

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

LAPORAN PENGABDIAN MASYARAKAT

**EDUKASI TIPS HIDUP SEHAT PADA PASIEN CKD ON HD DENGAN
HIPERTENSI DI UNIT HEMODIALISA**




Disusun Oleh :

Ketua : Apri Budianto

Anggota : Rita Sari

Heru Supriyatno

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN DAN NERS
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU
TAHUN 2024**

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

1. Identitas PKM

A. Judul PkM

**EDUKASI TIPS HIDUP SEHAT PADA PASIEN CKD ON DENGAN
HIPERTENSI DI UNIT HEMODIALISA**

B. Waktu PkM

Tahun Usulan	Tahun Pelaksanaan	Semeslater	Lama Penelitian
2023	2024	Ganjil	6 bulan

C. Mata Kuliah


Kode MK	Mata Kuliah
	Keperawatan KMB

D. Dasar alqur'an

Surah dan ayat	Ghafir ayat 67
Ayat alquran	<p>وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ أَرَادَ أَنْ يُنِيمَ الرِّضَاعَةَ وَعَلَى الْمَوْلُودِ لَهُ رِزْقُهُنَّ وَكِسْوَتُهُنَّ بِالْمَعْرُوفِ لَا تُكَلَّفُ نَفْسٌ إِلَّا وُسْعَهَا لَا تَضَارَّ الْوَالِدُ وَالْوَالِدَاتُ بِأَوْلَادِهِنَّ وَلَا الْمَوْلُودُ لَهُ بِأَوْلَادِهِ وَعَلَى الْوَارِثِ مِثْلُ ذَلِكَ فَإِنْ أَرَادَا فِصَالًا عَنْ تَرَاضٍ مِنْهُمَا وَتَشَاوُرٍ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْهِمَا وَإِنْ أَرَدْتُمْ أَنْ تَسْتَرْضِعُوا أَوْلَادَكُمْ فَلَا جُنَاحَ عَلَيْكُمْ إِذَا سَلَّمْتُمْ مَا آتَيْتُم بِالْمَعْرُوفِ وَاتَّقُوا اللَّهَ وَاعْلَمُوا أَنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ</p>
Artinya	
Hadis	<p><i>Dari Abu Umamah R.A., "Aku mendengar Rasulullah SAW bersabda, 'Kemudian Jibril A.S. bertolak meneruskan perjalanan bersamaku, tiba-tiba aku melihat wanita-wanita yang kedua payudaranya diteteki oleh beberapa ular. Kemudian aku bertanya; "Mengapa mereka itu?" Kemudian ada yang menjawabku, "Mereka adalah wanita-wanita yang menghalangi anak-anak mereka dari air susu mereka." (HR Hakim, ia menyatakannya hadis sahih)</i></p>

2. Identitas Pelaksana PkM

Nama	Peran	Tugas
Apri Budianto	Ketua Pengabdian	Mengkoordinir pelaksanaan PkM
Nama	Peran	Tugas
Rita Sari	Anggota 1	Melaksanakan pengabdian
Ieru Supriyatno	Anggota 2	Melaksanakan Pengabdian

