

Efektivitas *Intradialytic Exercise* terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia Pasien Hemodialisa Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo.

Wiwit Sugiarti

(Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Sri Nabawiyati Nurul Makiyah

(Dosen Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Azizah Khoiriyati

(Dosen Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Email : wwsugiarti@gmail.com

## ABSTRAK

Nyeri muskuloskeletal dan insomnia merupakan gejala yang dialami pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Manajemen nyeri dan insomnia dapat menggunakan distraksi relaksasi konvensional dan *intradialytic exercise*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *Intradialytic exercise* dalam menurunkan nyeri dan insomnia pada pasien hemodialisa rutin di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Tjitrowardojo Purworejo. Rancangan penelitian yang digunakan eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest with control group*. Respondennya 36 orang, terdiri dari 18 pasien yang diberi *Intradialytic exercise* sebagai kelompok intervensi dan 18 pasien lainnya hanya diberikan distraksi-relaksasi konvensional sebagai kelompok kontrol. Pengukuran nyeri menggunakan *Visual Analog Scale*, sedangkan insomnia menggunakan *Insomnia Rating Scale* dari KSPBJ. Analisis datanya menggunakan *Paired t Test* dan *Independent Sample t Test*. Hasil penelitian didapatkan perbedaan penurunan yang signifikan terhadap skor nyeri pre dan postes pada kelompok baik intervensi dan kelompok kontrol dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,005$ ), juga didapatkan perbedaan penurunan signifikan terhadap skor insomnia pre dan postes antara kelompok intervensi dan kontrol dengan nilai *p value* 0,000 ( $p < 0,005$ ), sehingga metode *Intradialytic exercise* lebih efektif dalam menurunkan skor nyeri dan insomnia dibandingkan metode distraksi-relaksasi konvensional pada pasien HD rutin dengan *p value* 0,000 ( $p < 0,005$ ).

---

**Kata kunci:** *Intradialytic exercise*, nyeri, insomnia.

The Effectiveness of Intradialytic Exercise on Pain Reduction and  
Insomnia of Routine Hemodialysis Patients in Hemodialysis Unit of  
RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo.

Wiwit Sugiarti

(Master of Nursing Program Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Sri Nabawiyati Nurul Makiyah

(Lecturer Faculty of Medicine and Health Science Universitas Muhammadiyah  
Yogyakarta)

Azizah Khoiriyati

(Lecturer Master of Nursing Program Universitas Muhammadiyah Yogyakarta)

Email : wwsugiarti@gmail.com

## ABSTRACT

Musculoskeletal pain and insomnia are symptoms experienced by patients with chronic renal failure who undergo hemodialysis. Management of pain and insomnia can use conventional relaxation distraction and intradialytic exercise. This study aims to determine the effectiveness of Intradialytic exercise in reducing pain and insomnia in routine hemodialysis patients in the Regional Hemodialysis Unit Dr. Tjitrowardojo Purworejo. The research design used quasi experiments with pretest-posttest with control group design. The respondents were 36 people, consisting of 18 patients who were given Intradialytic exercise as an intervention group and 18 other patients were given only conventional distractions as a control group. Measurement of pain using Visual Analog Scale, while insomnia using Insomnia Rating Scale from KSPBJ. Data analysis using Paired t Test and Independent Sample t Test. The result of the research showed that there was a significant decrease on pre and post pain score in both intervention and control group with p value 0,000 ( $p < 0,005$ ), also found significant difference of pre and postes insomnia score between intervention and control group with p value 0.000 ( $p < 0.005$ ), so the Intradialytic exercise method was more effective in reducing pain and insomnia scores than conventional distraction-relaxation methods in routine HD patients with p value 0,000 ( $p < 0.005$ ).

---

*Keywords: Intradialytic exercise, pain, insomnia*