

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gagal ginjal biasanya dibagi menjadi dua kategori gagal ginjal akut dan gagal ginjal kronik. Penyakit ginjal kronik (PGK) / *Chronic Kidney Disease* (CKD) merupakan kondisi hilangnya fungsi ginjal secara progresif dalam periode bulan sampai tahun melalui lima tahapan (Baradero, dkk, 2005). Perjalanan gagal ginjal kronik dapat diperoleh dengan melihat hubungan antara bersihan kreatinin dengan laju filtrasi glomerulus (GFR) (Price & Wilson, 2005).

Menurut WHO, penyakit ginjal telah menyebabkan kematian pada 850 ribu orang setiap tahunnya, angka tersebut menunjukkan penyakit ginjal menduduki peringkat 12 tertinggi sebagai penyebab angka kematian (Dharma, 2015). Menurut *Kidney Disease Statistic for the United States* (2012), pada akhir tahun 2009 lebih dari 871.000 orang dirawat dengan *End Stage Renal Disease* (ESRD) (Alfiyanti, dkk., 2014).

Menurut data WHO, Indonesia berada pada urutan ke 4 sebagai penderita gagal ginjal terbanyak di dunia. Jumlah penderitanya mencapai 16 juta jiwa (Dharma, 2015). Menurut Darmeizer, ketua Perhimpunan Nefrologi Indonesia (Penefri) dalam koran Tempo yang diterbitkan tanggal 6 Maret 2012 menyatakan bahwa terdapat 12,5% populasi yang memiliki gangguan ginjal (Alfiyanti, dkk., 2014). Berdasarkan data RISKESDAS, 2013 di Indonesia dari sampel penyakit tidak menular (PTM), gagal ginjal kronik dalam usia lebih dari 15 tahun yakni

722.329 orang, didalam sudah termasuk kategori penyakit batu ginjal dan sendi (Kemenkes, 2013).

Jumlah kebutuhan istirahat bervariasi, bergantung pada kualitas tidur, status kesehatan, pola aktivitas, gaya hidup, dan umur seseorang. Klien sakit kronis membutuhkan istirahat lebih banyak dibanding orang yang sehat dengan umur yang sama (Potter & Perry, 2005). Padahal setiap manusia mempunyai kebutuhan dasar fisiologis untuk istirahat teratur. Selain itu pada pasien gagal ginjal kronik sering mengalami masalah gangguan tidur. Riset sebelumnya melaporkan kejadian ini terjadi pada klien dengan gagal ginjal kronik lebih dari 80%. Gangguan yang sering kali terjadi terlambat dalam waktu tidur, sering terbangun pada malam hari, mengantuk pada siang hari dan sleep apnea (Saeedi, et al., 2012).

Gangguan tidur sangat berdampak pada kesehatan seseorang diantaranya menurunnya daya tahan tubuh, menurunnya prestasi kerja, kelelahan, depresi, mudah tersinggung, dan menurunnya daya konsentrasi yang dapat mempengaruhi keselamatan diri sendiri dan juga orang lain (Sulidah, 2014). Untuk itu perlu adanya pemenuhan kualitas tidur. Peningkatan pemenuhan kualitas tidur dapat dilakukan dengan mengajarkan cara-cara yang dapat menstimulus dan memotivasi tidur (Potter & Perry, 2005). Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah relaksasi.

Relaksasi merupakan suatu bentuk teknik yang melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter & Perry, 2005). Miltenberger (2004) mengatakan metode relaksasi terdiri dari beberapa macam diantaranya adalah relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*),

pernapasan diafragma, *imagery training*, *biofeedback*, dan *hypnosis* (dalam Rahmadona., Fitriyia, 2012).

Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk mendapatkan perasaan relaks (Purwanto, 2013). Teknik relaksasi ini adalah metode yang mengurangi perasaan stress dan cemas (Saeedi, et al., 2012).

Di RSUD Prof. DR. Aloe Saboe Kota Gorontalo, jumlah pasien yang menjalani terapi hemodialisa pada tahun 2014 sebanyak 69 orang, pada tahun 2015 sebanyak 84 orang sedangkan pada bulan januari 2016 ada 30 orang. Dari hasil wawancara dari 5 pasien yang menjalani hemodialisa, 3 pasien menyatakan mereka susah memulai tidur, dimulai dari perasaan cemas ada juga yang merasa pusing dan gelisa, perasaan ini terjadi setelah beberapa hari melakukan hemodialisa. Berdasarkan dari latar belakang tersebut maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Prof Dr. Aloe Saboe Kota Gorontalo.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Gagal ginjal merupakan penyebab kematian urutan 12 tertinggi di dunia.
2. Prevalensi menurut *Kidney Disease Statistic for the United States* (2012), pada akhir tahun 2009 lebih dari 871.000 orang dirawat dengan *End Stage Renal Disease*.
3. Indonesia merupakan urutan ke 4 sebagai penderita gagal ginjal terbanyak di dunia.
4. Ketua Perhimpunan Nefrologi Indonesia (Penefri) seperti yang diterbitkan koran Tempo menyatakan bahwa terdapat 12,5% populasi yang memiliki gangguan ginjal.
5. Prevalensi berdasarkan data RISKESDAS 2013 di Indonesia, gagal ginjal kronik dalam usia lebih dari 15 tahun yakni 722.329 orang. Atau sekitar 0.2 % dan batu ginjal sekitar 0.6%.
6. Prevalensi di RSUD Prof DR Aloi Saboe Kota Gorontalo di ruangan Hemodialisa pasien yang di rawat pada tahun 2014 sampai 2015 mengalami peningkatan.
7. Pasien gagal ginjal kronik sering mengalami gangguan kualitas tidur berdasarkan dari pernyataan yang dikatakan pasien.

1.3 Rumusan Masalah

1. Bagaimana kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik
2. Apakah ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik.

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi perbedaan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa RSUD Prof Dr. Aloei Saboe Kota Gorontalo.
2. Untuk menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa RSUD Prof Dr. Aloei Saboe Kota Gorontalo.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Sebagai bahan referensi bagi ilmu keperawatan tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Bagi pasien

Dapat membantu pasien dalam meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik.

2. Bagi perawat

Menambah bahan intervensi mengenai teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik.

3. Bagi rumah sakit

Sebagai bahan rujukan bagi rumah sakit untuk pasien yang mengalami gangguan dalam kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik.

4. Bagi Peneliti selanjutnya

Sebagai bahan menambah wawasan, pengetahuan, dan referensi untuk mengembangkan teknik relaksasi otot progresif dalam peningkatan kualitas tidur.