



## **HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRESS DENGAN NILAI INTERDIALYTIC WEIGHT GAIN (IDWG) PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD SULTAN IMANUDDIN PANGKALAN BUN**

\*Eka Novita Sari<sup>1a</sup>, Wahyudi Qorahman<sup>2b</sup>, Eko Budi Laksono<sup>3b</sup>

a Mahasiswa Keperawatan STIKES Borneo Cendekia Medika

b Prodi Keperawatan STIKES Borneo Cendekia Medika

1 ekanivitasr1302@gmail.com\*; 2 wahyudi.qorahman@gmail.com; 3 laksonokalteng@gmail.com

\* corresponding author

### **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Perkembangan zaman memicu peningkatan gagal ginjal kronik (GGK), yang sering memerlukan hemodialisis. Terapi ini dapat menimbulkan komplikasi seperti peningkatan *Interdialytic Weight Gain* (IDWG), stres, dan penurunan aktivitas fisik. IDWG berlebih berisiko menyebabkan hipertensi dan gangguan jantung. Aktivitas fisik membantu keseimbangan cairan, sedangkan stres memicu asupan cairan berlebih secara tidak sadar. **Tujuan:** Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

**Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain cross-sectional. Teknik *Purposive Sampling*, sampel pada penelitian ini berjumlah 63 responden. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) dan PSS-10 (*Perceived Stress Scale*).

**Hasil:** Hampir setengahnya dari responden memiliki aktivitas fisik ringan (41%) dan hampir seluruhnya dari responden memiliki tingkat stres sedang (97%). Mayoritas IDWG berada pada kategori ringan (42%). Hasil uji Spearman menunjukkan nilai ( $p=0,257$ ), tidak terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan *Interdialytic Weight Gain* (IDWG), Hasil uji Spearman menunjukkan nilai ( $p=0,151$ ), tidak terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dengan *Interdialytic Weight Gain* (IDWG).

**Kesimpulan:** Tidak ada Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa.

**Kata kunci:** Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisa, Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, *Interdialytic Weight Gain* (IDWG).

### **ABSTRACT**

**Background:** Lifestyle changes due to modernization have increased the prevalence of chronic kidney disease (CKD), often requiring hemodialysis. This therapy may lead to complications such as elevated *Interdialytic Weight Gain* (IDWG), stress, and reduced physical activity. Excessive IDWG poses risks of hypertension and cardiac disorders. Adequate physical activity supports fluid balance, while stress may unconsciously increase fluid intake. **Objective:** This study aims to determine the relationship between physical activity and stress levels with *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis at Sultan Imanuddin Regional Hospital, Pangkalan Bun.

**Research Metode:** This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. The sampling technique used was purposive sampling, involving a total of 63 respondents. Data

were collected using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Perceived Stress Scale-10 (PSS-10) as research instruments.

**Results:** Nearly half of the participants were classified as having low levels of physical activity (41%), while the vast majority experienced moderate stress levels (97%). Most respondents had Interdialytic Weight Gain (IDWG) within the mild category (42%). The results of the Spearman correlation test indicated no statistically significant association between physical activity and IDWG ( $p = 0.257$ ). Similarly, no significant relationship was found between stress levels and IDWG ( $p = 0.151$ ).

**Conclusion:** There is no significant relationship between physical activity and stress levels with Interdialytic Weight Gain (IDWG) in chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis.

**Keywords:** Chronic Renal Failure, Haemodialysis, Physical Activity, Stress Level, Interdialytic Weight Gain (IDWG).

## 1. Pendahuluan

Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi akibat kemajuan zaman turut memicu peningkatan penyakit kronis, termasuk penyakit ginjal kronik (PGK) (WHO 2023). PGK ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara progresif selama lebih dari tiga bulan, yang tercermin dari penurunan laju filtrasi glomerulus dan peningkatan kadar kreatinin (Wijayanti et al. 2022). Pada stadium lanjut, pada stadium lanjut, pasien PGK memerlukan hemodialisis.