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

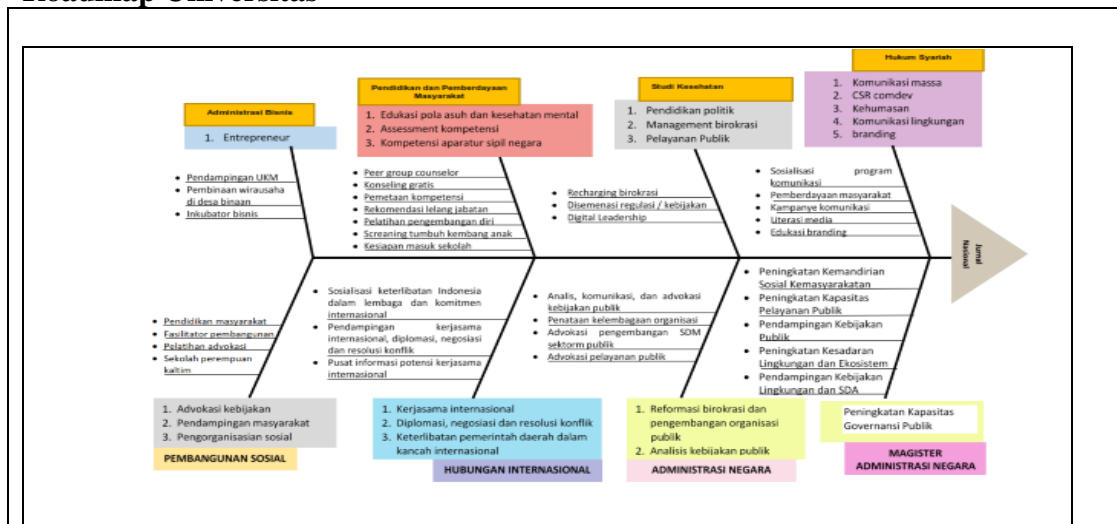
3. Mitra PkM

Institusi	Nama mitra	Kepakaran	e-mail dan no WA
			-

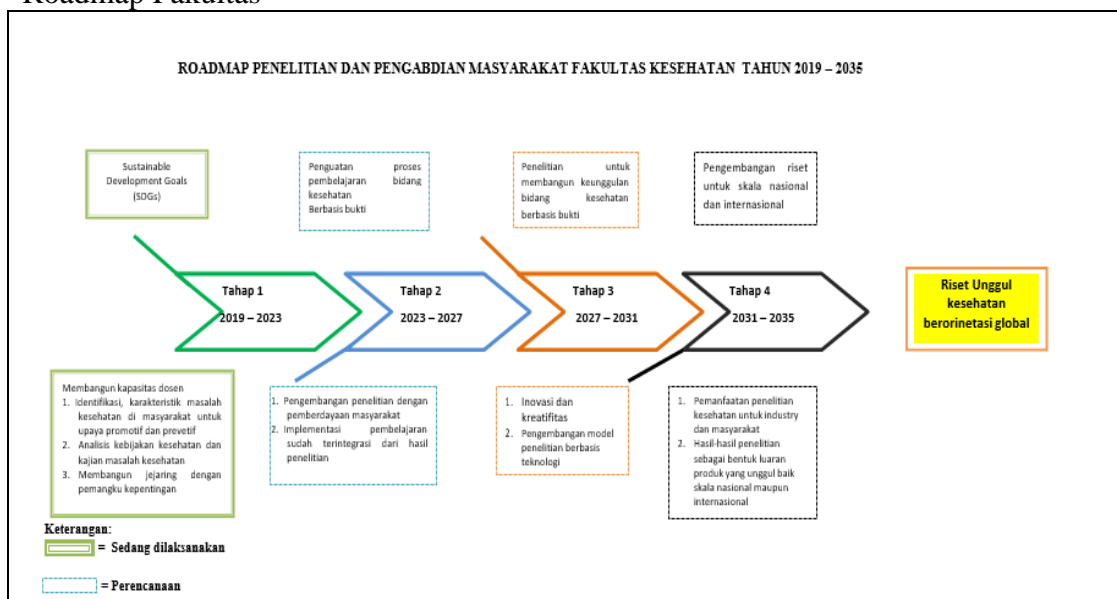
4. Luaran dan Target capaian


Tahun	Jenis Luaran
1	Jurnal nasional

5. Roadmap Universitas



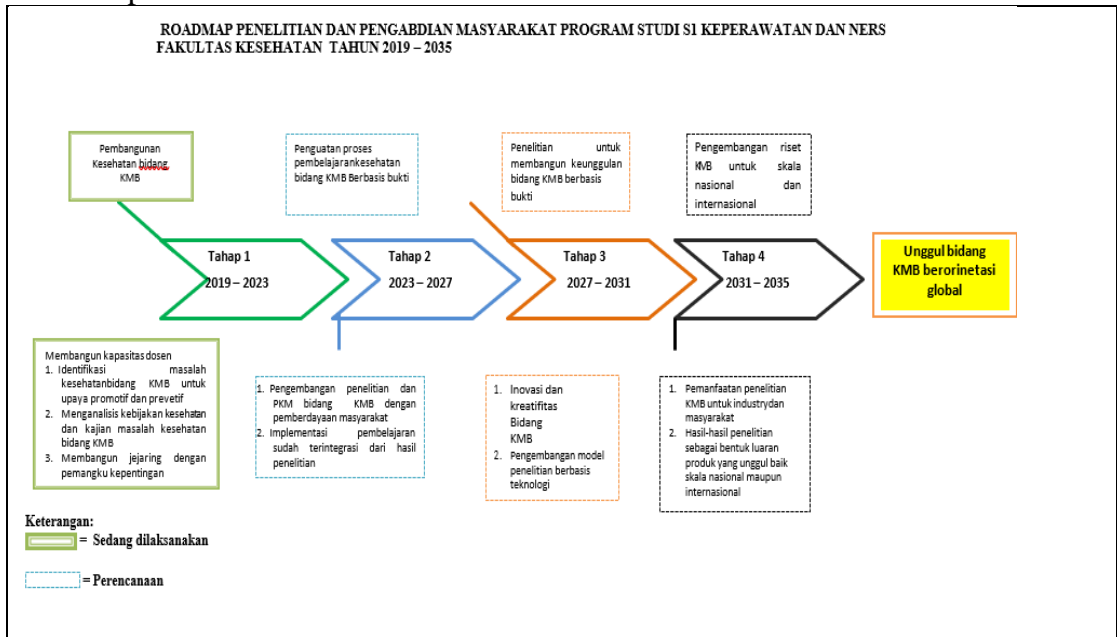
6. Roadmap Fakultas



	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15




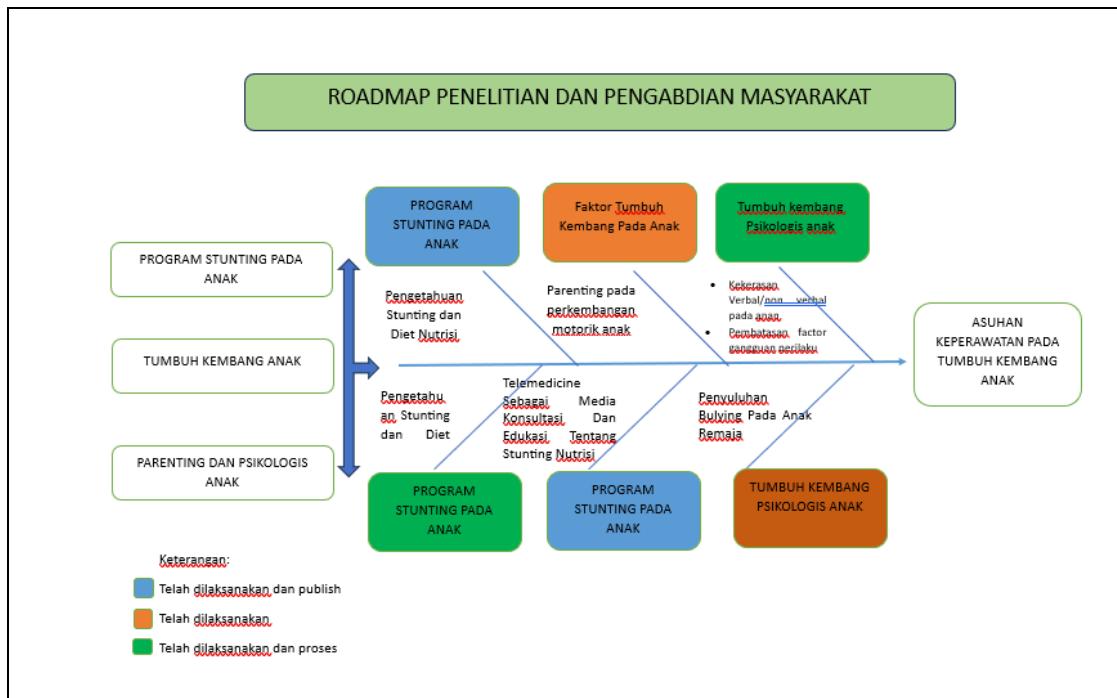
7. Roadmap Prodi



8. Roadmap dosen




	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15



9. Anggaran Pengabdian


NO	URAIAN	SATUAN	VOLUME	JUMLAH
1	Honor peneliti	1	Rp 1.500.000,00	Rp 1.000.000,00
2	Belanja barang habis pakai	1	Rp 3.000.000,00	Rp 1.500.000,00
3	Biaya perjalanan (survey, ambil data, transpot)	5	RP 300.000,00	Rp 1,500,000,00
4	Publikasi	1	Rp 1.000,000,00	Rp 500,000,00
5	Lain-lain	1	Rp 1.000.000,00	Rp 500.000,00
	Jumah			Rp 5.000.000,00

