

Abstrak

Pada pasien hemodialisis masalah utama yakni mengalami *fatigue*. Kondisi *fatigue* yang tidak diatasi berdampak pada menurunnya kualitas hidup. Data dari Soliman dan Ibrahim menunjukkan bahwa pasien hemodialisis mengalami masalah *fatigue* sebesar 60%-97% dan kualitas hidup kurang 57,1%. Tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh latihan fisik kombinasi nafas dalam terhadap tingkat *fatigue* dan kualitas hidup

Desain penelitian ini *Quasi-Experiment*, dengan populasinya seluruh pasien hemodialisis di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya. Besar sampel 36 orang, dibagi 2 kelompok yaitu perlakuan dan kontrol diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon signed rank test* dan uji *Mann-Whitney* $\alpha < 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan tingkat *fatigue* kelompok intervensi sebelum latihan sebagian besar (72,2%) *fatigue* berat dan sesudah latihan hampir seluruhnya (94,4%) *fatigue* ringan. Kelompok kontrol sebelum diberikan tindakan sesuai standart rumah sakit sebagian besar (66,7%) *fatigue* berat dan sesudahnya sebagian besar (61,1%) *fatigue* berat. Kualitas hidup kelompok intervensi sebelum latihan sebagian besar (72,2%) kualitas hidup kurang dan sesudahnya sebagian besar (55,6%) kualitas hidup sedang. Kelompok kontrol sebelum latihan sebagian besar (66,7%) kualitas hidup kurang dan sesudahnya sebagian besar (55,6%) kualitas hidup kurang. Berdasarkan uji *Mann-Whitney* tingkat *fatigue* menunjukkan $p = 0,000$ dan kualitas hidup menunjukkan $p = 0,001$, berarti latihan fisik kombinasi nafas dalam berpengaruh terhadap tingkat *fatigue* dan kualitas hidup.

Latihan fisik kombinasi nafas dalam secara yang rutin dilakukan dapat menurunkan tingkat *fatigue* dan meningkatkan kualitas hidup. Perawat dapat memberikan latihan fisik kombinasi nafas dalam pada pasien hemodialisis sebagai program latihan.

Kata kunci: Hemodialisis, Latihan Fisik, Nafas Dalam, *Fatigue*, Kualitas Hidup