

**IMPLEMENTASI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE INTRADIALITIK
UNTUK MENURUNKAN KELETIHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL
KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BENGKULU**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

OLEH:

TARA PUTRI PALIDA

NPM: 2514901012

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITASMUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

**IMPLEMENTASI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE INTRADIALITIK
UNTUK MENURUNKAN KELETIHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL
KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BENGKULU**



KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

Disusun Oleh:

TARA PUTRI PALIDA

NPM: 2514901012

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU**

2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir Ners adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar

Nama : Tara Putri Palida

NPM : 2514901012

Tanda Tangan :

Hari/ Tanggal : Rabu, 15 juli 2026

HALAMAN PERSETUJUAN

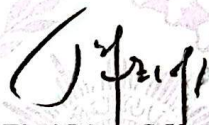
IMPLEMENTASI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE INTRADIALITIK

UNTUK MENURUNKAN KELETIHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL

KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BENGKULU

Telah disetujui dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diajukan pada
tanggal 15 juli 2026

Pembimbing



Ns. Liza Fitri Linz, S.Kep; M.Kep

NIDN: 0223038601

Mengetahui Kaprodi



Ns. Larra Fredrika, S.Kep; M.Kep

NIDN: 0224125603

HALAMAN PENGESAHAN

**IMPLEMENTASI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE INTRADIALITIK
UNTUK MENURUNKAN KELETIHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL
KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BENGKULU**

**Dipertahankan di depan Dewan Penguji Karya Ilmiah Akhir Ners
Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Bengkulu**

**Hari : Rabu
Tanggal : 15 Juli 2026
Tempat : R. Tutorial 1 kampus 4 UMB**

OLEH:

**TARA PUTRI PALIDA
NPM: 2514901012**

DEWAN PENGUJI

Nama Penguji

Tanda Tangan

**1. Ns. Liza Fitri Lina, S.Kep; M.Kep
Ketua**

(.....)

**2. Ns. Andri Kusuma Wijaya, S.Kep; M.Kep
Penguji 1**

(.....)

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan UMB**



**Dr. Eva Oktaviana, M.Si
NIP. 9681005 199402 2 002**

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Prodi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tara Putri Palida
NPM : NPM: 2514901012
Program Studi : Profesi Ners
Jenis Karya : Karya Ilmiah Akhir Ners

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**IMPLEMENTASI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE INTRADIALITIK
UNTUK MENURUNKAN KELETIHAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL
KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA BENGKULU**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu berhak menyimpan, mengalih media/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data, merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Bengkulu

Pada Tanggal : 20 Juli 2026

Yang menyatakan


Tara Putri Palida

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Tara Putri Palida
NPM : 2514901012
Tempat dan Tanggal Lahir : Bengkulu, 15 Agustus 2001
Email : tarapalida09@gmail.com
Alamat : JL. Depati Payung Negara 5 No.93,
Kota Bengkulu

Riwayat Pendidikan

:

TK Islam Al-Hasanah Kota Bengkulu	: 2007-2009
SD Negeri 74 Kota Bengkulu	: 2009 – 2014
MTs Negeri 1 Kota Bengkulu	: 2014 – 2017
SMA Negeri 05 Kota Bengkulu	: 2017 – 2020
D3 Keperawatan UNIB	: 2020 – 2023
S1 Ilmu Keperawatan UMB	: 2023 – 2025
Profesi Ners Keperawatan UMB	: 2025 – 2026

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkah dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners (Ns.) pada Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu. Pada Kesempatan ini, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Susiyanto, M.Si sebagai rektor Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
2. Ibu Ns. Larra Fredrika S.Kep, M.Kep selaku ketua program studi profesi Ners Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
3. Ibu Ns.liza Fitri Lina S.Kep, M.Kep selaku pembimbing dan wakil dekan 1 bidang akademik Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
4. Bapak Ns. Andri Kusuma Wijaya, S.Kep, M.Kep selaku penguji KIAN.
5. Segenap dosen Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bengkulu.
6. Bapak AKBP. Dr. dr. Julian Famil, Sp. B, MARS, FINACS, CPM, CHRM, QHIA sebagai Karumkit Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu.
7. Bapak/Ibu Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu.
8. Keluargaku tercinta yang selalu memberikan semangat, dukungan dan doa dengan penuh kesabaran untuk keberhasilan peneliti
9. Serta teman-teman seperjuangan yang selalu mendukung.

