

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Restless Leg Syndrome* (RLS) merupakan kondisi tidak nyaman pada kaki dengan adanya gejala nyeri, gatal, dan kesemutan, pada bagian anggota gerak bawah sehingga menimbulkan keinginan untuk menggerakkan kaki agar merasa nyaman, keadaan tersebut biasanya muncul pada saat kondisi istirahat dan keadaan buruknya bisa terjadi pada malam hari, yang berpengaruh terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup (Aliasgharpour *et al.*, 2016; Nur *et al.*, 2018). Restless leg syndrome (RLS) termasuk dalam komplikasi penyakit gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis (Torres *et al.*, 2018). Gagal ginjal kronis (GGK) atau sering disebut *chronic kidney disease* (CKD) adalah gangguan fungsi pada ginjal yang berlangsung lama, bertahap, dan bersifat progresif akibat tidak dapat mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan serta elektrolit, sehingga menyebabkan uremia (Diyono & Mulyati, 2019).

Gagal ginjal kronis (GGK) merupakan masalah kesehatan dengan prevalensi yang terus meningkat (Saraswati *et al.*, 2022). Salah satu upaya penatalaksanaan yang dilakukan pada pasien GGK adalah hemodialisis (Baradero, 2012). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Chavoshi *et al.*, (2015) yang dilakukan pada enam rumah sakit di Teheran, Iran menyatakan dari 397 pasien yang menjalani hemodialysis, sebanyak 126 pasien mengalami RLS (31,7%) dengan usia rata-rata  $57.6 \pm 15.4$  tahun. Tingginya insiden RLS pada pasien HD juga didukung oleh data pada studi yang dilakukan di Shanghai General Hospital, Cina pada tahun

2016 menemukan bahwa dari 137 pasien hemodialisis sekitar 28 pasien (20,43%) mengalami RLS (Lin *et al.*, 2019). Di Indonesia sendiri prevalensi RLS cukup tinggi, seperti penelitian yang dilakukan di Rumah Sakit Dr.Reksodiwiryo dan Rumah Sakit Siti Rahmah, Padang didapatkan penderita GGK yang menjalani hemodialisis tahun 2018 sebanyak 185 pasien dengan 32 pasien (17,2%) mengalami RLS gejala ringan sampai dengan berat (Rahayu *et al.*, 2019a). Menurut penelitian lainnya yang dilakukan di daerah Medan tepatnya di Rumah Sakit Haji Adam Malik menyatakan pada tahun 2019 terdapat 71 pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dan sebanyak 26 pasien (36,6%) didiagnosis RLS (Harahap *et al.*, 2020). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), angka penderita gagal ginjal kronis di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter sebesar 0,2 % pada tahun 2013 dan mengalami peningkatan yang signifikan sebesar 0,38% pada tahun 2018. Berdasarkan data Riskesdas (2018), prevalensi hemodialisis pada penduduk berumur  $\geq 15$  tahun dengan gagal ginjal kronis berdasarkan diagnosa medis sebesar 19,33% dengan jumlah tertinggi diprovinsi DKI Jakarta sebesar 38,7% dan terendah diprovinsi Sulawesi Tenggara sebesar 1,99%.

Hemodialisis merupakan terapi alternatif untuk menggantikan fungsi ginjal selain peritoneal dialisis dan transplantasi ginjal (Nuari & Widayati, 2017). Tindakan ini bertujuan untuk membuang sisa-sisa metabolisme yang dihasilkan tubuh yang terhambat karena kerusakan ginjal, serta mengeluarkan kelebihan air didalam tubuh melalui dializer yang mengandung membran semipermeabel (Nuari & Widayati, 2017). Hemodialisis dilakukan 2-3 kali seminggu dengan lama waktu tiap hemodialisis 4-5 jam, yang bertujuan untuk mengeluarkan sisa-sisa

metabolism protein dan memperbaiki gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit (Silaen, 2018). Hemodialisis dapat sangat membantu pasien GGK dalam meningkatkan harapan hidup, tetapi tidak dapat menyembuhkan atau memulihkan penyakit ginjal, pasien tetap mengalami permasalahan kesehatan serta menimbulkan komplikasi terhadap sistem dalam tubuh (Rahayu et al., 2019b). Komplikasi yang dapat terjadi pada pasien hemodialisis salah satunya adalah *Restless Leg Syndrome* (Song et al., 2018).

Penyebab RLS pada pasien dengan gagal ginjal kronik dikaitkan dengan adanya anemia. Adanya anemia dan peningkatan kadar ureum dalam darah akan mempengaruhi aktivitas dopamin yang merupakan pusat koordinasi pergerakan tubuh serta berperan dalam siklus bangun tidur seseorang. Sehingga bila produksi dopamin berkurang di dalam otak akan menyebabkan adanya hambatan saraf motorik spinal melalui traktus kortikospinalis dan saraf aferen dari ujung otot spindle yang mempengaruhi saraf motorik serta perubahan antar saraf di tulang belakang. Hal tersebut menyebabkan munculnya rasa sakit pada tungkai dan pergerakan anggota tubuh secara spontan tanpa disadari oleh penderita sendiri dan umumnya terjadi di malam hari yang disebut *Restless Leg Syndrome* (RLS) dan sehingga menyebabkan penderita GGK tidak dapat tidur dengan baik dan berdampak pada kualitas tidur pasien (Palinggi, 2017).