Terapi ini efektif menggantikan fungsi ginjal, namun dapat menimbulkan dampak fisik maupun psikologis seperti penurunan aktivitas fisik, stres, dan peningkatan IDWG. Oleh karena itu, pengaturan diet dan cairan sangat penting. Penyakit ginjal kronis (CKD) adalah masalah kesehatan global dengan prevalensi yang meningkat. Seperti dilaporkan oleh PAHO pada tahun 2023, penyakit ini menduduki peringkat sebagai penyebab kematian ke-8 di Amerika dengan 259.029 kematian, yang terdiri dari 134.009 laki-laki dan 125.020 perempuan, mencakup 116.395 kasus baru dan lebih dari 380.000 pasien yang menjalani hemodialisis secara teratur (PAHO, 2023). WHO melaporkan 254.028 kematian akibat CKD pada tahun 2021 dan memproyeksikan jumlah pasien pada tahun 2022 mencapai 843,6 juta. Jumlah kematian yang diatribusikan kepada CKD diproyeksikan akan meningkat sebesar 41,5% pada tahun 2040, dengan 1,5 juta pasien menjalani hemodialisis secara global, dan insidensinya meningkat sekitar 8% setiap tahun. Di Indonesia, Kementerian Kesehatan RI (2023) melaporkan total 499.800 pasien dengan Penyakit Ginjal Kronis (PGK), di mana 66.433 pasien baru memulai hemodialisis, dan 132.142 pasien sedang dalam terapi aktif. Di tingkat provinsi, seperti yang dilaporkan oleh Sistem Kesehatan Indonesia (SKI, 2023), jumlah pasien PGK di Kalimantan Barat adalah 12.637, Kalimantan Selatan 9.286, Kalimantan Timur 8.923, Kalimantan Tengah 6.286, dan Kalimantan Utara 1.654. Di lokasi studi, yaitu Rumah Sakit Sultan Imanuddin Pangkalan Bun, jumlah pasien PGK yang memerlukan hemodialisis meningkat setiap tahun; 80 pasien pada 2021, mengalami peningkatan menjadi 104 pada 2022, juga mengalami peningkatan menjadi 112 pada 2023, dan pada 2024 juga mengalami peningkatan menjadi 168 pasien.

Tren ini menunjukkan peningkatan signifikan dalam jumlah pasien PGK dari tingkat global maupun tingkat lokal, yang menunjukkan perlunya penyelidikan lebih lanjut tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pengelolaan cairan, termasuk Pertambahan Berat Badan Antara Dialisis (IDWG). IDWG dipengaruhi oleh stres dan rendahnya aktivitas fisik (Brunner & Suddarth 2019).

Aktivitas fisik mengacu pada setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengakibatkan pengeluaran energi di atas level istirahat (WHO, 2023). Pada pasien dengan penyakit ginjal kronis (PGK) stadium 5 yang menjalani hemodialisis, aktivitas fisik berdampak pada kebugaran, kekuatan otot, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Pengurangan aktivitas sering kali terlihat akibat kelelahan, anemia, dan batasan rentang gerak. Dalam penelitian ini, pengukuran dilakukan menggunakan Kuesioner Aktivitas Fisik Internasional (IPAQ) yang mengklasifikasikan menjadi tingkat ringan, sedang, dan berat. Sebenarnya, ada aktivitas fisik yang memadai yang dapat membantu mengurangi akumulasi cairan interdialitik, sehingga mengurangi nilai Kenaikan Berat Badan Interdialitik (IDWG).

Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap situasi yang menuntut yang dianggap melebihi kemampuan adaptif individu (Siska Delvia, 2020). Pada pasien hemodialisis, stres dapat muncul karena beban penyakit kronis, ketidaknyamanan prosedural, pembatasan aktivitas, dan perubahan peran dalam konteks sosial. Tingkat stres dapat mempengaruhi kepatuhan terhadap asupan cairan dan pembatasan diet, sehingga berdampak pada IDWG. Dalam penelitian ini, tingkat stres diukur menggunakan Skala Stres yang Dirasakan (PSS) dan dikategorikan sebagai rendah, sedang, dan tinggi.

IDWG merupakan penambahan berat badan di antara dua sesi hemodialisis yang mencerminkan penumpukan cairan dan konsumsi. Tingginya nilai IDWG meningkatkan kemungkinan terjadinya hipertensi, edema, gagal jantung, dan kematian (Novia, Diana and Iyar, 2020). Rekomendasi klinis menyarankan IDWG kurang dari 5% dari berat badan kering. Pengukuran dilakukan dengan mengurangi berat badan saat ini sebelum dialisis dengan berat badan setelah dialisis sebelumnya, lalu dikelompokkan menjadi ringan, sedang, dan berat.