Akhir kata, penulis berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala dukungan dan kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga tugas Laporan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini membawa manfaat bagi perkembangan ilmu.

Bengkulu, 20 Juli 2026

Penulis

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
KIAN, 2026

TARA PUTRI PALIDA
NS. LIZA FITRI LINA, S.KEP., M.KEP

**IMPLEMENTASI ISOMETRIK HANDGRIP EXERCISE
INTRADIALITIK UNTUK MENURUNKAN KELETIHAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA
BENGKULU**

xvi + 155 hlm, 24 tabel, 10 lampiran

ABSTRAK

Pasien gagal ginjal kronis (GGK) yang menjalani hemodialisis sering mengalami komplikasi fisik seperti kelelahan (*fatigue*) kronis dan penurunan kekuatan otot. *Isometric Handgrip Exercise* (IHGE) intradialitik merupakan aktivitas fisik ringan yang aman dan dapat menjadi terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah tersebut.

Menganalisis asuhan keperawatan pasien GGK dengan intervensi IHGE intradialitik untuk menurunkan tingkat kelelahan dan meningkatkan kekuatan genggam di RS Bhayangkara Bengkulu tahun 2026.

Metodologi penelitian dengan studi kasus deskriptif ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest* pada 3 pasien GGK yang menjalani hemodialisis rutin. Kelelahan diukur dengan kuesioner *FACIT Fatigue Scale* dan kekuatan otot dengan *hand dynamometer*. Intervensi IHGE dilakukan dengan cara menggenggam alathand dynamometer (menggenggam 30 detik, istirahat 1 menit, 6 kali pengulangan) sebanyak 3 kali pertemuan.

Hasil penelitian menunjukkan terhadap Skor FACIT untuk menilai kelelahan yaitu Responden 1 (Ny. E) mengalami peningkatan 18 (Pretest 30 dan posttest 48), Responden 2 (Tn. Sa) mengalami peningkatan 16 (Pretest 29 dan posttest 45), dan Responden 3 (Tn. Su) mengalami peningkatan 19 (Pretest 28 dan posttest 47). Hasil penelitian pada kekuatan genggam tangan pasien gagal ginjal kronis (GGK). Responden 1 (Ny. E) mengalami peningkatan kekuatan genggam tangan sebesar 8kg (Pretest 10kg dan posttest 18kg), Responden 2 (Tn. Sa) mengalami peningkatan kekuatan genggam tangan sebesar 7kg (Pretest 15kg dan posttest 22kg), dan Responden 3 (Tn. Su) mengalami peningkatan kekuatan genggam tangan sebesar 7kg (Pretest 16kg dan posttest 23kg).

Terapi inovasi IHGE intradialitik efektif menurunkan kelelahan dan meningkatkan kekuatan otot genggam. Terapi ini disarankan sebagai intervensi mandiri keperawatan rutin di ruang hemodialisis.

Kata Kunci : Gagal Ginjal Kronis, Hemodialisis, Kelelahan, *Isometric Handgrip Exercise*, Kekuatan Otot Genggam.
Daftar Bacaan : 53 (2016-2025)

MUHAMMADIYAN UNIVERSITY BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCE PROFESSIONAL
NURSE STUDY PROGRAM
KIAN, 15 JULY 2026

TARA PUTRI PALIDA
Ns. LIZA FITRI LINA, S.Kep., M.Kep.

THE IMPLEMENTATION OF INTRADIALYTIC ISOMETRIC HANDGRIP EXERCISE TO REDUCE FATIGUE IN CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS AT BHAYANGKARA HOSPITAL BENGKULU

xvi + 155 Pages, 24 Tables, 10 Appendices

ABSTRACT

Patients with chronic kidney disease (CKD) undergoing hemodialysis often experience physical complications, particularly chronic fatigue and muscle weakness. Intradialytic Isometric Handgrip Exercise (IHGE) is a safe, low-intensity intervention that effectively reduces fatigue and maintains muscle function as a non-pharmacological therapy.

This study aims to evaluate nursing care implementation involving intradialytic IHGE intervention in reducing fatigue levels and enhancing handgrip strength among CKD patients undergoing routine hemodialysis at Bhayangkara Hospital Bengkulu in 2026.

This descriptive case study used a one-group pretest-posttest design involving three CKD patients undergoing regular hemodialysis. Fatigue was assessed using the Functional Assessment of Chronic Illness Therapy (FACIT) Fatigue Scale, and handgrip strength was measured with a standard hand dynamometer. The IHGE protocol involved isometric hand gripping (30-second contraction, 1-minute rest, 6 repetitions per session) during three hemodialysis sessions.

The findings, based on the Functional Assessment of Chronic Illness Therapy-Fatigue (FACIT-F) scores, showed improved fatigue levels in all respondents. Respondent 1 (Mrs. E) improved by 18 points (pre-test: 30, post-test: 48), Respondent 2 (Mr. Sa) by 16 points (pre-test: 29, post-test: 45), and Respondent 3 (Mr. Su) by 19 points (pre-test: 28, post-test: 47). Handgrip strength also increased after the intervention, with improvements of 8 kg in Respondent 1 (10 kg to 18 kg), 7 kg in Respondent 2 (15 kg to 22 kg), and 7 kg in Respondent 3 (16 kg to 23 kg).

The innovative Intradialytic IHGE therapy effectively reduced fatigue and improved handgrip muscle strength. Therefore, it is recommended as a routine independent nursing intervention in hemodialysis units.

Keywords : Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, Fatigue, Isometric Handgrip Exercise, Handgrip Strength

Reference : 53 (2016-2025)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORIGINALITAS.....	iii
PERSETUJUAN KARYA ILMIAH AKHIR.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN	v
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
RIWAYAT HIDUP PENULIS.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR BAGAN.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
C. Manfaat	4
1. Manfaat Teoritik.....	4
2. Manfaat Aplikatif.....	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Konsep Gagal Ginjal Kronis (GGK).....	6
1. Pengertian.....	6
2. Etiologi.....	7
3. Manifestasi Klinis	7
4. Patofisiologi	8
5. Pathway	10
6. Penatalaksanaan	11

B. Konsep Dasar Keletihan.....	11
1. Pengertian keletihan	11
2. Faktor penyebab keletihan	12
3. Data mayor dan minor.....	12
4. Kondisi Klinis Terkait Keletihan	12
5. Penatalaksanaan keletihan.....	12
6. Cara mengukur keletihan	12
C. Konsep <i>Isometric Handgrip Exercise (IHGE)</i>	13
1. Pengertian <i>Isometric Handgrip Exercise (IHGE)</i>	13
2. Manfaat <i>Isometric Handgrip Exercise (IHGE)</i>	14
3. SOP <i>Isometric Handgrip Exercise (IHGE)</i>	15
4. Peran Perawat dalam Terapi <i>Isometric Handgrip Exercise (IHGE)</i>	16
D. Konsep Asuhan Keperawatan Gagal Ginjal Kronis (GGK)	17
1. Pengkajian	17
2. Diagnosa.....	22
3. Intervensi.....	24
4. Implementasi	41
5. Evaluasi	41
E. Kerangka Konsep.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	45
A. Desain penelitian	45
B. Subjek studi kasus	45
C. Lokasi dan waktu studi kasus.....	46
D. Fokus Studi Kasus.....	46
E. Definisi Operasional.....	47
F. Instrumen Studi Kasus	48
G. Metode Pengumpulan Data	50
H. Analisis data dan Penyajian data.....	50
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	52
A. Profil Lahan Praktik	52
1. Visi dan Misi Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu.....	52
2. Gambaran Ruang Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu	52

3. Jumlah Kasus Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu	53
4. Upaya Pelayanan yang dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu	53
B. Hasil Studi Kasus	54
1. Pengkajian	54
2. Diagnosa	67
3. Rencana Asuhan Keperawatan Gagal Ginjal Kronis	68
4. Implementasi	78
5. Evaluasi	130
C. Pembahasan	133
1. Analisis Karakteristik Responden	133
2. Analisis Masalah Keperawatan	134
3. Analisis Diagnosa Keperawatan	136
4. Analisis Intervensi Keperawatan	137
5. Analisis Implementasi Keperawatan	140
6. Keterbatasan Studi Kasus	144
BAB V PENUTUP	145
A. Kesimpulan	145
B. Saran	148
DAFTAR PUSTAKA	150
LAMPIRAN	156

