

Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RS Sentra Medika Cikarang

Nanun Fazriyani^{1*}, Salsa Bhatary Amadhea², Riska Subhianti Putri³, Mila Sartika⁴

¹⁻⁴Universitas Medika Suherman, Jawa Barat, Indonesia

nanunfazriyani@gmail.com^{1*}, salsabhataryamadhea@gmail.com², riskariskuriskut@gmail.com³,
milasrt2020@gmail.com⁴

Info Artikel

Submit, 24 Juli 2025
Review, 25 Juli 2025
Diterima, 30 Juli 2025

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik,
GGK, Hemodialisis,
Kualitas Hidup

Keywords:

CKD, Hemodialysis, Physical
Activity, Quality of Life

ABSTRAK

Latar Belakang: Gagal ginjal kronik (GGK) adalah kondisi progresif yang menyebabkan penurunan fungsi ginjal secara permanen. Terapi utama yang dijalani oleh pasien gagal ginjal kronik (GGK) adalah hemodialisis, namun prosedur ini berpotensi memengaruhi kualitas hidup mereka. Peran aktivitas fisik cukup signifikan dalam menunjang peningkatan kualitas hidup pasien yang menjalani hemodialisis. Sayangnya, tidak sedikit di antara mereka yang menghadapi hambatan fisik dan mengalami kelelahan, yang pada akhirnya menyebabkan rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dilakukan. **Tujuan:** Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani terapi hemodialisis di RS Sentra Medika Cikarang dianalisis dalam penelitian ini. **Metode:** Dengan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional*, penelitian ini melibatkan 65 partisipan yang diperoleh melalui teknik *accidental sampling*. Pengisian kuesioner IPAQ dan KDQOL dilakukan oleh responden untuk mengukur variabel yang diteliti. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji chi-square guna mengungkap hubungan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup. **Hasil:** Sebagian besar partisipan dalam penelitian ini menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan hingga sedang. Hasil analisis statistik mengungkapkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien, dengan nilai signifikansi $p = 0,000$. Kualitas hidup yang lebih baik cenderung dimiliki oleh pasien yang melakukan aktivitas fisik dalam intensitas yang lebih tinggi. **Kesimpulan:** Kualitas hidup pasien hemodialisis dapat ditingkatkan melalui peran signifikan dari aktivitas fisik. Oleh sebab itu, upaya edukatif dan bentuk intervensi perlu diberikan kepada pasien agar mereka termotivasi untuk lebih aktif secara fisik demi mendukung kesejahteraan yang lebih optimal.

ABSTRACT

Background: Chronic kidney disease (CKD) is a progressive condition that leads to a permanent decline in kidney function. The primary treatment for CKD patients is hemodialysis; however, this procedure has the potential to impact their quality of life. Physical activity plays a significant role in supporting the improvement of quality of life among patients undergoing hemodialysis. Unfortunately, many of them face physical limitations and experience fatigue, which ultimately results in low levels of physical activity. **Objective:** This study aims to analyze the relationship between the level of physical activity and quality of life among CKD

patients undergoing hemodialysis at Sentra Medika Hospital Cikarang. **Methods:** Using a quantitative approach with a *cross-sectional* design, this study involved 65 participants selected through accidental sampling. Respondents filled out the IPAQ and KDQOL questionnaires to measure the variables studied. The collected data were analyzed using the Chi-square test to determine the relationship between physical activity and quality of life. **Results:** The majority of participants in this study exhibited light to moderate levels of physical activity. Statistical analysis revealed a significant association between physical activity levels and patients' quality of life, with a p-value of 0.000. A better quality of life tended to be found among patients who engaged in higher-intensity physical activity. **Conclusion:** The quality of life of hemodialysis patients can be improved through the significant role of physical activity. Therefore, educational efforts and appropriate interventions should be provided to encourage patients to remain physically active in order to support their overall well-being.