Olahraga yang cukup dapat mengurangi IDWG dengan cara meningkatkan metabolisme dan pengeluaran cairan, sementara tingkat stres yang tinggi dapat mengakibatkan peningkatan IDWG akibat menurunnya kepatuhan diet dan pembatasan cairan. Penelitian ini mengeksplorasi keterkaitan kedua variabel itu terhadap IDWG pada pasien hemodialisis, dengan niat untuk menyediakan dasar intervensi yang menggabungkan elemen fisik dan psikologis.

Berdasarkan hasil uraian diatas terdapat pasien gagal ginjal kronik yang tidak hanya menghadapi penurunan fungsi fisik akibat terapi hemodialisis, tetapi juga tekanan psikologis. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun".

## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional dan metode *cross sectional*, yang bertujuan mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada satu waktu pengamatan (Notoatmodjo, 2021). Sampel terdiri dari 63 responden yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner IPAQ untuk menilai aktivitas fisik dan PSS-10 untuk mengukur tingkat stres.

### 3. Hasil dan Pembahasan

#### Hasil

##### 1. Data Umum

###### a. Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1 Karakteristik responden berdasarkan umur

Umur	Frekuensi	Presentase (%)
26-45	20	32
46-65	43	68
Total	63	100

Berdasarkan data pada table 1 diatas menunjukkan sebagian besar responden pada rentan umur lansia berjumlah sebanyak 43 responden (68%).

###### b. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Karekteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	29	46
Perempuan	34	54
Total	63	100

Berdasarkan data pada table 2 diatas menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 34 responden (54%).

###### c. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Tabel 3 Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Pendidikan	Frekuensi	Presentase (%)
SD	12	19
SMP	16	25
SMA	29	46
Perguruan Tinggi	6	10
Total	63	100

Berdasarkan pada tabel 3 diatas menunjukkan hampir setengah responden berpendidikan SMA sebanyak 29 responden (46%).

###### d. Karakteristik responden berdasarkan pekerjaan

Tabel 4 Karekteristik responden berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	Frekuensi	Presentase (%)
Tidak Bekerja	12	29
PNS	3	4
Petani	2	3
Wiraswasta	21	33
IRT	25	39
Total	63	100

Berdasarkan pada tabel 4 diatas menunjukan hampi setengahnya dari responden adalah IRT sebanyak 25 responden (39%).

- e. Karakteristik responden berdasarkan lama hemodialisa

Tabel 5 Karakteristik responden berdasarkan lama hemodialisa

Lama Hemodialisa	Frekuensi	Presentase (%)
3-5 Bulan	3	4
6-24 Bulan	34	54
>24 Bulan	26	41
Total	63	100

Berdasarkan pada tabel 5 diatas menunjukkan sebagian besar dari responden menjalani hemodialisa 6-24 bulan sebanyak 34 responden (54%).

- f. Karakteristik responden berdasarkan durasi hemodialisa

Tabel 6 Karakteristik responden berdasarkan durasi hemodialisa

Durasi Hemodialisa	Frekuensi	Presentase (%)
4-5 Jam	63	100
Total	63	100

Berdasarkan pada tabel 6 diatas menunjukkan seluruh responden menjalani hemodialisa berdurasi 4-5 jam sebanyak 63 responden (100%).

## 2. Data Khusus

- a. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Tabel 7 Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	26	41
Sedang	19	30
Berat	18	28
Total	63	100

Berdasarkan data pada tabel 7 diatas menunjukkan hampir setengah dari responden memiliki aktivitas fisik ringan berjumlah 26 responden (41%).

- b. Mengidentifikasi Tingkat stress pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Tabel 8 Karakteristik responden berdasarkan tingkat stress

Tingkat stress	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	2	3
Sedang	61	97
Total	63	100

Berdasarkan data pada tabel 8 diatas menunjukkan hampir seluruh dari responden memiliki Tingkat stress sedang berjumlah 61 responden (97%).

- c. Mengidentifikasi nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Tabel 9 Karakteristik berdasarkan nilai Interdialytic Weight Gain (IDWG)

Nilai IDWG	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan	27	42
Sedang	25	39
Berat	11	17
Total	63	100

Berdasarkan data pada tabel 9 diatas menunjukkan hamper setengah dari responden memiliki nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) ringan berjumlah 27 responden (42%).