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

10. Halaman pengesahan

HALAMAN PENGESAHAN	
1. Judul Pengabdian	: EDUKASI TIPS HIDUP SEHAT PADA PASIEN CKD ON DENGAN HIPERTENSI DI UNIT HEMODIALISA
2. Bidang Pengabdian	: Kesehatan/Keperawatan
3. Ketua Peneliti	
a. Nama lengkap	: Ns. Apri Budianto, M.Kep
b. NIDN	: 0214048201
c. Jabatan /golongan	: Asisten Ahli/ III c
d. Program Studi	: S1 Keperawatan
e. No HP	: 085216425592
4. Anggota Peneliti 1	
a. Nama lengkap	: Tri Wijayanto
b. NIDN	:
4. Lokasi PkM	: Unit Hemodialisa RS Abdul Moloek
5. Jumlah biaya yang diusulkan	: Rp.5.000.000
Pringsewu, Desember 2023 Mengetahui	
Dekan FKes,	Kepala LPPM UMPRI
 Elmi Nuryati, M.Epid,Ph.D NIDN. 0215117601	 Sorwan Adiputra, M.Pd., Kons. NIDN. 0213108601

5. Isi Penelitian

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

a. Abstrak

Tantangan yang dihadapi pasien Penyakit Ginjal Tahap Akhir (PGTA) antara lain manajemen komplikasi, adaptasi dengan diet dan cairan, adaptasi dengan perubahan peran, takut akan kematian, rawat inap berulang, terganggunya aktivitas karena jadwal pengobatan, serta koping terhadap perasaan yang muncul akibat sakit kronisnya (*National Kidney Foundation, 2023*)

Prevalensi penyakit ginjal kronis di dunia telah meningkat sebesar 13,4%, yang telah menjadi masalah kesehatan yang serius dan menempati urutan ke-12 penyebab kematian di dunia, dengan angka mortalitas sebesar 31,7% selama 10 tahun terakhir (Hill et al., 2016). Data *Indonesian Renal Registry* (IRR) tahun 2018 melaporkan jumlah penderita gagal ginjal kronik (GGK) di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 98% pasien GGK menjalani terapi hemodialisis dan 2% menjalani peritoneal dialisis.


Hemodialisis adalah salah satu terapi pengganti ginjal yang dilakukan dengan mengalirkan darah ke dalam tabung ginjal buatan (dialyzer) yang bertujuan untuk membersihkan darah dari zat-zat sampah sisa metabolisme tubuh. Zat-zat gizi yang masih diperlukan oleh tubuh (protein, gula, mineral dan vitamin larut air) dimungkinkan ikut hilang terbuang (Kramer et al, 2019)

b. Key word

Edukasi Hidup Sehat, CKD on Hd.

c. Latar Belakang

Hemodialisis merupakan terapi supportif yang harus dijalani oleh penderita penyakit ginjal tahap akhir (PGTA) selama seumur hidup untuk mempertahankan kondisi mereka tetap sehat. Pasien harus datang seminggu 2x ke RS selama 4.5-5 jam sekali sesinya dan membutuhkan usaha yang besar dari pasien sendiri untuk mau menjalani hemodialisis. Pasien harus mengubah gaya hidup mereka yaitu dengan membatasi

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

cairan dan mengubah pola makan mereka, kehilangan pekerjaan, kehilangan pasangan, mengalami beberapa komplikasi fisik seperti kulit gatal dan menghitam yang seringkali akan menjadi beban tersendiri pada pasien dan menyebabkan pasien tidak stabil dalam emosi. Ketidakstabilan emosi, pengobatan dalam jangka waktu lama, kondisi kronis tersebut menyebabkan pasien jatuh dalam kondisi kesedihan mendalam mengalami rasa tidak bahagia dan akan berdampak buruk pada kualitas hidup pasien (Joanne Smith, 2016).