Khatulistiwa Nursing Journal is licensed under
A Creative Commons Attribution 4.0 International License
Copyright ©2025 STIKes YARSI Pontianak. All rights reserved

1. PENDAHULUAN

Keberlangsungan hidup manusia ditunjang oleh fungsi dari berbagai organ tubuh yang memiliki peran spesifik dan saling mendukung, salah satunya adalah ginjal. Organ ini dikategorikan sebagai bagian vital karena bertugas menyaring darah, mengeluarkan zat sisa melalui urin, serta menjaga keseimbangan cairan dan elektrolit (Deabes, 2024). Pada saat fungsi ginjal mengalami penurunan terus-menerus dan tidak dapat diperbaiki dalam kurun waktu tertentu, maka akan terjadi gagal ginjal. Gagal ginjal dapat diklasifikasikan menjadi akut maupun kronik. Ketika seseorang mengalami gagal ginjal kronik, kemampuan tubuh dalam menjaga kestabilan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit tidak lagi dapat dipertahankan secara optimal. Bila kondisi ini tidak ditangani secara tepat dan menyeluruh, maka risiko kerusakan ginjal yang lebih parah akan meningkat, bahkan dapat mengarah pada kematian (Putri et al., 2022).

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan merupakan kondisi medis yang progresif dan tidak dapat dipulihkan (*irreversibel*). Secara klinis, GGK ditandai oleh penurunan laju filtrasi glomerulus (GFR) menjadi kurang dari 60 mL/menit/1,73 m² dan/atau ditandai dengan adanya penanda kerusakan ginjal, seperti albuminuria atau kelainan hasil pemeriksaan pencitraan (Kovesdy, 2022). Permasalahan kesehatan ini terus mengalami peningkatan angka kejadian secara global dari tahun ke tahun, menjadikannya tantangan serius dalam dunia medis. Berdasarkan laporan WHO (2018), sekitar satu dari sepuluh orang dewasa di dunia mengalami gagal ginjal kronik (GGK), dan diperkirakan sebanyak 1,7 juta jiwa meninggal setiap tahunnya akibat komplikasi terkait gangguan fungsi ginjal (Edriyan & Kristin, 2022). Di kawasan Asia, jumlah penderita gagal ginjal kronik (GGK) diperkirakan mencapai 434,3 hingga 519,7 juta orang, dengan kasus tertinggi berada di Tiongkok dan India (Liyanage,

2022). Di Indonesia, menurut data Sistem Kesehatan Indonesia (SKI), jumlah penderita GJK mencapai 638.178 orang, dengan 21,1% di antaranya menjalani terapi hemodialisis (Kemenkes, 2023). Di Provinsi Jawa Barat, terdapat 114.619 kasus gagal ginjal kronik (GJK), sementara di Kabupaten Bekasi tercatat sebanyak 1.294 pasien berusia 16 hingga 60 tahun yang menjalani prosedur hemodialisis (Dinkes, 2024).

Pasien dengan gagal ginjal kronik (GJK) stadium lanjut umumnya menjalani hemodialisis sebagai bentuk terapi pengganti fungsi ginjal. Terapi ini menggunakan mesin untuk mengeluarkan zat sisa metabolisme, kelebihan cairan, dan toksin dari darah. Meskipun hemodialisis dapat memperpanjang harapan hidup, terapi ini tidak menyembuhkan kerusakan ginjal secara permanen dan memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup pasien. Kondisi ini tidak hanya membatasi aktivitas sosial dan pekerjaan pasien, tetapi juga dapat menimbulkan kelelahan kronik, stres psikologis, dan ketergantungan terhadap fasilitas Kesehatan. Selain itu, pasien hemodialisis sering kali mengalami gangguan pola tidur, penurunan nafsu makan, serta perubahan citra diri akibat perubahan fisik maupun keterbatasan yang dirasakan dalam menjalani kehidupan sehari-hari. (Hasanah, 2023; Sartika & Naibaho, 2021).

Penurunan kemampuan melakukan aktivitas rutin menjadi salah satu tantangan utama yang dialami pasien (Irene et al., 2022). Tingkat aktivitas fisik yang rendah kerap ditemukan pada sebagian besar individu yang menjalani terapi hemodialisis. Aktivitas fisik harian mereka terbatas, sering kali hanya berupa makan, berbicara, dan tidur. Hal ini disebabkan oleh kelelahan akibat terapi, ketakutan berlebih terhadap aktivitas, serta kurangnya edukasi tentang manfaat olahraga bagi kondisi mereka (Hutagaol & Aji, 2020). Padahal, aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam menjaga kebugaran, memperkuat sistem kardiovaskular, meningkatkan daya tahan tubuh, serta berperan dalam menurunkan risiko penyakit penyerta.