- d. Menganalisis Hubungan aktivitas fisik dengan nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Tabel 10 Menganalisa aktivitas fisik dan Interdialytic Weight Gain (IDWG)

Aktivitas Fisik	Nilai IDWG			Total	P value
	Ringan	Sedang	Berat		
Ringan	18	12	6	26	0,257
Sedang	11	6	2	19	
Berat	8	7	3	18	
Total	27	25	11	63	

Berdasarkan data pada tabel 10 didapatkan hasil dengan uji *spearman rank* yaitu *P value* 0,257 lebih besar dari *P value* 0,05 artinya H0 diterima artinya, Tidak Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dengan *Nilai Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun

- e. Menganalisis Hubungan Tingkat stress dengan nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Tabel 11 Menganalisis tingkat stress dan Interdialytic Weight Gain (IDWG)

Tingkat Stress	Nilai IDWG			Total	P value
	Ringan	Sedang	Berat		
Ringan	0	1	1	2	0,151
Sedang	27	24	10	61	
Berat	0	0	0	0	
Total	27	25	11	63	

Berdasarkan data pada tabel 5.11 didapatkan hasil dengan uji *spearman rank* yaitu *P value* 0,151 lebih besar dari *P value* 0,05 artinya H0 diterima artinya, Tidak Terdapat Hubungan Tingkat Stres dengan *Nilai Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

## Pembahasan

1. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan data pada tabel 7 diatas, diketahui bahwa hampir setengahnya dari pasien hemodialisis dalam penelitian ini menunjukkan memiliki tingkat aktivitas fisik yang ringan, yaitu sebanyak 26 orang (41%). Mayoritas responden berada pada rentang usia 46–65 tahun (68%) yang



termasuk kategori lansia awal, di mana terjadi penurunan massa otot, kekuatan fisik, serta adanya komorbiditas yang membatasi mobilitas. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (54%) dan bekerja sebagai ibu rumah tangga (39%), yang umumnya melakukan aktivitas domestik dengan intensitas ringan. Durasi menjalani hemodialisa sebagian besar berkisar 6–24 bulan (54%), yang sering kali menimbulkan kelelahan kronis dan membatasi aktivitas harian.

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Wati Kisworo, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien yang menjalani hemodialisis cenderung melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang rendah, kemungkinan karena kelelahan dan keterbatasan fisik setelah menjalani proses dialisis. Usia adalah salah satu faktor kunci, di mana banyak partisipan tergolong dalam kelompok usia 46–65 tahun (lansia awal), yang umumnya mengalami penurunan massa otot serta memiliki kondisi kesehatan yang mendampingi yang dapat membatasi aktivitas. Hasil Penelitian (Rina Tampake, 2022), yang mencatat penurunan aktivitas fisik pada kelompok usia tersebut. Selain itu, jenis kelamin turut berperan, di mana pasien perempuan yang mendominasi dalam penelitian ini lebih banyak menunjukkan tingkat aktivitas yang rendah akibat keterbatasan fisik dan beban peran ganda.

Penelitian menunjukkan bahwa perempuan yang menderita penyakit ginjal kronis cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Faktor-faktor seperti keterbatasan fisik, tingginya beban pekerjaan rumah tangga, kelelahan yang berlebihan, serta gangguan metabolisme berpengaruh terhadap hal ini (T. S. et al. (2020) 2019). Hasil ini konsisten dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden bekerja sebagai ibu rumah tangga dan wirausahawan, yaitu jenis pekerjaan yang biasanya hanya melibatkan aktivitas fisik yang ringan. Sebagian besar pasien hemodialisis hanya mampu melakukan aktivitas fisik yang ringan disebabkan oleh usia lanjut, jenis kelamin perempuan, jenis pekerjaan, dan tingkat pendidikan yang rendah. Kelelahan pasca-dialisis dan keterbatasan waktu akibat jadwal hemodialisis juga menjadi penghalang utama. Meski demikian, aktivitas fisik dengan intensitas sedang dianggap lebih cocok karena dapat menjaga metabolisme, mendukung fungsi organ, dan meningkatkan kualitas hidup tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

Peneliti berasumsi bahwa aktivitas fisik pada pasien dengan penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis umumnya rendah karena adanya keterbatasan seperti kelelahan pasca-dialisis, usia lanjut, dan jadwal terapi yang padat. Akan tetapi, beraktivitas saat ini dianggap paling efektif karena dapat menjaga metabolisme, fungsi organ, dan meningkatkan kualitas hidup tanpa menyebabkan kelelahan yang berlebihan.

## 2. Mengidentifikasi Tingkat stress pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan data hasil Penelitian pada tabel 8 diatas diketahui bahwa hampir seluruh responden mengalami tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 61 orang (97%). Kondisi ini mencerminkan respons adaptif terhadap tuntutan fisik, pembatasan sosial, serta beban emosional yang menyertai terapi hemodialisa jangka panjang. Mayoritas responden berada pada rentang usia 46–65 tahun (68%), di mana kelompok usia ini umumnya memiliki kemampuan adaptasi emosional dan fisik yang menurun. Tingkat pendidikan

sebagian besar berada pada kategori menengah ke bawah (SMA 46%, SMP 25%), yang dapat memengaruhi pemahaman terhadap penyakit dan strategi coping yang digunakan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil Penelitian Winarti et al. (2024) . Sebagian besar pasien hemodialisis di Indonesia mengalami stres dengan tingkat sedang, yang disebabkan oleh kelelahan yang berkepanjangan, kekhawatiran mengenai komplikasi, serta tekanan sosial dan ekonomi akibat pengobatan jangka panjang. Stres ini adalah reaksi biasa terhadap tuntutan fisik dan mental dari proses hemodialisis yang dilakukan secara terus-menerus. Penelitian ( Sheeba et al 2024).

Penelitian juga menunjukkan bahwa wanita pasien lebih rentan terhadap stres fisiologis dan psikososial, disebabkan oleh beban ganda dalam tanggung jawab rumah serta kecenderungan mereka untuk menggunakan strategi koping yang bersifat emosional.

Faktor-faktor demografis seperti usia, jenis kelamin, dan pendidikan berpengaruh terhadap tingkat stres pada pasien hemodialisis. Tengku Syahrizal et al. (2020) menyatakan bahwa individu yang berusia lanjut, wanita, serta mereka dengan pendidikan menengah ke bawah mengalami peningkatan kerentanan terhadap tekanan psikologis. Hasil tersebut sejalan dengan temuan dalam penelitian ini, yang memperlihatkan bahwa mayoritas responden berusia antara 46–65 tahun dan memiliki pendidikan terakhir setingkat SMA atau SMP. Usia itu umumnya berhubungan dengan penurunan kemampuan beradaptasi secara fisik dan emosional, sedangkan pendidikan yang tidak cukup dapat menjadi penghalang dalam memahami kondisi penyakit dan strategi pengelolaan stres yang baik.

Peneliti berasumsi, pasien hemodialisis cenderung mengalami stres moderat sebagai reaksi adaptif terhadap tekanan fisik, sosial, dan emosional yang berkelanjutan

3. Mengidentifikasi nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan data hasil Penelitian pada tabel 9 diatas menunjukkan bahwa sebagian besar pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa memiliki nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada kategori ringan, yaitu sebanyak 27 responden (42%). Seluruh responden dalam penelitian ini menjalankan prosedur hemodialisis selama 4 sampai 5 jam per sesi, sesuai dengan standar terapi yang bertujuan untuk memaksimalkan pengeluaran cairan tubuh. Sebagian besar partisipan (54%) telah menjalani terapi selama 6 hingga 24 bulan, sedangkan 41% sisanya telah menerima terapi lebih dari 24 bulan. Durasi tersebut mencerminkan bahwa sejumlah pasien memiliki pengalaman yang memadai dalam menjalani hemodialisis dan telah beradaptasi dalam mengatur asupan cairan. Selain itu, sebagian besar responden berada dalam kelompok usia lanjut (68%), yang secara fisiologis mengalami pengurangan asupan cairan akibat perubahan metabolisme dan pembatasan diet yang diberlakukan.

Penelitian ini sejalan dengan Penelitian (Grigoryan et al. (2021) Ini menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap lama dan frekuensi pelaksanaan hemodialisis terkait dengan nilai IDWG yang terjaga, dengan rata-rata berada di antara 2,3 hingga 2,5 kg. Kim. et al. (2020) , Ditemukan juga bahwa pasien lansia cenderung memiliki nilai IDWG yang lebih rendah, dipengaruhi oleh



perlambatan metabolisme, menurunnya nafsu makan, serta tingkat kepatuhan yang lebih tinggi terhadap pembatasan cairan. Sebaliknya, pasien yang lebih muda biasanya memiliki nilai IDWG yang lebih tinggi karena aktivitas fisik yang lebih aktif dan fungsi ginjal residual yang masih ada

Peneliti berasumsi bahwa Berat Badan Interdialitik (IDWG) pada pasien yang menjalani hemodialisis dapat dimanfaatkan sebagai indikator untuk menilai seberapa efektif pasien mengelola asupan cairan sepanjang periode antara sesi dialisis. Berdasarkan hasil penelitian ini, mayoritas responden memiliki IDWG yang tergolong dalam kategori ringan sampai sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa pasien telah beradaptasi dengan prosedur hemodialisis secara rutin dan mampu mengatur pola konsumsi cairan sesuai petunjuk dokter. IDWG yang berada dalam kisaran normal dianggap sebagai indikator keberhasilan pasien dalam beradaptasi dengan perubahan gaya hidup yang diperlukan selama menjalani perawatan jangka panjang.

4. Menganalisis Hubungan aktivitas fisik dengan nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan data pada tabel 10 diatas didapatkan hasil dengan uji *spearman rank* yaitu *P value* 0,257 lebih besar dari *P value* 0,05 artinya  $H_0$  diterima artinya, Tidak Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Tatik et al. (2020) yang menunjukkan bahwa intervensi berupa latihan fisik saat dialisis (*intradialytic exercise*) secara signifikan dapat menurunkan IDWG. Perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh metode yang digunakan; penelitian Tatik menerapkan latihan fisik terstruktur, sementara dalam studi ini aktivitas fisik hanya diukur melalui kuesioner IPAQ tanpa intervensi langsung. Meskipun mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan, IDWG tetap berada pada kategori ringan, yang kemungkinan dipengaruhi oleh kepatuhan pasien terhadap pembatasan cairan dan keteraturan jadwal hemodialisis. Sebagian besar responden telah menjalani hemodialisis selama lebih dari enam bulan, dan prosedur dilakukan sesuai standar, yakni 4–5 jam per sesi. Studi Alessio et al. (2019) menyatakan bahwa pasien yang menjalani terapi dalam jangka panjang cenderung memiliki aktivitas ringan karena kelelahan pasca dialisis, namun tetap mampu menjaga kestabilan IDWG. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun tidak melakukan aktivitas berat, pasien yang telah beradaptasi dengan baik terhadap terapi cenderung lebih stabil secara klinis dan fungsional.

Dukungan terhadap temuan ini juga datang dari Khumaeroh et al. (2020), yang menyebutkan bahwa durasi terapi memengaruhi tingkat kepatuhan terhadap pembatasan cairan. Selain itu, menurut Ramadona (2019) dan Azzami et al. (2021), IDWG tidak hanya ditentukan oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh kedisiplinan dalam membatasi asupan cairan. Aktivitas sedang seperti berjalan cepat atau mencuci dinilai ideal untuk mendukung metabolisme tanpa menimbulkan kelelahan berlebih. Oleh karena itu, penilaian IDWG sebaiknya dilakukan secara komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor seperti aktivitas, stres, kepatuhan diet, dan durasi terapi.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa meskipun secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan nilai IDWG, namun mayoritas pasien yang memiliki aktivitas fisik ringan tetap menunjukkan nilai IDWG dalam kategori ringan hingga sedang. Hal ini diasumsikan terjadi karena sebagian besar responden telah menjalani hemodialisa dalam jangka waktu yang cukup lama, sehingga memiliki pengalaman dan kedisiplinan dalam menjalani pengaturan cairan harian. Dengan kata lain, meskipun aktivitas fisik pasien tidak tergolong tinggi, mereka mampu mengendalikan IDWG melalui kebiasaan dan pemahaman yang telah terbentuk selama menjalani terapi hemodialisa.

