih. Akibatnya, terjadi penurunan kualitas hidup dan peningkatan risiko rawat inap. Program pelatihan pasien hemodialisis merupakan sebuah solusi untuk membantu pasien dalam mengatasi gejala intradialisis dan mempercepat pemulihan pascahemodialisis. Tujuan program adalah untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan pasien dalam mengatasi gejala intradialisis dan mempercepat pemulihan pascahemodialisis. Program ini menitikberatkan pada beberapa aspek, yakni peningkatan pengetahuan pasien, meningkatkan kemampuan pasien dalam mengatasi gejala yang muncul dan meningkatkan pemahaman pasien mengenai pemulihan pascahemodialisis. Metode pelaksanaan berupa pemberian edukasi dan pelatihan untuk mengatasi gejala intradialisis. Hasil menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan dan kemampuan pasien dalam melakukan manajemen gejala khususnya terkait manajemen kram dan pasien mampu melakukan latihan intradialisis. Selain itu, ditemukan pula percepatan waktu pulih pascahemodialisis dan pasien merasa lebih bugar. Oleh karenanya, pelatihan seperti ini sangat penting untuk dilakukan secara berkelanjutan bagi pasien hemodialisis.

Kata kunci : gejala intradialisis, hemodialisis, program pelatihan, waktu pulih.

ABSTRACT

Intradialytic symptoms are symptoms or complaints reported by patients during hemodialysis sessions. Generally, more than 85% of patients report experiencing pain like muscle cramps. The presence of intradialytic symptoms can make the patient more tired after hemodialysis and take longer to feel better. As a result, there is a decrease in quality of life and an increased risk of hospitalization. The hemodialysis patient training program is a solution to assist patients in overcoming intradialytic symptoms and accelerating post-hemodialysis recovery. The program aims to improve the patient's understanding and ability to cope with intradialytic symptoms and accelerate post-hemodialysis recovery. This program focuses on several aspects, namely increasing patient knowledge, increasing the patient's ability to cope with emerging symptoms, and increasing patient understanding of post-hemodialysis recovery. The implementation method is in the form of

¹ Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl.P.B Sudirman, 80232, Denpasar-Indonesia, aryantari@unud.ac.id.

² Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl.P.B Sudirman, 80232, Denpasar-Indonesia

³ Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl.P.B Sudirman, 80232, Denpasar-Indonesia

⁴ Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan dan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Jl.P.B Sudirman, 80232, Denpasar-Indonesia

Submitted:13 Oktober 2022

Revised: 9 Mei 2023

Accepted:9 Mei 2023

providing education and training to overcome intradialytic symptoms. The results showed that there was an increase in the patient's knowledge and ability in symptom management, especially regarding the management of cramps and the patient was able to perform intradialytic exercises. In addition, it was also found that the recovery time after hemodialysis was accelerated and the patient felt more fit. Therefore, training like this is very important to be carried out on an ongoing basis for hemodialysis patients.

Keywords: intradialytic symptom, hemodialysis, training program, recovery time

1. PENDAHULUAN

Gagal ginjal merupakan penyakit ginjal kronis stadium akhir yang mengharuskan pasien mendapatkan terapi pengganti fungsi ginjal. Hemodialisis merupakan modalitas terapeutik bagi pasien gagal ginjal terminal (Johnson *et al*, 2015; Thomas, 2014). Berbagai studi melaporkan hemodialisis dapat memperpanjang kelangsungan hidup pasien, meskipun dialisis hanya menggantikan sebagian kecil fisiologis ginjal (Zhang *et al*, 2020; Li *et al*, 2018). Hemodialisis telah mengalami kemajuan yang pesat, namun angka mortalitas pasien dengan gagal ginjal dilaporkan 10 hingga 30 kali lebih tinggi dibandingkan populasi umum (Msaad *et al*, 2019). Penyebab tingginya mortalitas pada gagal ginjal tersebut meliputi adanya komorbid seperti penyakit kardiovaskuler, diabetes, usia lanjut dan malnutrisi. Selain itu, berbagai studi melaporkan bahwa pasien hemodialisis rutin harus menderita sekumpulan gejala yang membebani pasien, baik akibat progresivitas penyakit ginjalnya, terapi hemodialisis maupun kondisi komorbid (Nam *et al*, 2020; Li *et al*, 2018). Selain memberikan efek terapeutik, hemodialisis dilaporkan dapat menimbulkan gejala selama proses hemodialisis yang disebut dengan gejala intradialisis. Kebanyakan pasien yang menjalani hemodialisis mengalami gejala fisik yang merugikan dan lebih dari 85% pasien melaporkan mengalami gejala nyeri, termasuk di dalamnya kram, *numbness*, nyeri dada dan nyeri kepala. Gejala lain yang dilaporkan selama intradialisis seperti mual, hipotensi intradialisis dan sesak napas. Gejala intradialisis tersebut dapat menurunkan kualitas hidup pasien, kapasitas fungsional dan *psychological well-being* (Correa *et al*, 2020).