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk pergerakan tubuh yang mengaktifkan kontraksi otot rangka dan menghasilkan penggunaan energi (Ganguly et al., 2020; Gao & Lee, 2022). Pada pasien hemodialisis, aktivitas fisik yang sesuai dan teratur terbukti dapat meningkatkan kapasitas fungsional, mengurangi gejala fisik, memperbaiki status psikologis, serta mendukung adaptasi sosial yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup (Astuti et al., 2024; Mairo, 2022). Dengan demikian, aktivitas fisik bukan sekadar pelengkap, melainkan merupakan komponen terapeutik yang krusial dalam mendukung keberhasilan terapi dan meningkatkan kesejahteraan multidimensi pasien gagal ginjal kronik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka keterlibatan dalam aktivitas fisik tidak hanya memberikan dampak fisiologis, tetapi juga berdampak pada aspek psikososial yang merupakan bagian integral dari kualitas hidup. Dengan kata lain, semakin aktif seseorang secara fisik, maka semakin besar kemungkinannya untuk memiliki persepsi positif terhadap kesehatannya dan kehidupan sehari-

hari secara keseluruhan. Kualitas hidup dipahami sebagai suatu konsep yang bersifat multidimensi, meliputi dimensi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan yang dialami individu dalam kesehariannya. Pada penderita gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani terapi hemodialisis, kualitas hidup kerap mengalami penurunan akibat keterbatasan dalam beraktivitas, beban finansial pengobatan, serta ketergantungan terhadap bantuan tenaga kesehatan. Penurunan kualitas hidup ini dapat menurunkan kepatuhan terhadap terapi, memperburuk kondisi psikologis, dan mengurangi motivasi untuk menjalani hidup sehat. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik pada pasien hemodialisis dapat menjadi strategi intervensi penting untuk memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh.

Sayangnya, di Indonesia khususnya di fasilitas layanan kesehatan tingkat menengah seperti RS Sentra Medika Cikarang penelitian mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien hemodialisis masih sangat terbatas. Kebanyakan studi sebelumnya dilakukan di rumah sakit pendidikan atau pusat rujukan nasional dan luar negeri, sehingga kurang merepresentasikan kondisi nyata di daerah berkembang. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Sentra Medika Cikarang. Nilai kebaruan dari studi ini terletak pada fokus analisis terhadap populasi pasien GGK yang menjalani terapi hemodialisis di RS Sentra Medika Cikarang, sebuah rumah sakit swasta yang berada di lingkungan urban-industri dengan karakter demografis yang beragam. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi edukatif serta program rehabilitasi fisik yang bersifat praktis dan relevan dengan kebutuhan pelayanan kesehatan berbasis komunitas.

2. METODE

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional dan desain *cross-sectional*. Desain ini dipilih untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RS Sentra Medika Cikarang. Pendekatan korelasional digunakan karena penelitian ini tidak melibatkan intervensi, melainkan bertujuan untuk mengetahui derajat dan arah hubungan antara dua variabel pada satu waktu pengamatan. Desain *cross-sectional* dinilai efisien dalam menggambarkan kondisi dan keterkaitan antarvariabel dalam populasi tertentu. Oleh karena itu, penelitian ini dikategorikan sebagai kuantitatif non-eksperimental yang sesuai untuk mengevaluasi pola hubungan antara variabel utama penelitian.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 13 Januari 2025 di Instalasi Hemodialisis RS Sentra Medika Cikarang, yang berlokasi di Kabupaten Bekasi, Provinsi Jawa Barat. Populasi dalam studi ini mencakup seluruh pasien yang menjalani

terapi hemodialisis secara rutin di RS Sentra Medika Cikarang pada bulan Desember 2024, dengan jumlah tercatat sebanyak 189 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat toleransi kesalahan (e) sebesar 10%, sehingga diperoleh 65 responden sebagai sampel penelitian. Teknik sampling yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu dengan melibatkan pasien yang hadir saat penelitian berlangsung, memenuhi kriteria inklusi, dan bersedia memberikan partisipasi sebagai responden.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) pasien hemodialisis yang menjalani terapi minimal dua kali per minggu secara rutin, (2) pasien dalam keadaan sadar penuh (*compos mentis*) dan kooperatif, serta (3) pasien yang bersedia mengisi kuesioner secara mandiri. Adapun kriteria eksklusi adalah pasien yang tidak bersedia mengikuti penelitian dan pasien dengan kondisi klinis tidak stabil saat hari pengumpulan data.