5. Menganalisis Hubungan Tingkat stress dengan nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan data pada tabel 11 diatas didapatkan hasil dengan uji spearman rank yaitu *P value* 0,151 lebih besar dari *P value* 0,05 artinya H0 diterima artinya, Di Tolak, Tidak Terdapat Hubungan Tingkat Stres dengan Nilai Interdialytic Weight Gain (IDWG) pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun.

Meskipun tidak menunjukkan signifikansi secara statistik, data menunjukkan bahwa sebagian besar pasien termasuk dalam kategori stres sedang, yakni sebanyak 62 orang (97%), dan hanya 2 orang (3%) yang mengalami stres ringan. Di sisi lain, distribusi nilai IDWG menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori ringan sebanyak 27 orang (42%), diikuti kategori sedang sebanyak 25 orang (39%), dan kategori berat sebanyak 11 orang (17%). Hasil penelitian ini bertolak belakang dengan penelitian Agastiya & Rismawan (2024) dan Wahyuni (2019), yang menyatakan adanya korelasi positif antara tingkat stres dan kenaikan IDWG. Perbedaan hasil ini kemungkinan dipengaruhi oleh variasi karakteristik responden, seperti usia, jenis kelamin, durasi terapi hemodialisis, dan tingkat kepatuhan terhadap pembatasan cairan. Dalam studi ini, meskipun mayoritas pasien mengalami stres sedang, IDWG tetap berada pada kategori ringan. Sebagian besar responden telah menjalani terapi selama lebih dari enam bulan, dan seluruhnya mengikuti prosedur dialisis standar 4–5 jam per sesi, yang memungkinkan mereka mengembangkan mekanisme adaptif dalam menghadapi stres dan mengontrol asupan cairan harian.

Secara fisiologis, stres dapat mengganggu keseimbangan cairan melalui peningkatan hormon seperti kortisol dan vasopresin, yang dapat mendorong retensi cairan dan meningkatkan IDWG (Brunner & Suddarth, 2019). Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara skor stres berdasarkan PSS-10 dan nilai IDWG ( $p > 0,05$ ), meskipun 97% responden tergolong mengalami stres sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa persepsi terhadap stres belum tentu berpengaruh langsung terhadap perilaku konsumsi cairan, kemungkinan karena pasien telah beradaptasi secara emosional atau didukung oleh faktor lain seperti lamanya menjalani hemodialisis dan keteraturan terapi.

Berdasarkan hasil dalam penelitian ini, peneliti berasumsi bahwa Walaupun tidak ada hubungan statistik yang signifikan antara tingkat stres dan IDWG, sebagian besar pasien dengan stres sedang masih dapat mempertahankan IDWG dalam rentang ringan hingga sedang. Kemungkinan

besar ini disebabkan oleh tahap adaptasi terhadap stres dan durasi menjalani hemodialisis yang membentuk mekanisme penanganan yang efektif.

#### 4. Kesimpulan

1. Hampir setengah dari pasien hemodialisis dalam penelitian ini melakukan aktivitas fisik ringan.
2. Hampir seluruh dari pasien hemodialisis mengalami stres tingkat sedang.
3. Hampir setengah dari pasien hemodialisa memiliki IDWG kategori ringan.
4. Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG).
5. Tidak ada hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat stress dengan *Interdialytic Weight Gain* (IDWG).

#### 5. Saran

- a. Bagi STIKes Borneo Cendekia Medika  
Peneliti mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data yang baru dalam penelitian kesehatan tentang Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani Hemodialisa.
- b. Bagi RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun  
Peneliti mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program edukasi dan konseling pasien hemodialisis, terutama mengenai pentingnya aktivitas fisik ringan yang teratur dan manajemen stress.
- c. Bagi responden  
Pasien hemodialisa disarankan menjaga aktivitas fisik dalam kategori ringan dan tetap mempertahankan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG), dalam kategori ringan.
- d. Bagi peneliti selanjutnya  
Diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan topik ini dengan menambahkan variabel lain seperti dukungan keluarga, tingkat kepatuhan terhadap diet dan pembatasan cairan, efektivitas edukasi, dan menambahkan pengambilan data untuk pengukuran Nilai *Interdialytic Weight Gain* (IDWG), BB pasien diambil secara langsung saat pasien menimbang berat badan. Serta peneliti selanjutnya dapat mengembangkan topik tentang hipnoterapi untuk mengatasi Tingkat stress.

