

**PENGARUH *STRETCHING EXERCISE* DAN *MASSAGE* DENGAN  
LAVENDER OIL TERHADAP *RESTLESS LEG SYNDROME* PADA  
PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS DENGAN HEMODIALISIS  
(*LITERATURE REVIEW*)**

Novi Noorachmanda

Maria Diah Ciptaning. T, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB  
Joko Pitoyo., S.Kp., M.Kep

---

**ABSTRAK**

**Latar Belakang:** *Restless Legs Syndrome* pada pasien hemodialisis terjadi akibat *uremic toxic* yang meningkat sehingga menimbulkan rasa nyeri, terbakar, gatal, terjadi pegerakan yang tidak terkontrol maupun rasa kebas di ekstremitas bawah yang akan berpengaruh terhadap kualitas tidur dan kualitas hidup. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *stretching exercise* dan *massage* dengan lavender oil terhadap *RLS* pada pasien GGK dengan hemodialisis.

**Metode:** *Keyword* yang digunakan untuk mencari *literatur* adalah ((*Gagal Ginjal Kronis* OR *Chronic kidney Disease*) AND *Restless legs syndrome* AND (Latihan peregangan OR *Stretching exercise*) AND (Terapi Pijat OR *Massage*) AND (Minyak Lavender OR Minyak Lavender) AND (Hemodialisis OR *Hemodialysis*)). Jurnal diambil dari database bereputasi maupun terakreditasi. Enam jurnal bereputasi diambil dari database *PubMed*, empat jurnal terakreditasi lainnya diambil dari database *Google Scholar*. Penyeleksian jurnal dilakukan dengan *PICOS framework*. Penilaian kualitas jurnal yang memenuhi syarat menggunakan *JBI Critical Appraisal Tools* 50% dari *cut-off-point* kemudian artikel dianalisis satu persatu. Didapatkan 10 jurnal yang siap untuk di review.

**Hasil:** Dari 5 jurnal *stretching exercise* menunjukkan hasil *p-value* <0.05. Dari 5 jurnal *massage* dengan lavender oil menunjukkan hasil *p-value* <0.05. Rata-rata *p-value* dari 5 studi *stretching exercise* menunjukkan hasil 0.001 sedangkan dari 5 studi *massage* lavender oil menunjukkan hasil 0.00144.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh *stretching exercise* terhadap *RLS*. Terdapat pengaruh *massage* dengan lavender oil terhadap *RLS*. Hasil menunjukkan *stretching exercise* lebih efektif dari *massage* dengan lavender oil, karena *stretching exercise* merupakan pergerakan aktif yang dapat meningkatkan aliran darah pada otot serta memperbesar permukaan kapiler sehingga meningkatkan perpindahan urea dan toksin dari jaringan ke vaskuler.

**Kata Kunci:** *Stretching Exercise, Massage, Lavender Oil, Restless Leg Syndrome, Gagal Ginjal Kronis*