Variabel

Penelitian ini mengkaji dua variabel utama, yaitu tingkat aktivitas fisik sebagai variabel independen dan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebagai variabel dependen. Hubungan antara kedua variabel ini dianalisis untuk mengetahui apakah perbedaan tingkat aktivitas fisik berkorelasi dengan perbedaan dalam kualitas hidup pasien.

Instrumen

Penelitian ini memanfaatkan dua instrumen berupa kuesioner yang telah terstandarisasi. Pengukuran tingkat aktivitas fisik dilakukan menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) versi singkat, yang menilai aktivitas berdasarkan durasi dan intensitas kegiatan ringan, sedang, hingga berat selama tujuh hari terakhir. Hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik dikategorikan ke dalam tiga tingkat, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan *systematic review* oleh Lee et al. (2011), validitas IPAQ-SF terhadap alat ukur objektif seperti akselerometer menunjukkan korelasi lemah ($r = 0,09-0,39$) dan rata-rata overestimasi sebesar 84%, namun reliabilitas internal tetap baik, dengan nilai Cronbach's alpha berkisar 0,66 hingga 0,88. Penelitian lanjutan oleh Cleland et al. (2018) menunjukkan bahwa IPAQ-SF masih dapat digunakan dengan kehati-hatian untuk pemantauan aktivitas fisik dalam konteks epidemiologis. Pemilihan IPAQ-SF dalam studi ini didasarkan pada kepraktisan penggunaan, kemudahan interpretasi skor, serta kelayakan dalam konteks populasi klinis di fasilitas pelayanan kesehatan.

Adapun penilaian terhadap kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik dilakukan dengan menggunakan *Kidney Disease Quality of Life* (KDQOL-36), sebuah instrumen khusus yang dikembangkan untuk mengevaluasi kualitas hidup individu dengan penyakit ginjal kronik. KDQOL menilai berbagai aspek utama, termasuk kondisi fisik, kesejahteraan psikologis, beban penyakit ginjal, serta keterbatasan dalam aktivitas sosial. Validitas konstruk KDQOL-36 telah dibuktikan melalui penelitian Hays et al. (2018) dengan korelasi signifikan terhadap domain SF-12 serta *disease-specific*

burden. Selain itu, instrumen ini memiliki reliabilitas internal tinggi, dengan nilai Cronbach's alpha > 0,80 di hampir seluruh domain, sebagaimana dikonfirmasi oleh Cohen et al. (2019) dalam konteks pasien hemodialisis. Seluruh kuesioner diberikan secara langsung dan dijelaskan oleh peneliti, kemudian diisi secara mandiri oleh responden saat menunggu giliran menjalani tindakan hemodialisis. Peneliti memastikan bahwa setiap responden memahami seluruh pertanyaan yang diajukan guna meminimalkan potensi bias pemahaman.

Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, dimulai dari pengajuan izin penelitian kepada pihak rumah sakit, skrining awal terhadap pasien sesuai kriteria inklusi dan eksklusi, hingga pemberian *informed consent* kepada pasien yang bersedia berpartisipasi. Setelah itu, kuesioner IPAQ dan KDQOL dibagikan dan dijelaskan oleh peneliti kepada responden untuk diisi secara mandiri saat mereka menunggu giliran hemodialisis. Seluruh data yang terkumpul kemudian dikodekan dan disiapkan untuk dianalisis.

Analisa Data

Analisis statistik terhadap data yang telah diperoleh dilakukan dengan menggunakan uji Chi-Square (χ^2) untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien. Karena terdapat tiga kategori pada variabel aktivitas fisik dan dua kategori pada variabel kualitas hidup, maka analisis menggunakan tabel kontingensi 3×2. Uji statistik dilakukan dengan bantuan software IBM SPSS versi 26.0, dan hasil dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

Kelayakan Etik

Studi ini telah melewati proses peninjauan etik dan secara resmi memperoleh persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto (KEPK-UMP), sebagaimana tercantum dalam Nomor Registrasi: KEPK/UMP/15/XII/2024. Seluruh tahapan penelitian dilaksanakan berdasarkan prinsip-prinsip etika penelitian, yang mencakup penghargaan terhadap hak otonomi partisipan, jaminan kerahasiaan data pribadi, serta pemberian persetujuan partisipasi (*informed consent*) secara sukarela sebelum keterlibatan responden dalam penelitian.

