

PERAN OLAHRAGA TERHADAP KUALITAS HIDUP PENDERITA PENYAKIT GINJAL KRONIS STADIUM AKHIR

Lilis Lestari¹, A. Muh. Yasser Mukti²
Puskesmas Baras Ii, Pasangkayu, Indonesia
Rs Benyamin Guluh Kolaka, Indonesia
Email : lilis.170714@gmail.com, andiyasser99@gmail.com

ABSTRAK

Kata kunci:

Peran Olahraga,
Kualitas Hidup,
Penderita Penyakit,
Ginjal Kronis Stadium
Akhir.

Keywords:

The Role of Sports,
Quality of Life, Disease
Sufferers, End-Stage
Chronic Kidney
Disease.

Penyakit ginjal kronis stadium akhir adalah kondisi serius di mana fungsi ginjal menurun drastis, sehingga ginjal tidak dapat berfungsi secara optimal. Penderita penyakit ginjal kronis pada tahap ini sering mengalami penurunan kualitas hidup, dan salah satu pendekatan untuk mengatasi hal ini adalah melalui olahraga. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis bagaimana olahraga memengaruhi kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir. Dalam penelitian ini, metode yang digunakan adalah kualitatif, dengan pengumpulan data melalui studi literatur. Setelah data terkumpul, proses analisis dilakukan dengan menyaring informasi yang relevan, menyajikan data dalam bentuk yang jelas, dan akhirnya menyimpulkan temuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran dalam meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir. Aktivitas fisik yang rutin membantu dalam berbagai aspek penting, seperti mengontrol tekanan darah, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki kesehatan jantung dan paru-paru, serta mendukung kesehatan mental. Selain itu, olahraga juga berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur. Sehingga dengan berolahraga, pasien dapat mengalami peningkatan dalam kemandirian dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik.

End-stage chronic kidney disease is a serious condition in which kidney function decreases drastically, so that the kidneys cannot function optimally. People with chronic kidney disease at this stage often experience a decline in quality of life, and one approach to overcome this is through exercise. This study aims to analyze how exercise affects the quality of life of patients with end-stage chronic kidney disease. In this study, the method used is qualitative, with data collection through literature studies. Once the data is collected, the analysis process is carried out by filtering out relevant information, presenting the data in a clear form, and finally concluding the findings. The results of the study show that exercise has a role in improving the quality of life of patients with end-stage chronic kidney disease. Regular physical activity helps in many important aspects, such as controlling blood pressure, increasing muscle strength, improving heart and lung health, and supporting mental health. In addition, exercise also contributes to improved sleep quality. So that by exercising, patients can experience an increase in independence and the ability to carry out daily activities better.

*Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).
This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.*

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis stadium akhir merupakan kondisi terjadi ketika fungsi ginjal menurun drastis dan tidak lagi mampu bekerja secara efektif. Pasien pada tahap ini biasanya membutuhkan terapi pengganti ginjal, seperti dialisis atau transplantasi ginjal. Penyakit ini berdampak luas karena disebabkan oleh berbagai masalah kesehatan yang memengaruhi sistem kardiovaskular, fungsi kognitif, metabolisme tulang, anemia, tekanan darah, dan aspek kesehatan lainnya (Vaidya et al., 2021). Hal ini berdampak besar pada kehidupan pasien, termasuk aspek fisik, psikologis, dan sosial. Selama 40 tahun terakhir, jumlah pasien dengan penyakit

ginjal tahap akhir meningkat secara signifikan. Diperkirakan pertumbuhan ini akan terus naik sebesar 29%-68%, dengan lebih dari separuh pasien penyakit ginjal tahap akhir berusia di atas 65 tahun pada tahun 2030 (Thompson et al., 2023).

Peningkatan jumlah pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir sebagian besar disebabkan oleh tingginya tingkat kelangsungan hidup di antara populasi yang menjalani dialisis, yang dipengaruhi oleh peningkatan kualitas perawatan klinis dan prosedur dialisis. Namun, meskipun ada kemajuan ini, hasil kesehatan tetap buruk, dengan tingkat kematian satu tahun mencapai 13% pada pasien berusia 60-69 tahun dan 23% pada mereka yang berusia di atas 70 tahun, terutama disebabkan oleh penyakit kardiovaskular. Beberapa penelitian dalam (Thompson et al., 2023), menunjukkan bahwa pasien dan pengasuh secara konsisten menilai pentingnya mengoptimalkan fungsi fisik dan sosial sebagai prioritas yang lebih tinggi dibandingkan dengan tenaga medis. Mereka menganggap hal ini lebih penting daripada kontrol tekanan darah atau indikator biologis lainnya. Selain itu, penelitian mengenai pengaruh olahraga terhadap kesehatan pasien dialisis telah diidentifikasi sebagai prioritas utama bagi pasien dan pengasuh.

Kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis (PGK) stadium akhir umumnya menurun karena berbagai faktor, seperti berkurangnya stamina fisik, gangguan emosional, keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, dan kekhawatiran tentang kesehatan jangka panjang (Simorangkir et al., 2021). Meskipun olahraga sering dianggap berisiko bagi pasien dengan kondisi medis serius, penelitian menunjukkan bahwa olahraga dapat memberikan dampak positif bagi kualitas hidup mereka. Aktivitas fisik terbukti secara signifikan menurunkan tekanan darah pada pasien gagal ginjal. Program olahraga yang mencakup pemanasan, latihan kekuatan, dan latihan aerobik terbukti bermanfaat dalam mengurangi tekanan darah, meningkatkan kapasitas oksigen maksimal, dan memperbaiki fungsi fisik serta daya tahan pasien (Qiu et al., 2017). Karena itu, penting untuk menyelidiki lebih lanjut bagaimana olahraga yang dipandu dengan baik dapat memberikan manfaat signifikan bagi pasien penyakit ginjal kronis stadium akhir.

Penelitian sebelumnya oleh (Kendrick et al., 2019) menunjukkan bahwa olahraga bermanfaat bagi pasien penyakit ginjal kronis (PGK) dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan memperlambat perkembangan penyakit ginjal kronis. Meskipun memiliki manfaat ini, banyak pasien penyakit ginjal kronis masih cenderung kurang bergerak. Penelitian tersebut bertujuan untuk mengidentifikasi sikap, motivasi, dan hambatan yang mempengaruhi individu dengan penyakit ginjal kronis dalam berolahraga. Sementara itu, studi lain oleh (Arazi et al., 2022) menemukan bahwa berbagai jenis latihan, baik yang dilakukan selama atau di luar sesi dialisis, memiliki efek positif pada penyakit ginjal. Latihan aerobik kronis, latihan ketahanan, atau kombinasi keduanya, jika dilakukan dengan pertimbangan keamanan, memberikan banyak manfaat bagi pasien penyakit ginjal kronis, seperti peningkatan laju filtrasi glomerulus, pengurangan risiko kardiovaskular, peningkatan penyerapan oksigen maksimal, sintesis protein otot yang lebih baik, peningkatan atau pemeliharaan kekuatan, perbaikan komposisi tubuh, serta peningkatan kualitas hidup dan aspek kesehatan lainnya.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada fokusnya untuk menganalisis peran olahraga terhadap kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir, yang belum banyak diteliti secara mendalam. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam memahami bagaimana olahraga, yang dipandu dengan aman dan tepat, dapat meningkatkan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis stadium akhir. Penelitian ini juga dapat memberikan wawasan baru bagi tenaga kesehatan dalam merancang program rehabilitasi fisik yang efektif untuk memperbaiki kondisi fisik dan psikologis pasien. Sehingga tujuan utama penelitian ini adalah untuk menganalisis sejauh mana olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir, terutama dalam aspek-aspek seperti fungsi fisik, kesejahteraan psikologis, dan kemampuan sosial pasien

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yang dikenal dengan pendekatannya yang bersifat deskriptif dan analitis. Dalam penelitian kualitatif, deskriptif berarti bahwa penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan dan menjelaskan peristiwa, fenomena, atau situasi sosial yang menjadi fokus studi, yakni melibatkan penggambaran rinci mengenai apa yang terjadi dalam konteks yang diteliti. Di sisi lain, analitis dalam penelitian kualitatif merujuk pada proses memaknai dan menginterpretasikan data yang dikumpulkan, serta membandingkannya dengan data lain yang relevan. Tujuannya adalah untuk memberikan pemahaman mendalam mengenai fenomena yang diteliti, bukan hanya sekadar menggambarkan fakta-fakta yang ada (Waruwu, 2023).