Pasien gagal ginjal kronis menjadi penyumbang angka kematian yang besar karena pada pasien-pasien gagal ginjal kronis ini, mereka harus menjalani sebuah terapi fisik yang disebut dengan Hemodialisa atau cuci darah. Hemodialisa sudah dilakukan diberbagai penjuru dunia untuk mengatasi permasalahan gagal ginjal kronik. Metode, jadwal terapi, dan prosedur hemodialisa berbeda-beda sesuai negara dan rumah sakit yang menangani Aspek kesehatan mental yang dapat digali lebih dalam dan memiliki tingkat urgensi tinggi pada pasien hemodialisa adalah regulasi emosi dan penerimaan diri terhadap penyakit. menyatakan bahwa penerimaan diri atas penyakit kronis yang dimiliki oleh pasien adalah kunci keberhasilan pasien menjalani hidup yang berkualitas baik. Oleh karena itu, pasien diharapkan bisa meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi dan penerimaan diri atas penyakit kronis supaya proses hemodialisa bisa berjalan seterusnya dan mampu bertahan dengan usia yang panjang (Damariatna, 2020). Berdasarkan permasalahan tersebut, maka kelompok tertarik untuk melakukan pendidikan kesehatan yang mendalam tentang Tips hidup sehat pada pasien CKD on HD dengan hipertensi di Unit Hemodialisa di RSUD Dr. H Abdul Moeloek Lampung.

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

d. Metode

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan penjelajahan lokasi dan perizinan untuk melaksanakan kegiatan, selanjutnya berkoordinasi dengan pasien dan perawat ruang hemodialisa guna berkolaborasi dalam pelaksanaan pengabdian. Sasaran kegiatan ini adalah pasien rutin hemodialisa dengan hipertensi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan tanggal 20 Agustus 2023 Pukul 09.00-10.00 WIB di sela pasien yang sedang menjalani hemodialisa. Target dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah berupa penyuluhan tentang tip hidup sehat pada pasien CKD, dampaknya, serta upaya pencegahannya dan selanjutnya demonstrasi Tips tersebut


e. Hasil dan Pembahasan



Gambar 2. Materi tentang Tips Hidup Sehat pasien CKD on HD

Materi yang selanjutnya disampaikan berkaitan dengan bagaimana cara hidup sehat dengan hemodialisis.


- a. Kebutuhan nutrisi pasien hemodialisis
 1. Rekomendasi asupan energi

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

- a) PGK pre-dialisis: 35 kkal/kgBB ideal/hari. Pada pasien dengan sedentary life style atau aktivitas minimal atau usia lanjut: 30-35 kkal/kg BB ideal/hari.
 - b) PGK-HD: 30-35 kkal/kgBB ideal/hari.
 - c) PGK-PD: 30-35 kkal/kgBB ideal/hari, dengan memperhitungkan asupan kalori (dekstrosa) dari cairan dialisis.
 - d) Transplantasi ginjal: 30 – 35 kkal/kgBB ideal/hari.
2. Rekomendasi asupan protein
- a) PGK pre-dialisis: 0,6 – 0,75 g/kgBB ideal/hari
 - b) PGK-HD: 1,2 g/kgBB ideal/hari
 - c) PGK-PD: 1,2 – 1,3 g/kgBB ideal/hari
 - d) Transplantasi ginjal: 1,3 g/kgBB ideal/hari pada 6 minggu pertama pasca transplantasi. Selanjutnya 0,8 – 1 g/kgBB ideal/hari.
 - e) Protein yang diberikan minimal 50% dengan kandungan biologis tinggi (protein hewani).
3. Rekomendasi asupan lemak
- a) PGK pre-dialisis, PGK-HD, PGK-PD: 25 – 30% dari total kalori
 - b) Pembatasan lemak jenuh <10% 3. Bila didapatkan dislipidemia dianjurkan kadar kolesterol dalam makanan <300 mg/hari
4. Karbohidrat cukup, yaitu kebutuhan energi total dikurangi energi yang berasal dari Protein dan lemak
5. Natrium dibatasi apabila ada hipertensi, edema, asites, oliguria, atau anuria.
6. Kalium dibatasi (40-70 mEq) apabila ada hiperkalemia (kalium darah >5,5 mEq), oliguria, atau anuria
7. Cairan dibatasi, yaitu sebanyak jumlah urin sehari ditambah pengeluaran cairan melalui keringat dan pernafasan(500 ml) (Pernefri, 2011)

Secara umum, pedoman diet untuk pasien CKD dengan hemodialisis adalah sebagai berikut (Cornelia, 2013):

1. Energi diberikan cukup yaitu 35 kkal/kg BBI/hari untuk usia < 60 th, dan 30

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

kkal/kg BBI/hari untuk usia ≥ 60 th.