3. HASIL

a. Karakteristik Responden

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase
Usia		
20-48 tahun	32	49,2%
49-70 tahun	33	50,8%
Jenis kelamin		
Laki-laki	34	52,3%

Perempuan	31	47,7%
Pekerjaan		
IRT	21	32,3%
Buruh Tani	4	6,2%
Petani	3	4,6%
Pedagang	1	1,5%
Pegawai Swasta	9	13,8%
Wiraswasta	14	21,5%
PNS	3	4,6%
Lain-lain	10	15,4%
Pendidikan		
Tidak tamat SD	2	3,1%
SD	17	26,2%
SMP	10	15,4%
SMA	28	43,1%
D3	3	4,6%
S1	5	7,7%
Lama menjalani HD		
< 24 bulan		
24 - 48 bulan	31	47,7%
>49 bulan	20	30,8%
	14	21,5%

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 1 memperlihatkan bahwa dari total 65 responden, mayoritas berusia antara 49 hingga 70 tahun, yaitu sebanyak 33 orang (50,8%). Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, dengan jumlah 34 orang (52,3%). Pekerjaan yang paling banyak ditemukan adalah ibu rumah tangga, yang diwakili oleh 21 responden (32,3%). Tingkat pendidikan terbanyak adalah lulusan SMA sebanyak 28 responden (43,1%). Adapun durasi menjalani hemodialisis yang paling dominan adalah kurang dari 24 bulan, yang dialami oleh 31 responden (47,7%).

b. Hasil Univariat

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Tingkat aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Responden

Karakteristik/variabel	n	%
Tingkat Aktivitas Fisik		
Ringan	42	64,6%
Sedang	17	26,2%
Berat	6	9,2%
Kualitas Hidup		
Kurang Baik	39	60,0%
Baik	26	40,0%

Sumber: Data Primer (2025)

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari total 65 responden (100%), mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang tergolong ringan, yaitu sebanyak 42 orang (63,1%). Sementara itu, sebanyak 39 responden (60,0%) tercatat memiliki kualitas hidup yang kurang baik.

c. Hasil Bivariat

Tabel 3
Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup Pasien yang Menjalani Hemodialisis

Variabel	Kualitas Hidup		Uji Statistik
	kurang baik n	baik n	
Tingkat aktivitas fisik			
Ringan	34	8	0,000
Sedang	4	13	
Berat	1	5	

Sumber: Data Primer (2025)

Berdasarkan Tabel 3, tampak adanya variasi distribusi kualitas hidup pasien yang didasarkan pada tingkat aktivitas fisik yang dimiliki. Dari total 42 responden dengan aktivitas fisik ringan, sebagian besar yakni 34 orang (81,0%) memiliki kualitas hidup yang kurang baik, sedangkan hanya 8 orang (19,0%) yang menunjukkan kualitas hidup yang baik. Pada kelompok dengan aktivitas fisik sedang, sebanyak 13 responden (76,5%) memiliki kualitas hidup yang baik, sementara 4 orang (23,5%) menunjukkan kualitas hidup yang kurang baik. Adapun pada kategori aktivitas fisik berat, mayoritas responden, yaitu 5 orang (83,3%), tercatat memiliki kualitas hidup yang baik, dan hanya 1 orang (16,7%) yang tergolong dalam kategori kualitas hidup kurang baik.

Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien hemodialisis. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kualitas hidup diterima, dan tujuan penelitian untuk mengidentifikasi hubungan antar kedua variabel tersebut terpenuhi secara empiris.

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah dan terbatas pada kegiatan sehari-hari berintensitas ringan. Pola aktivitas semacam ini secara umum tidak memadai untuk mendukung peningkatan kebugaran jasmani secara optimal maupun menunjang kualitas hidup yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik belum sepenuhnya menjadi bagian dari gaya hidup rutin pasien, meskipun berbagai studi telah membuktikan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur memberikan dampak positif terhadap kesehatan fisik dan psikososial pada pasien hemodialisis.