*Restless Leg Syndrome* biasa diatasi dengan terapi farmakologi yaitu pemberian obat-obatan seperti agonis dopamin, opioid atau benzodiazepin. Namun, penggunaan obat secara terus menerus dapat menimbulkan efek samping yang dapat membahayakan pasien (Aliasgharpour et al., 2016). Oleh karena itu, *National Kidney Foundation (NKF) and Kidney Disease: ducing Global*

*Outcomes* (KDIGO) merekomendasikan terapi olahraga sebagai terapi alternatif nonfarmakologis dengan waktu minimal 30 menit untuk mengatasi keparahan RLS pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani dialisis. Salah satunya adalah *Intradialytic Stretching Exercise* (Rashedi & Ghaleb, 2017).

*Intradialytic stretching exercise* merupakan salah satu terapi nonfarmakologi yang sudah lama digunakan untuk menurunkan tanda-tanda sindrom (Nur *et al.*, 2018). Terapi *Intradialytic Stretching Exercise* merupakan teknik relaksasi otot progresif yang dapat membantu pasien hemodialisis menenangkan tubuh dan menurunkan detak jantung, stres, dan ketegangan selama menjalani hemodialisis (Nivetha *et al.*, 2017). *Stretching exercise* yang dilakukan bersamaan dengan proses dialisis dapat meningkatkan sirkulasi pada daerah otot dan memperbesar permukaan kapiler sehingga meningkatkan proses pemindahan toksik dan urea ke vaskuler dan mengurangi gejala RLS (Shahgholian *et al.*, 2016).

Terapi *massage* atau terapi pijat juga dapat digunakan untuk mengurangi keluhan RLS. Terapi *massage* merupakan teknik sentuhan serta pemijatan ringan yang dapat meningkatkan kondisi rileks dalam tubuh dengan memicu perasaan nyaman melalui permukaan kulit dan mengurangi rasa sakit, hal ini disebabkan karena pijatan merangsang tubuh untuk melepaskan senyawa endorfin (D. N. Sari & Rumhaeni, 2020). Terapi *massage* adalah salah satu terapi nonfarmakologis yang mudah, aman, non-invasif, dan relatif murah untuk dilakukan (Ghanbari *et al.*, 2022).

Terapi *massage* dapat memberikan efek relaksasi yang mendalam, mengurangi kecemasan, mengurangi rasa sakit, ketidaknyamanan secara fisik, dan meningkatkan kualitas tidur. Terapi *massage* juga bagus untuk meningkatkan

kualitas tidur, dan memberikan kenyamanan selain itu juga massage memiliki pertimbangan biaya yang rendah, bisa di lakukan dengan mandiri dan prosedur yang mudah sehingga massage sangat baik untuk perbaikan kualitas tidur (Robby *et al.*, 2022).

Aromaterapi sendiri merupakan minyak aromatik yang diekstrak dari berbagai macam tanaman yang digunakan melalui inhalasi atau digunakan untuk memijat, untuk mencegah atau mengobati beberapa gejala tidak menyenangkan. Dalam pemilihan aromaterapi yang akan digunakan dalam pemijatan, disesuaikan dengan khasiat dari masing-masing aromatrapi (Hashemi *et al.*, 2015) .

Lavender (*Lavendulastoechas*) adalah spesies Lamiaceae dari keluarga spearmint dan merupakan salah satu aroma herbal yang paling umum digunakan dalam berbagai macam gangguan. Bahan aktif dari minyak essensial lavender dapat cepat diserap melalui kulit, memiliki efek sedative, antidepresan, relaksasi otot, serta berpengaruh positif terhadap kualitas tidur (Hashemi *et al.*, 2015).

Dalam penelitian ini, penulis tertarik untuk melakukan *study literature* terkait *Restless Leg Syndrome* (RLS). Merujuk dari fenomena serta latar belakang tersebut, penulis merasa penting guna melakukan *study literature* terkait “Pengaruh *Stretching Exercise* dan *Massage* dengan Lavender Oil Terhadap *Restless Leg Syndrome* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis dengan Hemodialisis”.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bagaimana pengaruh *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **4.2.1 Tujuan Umum**

*Study Literature* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis.

#### **4.2.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi pengaruh *stretching exercise* terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis
2. Mengidentifikasi pengaruh *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis
3. Mengidentifikasi perbedaan efektifitas *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **4.2.1 Manfaat Teoritis**

Hasil *study literature* ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi dan masukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang pengaruh *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis.

#### **4.2.2 Manfaat Praktis**

##### **1. Bagi Peneliti**

Memperoleh pengetahuan dan pengalaman dalam merangkum literatur keperawatan melalui *study literature* di tatanan keperawatan.

## **2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan**

Hasil *study literature* ini diharapkan dapat menambah informasi dan bahan pustaka bagi pembaca di perpustakaan tentang pengaruh *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis.

## **3. Bagi Penelitian Selanjutnya**

Diharapkan hasil *study literature* penelusuran jurnal ini dapat digunakan sebagai informasi dan referensi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya sehubungan dengan pengaruh *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *restless leg syndrome* pada pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis.