

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Ginjal merupakan organ penting yang berfungsi menjaga komposisi darah dengan mencegah menumpuknya limbah serta mengendalikan keseimbangan cairan dalam tubuh, menjaga keseimbangan elektrolit seperti sodium, potasium, dan fosfat tetap stabil, serta memproduksi hormone dan enzim yang membantu dalam mengendalikan tekanan darah, membuat sel darah merah dan menjaga tulang tetap kuat (Infodatin, 2017). Seringkali manusia mengabaikan perawatan ginjal secara baik. Sehingga berdampak pada peningkatan kasus penyakit ginjal, selain itu pelayanan kesehatan yang terbatas serta kurangnya tenaga dokter spesialis yang menjadi salah satu faktor penyebab tingginya kasus penyakit ginjal di Indonesia.

*Chronic Kidney Diseases* (CKD) merupakan masalah kesehatan masyarakat global dengan prevalensi dan insidensi gagal ginjal semakin meningkat, prognosis buruk dan biaya tinggi. Gagal ginjal kronik adalah suatu gangguan dari fungsi ginjal yang mana kemampuan ginjal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit terganggu akibat dari penurunan kemampuan fungsi ginjal untuk bekerja secara normal. Penurunan fungsi ginjal ini bersifat menahun, berlangsung progresif, dan cukup lanjut, serta bersifat persisten dan iritative (Nurani dan Maryati, 2013).

*Chronic Kidney Disease* (CKD) atau gagal ginjal kronik merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di dunia selama 10 tahun terakhir. Sebanyak

3.000.000 penduduk dunia perlu pengobatan gagal ginjal kronik. Indonesia berada di urutan ke empat sebagai negara terbanyak penderita gagal ginjal kronik, dengan jumlah penderita mencapai 16 juta jiwa. Jumlah angka penderita semakin meningkat dari tahun ke tahun (Dharma, 2015). *World Health Organization* (WHO) menyatakan di Indonesia akan terjadi peningkatan penderita penyakit ginjal antara tahun 1995-2025 sebesar 41,4% ((IRR), 2013). Prevalensi CKD di Bali juga mengalami peningkatan 2,5 % di tahun 2013 dan meningkat menjadi 3,8% di tahun 2018 (RISKESDAS, 2018).

Menurut data *Kidney Dialysis Outcome Quality Improvement* (KDOQI) tahun 2015 pasien CKD mengalami beberapa gejala yang sering terjadi antara lain fatigue, letargi, disfungsi kognitif, pruritus, gangguan tidur, anoreksia dan mual, kram kaki serta gejala depresi (Cabrera, Hansson, Kliger, & Finkelstein, 2017). Prevalensi fatigue cukup tinggi pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis yaitu sekitar 44,7 - 97% (Rohaeti et al., 2020). Ketergantungan pada mesin dialisis seumur hidupnya, kondisi malnutrisi dan anemia yang terjadi pada pasien dialisis mengakibatkan terjadinya fatigue yang mempengaruhi fungsi kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu penatalaksanaan fatigue yang tepat dapat mencegah penurunan kualitas hidup pasien, diantaranya dengan pemberian breathing exercise yang dapat membantu menurunkan level fatigue pada pasien hemodialisis (Black, 2005).

*Breathing exercise* adalah teknik penyembuhan yang alami dan merupakan bagian dari strategi holistic self-care untuk mengatasi berbagai keluhan seperti fatigue, nyeri, gangguan tidur, stress dan kecemasan. Secara fisiologis, *breathing*

*exercise* akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan heart rate, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks. *Breathing exercise* membuat tubuh kita mendapatkan input oksigen yang adekuat, dimana oksigen memegang peran penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi tubuh. Saat kita melakukan *breathing exercise*, oksigen mengalir ke dalam pembuluh darah dan seluruh jaringan tubuh, membuang racun dan sisa metabolisme yang tidak terpakai, meningkatkan metabolisme dan memproduksi energi. *Breathing exercise* akan memaksimalkan jumlah oksigen yang masuk dan disuplay ke seluruh jaringan sehingga tubuh dapat memproduksi energi dan menurunkan level fatigue (Septiwi, 2013).

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik untuk membahas tentang pengaruh pemberian teknik *breathing exercise* terhadap tingkat keletihan pada pasien *Chronic Kidney Diseases* (CKD).

## **B. Tujuan**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui efektifitas *breathing exercise* terhadap tingkat keletihan pada pasien *Chronic Kidney Diseases* (CKD)

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi teknik *breathing exercise* pada pasien *Chronic Kidney Diseases* (CKD)
- b. Mengidentifikasi tingkat keletihan pada pasien *Chronic Kidney Diseases*

(CKD)

- c. Mengidentifikasi pengaruh pemberian teknik *breathing exercise* terhadap tingkat keletihan pada pasien *Chronic Kidney Diseases* (CKD)

### **C. Manfaat**

#### **1. Bagi Penulis**

Karya ilmiah akhir ini dapat menambah dan meningkatkan wawasan, pengetahuan, keterampilan, mengelola dan menganalisa tentang pengaruh pemberian teknik *breathing exercise* terhadap tingkat keletihan pada pasien *Chronic Kidney Diseases* (CKD)

#### **2. Bagi Fasilitas Kesehatan**

Diharapkan karya ilmiah akhir ini dapat menjadi masukan data informasi bagi petugas kesehatan di Rumah Sakit, Klinik dan Puskesmas.

#### **3. Bagi Institusi Pendidikan**

Keperawatan Diharapkan dalam penulisan karya ilmiah akhir ini dapat memberikan sumbangsih pengetahuan dalam ilmu keperawatan.

#### **4. Bagi Penulis Selanjutnya**

Karya ilmiah akhir ini diharapkan dapat digunakan oleh pihak lain sebagai bahan perbandingan untuk penulisan karya ilmiah akhir selanjutnya.