Temuan ini memperkuat hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien hemodialisis. Pasien dengan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi cenderung melaporkan kualitas hidup yang lebih baik, baik dari aspek fisik, psikologis, sosial, maupun peran fungsi sehari-hari. Dalam hal ini, aktivitas fisik tidak hanya membantu meningkatkan fungsi kardiovaskular dan kekuatan otot, tetapi juga berkontribusi pada stabilitas emosional dan pengurangan gejala-gejala psikosomatis seperti kelelahan, nyeri, atau depresi. Secara fisiologis, aktivitas fisik dapat meningkatkan aliran darah, metabolisme tubuh, dan pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek positif terhadap suasana hati (Astuti et al., 2024; Mairo, 2022).

Temuan ini selaras dengan yang dikemukakan oleh Rizkilillah et al. (2023) dalam penelitiannya bahwa mayoritas responden yang terdiri dari 67,2% mempunyai kualitas hidup yang baik, sedangkan 32,8% lainnya berada dalam kategori kualitas hidup yang kurang baik. Hasil perolehan tersebut mencerminkan bahwa meskipun mayoritas individu berada dalam kondisi yang relatif baik, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan yang menghadapi tantangan terkait kualitas hidupnya. Data ini juga menegaskan pentingnya intervensi yang tepat untuk meningkatkan kualitas hidup responden yang berada dalam kategori kurang baik, sehingga dapat mendukung upaya peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Studi lain oleh Ganguly et al. (2020) dan Gao & Lee (2022) menegaskan bahwa gaya hidup aktif secara fisik berkontribusi terhadap peningkatan indikator kesehatan, termasuk di populasi pasien dengan penyakit kronik.

Namun demikian, hasil penelitian Hasanah et al. (2023) juga memperlihatkan bahwa masih terdapat pasien yang memiliki kualitas hidup rendah meskipun telah melakukan aktivitas fisik. Temuan ini menegaskan bahwa kualitas hidup pasien hemodialisis bersifat multifaktorial dan dipengaruhi pula oleh variabel lain seperti status gizi, durasi menjalani hemodialisis, dukungan keluarga, status mental, dan akses terhadap layanan kesehatan. Penelitian oleh Takahashi et al. (2024) juga menunjukkan bahwa latihan fisik, khususnya *intradialytic exercise*, dapat secara signifikan memperbaiki fungsi fisik dan status gizi, yang pada gilirannya berdampak positif terhadap kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, meskipun aktivitas fisik memiliki kontribusi penting, intervensi yang bersifat multidimensi tetap diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien yang optimal.

Dari hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis. Pasien gagal ginjal kronik yang terlibat dalam aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi cenderung mengalami peningkatan kualitas hidup secara menyeluruh. Dengan kata lain, apabila aktivitas fisik yang bersifat intens dapat dilakukan secara konsisten oleh pasien, maka peningkatan kualitas hidup secara signifikan lebih memungkinkan untuk dicapai. Aktivitas fisik dalam hal ini tidak hanya dipahami sebagai upaya mempertahankan kebugaran tubuh, namun juga memainkan peran esensial dalam memperkuat kesejahteraan emosional dan sosial penderita gagal ginjal kronik.