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tatalaksana Penyakit Ginjal Kronik Berdasarkan Derajatnya.....	11
Tabel 2.2 Tanda gejala mayor dan minor pada keletihan	12
Tabel 2.3 Diagnosa dan Intervensi Keperawatan.....	24
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	45
Tabel 3.2 Definisi Operasional	47
Tabel 4.1: 10 Jenis Penyakit Terbanyak Bulan November 2025	53
Tabel 4.2: Anamnesa	54
Tabel 4.3: Pemeriksaan Fisik	56
Tabel 4.4: Pola Aktivitas Sehari-hari Responden 1: Ny. E	57
Tabel 4.5: Pola Aktivitas Sehari-hari Responden 2: Tn.Sa	58
Tabel 4.6: Pola Aktivitas Sehari-hari Responden 3: Tn. Su	59
Tabel 4.6: Pemeriksaan Darah Lengkap	60
Tabel 4.8: Penatalaksanaan Terapi.....	61
Tabel 4.9: Masalah Keperawatan	61
Tabel 4.10: Diagnosa Keperawatan	67
Tabel 4.11: Intervensi Keperawatan pada Ny. E	68
Tabel 4.12: Intervensi Keperawatan pada Tn. Sa	71
Tabel 4.13: Intervensi Keperawatan pada Tn. Su	74
Table 4.14 implementasi Ny. E.....	78
Table 4.15 Implementasi Tn. Sa	97
Table 4.16 Implementasi Tn. Su	113
Tabel 4.17: Evaluasi Responden 1 Ny. E	130
Tabel 4.18: Evaluasi Responden 2 Tn.Sa	131
Tabel 4.19: Evaluasi Responden 3 Tn. Su	132

DAFTAR GAMBAR DAN GRAFIK

Gambar 2.1 Pathway	10
Gambar 2.2 Kerangka Berfikir.....	44
Grafik 4.1 : Skor FACIT Keletihan	141
Grafik 4.2 : Grafik Peningkatan Kekuatan Genggaman Tangan	142

DAFTAR LAMPIRAN

1. Permohonan menjadi responden	156
2. Lembar Persetujuan Responden	157
3. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Isometric Handgrip Exercise (IHGE)</i>	158
4. Standar Operasional Prosedur (SOP) mengukur kekuatan Genggaman tangan <i>pre-post test</i>	159
5. <i>Quesioner FACIT Fatigue Scale</i>	160
6. Penetapan Subjek Penelitian Berdasarkan Kriteria Inklusi dan Ekslusi	162
7. Lembar Pencatatan Hasil Pengukuran <i>Pretest</i> dan <i>Posttest Isometrik Handgrip Exercise (IHGE)</i>	163
8. Lembar Pencatatan Hasil Pengukuran <i>FACIT</i>	164
9. Lembar Dokumentasi	165
10. Berita Acara Bimbingan Proposal Penelitian.....	166

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gagal ginjal kronis (GGK) merupakan kondisi medis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara bertahap dan menetap selama minimal tiga bulan. Pada tahap ini, ginjal tidak lagi mampu menyaring limbah dan mengatur keseimbangan cairan dalam tubuh secara optimal. Pasien yang mengalami kondisi ini sering kali membutuhkan terapi pengganti ginjal, seperti hemodialisis, untuk mempertahankan fungsi tubuh dan kualitas hidupnya. Komplikasi penyakit ini beragam dan dapat memengaruhi sistem organ lainnya, sehingga memerlukan penanganan komprehensif (Bikbov et al., 2020).

Gagal ginjal kronis (GGK) menempati posisi sebagai salah satu penyebab kematian utama pada tingkat global, khususnya berada pada peringkat ke-12 berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia. Peningkatan prevalensi penyakit ini disebabkan oleh berbagai faktor risiko, seperti peningkatan usia dan penyakit penyerta yang tidak terkontrol. Kondisi ini menjadi perhatian serius bagi sistem kesehatan di seluruh dunia karena beban morbiditas dan mortalitas yang tinggi (Dewi et al., 2020).

Di Indonesia, prevalensi pasien gagal ginjal kronis mengalami peningkatan yang cukup signifikan tiap tahunnya. Banyak kasus baru yang terdeteksi pada stadium lanjut karena kurangnya pemeriksaan dini dan edukasi kesehatan masyarakat. Faktor risiko utama seperti hipertensi dan diabetes yang tidak terkelola dengan baik turut berkontribusi terhadap meningkatnya jumlah penderita gagal ginjal kronis di Indonesia (Jepri, 2019). Tren penyakit gagal ginjal kronik (GGK) pada peserta badan penyelenggara jaminan sosial (BPJS) Kesehatan dan dampaknya terhadap pembiayaan kesehatan di Indonesia selama periode 2022–2024. Data menunjukkan peningkatan signifikan jumlah pasien gagal ginjal kronik yang memerlukan perawatan, terutama terapi hemodialisis. Pada tahun 2022 tercatat sekitar 63.489 pasien

baru GKG, dan pada 2024 jumlah pasien yang menjalani cuci darah mencapai 134.057 orang (Nasution et al., 2025).

Indonesia juga mencatat adanya peningkatan jumlah pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisis, terutama di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu. Faktor risiko seperti diabetes dan hipertensi menjadi penyebab utama yang mendasari kondisi ini. Hal tersebut menunjukkan perlunya peningkatan pelayanan kesehatan dan promosi gaya hidup sehat di wilayah ini untuk mengurangi angka kejadian gagal ginjal kronis (GGK) (Dafriani et al., 2022). Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi PGK yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan pada penduduk usia 15 tahun ke atas tercatat sebesar 0,18% (sekitar 638.178 jiwa). Kota Bengkulu menyumbang prevalensi gagal ginjal kronis (GGK) sebanyak 4.687 jiwa (Munira et al., 2023).

Dampak gagal ginjal kronis (GGK) sangat luas dan berpengaruh pada aspek fisik dan psikososial pasien. Penurunan kekuatan otot dan kemampuan fisik membuat pasien menjadi lebih bergantung pada orang lain dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, penderita juga rentan mengalami gangguan mental seperti stres dan depresi akibat kondisi penyakit yang kronis serta pengobatan yang membutuhkan komitmen tinggi (Mulia et al., 2018).

Aktivitas fisik memegang peranan penting dalam menunjang kesehatan pasien gagal ginjal kronis. Latihan fisik secara rutin dapat meningkatkan fungsi otot, memperbaiki kondisi jantung, serta mengurangi rasa lelah yang kerap dialami pasien selama terapi hemodialisis. Oleh karena itu, mengintegrasikan aktivitas fisik dalam perawatan menjadi salah satu strategi rehabilitasi yang penting (Taufik et al., 2021). Jenis aktivitas fisik yang dapat diterapkan selama masa hemodialisis haruslah ringan dan aman untuk dilakukan oleh pasien. Latihan *isometrik*, seperti *handgrip exercise*, serta peregangan dan latihan pernapasan merupakan contoh aktivitas yang dapat mendukung kebugaran tanpa mengganggu proses dialisis (Dewi et al., 2020). Senam *intradialitik* memiliki peran penting dalam mengatasi kelelahan pada pasien hemodialisis. Latihan fisik yang dilakukan selama sesi hemodialisis membantu meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki metabolisme energi, dan mengurangi kelelahan

fisik. Aktivitas ini tidak hanya membantu mempertahankan fungsi fisik, tetapi juga memberikan stimulus psikologis yang positif dan mengurangi tingkat kecemasan atau kebosanan selama sesi hemodialisis. Selain itu, senam *intradialitik* dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi risiko komplikasi vaskuler, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan melibatkan pasien dalam program senam *intradialitik*, perawatan holistik dapat diterapkan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis dengan mengurangi dampak kelelahan yang sering kali terkait dengan proses pengobatan mereka (Ariyanti & Masfuri, 2021).

Latihan *isometrik handgrip intradialitik* adalah jenis latihan yang dilakukan pada otot genggam tangan selama sesi dialisis berlangsung. Metode latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kekuatan dan daya tahan otot tangan secara spesifik tanpa menimbulkan kelelahan berlebih. Pendekatan ini dinilai efektif dan aman, sehingga potensial untuk diterapkan secara luas pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis (Dafriani et al., 2022).

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa latihan *isometrik handgrip intradialitik* mampu secara signifikan meningkatkan kekuatan genggam tangan serta memperbaiki fungsi motorik halus pada pasien gagal ginjal kronis. Latihan ini juga membantu mengurangi kelelahan fisik yang sering muncul selama atau setelah proses dialisis. Hal ini membuka peluang bagi tenaga kesehatan untuk menerapkan latihan tersebut sebagai bagian dari terapi rehabilitasi (Hustrini et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu, tercatat sebanyak 203 pasien yang aktif menjalani cuci darah. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu terhadap 10 pasien yang menjalani prosedur hemodialisis rutin. Sebanyak 8 dari 10 pasien (80%) mengeluhkan rasa lelah setiap kali menjalani prosedur hemodialisis. Pasien menyatakan bahwa energi mereka terkuras habis, merasa lemas secara fisik, dan membutuhkan waktu istirahat yang lama untuk pulih kembali setelah tindakan. Sebanyak 6 dari 10 pasien (60%) mengungkapkan bahwa kondisi tersebut secara signifikan mengganggu aktivitas sehari-hari mereka. Pasien melaporkan

ketidakmampuan untuk melakukan tugas rumah tangga ringan, bekerja, maupun menjalankan peran sosialnya secara normal karena keterbatasan energi yang dialami pasca-tindakan.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas implementasi latihan *isometrik handgrip exercise (IHGE) intradialitik* untuk menurunkan keletihan pada pasien gagal ginjal kronis (GGK) di Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu pada tahun 2026.

B. Tujuan

1. Tujuan umum

Penulisan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) ini bertujuan untuk melakukan analisa terhadap kasus gagal ginjal kronis dengan intervensi *Isometrik Handgrip Exercise (IHGE) intradialitik* untuk menurunkan keletihan di ruang *hemodialisis (HD)* Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu 2026.

2. Tujuan Khusus

- a. Melakukan pengkajian asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang *hemodialisis (HD)* Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu 2026.
- b. Merumuskan diagnosa keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang *hemodialisis (HD)* Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu 2026.
- c. Menyusun rencana asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang *hemodialisis (HD)* Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu 2026.
- d. Melakukan Implementasi *Isometrik Handgrip Exercise (IHGE) intradialitik* pada pasien gagal ginjal kronis di ruang *hemodialisis (HD)* Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu 2026.
- e. Melakukan evaluasi keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis di ruang *hemodialisis (HD)* Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu 2026.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Keilmuan

Hasil dari karya tulis ilmiah akhir ners (KIAN) ini dapat dijadikan sebagai referensi intervensi untuk menurunkan keletihan pasien yang mengalami gagal ginjal kronis. Sehingga bisa menjadi sarana untuk menambah wawasan, memperkuat ilmu pengetahuan berbasis terapan yang dapat

diaplikasikan baik sebagai penelitian terdahulu atau pun sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya, agar ilmu pengetahuan ini semakin berkembang.

2. Manfaat Aplikatif

a. Penulis

Karya tulis ilmiah akhir ners (KIAN) ini merupakan pengalaman berharga bagi penulis karena dapat langsung mengaplikasikan asuhan keperawatan pada secara komprehensif secara komprehensif pada pasien gagal ginjal kronis untuk menurunkan keletihan pasien.

b. Rumah Sakit Bhayangkara Bengkulu

Hasil dari karya tulis ilmiah akhir ners (KIAN) ini dapat menjadi salah satu tindakan aplikatif yang dapat diterapkan di Rumah Sakit Bhayangkara dengan menyusun SOP dalam memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif pada pasien gagal ginjal kronis untuk menurunkan keletihan pasien.

c. Pasien

Pasien dapat menjalankan intervensi *Isometrik Handgrip Exercise (IHGE)* secara mandiri baik di rumah atau pada saat melakukan *hemodialisis (HD)* untuk menurunkan keletihan pasien.