Berbeda dengan metode kuantitatif, penelitian kualitatif tidak menggunakan istilah populasi. Sebaliknya, penelitian kualitatif berfokus pada situasi sosial atau masalah tertentu. Dalam hal ini, peneliti manusia berperan sebagai instrumen utama dalam mengumpulkan data. Artinya, kualitas dan interpretasi data sangat bergantung pada kemampuan dan perspektif peneliti. Data yang dikumpulkan bersifat dinamis dan dapat

berkembang seiring dengan penemuan-penemuan baru di lapangan, sehingga data yang terkumpul bersifat sementara dan terus diperbarui sesuai dengan situasi yang berkembang. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi literatur, yaitu melibatkan penelaahan hasil-hasil penelitian sebelumnya untuk mengumpulkan informasi yang relevan dengan topik yang sedang diteliti. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah analisis data yang terdiri dari proses penyaringan data untuk memastikan relevansi dan keterkaitan dengan pertanyaan penelitian. Data yang telah disaring kemudian disajikan menggunakan bahasa yang jelas dan sistematis. Akhirnya, peneliti membuat kesimpulan berdasarkan analisis data untuk menjawab pertanyaan penelitian, memberikan wawasan yang mendalam mengenai fenomena yang diteliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gaya hidup manusia memiliki pengaruh besar terhadap berbagai aspek kehidupan, termasuk kebiasaan untuk berolahraga. Sejak lama, olahraga telah menjadi kebutuhan pokok bagi banyak kalangan masyarakat. Ditandai dengan pertumbuhan pusat-pusat kebugaran dan olahraga, serta meningkatnya jumlah orang yang memanfaatkan ruang publik untuk berolahraga di hari libur, merupakan bukti nyata bahwa olahraga tidak lagi sekadar aktivitas fisik, tetapi telah menjadi bagian penting dari gaya hidup modern (Andalajari & BL, 2018). Aktivitas olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani, tetapi juga mental, sehingga berolahraga dengan intensitas yang teratur dan berkelanjutan adalah hal yang sangat dianjurkan untuk menjaga keseimbangan tersebut.

Individu yang rutin berolahraga cenderung memiliki kondisi fisik dan kebugaran yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang atau tidak berolahraga sama sekali. Kebiasaan ini berpengaruh signifikan terhadap kebugaran jasmani seseorang, terutama terkait dengan intensitas, frekuensi, dan durasi latihan yang dilakukan. Semakin konsisten seseorang dalam berolahraga, semakin besar manfaat yang dirasakan, baik dari segi kesehatan fisik maupun emosional. Olahraga juga menjadi sarana yang efektif bagi banyak orang untuk menyalurkan ekspresi dan emosi, sekaligus membantu menjaga kondisi tubuh tetap bugar dan sehat (Ilyas & Almunawar, 2020).

Olahraga memiliki manfaat yang signifikan dalam kehidupan manusia. Manfaat dari olahraga yang dilakukan dengan cukup dan teratur telah lama diketahui dan disebarluaskan melalui berbagai media, baik dalam artikel kesehatan, artikel populer, maupun jurnal ilmiah (Andalajari & BL, 2018). Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit, tetapi juga berfungsi untuk meningkatkan kondisi fisik. Aktivitas fisik yang satu ini melibatkan unsur-unsur gerakan tubuh untuk memperoleh kebahagiaan serta memulihkan kesehatan fisik dan mental. Selain itu, olahraga membantu manusia untuk tetap dalam kondisi prima dan bugar, yang berkontribusi pada kesehatan tubuh dalam jangka panjang (Pranata & Kumaat, 2022). Hal ini menjadikan olahraga sebagai salah satu komponen fundamental dalam menjaga keseimbangan tubuh dan pikiran. Olahraga juga telah diakui secara luas sebagai sarana untuk meningkatkan fungsi tubuh dan mencegah berbagai penyakit, terutama dalam mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan menurunkan angka kematian (Gomes et al., 2017).

Selanjutnya olahraga juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup pasien dengan penyakit kronis, termasuk mereka yang menderita penyakit ginjal kronis (CKD) stadium akhir (Mallamaci et al., 2020). Efek olahraga terhadap fungsi ginjal telah diteliti selama lebih dari tiga dekade, dengan temuan bahwa salah satu masalah utama yang dihadapi oleh pasien CKD adalah rendahnya aktivitas fisik. Rendahnya aktivitas ini berdampak langsung pada menurunnya kapasitas fisik para pasien. Kondisi ini sangat terlihat pada pasien yang menjalani hemodialisis pemeliharaan (MHD), di mana mayoritas dari pasien jarang berolahraga atau bahkan tidak berolahraga sama sekali (Arazi et al., 2022).