2. Protein diberikan tinggi, untuk mengganti protein yang telah hilang selama proses hemodialisis dan mempertahankan keseimbangan nitrogen yaitu sebesar 1,0-1,2 gr/kg BB ideal/ hari. Sebaiknya konsumsi protein terdiri dari 50% protein hewani dan 50% protein nabati.
3. Lemak diberikan 15 -30% dari kebutuhan energi total. 10% lemak jenuh dan kolestrol < 300 mg.
4. Karbohidrat cukup, yaitu sebesar 55-75 % dari energi total.
5. Kalium,pada pasien CKD dengan dialisis berisiko mengalami hiperkalemia (tingginya kadar kalium dalam darah). Kebutuhan kalium yang dianjurkan adalah 2000-3000 mg/hari. Untuk itu diharapkan pasien CKD dengan dialisis menghindari makanan yang mengandung tinggi kalium.
6. Natrium (garam) diberikan sesuai dengan jumlah urin 24 jam, yaitu 1 gram ditambah penyesuaian menurut jumlah urin sehari, yaitu 1 gram untuk tiap $\frac{1}{2}$ liter urin.
7. Kalsium tinggi yaitu, 1000 mg/hari.
8. Fosfor dibatasi yaitu, < 17 mg/kg BB ideal/hari.
9. Cairan dibatasi yaitu, sebanyak jumlah urin sehari ditambah \pm Kelebihan cairan akan menyebabkan bengkak, sesak napas, dan penumpukan cairan di paru.


Makanan yang dianjurkan dan tidak dianjurkan untuk pasien CKD dengan dialisis:

Makanan yang dianjurkan:

1. Makanan sumber energi, seperti: nasi, roti, mie, makaroni, spageti, lontong, bihun, madu, permen. Makanan sumber energi berguna menjaga atau memperbaiki status gizi pasien.
2. Makanan sumber protein, seperti: telur, ayam, daging, ikan, kacang-kacangan termasuk tahu dan tempe dalam jumlah yang terbatas disesuaikan dengan perhitungan kebutuhan gizi. Pada pasien dengan hemodialisis, protein berfungsi untuk menjaga kekuatan otot dan daya tahan tubuh pasien.

Makanan yang harus diperhatikan:

1. Makanan Sumber Natrium

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Kelebihan konsumsi garam akan meyebabkan pasien mudah merasa haus sehingga banyak minumdan dapat mengakibatkan pembengkakan, sesak nafas, tekanan darah meningkat, dan penyakit jantung.

Bahan makanan tinggi natrium yaitu makanan instan, keju, margarin, dan mentega. Bumbu yang mengandung tinggi natrium juga harus diperhatikan, seperti garam, terasi, kecap, MSG, saos.


2. Makanan Tinggi Kalium

Asupan kalium dalam jumlah cukup dibutuhkan untuk menjaga agar jantung berdetak dengan kecepatan normal. Namun apabila konsumsi kalium terlalu berlebihan dapat berbahaya untuk jantung.

- Bahan makanan yang diperbolehkan (kadar kalium < 100mg): misoa, beras, roti putih, semangka, manggis, rambutan, blewah, sari apel, keju, es krim, kopi, margarin, jam.
- Bahan makanan yang diperbolehkan (kadar kalium 100-200mg) : bihun, beras merah, terigu, makaroni, biskuit, roti bakar, telur ayam, tahu, ketimun, anggur, apel hijau, jambu biji, jeruk, sawo, blimbing, melon, yoghurt.
- Bahan makanan diperbolehkan maksimal 100gr/hari 9kadar kalium 200-300mg : ubi putih, jagung, beras ketan, ikan, buncis, kol, wortel, tomat, selada, apel merah, alpukat, duku, pepaya , salak, sirsak, klengkeng, madu.
- Bahan makanan dibatasi maksimal 50gr/hari (kadar kalium 300-400 mg) : kentang, havermout, singkong, ubi kuning, tepung tapioka, kapri, ikan mas, udang, ayam, kembang kol, bit, seledri, nangka, santan.
- Bahan makanan yang TIDAK dianjurkan (kadar kalium (> 400 mg) : sarden, tongkol, kacang-kacangan kering (kacang hiaju, kacang kedelai, kacang merah, kacang tanah, dll), pisang, durian, bayam, daun pepaya, coklat, teh, kelapa, saos tomat.