Waktu pulih merupakan konsep mengenai berapa lama waktu yang diperlukan oleh pasien untuk pulih kembali setelah menjalani satu sesi hemodialisis. Adanya gejala selama dialisis dapat memperpanjang waktu pulih pasien. Pasien dengan keluhan hipotensi intradialisis, kram, ataupun gejala lainnya dilaporkan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk pulih pascahemodialisis. Pemanjangan waktu pulih tersebut ditemukan berkorelasi erat dengan penurunan kualitas hidup, peningkatan risiko hospitalisasi dan mortalitas pada pasien hemodialisis (Rayner *et al*, 2014; Elsayed *et al*, 2022). Oleh karenanya, pasien hemodialisis mesti memahami mengenai manajemen gejala intradialisis, hal-hal yang dapat dimodifikasi untuk mencegah gejala yang muncul serta upaya-upaya untuk mempercepat pemulihan pascahemodialisis.

Pasien di ruang hemodialisis seringkali melaporkan gejala seperti kram, mual, pusing dan nyeri. Gejala intradialisis dapat terjadi secara multifaktorial sehingga pasien perlu dibekali mengenai kondisi yang menyebabkan gejala bisa muncul dan hal-hal yang dapat dilakukan (Alvarez *et al*, 2020). Edukasi semacam ini mesti diterapkan secara rutin dan berkelanjutan di ruang hemodialisis. Studi yang telah ada menunjukkan bahwa waktu pulih pasien rata-rata adalah 2-7 jam pascahemodialisis. Jika disertai dengan gejala intradialisis, waktu pulihnya bisa mencapai lebih dari 12 jam.

Salah satu faktor yang berkaitan dengan terjadinya gejala intradialisis dan pemanjangan waktu pulih adalah kurangnya pemahaman pasien mengenai faktor-faktor yang perlu dimodifikasi oleh pasien untuk mencegah munculnya gejala intradialisis dan hal-hal yang dapat dilakukan untuk mengatasi

jika gejala muncul. Pasien yang mengalami gejala intradialisis seringkali meminta pemendekan waktu atau harus melakukan terminasi hemodialisis. Tentu hal ini berdampak buruk dalam jangka panjang. Oleh sebab itu, pasien perlu memahami mengenai gejala intradialisis dan tatalaksananya. Pemberian pelatihan diperlukan untuk meningkatkan kemampuan pasien dalam mengatasi gejala intradialisis dan mempercepat pemulihan pascahemodialisis.

2. METODE PELAKSANAAN

Edukasi gejala intradialisis dan tatalaksananya

Pada program edukasi, peserta dijelaskan secara mendetail mengenai gejala intradialisis, faktor yang bisa dimodifikasi, teknik mengatasi gejala yang muncul dan percepatan pemulihan pascahemodialisis. Pasien perlu menyadari bahwa beban gejala yang dirasakan dapat memperlama pemulihan yang kemudian berdampak pada kualitas hidup pasien. Kualitas hidup ini menjadi parameter penting yang mencerminkan keberhasilan perawatan pasien hemodialisis. Beberapa gejala umum yang dapat dirasakan oleh pasien seperti kram, pusing, hipotensi dan nyeri. Pasien dapat dibekali mengenai manajemen penyakit untuk mencegah gejala muncul. Sebagai contoh, hipotensi dapat berkaitan dengan penarikan cairan dalam jumlah yang terlalu besar. Beberapa studi menemukan bahwa hipotensi dikaitkan dengan manajemen cairan yang buruk. Untuk itu melakukan program pelatihan ini pasien akan memahami mengenai gejala, bagaimana gejala bisa muncul, faktor apa yang dapat dimodifikasi oleh pasien untuk mencegah gejala dan hal yang bisa dilakukan.

Pelatihan gerakan intradialisis

Pada program latihan intradialisis, peserta diajarkan mengenai latihan intradialisis berupa gerakan aerobik yang dapat dilakukan dengan melibatkan ekstremitas atas dan bawah yang tidak terpasang akses vaskuler. Peserta dapat melakukan latihan tersebut pada jam kedua atau ketiga setelah memulai kanulasi.

3. HASIL PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan tanggal 22-30 Agustus 2022 di Ruang Hemodialisis. Kegiatan yang diberikan berupa edukasi mengenai gejala intradialisis dan tatalaksananya, serta latihan intradialisis untuk mengatasi gejala dan mempercepat pemulihan pascahemodialisis. Pada pelatihan tersebut, pasien diajarkan mengenai gejala kram dan tatalaksana yang dapat dilakukan jika muncul kram dan latihan intradialisis berupa gerakan aerobik yang dapat dilakukan oleh pasien. Kegiatan edukasi dan pelatihan dapat dilihat pada gambar 3.1 dan 3.2.



Gambar 3.1 Kegiatan Pemberian Edukasi



Gambar 3.2 Kegiatan Latihan Intradialisis

Setelah diberikan edukasi dan pelatihan, kemudian dilakukan evaluasi terhadap tingkat pengetahuan peserta dan waktu pulihnya. Adapun hasil kegiatan disajikan pada gambar 3.3.