Oleh karena itu, strategi edukatif dan rehabilitatif yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik yang aman dan terstruktur sangat diperlukan. Tenaga kesehatan, khususnya perawat dan fisioterapis, memiliki peran kunci dalam mengidentifikasi hambatan aktivitas fisik dan merancang program yang dapat diakses dan diterapkan oleh pasien secara rutin. Program intradialisis *exercise*, konseling gizi, serta dukungan psikososial juga dapat menjadi bagian integral dari intervensi untuk meningkatkan kualitas hidup pasien secara menyeluruh. Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya menjawab tujuan utama penelitian, tetapi juga menegaskan pentingnya pendekatan holistik dalam perawatan pasien gagal ginjal kronik. Aktivitas fisik perlu dipahami tidak hanya sebagai tindakan fisik semata, tetapi sebagai bagian dari strategi kesehatan jangka panjang yang dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan pasien dalam menjalani terapi hemodialisis secara berkelanjutan.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan adanya keterkaitan signifikan antara aktivitas fisik dan kualitas hidup pasien yang menjalani hemodialisis. Minimnya gerakan tubuh bisa berdampak buruk terhadap kualitas hidup, sedangkan banyaknya aktivitas fisik berpotensi memperbaiki kesejahteraan mereka. Rata-rata pasien hemodialisis memiliki aktivitas fisik yang minim. Kondisi ini terpengaruhi oleh banyak faktor termasuk rasa lemah setelah terapi, nyeri, hingga terbatasnya pemahaman terkait kegunaan aktivitas fisik bagi kesehatannya. Kualitas hidup pasien pun terpengaruhi oleh keterbatasan fisik, dampak buruk akibat proses hemodialisis, disertai aspek mental dan sosial. Temuan dalam penelitian ini mengindikasikan bahwa kualitas hidup yang optimal umumnya dialami oleh pasien hemodialisis yang menjalankan aktivitas fisik dengan intensitas lebih tinggi. Kecenderungan ini menunjukkan bahwa semakin aktif seseorang secara fisik, maka semakin besar pula peluangnya untuk mempertahankan kondisi fisik dan psikososial yang lebih stabil. Dengan ini, mendorong peningkatan aktivitas fisik bisa menjadi strategi efektif untuk menunjang kesejahteraan mereka. Penyuluhan yang tepat hingga dukungan dari petugas medis, keluarga sangat penting untuk memotivasi pasien agar lebih aktif secara fisik.

Temuan dari penelitian ini memberikan sejumlah rekomendasi yang dapat dijadikan bahan pertimbangan oleh berbagai pihak terkait. Penelitian lanjutan diharapkan dapat menginvestigasi beragam variabel lainnya yang berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien hemodialisis, seperti kondisi gizi, tingkat dukungan sosial, serta aspek kesehatan jiwa. Di samping itu, penggunaan sampel yang lebih besar dan metode pengambilan sampel yang lebih mencerminkan populasi secara luas perlu dipertimbangkan agar hasil penelitian berikutnya memiliki daya generalisasi yang lebih kuat. Institusi pendidikan, khususnya di bidang kesehatan, dapat menyelenggarakan pelatihan bagi mahasiswa untuk meningkatkan kompetensi dalam memberikan edukasi dan intervensi terkait aktivitas fisik yang sesuai bagi pasien gagal ginjal kronik. Masyarakat juga perlu diberikan edukasi yang komprehensif, baik kepada pasien maupun keluarga, mengenai pentingnya aktivitas fisik yang tepat dan cara mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari, disertai program sosialisasi

yang berkelanjutan terkait gaya hidup sehat, termasuk pengaturan pola makan dan olahraga, guna mencegah terjadinya gagal ginjal kronik. Selain itu, instansi pelayanan kesehatan diharapkan dapat melaksanakan edukasi rutin kepada pasien mengenai pentingnya aktivitas fisik dan menyesuaikannya dengan kondisi medis yang dialami, sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup pasien.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada RS Sentra Medika Cikarang yang telah memberikan izin dan dukungan penuh sehingga pelaksanaan penelitian ini dapat terlaksana dengan lancar. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada para responden yang telah meluangkan waktunya serta berkenan menyampaikan data yang sangat berkontribusi terhadap keberlangsungan studi ini. Bimbingan, masukan, serta arahan konstruktif yang diberikan oleh dosen pembimbing dan tim penguji turut menjadi fondasi penting dalam proses penyusunan karya ilmiah ini, yang tak luput dari perhatian penulis. Lebih lanjut, semangat, doa, dan dukungan moril yang senantiasa diberikan oleh keluarga serta rekan-rekan sejawat menjadi sumber kekuatan tersendiri yang memungkinkan penelitian ini diselesaikan dengan sebaik-baiknya.