3. Makanan Tinggi Fosfor

Pada pasien dengan hemodialisis biasanya akan mengalami hiperfosfatemia (tingginya kadar fosfor dalam darah), maka dari itu makanan yang mengandung

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

tinggi fosfor sebaiknya dihindari seperti: produk susu, kacang-kacangan, cereal berbahan gandum, dan minuman kemasan.

4. Makanan Sumber Kalsium

Pada pasien dengan hemodialisis, kebutuhan kalsium yang disarankan harus tinggi karena apabila kalsium dan vit D rendah di dalam darah maka akan dilepas dari tulang yang mengakibatkan tulang menjadi rapuh dan mudah patah. Pasien dianjurkan untuk mengonsumsi susu rendah fosfor setiap hari.

5. Makanan yang Mengandung Serat


Pasien dengan hemodialisis dianjurkan untuk mengonsumsi serat dalam jumlah yang cukup agar feses menjadi lembek dan tidak susah buang air besar. Makanan yang dianjurkan yaitu, sayur, buah, kacang-kacangan, sereal, dan hasil olahannya yang mengandung rendah fosfor (Kusnawan dkk, 2017)

Bagaimana mengatur cairan bagi pasien hemodialisis

1. Hindari makan dengan rasa pedas dan asin, batasi penggunaan garam
2. Makanlah es batu agar dapat memberikan sensasi sejuk di mulut
3. Menjaga kebersihan gigi dan mulut
4. Gunakan gelas kecil pada saat minum
5. Makanlah permen rasa asam untuk merangsang pengeluaran air liur
6. Cara memasak makanan sebaiknya ditumis, dikukus, dipanggang, dan digoreng
7. Contoh sayur dan buah yang kandungan airnya dapat diabaikan: kol, brokoli, cherry, blueberry, terong, selada, seledri

Bagaimana cara mengurangi kalium dari bahan makanan?

1. Mencuci sayuran, buah, dan bahan makanan lain yang telah dikupas dan dipotong-potong
2. Rendam bahan makanan dalam air hangat yang banyak selama 2 jam. Dengan perbandingan air sekitar 1:10
3. Setelah 2 jam, kemudian air dibuang dan bahan makanan dicuci dalam air mengalir selama beberapa menit
4. Setelah itu, bahan makanan, sayur, dan buah siap dimasak. Sebaiknya air yang digunakan untuk memasak 5x lebih banyak dari bahan makanan (Nuari dkk,

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

2017)

b. Konsep istirahat tidur pasien hemodialisis

Istirahat tidur adalah komponen penting dalam pemulihan fisik dan kesejahteraan emosional pasien, termasuk pada pasien yang menjalani hemodialisis. Pasien hemodialisis sering kali mengalami gangguan tidur yang dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi tidur pada pasien ini dan cara mengelola tidur yang berkualitas.

1. Faktor yang Mempengaruhi Tidur pada Pasien Hemodialisis


Berikut beberapa faktor yang dapat memengaruhi tidur pada pasien hemodialisis:

- Kelelahan fisik dan emosional: Proses hemodialisis dapat menyebabkan kelelahan yang cukup signifikan, baik secara fisik maupun mental, yang bisa mempengaruhi kualitas tidur pasien.
- Gangguan elektrolit: Ketidakseimbangan elektrolit, seperti kadar kalium dan natrium yang tidak stabil selama atau setelah dialisis, bisa memengaruhi kualitas tidur.
- Kram otot dan nyeri: Pasien hemodialisis sering mengalami kram otot atau nyeri selama atau setelah sesi dialisis yang mengganggu tidur mereka.
- Kecemasan dan depresi: Kondisi psikologis yang umum pada pasien dengan penyakit ginjal kronis dapat mengganggu pola tidur mereka, seperti kecemasan tentang prognosis penyakit dan proses dialisis.
- Hipotensi post-dialisis: Penurunan tekanan darah setelah dialisis bisa menyebabkan pusing, lelah, atau bahkan disorientasi, yang mengganggu tidur malam hari.
- Sindrom kaki gelisah (Restless Leg Syndrome): Pasien hemodialisis sering melaporkan gejala sindrom kaki gelisah yang dapat mengganggu tidur mereka (Rood, J., & Pujol, L, 2015)

2. Pentingnya Istirahat Tidur yang Berkualitas

Tidur yang cukup dan berkualitas sangat penting bagi pasien hemodialisis karena:

- Pemulihan fisik: Tidur membantu tubuh memperbaiki sel-sel yang rusak dan

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

mengembalikan energi yang hilang selama dialisis.