Gambar 3.3 Tingkat Pengetahuan Peserta setelah Diberikan Edukasi

Terdapat 81% peserta dengan tingkat pengetahuan yang baik mengenai gejala dan tatalaksana gejala intradialisis. Setelah diberikan edukasi terkait gejala intradialisis dan manajemennya, terdapat peningkatan pengetahuan terkait manajemen gejala intradialisis dan waktu pulih pascahemodialisis. Pasien juga melaporkan merasa senang dengan program pelatihan tersebut dan dapat mengimplementasi latihan intradialisis ketika menjalani sesi hemodialisis.

Gejala intradialisis adalah keluhan yang tidak menyenangkan yang sering dilaporkan oleh pasien. Penyebabnya dapat multifaktorial, baik dari aspek pasien, persepsian hemodialisis maupun mesin hemodialisis. Gejala yang sering dilaporkan oleh pasien seperti kram, pusing, dan mual. Adanya gejala ini dapat berdampak pada pemanjangan waktu pulih pascahemodialisis. Untuk itu, pasien harus dibekali oleh pemahaman mengenai gejala intradialisis, penyebab dan upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasinya. Program pelatihan ini membantu peserta untuk melakukan tindakan untuk mencegah gejala intradialisis dan mengenalkan tentang latihan intradialisis yang mudah serta aman dilakukan oleh pasien.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari kegiatan ini adalah program pelatihan dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan pasien dalam melakukan manajemen gejala intradialisis misalnya terkait kram otot. Program pelatihan juga dapat meningkatkan kepatuhan pasien dalam melakukan latihan intradialisis dan mempercepat waktu pulih pascahemodialisis. Petugas kesehatan di ruang hemodialisis diharapkan secara rutin mengevaluasi gejala intradialisis yang muncul bagi pasien dan memberikan edukasi terkait manajemen gejala tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Udayana atas bantuan pembiayaan oleh DIPA PNBPN Universitas Udayana TA-2022.

DAFTAR PUSTAKA

- Alvarez, L., Brown, D., Hu, D., Chertow, G. M., Vassalotti, J. A., & Prichard, S. (2020). Intradialytic Symptoms and Recovery Time in Patients on Thrice-Weekly In-Center Hemodialysis: A Cross-sectional Online Survey. *Kidney Medicine*, 2(2), 125–130. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.xkme.2019.10.010>
- Correa, S., Pena-Esparragoza, J. K., Scovner, K. M., & Mc Causland, F. R. (2020). Predictors of Intradialytic Symptoms: An Analysis of Data From the Hemodialysis Study. *American journal of kidney diseases : the official journal of the National Kidney Foundation*, 76(3), 331–339. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2020.01.004>
- Elsayed, M.M., Zeid, M.M., Hamza, O.M.R. *et al.* Dialysis recovery time: associated factors and its association with quality of life of hemodialysis patients. *BMC Nephrol* 23, 298 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12882-022-02926-0>
- Johnson, R. J., Feehally, J., & Floege, J. (2015). *Comprehensive clinical nephrology* (5th ed.). Philadelphia: Elsevier Saunders
- Li, H., Xie, L., Yang, J., & Pang, X. (2018). Symptom burden amongst patients suffering from end-stage renal disease and receiving dialysis: A literature review. *International journal of nursing sciences*, 5(4), 427–431. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2018.09.010>
- Msaad, R., Essadik, R., Mohtadi, K., Meftah, H., Lebrazi, H., Taki, H., Kettani, A., Madkouri, G., Ramdani, B., & Saïle, R. (2019). Predictors of mortality in hemodialysis patients. *The Pan African Medical Journal*, 33, 61. <https://doi.org/10.11604/pamj.2019.33.61.18083>
- Nam, MS., Wong, C.L., Ho, Hui, E.H.S., Miaskowski, C., & So, W.K.W. (2020). Burden of living with multiple concurrent symptoms in patients with end-stage renal disease. *Journal of clinical nursing*, 29, 2589-2601. <https://doi.org/10.1111/JOCN.15282>
- Rayner, H. C., Zepel, L., Fuller, D. S., Morgenstern, H., Karaboyas, A., Culleton, B. F., Mapes, D. L., Lopes, A. A., Gillespie, B. W., Hasegawa, T., Saran, R., Tentori, F., Hecking, M., Pisoni, R. L., & Robinson, B. M. (2014). Recovery time, quality of life, and mortality in hemodialysis patients: the Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study (DOPPS). *American journal of kidney diseases : the official journal of the National Kidney Foundation*, 64(1), 86–94. <https://doi.org/10.1053/j.ajkd.2014.01.014>
- Thomas, N. (2014). *Renal nursing* (4th ed.). United Kingdom: Wiley Blackwell
- Zhang, L., Guo, Y., & Ming, H. (2020). Effects of hemodialysis, peritoneal dialysis, and renal transplantation on the quality of life of patients with end-stage renal disease. *REV ASSOC MED BRAS*, 66(9), 1229-1234