7. REFERENSI

- Astuti, R. P., Arovah, N. I., & Sukarmin, Y. (2024). The association between physical activity levels and quality of life among patients with chronic kidney Disease receiving hemodialysis treatment. *Retos: Nuevas Tendencias En Educación Física, Deportes y Recreación*, 58, 804–810. <https://doi.org/10.47197/retos.v58.106576>
- Cleland, C., Ferguson, R. A., Ellis, G., & Hunter, R. F. (2018). Validity of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing moderate-to-vigorous physical activity and sedentary behaviour of older adults in the United Kingdom. *BMC Public Health*, 18(1), 206. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5111-3>
- Cohen, L. M., Ruthazer, R., Germain, M. J., & Khetpal, P. (2019). Reliability and validity of the KDQOL-36 in hemodialysis patients. *BMC Nephrology*, 20(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12882-019-1298-2>
- Deabes, A. A. A. E. (2024). Fluid and electrolyte imbalance in renal dysfunction. *Anaesthesia & Intensive Care Medicine*, 25(5), 316–319. <https://doi.org/10.1016/j.mpaic.2024.03.006>
- Edriyan, S., & Kristin, L. E. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik (GGK) yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 32–35. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6463>
- Ganguly, R., Patnaik, L., Pattanaik, S., & Sahu, T. (2020). Physical Activity and Dietary Habits among MBBS Students of a Private Medical College of Eastern India. *International Journal of Current Research and Review*, 12(21), 69–85. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2020.12215>
- Gao, Z., & Lee, J. E. (2022). Promoting Physical Activity and Reducing Sedentary Behavior to Prevent Chronic Diseases during the COVID Pandemic and Beyond. *Stomatology*, 11(16), 4666. <https://doi.org/10.3390/jcm11164666>
- Hasanah, U., Dewi, N. R., Ludiana, L., Pakarti, A. T., & Inayati, A. (2023). Analisis

- Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik Pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 96. <https://doi.org/10.52822/jwk.v8i2.531>
- Hays, R. D., Kallich, J. D., Mapes, D. L., Coons, S. J., & Carter, W. B. (2018). Development of the Kidney Disease Quality of Life (KDQOL) instrument. *Quality of Life Research*, 27(1), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s11136-017-1714-4>
- Hutagaol, R., & Aji, Y. G. T. (2020). Pengaruh Latihan Range Of Motion(ROM) terhadap Tingkat Fatigue pada Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit Angkatan Udara (RSAU) dr Esnawan Antariksa. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 6–10.
- Irene, I., Yemina, L., & Pangaribuan, S. M. (2022). Kualitas Hidup Pasien dengan Penyakit Ginjal Kronis dengan Terapi Hemodialisa di RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 3(1). <https://doi.org/10.55644/jkc.v3i1.72>
- Kemendes. (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemendes*, 235.
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology of chronic kidney disease: an update 2022. *Kidney International Supplements*, 12(1), 7–11. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>
- Lee, P. H., Macfarlane, D. J., Lam, T. H., & Stewart, S. M. (2011). Validity of the international physical activity questionnaire short form (IPAQ-SF): A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8(1), 115. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-115>
- Liyanage, T., Toyama, T., Hockham, C., Ninomiya, T., Perkovic, V., Woodward, M., Fukagawa, M., Matsushita, K., Praditpornsilpa, K., Hooi, L. S., Iseki, K., Lin, M. Y., Stirnadel-Farrant, H. A., Jha, V., & Jun, M. (2022). Prevalence of chronic kidney disease in Asia: A systematic review and analysis. *BMJ Global Health*, 7(1), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2021-007525>
- Mairo, R. I. A. (2022). Efektivitas Latihan Intradialitik pada Hemodialisis. *Journal of Telenursing (Joting)*, 4(2), 467–476. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.3838>
- Putri, N., Firmanti, T., Andrik, Wilujeng, A., & Ali. (2022). Menjaga Kesehatan Ginjal dengan Konsep Kesehatan secara Holistik pada Siswa SMAN 1 Giri Banyuwangi. *Journal of Health Innovation and Community Service*, 1(1), 31–35. <https://doi.org/10.54832/jhics.v1i1.13>
- Rizkilillah, M., Diah Kd, S., Sasmita, A., Kemenkes Bandung, P., Sarjana, S., Keperawatan, T., & Keperawatan Bandung, J. (2023). Peran Aktivitas Fisik Dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa. *Medical-Surgical Journal of Nursing Research Diah, et. Al*, 1(2), 126–134.
- Sartika, M., & Naibaho, R. (2021). *Pengaruh Lama Waktu Tindakan Hemodialisa Terhadap Peningkatan Tekanan Darah Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit EMC Cikarang 2021*. Universitas Medika Suherman.
- Takahashi, R., Aoyama, N., Tanaka, M., & Shibata, R. (2024). Age-associated effects of intradialytic exercise on physical function and nutritional status in patients receiving ambulatory hemodialysis. *Hemodialysis International*, 28(1), 117–124. <https://doi.org/10.1111/hdi.13045>