- Kesehatan mental: Tidur yang baik membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, yang sering terjadi pada pasien dengan penyakit ginjal kronis.
- Fungsi kekebalan tubuh: Tidur berperan dalam meningkatkan sistem kekebalan tubuh, yang sangat penting untuk melawan infeksi.
- Mengatur metabolisme: Tidur yang cukup membantu dalam pengaturan metabolisme dan keseimbangan hormon yang terganggu pada pasien hemodialisis.

3. Intervensi untuk Meningkatkan Kualitas Tidur


Beberapa pendekatan yang dapat membantu meningkatkan tidur pada pasien hemodialisis antara lain:

- Pemberian obat tidur atau sedatif: Dalam beberapa kasus, dokter mungkin meresepkan obat tidur untuk membantu pasien tidur lebih nyenyak.
- Pendidikan tentang manajemen stres: Teknik relaksasi seperti meditasi, latihan pernapasan, atau terapi perilaku kognitif dapat membantu mengatasi kecemasan dan stres.
- Pengaturan jadwal dialisis: Penjadwalan dialisis di luar jam tidur atau menyesuaikan durasi dan intensitas dialisis untuk mengurangi gangguan pada waktu tidur pasien.
- Perawatan fisik: Mengatasi masalah fisik seperti kram otot, nyeri, atau sindrom kaki gelisah dengan terapi fisik atau obat-obatan.
- Higiene tidur yang baik: Menciptakan lingkungan tidur yang nyaman (misalnya, menggunakan bantal yang tepat, mengatur suhu kamar, dan menghindari konsumsi kafein atau alkohol menjelang tidur) (Vilar, E., & Biruete, A., 2019)

f. Kesimpulan

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa edukasi yang dilakukan tentang tips hidup sehat kepada pasien CKD on HD dengan Hipertensi, sangat antusias dan aktif dalam proses penyuluhan berlangsung. Hampir semua pasien aktif mendengarkan edukasi yang dilakukan.

g. Daftar Pustaka

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
FORMULIR SPMI		Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Barello, S., Anderson, G., Acampora, M., Bosio, C., Guida, E., Irace, V., ... & Graffigna, G. (2023). The effect of psychosocial interventions on depression, anxiety, and quality of life in hemodialysis patients: a systematic review and a meta-analysis. *International urology and nephrology*, 55(4), 897-912.

Castañeda, C., et al. (2021). Tobacco Use in Dialysis Patients and Its Effects on Cardiovascular Health: A Review of the Literature. *Journal of Clinical Nephrology and Kidney Diseases*, 1(1), 10-15.


Damariatna, K. D. (2020). Regulasi emosi, lama pasien menjalani terapi, dan penerimaan diri atas penyakit kronis pada pasien hemodialisa. *Acta Psychologia*, 2(1), 1-14.

Gomes Neto, M., de Lacerda, F. F. R., Lopes, A. A., et al. (2018). Intradialytic exercise training modalities on physical functioning and health-related quality of life in patients undergoing maintenance hemodialysis: Systematic review and meta-analysis. *Clinical Rehabilitation*, 32(9), 1189–1202.

Hill, N. R., S. T. F., Oke, J. L., Hirst, J. A., Christopher, O'Callaghan, A., Lasserson, D. S., & F. D. Richard Hobbs. (2016). Global Prevalence of Chronic Kidney Disease – A Systematic Review and Meta-Analysis. *PLOS One*, 67(5), 103–116. <https://doi.org/10.4103/0019-5359.122734>

h. Dokumentasi


Gambar 1. Penyampaian materi tentang Tips Hidup Sehat Pasien Hemodialisis

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Gambar 2. Materi tentang Stunting

5. Publikasi PkM

Jenis	Nama	Link
-------	------	------

	UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PRINGSEWU LAMPUNG	Kode/No	UMPRI/LPPM/FORM/05/02
		Tanggal Berlaku	10 Agustus 2020
	FORMULIR SPMI	Revisi	01
		Halaman	1 dari 15

Publikasi	Jurnal	
Jurnal online		