#### 6. Terimakasih

Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stress Dengan Nilai *Interdialytic Weight Gain* (Idwg) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun". Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana keperawatan di STIKES Borneo Cendekia Medika Pangkalan Bun. Dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada berbagai pihak yang telah memberikan dukungan, arahan, serta bantuan moral dan material selama penulisan skripsi ini. Namun tidak lepas dari semua itu, penulis menyadari

sepenuhnya bahwa ada kekurangan baik dari segi penyusunan bahasa maupun dari lainnya. Dengan tangan terbuka bagi pembaca yang ingin memberi saran dan kritik kepada saya sehingga saya dapat menyempurnakan skripsi ini. Dan saya ucapkan terimakasih kepada jurnal bima yahya yang sudah mengijinkan saya pabliish artikel penelitian ini.

### Referensi

- Agastiya, A., & Rismawan, R. (2024). *Hubungan stres terhadap peningkatan berat badan interdialitik pada pasien hemodialisis*. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 12(1), 45–53.
- Alessio, A., Martinez, P., & Russo, G. (2019). Physical activity levels and interdialytic weight gain among hemodialysis patients: A cross-sectional study. *Nephrology Nursing Journal*, 46(3), 215–222.
- Azzami, A., Nurhadi, N., & Lestari, D. (2021). Hubungan kepatuhan pembatasan cairan dengan Interdialytic Weight Gain (IDWG) pada pasien gagal ginjal kronis. *Jurnal Keperawatan Klinis*, 8(2), 87–95.
- Brunner, L. S., & Suddarth, D. S. (2019). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* (Vol. 1 & 2). EGC.
- Grigoryan, L., Chen, J. L., & Shapiro, B. (2021). Fluid management and clinical outcomes in elderly hemodialysis patients. *International Urology and Nephrology*, 53(1), 111–119.
- Kemenkes RI. (2023). *Data dan Informasi Profil Kesehatan Indonesia 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khumaeroh, F., Suryani, R., & Putri, A. (2020). Durasi terapi hemodialisa dan pengaruhnya terhadap kepatuhan pembatasan cairan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 20–26.
- Kim et al.. (2020) “Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Royal Prima Medan.” *Jurnal Keperawatan Priority* 2(1): 9–16.
- Notoatmodjo, S. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Ramadona, F. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dan kepatuhan pembatasan cairan dengan nilai IDWG pada pasien hemodialisa. *Jurnal Keperawatan*, 10(2), 31–39.
- Sheeba, E., Fatimah, M., & Rizky, Y. (2024). Stres psikososial pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis rutin. *Jurnal Psikologi Klinis*, 6(1), 52–59.
- T. S., Wardani, D. A., & Lestari, A. (2019). Gender differences in physical activity level among CKD patients on hemodialysis. *Indonesian Journal of Health Research*, 7(1), 28–34.
- Tatik, S., Mustofa, A., & Wulandari, S. (2020). Pengaruh intradialytic exercise terhadap IDWG pasien hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(2), 112–120.
- Tengku Syahrizal et al. (2020) “STUDI PENGGUNAAN ANTIANEMIA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI UNIT HEMODIALISA

- RSUD Dr.ISKAK TULUNGAGUNG PERIODE JANUARI – MARET 2018.” *Rabit : Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi Univrab* 1(1): 2019.
- Wahyuni, R. (2019). Hubungan tingkat stres terhadap IDWG pada pasien hemodialisis. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 7(2), 102–108.
- Wati Kisworo, L. (2022). Aktivitas fisik pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Kesehatan*, 10(3), 44–50.
- WHO. (2022). *Chronic kidney disease: Prevention and management in global perspective*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- WHO. (2023). *Global Health Estimates 2023: Chronic Kidney Disease*. World Health Organization. <https://www.who.int>
- Wijayanti, R., Putra, D. H., & Utami, S. (2022). Penurunan fungsi ginjal dan manajemen hemodialisa pada pasien CKD. *Jurnal Keperawatan Medisina*, 11(1), 35–42.
- Winarti, R., Susilo, S., & Hartati, H. (2024). Tingkat stres pada pasien hemodialisis di rumah sakit daerah. *Jurnal Keperawatan Nusantara*, 9(1), 66–74.