Meskipun pasien dengan penyakit ginjal kronis stadium akhir memiliki banyak keterbatasan fisik, olahraga tetap memainkan peran yang krusial dalam meningkatkan kualitas hidup mereka. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh (Fukushima et al., 2018), ditemukan bahwa peningkatan aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kualitas hidup pasien hemodialisis. Meskipun pasien hemodialisis cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, penting untuk diakui bahwa olahraga dapat memberikan manfaat yang signifikan, termasuk meningkatkan kebugaran fisik dan kesejahteraan emosional. Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa keterbatasan dalam melakukan olahraga dapat mengganggu kualitas hidup pasien hemodialisis, namun dengan program aktivitas fisik yang tepat, pasien dapat merasakan perbaikan dalam kesehatan pasien secara menyeluruh.

Penyakit ginjal kronis stadium akhir, juga dikenal sebagai penyakit ginjal stadium akhir (End-Stage Renal Disease atau ESRD), merupakan tahap paling lanjut dari penyakit ginjal, di mana fungsi ginjal telah menurun drastis hingga hanya 15% atau kurang. Pada tahap ini, penderita sering mengalami penurunan status fungsional yang signifikan dan penurunan kualitas hidup. Pasien merasa kurang mandiri, mengalami keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, dan sering kali tidak mampu berpartisipasi dalam kegiatan sosial (Aini et al., 2023). Perkembangan penyakit ginjal kronis menjadi penyakit terminal seperti ini tidak hanya menjadi

penyebab utama menurunnya kualitas hidup, tetapi juga merupakan faktor yang signifikan dalam terjadinya kematian dini.

Penyakit ginjal kronis didefinisikan berdasarkan penanda kerusakan ginjal, terutama yang berkaitan dengan proteinuria (kehadiran protein dalam urin) dan laju filtrasi glomerulus (ukuran seberapa baik ginjal menyaring limbah dari darah). Dua penyebab utama penyakit ginjal kronis stadium akhir adalah diabetes dan hipertensi (Visweswaran et al., 2020). Diabetes, terutama, membawa dampak ekonomi yang besar bagi pasien karena biaya pengobatan yang mahal, baik yang dikeluarkan secara langsung oleh pasien maupun akibat hilangnya produktivitas yang disebabkan oleh penyakit tersebut dan komplikasi yang ditimbulkannya. Akibatnya, banyak masyarakat yang terkena penyakit ini menjadi miskin secara ekonomi.

Sementara itu, penyakit ginjal kronis (PGK) yang tidak diatasi dengan baik dapat menimbulkan dampak serius bagi penderitanya. Menurut data dari Badan Kesehatan Dunia (WHO) yang dikutip oleh (Prihatiningtias & Arifianto, 2020), lebih dari 500 juta orang di seluruh dunia mengalami penyakit ginjal kronis dan sekitar 1,5 juta di antaranya harus menjalani cuci darah untuk bertahan hidup. Penyakit ginjal kronis stadium merupakan kondisi di mana fungsi ginjal telah menurun secara signifikan dan pasien berada pada risiko komplikasi yang lebih parah, sehingga memerlukan perawatan khusus untuk kelangsungan hidup pasien. Pada tahap ini, komplikasi sering kali menjadi penyebab utama memburuknya kondisi pasien. Banyak orang mungkin tidak menyadari bahwa perburukan kondisi pasien penyakit ginjal kronis stadium akhir disebabkan oleh berbagai komplikasi yang menyertai penyakit ini, seperti hipertensi, anemia, gangguan metabolisme, hingga masalah kardiovaskular (Aini et al., 2023). Ketika ginjal tidak lagi mampu memenuhi fungsinya tanpa bantuan cuci darah, gejala-gejala yang dialami pasien menjadi sangat berat. Kelelahan ekstrem, sesak napas, dan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari menjadi ciri-ciri utama yang dialami pasien pada tahap ini.

Untuk mencegah kondisi yang lebih buruk, intervensi sangat diperlukan, salah satunya melalui olahraga. Meski pasien penyakit ginjal kronis stadium akhir memiliki banyak keterbatasan fisik, aktivitas fisik yang teratur dan sesuai dengan kondisi pasien dapat membantu meningkatkan kualitas hidupnya. Olahraga membantu menjaga kebugaran fisik, memperkuat otot, dan meningkatkan kesehatan jantung, yang semuanya penting untuk menunjang pasien dalam menghadapi tantangan penyakit ginjal stadium akhir. Dengan demikian, meskipun pengobatan medis tetap menjadi faktor utama dalam penanganan penyakit ginjal kronis stadium akhir, peran olahraga sebagai bagian dari pendekatan holistik tidak bisa diabaikan.

Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga seperti latihan fisik, dapat memberikan manfaat nyata bagi fungsi ginjal. Sebagai contoh, penelitian oleh (Wilkinson et al., 2019) menunjukkan bahwa olahraga dapat meningkatkan estimasi laju filtrasi glomerulus (eGFR), yang merupakan indikator penting dari fungsi ginjal. Lebih jauh lagi, sebuah meta-analisis yang dilakukan oleh (Zhang et al., 2019) mengonfirmasi bahwa terapi latihan fisik dapat meningkatkan eGFR sebesar 2,62 mL/menit/1,73 m² pada pasien CKD non-dialisis. Peningkatan ini menunjukkan bahwa latihan fisik secara signifikan dapat memperbaiki fungsi ginjal pada pasien dengan penyakit ginjal kronis yang belum menjalani dialisis. Selain itu, penelitian oleh (Mallamaci et al., 2020) juga mendukung ide bahwa latihan fisik tidak hanya meningkatkan eGFR, tetapi juga berpotensi meningkatkan indeks massa tubuh (BMI) pasien CKD, yang penting untuk mengelola kondisi kesehatan pasien.

Berikut merupakan peran olahraga dalam meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir dengan berbagai cara. Salah satu manfaat utama olahraga adalah kemampuannya dalam mengontrol tekanan darah. Tekanan darah tinggi adalah komplikasi umum dari penyakit ginjal kronis, dan aktivitas fisik secara teratur dapat membantu mengatur tekanan darah, mengurangi beban pada jantung, dan memperlambat kerusakan ginjal. Penelitian oleh (Rizkilillah et al., 2023) menunjukkan bahwa kurangnya olahraga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang pada gilirannya mempercepat perkembangan gagal ginjal.

Selain itu, olahraga juga berperan penting dalam meningkatkan kekuatan otot dan kelenturan (Brooke-Wavell et al., 2022). Mempertahankan massa otot dan fleksibilitas merupakan hal yang krusial bagi pasien dengan penyakit ginjal kronis, karena hal ini membantu pasien mempertahankan kemandirian dan mengurangi risiko jatuh. Olahraga juga dapat memperbaiki kesehatan jantung dan paru-paru, dua organ yang sering terkena dampak dari penyakit ginjal kronis. Aktivitas fisik yang rutin dapat meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas fisik, dan mengurangi gejala sesak napas. Kondisi ini sangat penting bagi pasien yang sering mengalami masalah pernapasan dan kardiovaskular sebagai bagian dari komplikasi penyakit ginjal mereka.

Selain manfaat fisik, olahraga juga berperan dalam kesehatan mental pasien. Aktivitas fisik melepaskan endorfin, hormon yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres serta depresi (Mahindru et al., 2023). Pasien dengan penyakit ginjal kronis stadium akhir sering mengalami depresi, kecemasan, dan stres akibat kondisi kesehatan serta perawatan intensif yang di jalani. Dampak dari berolahraga secara teratur membuat pasien dapat merasakan peningkatan suasana hati dan pengurangan stres. Penelitian

menunjukkan bahwa olahraga secara signifikan dapat mengurangi kecemasan pada pasien hemodialisis dan meningkatkan kualitas hidup mereka, dengan senam aerobik dan jalan kaki menjadi pilihan yang bermanfaat (Khamid, 2017). Selanjutnya, olahraga juga berkontribusi pada perbaikan kualitas tidur, yang penting untuk pemulihan tubuh. Olahraga secara teratur telah terbukti membantu memperbaiki kualitas tidur dan sering direkomendasikan sebagai pengobatan nonfarmakologis untuk gangguan tidur (Kline, 2014).

Dampak dari adanya kontrol akan gejala fisik dan meningkatkan kesehatan mental, membuat olahraga dapat memberikan peningkatan signifikan terhadap kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir. Aktivitas fisik membantu pasien merasa lebih mandiri dan meningkatkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Manfaat ini mencakup peningkatan fungsi fisik, kemampuan mobilitas, dan tingkat energi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien. Oleh karena itu, olahraga dapat dikatakan memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir.

Sejalan dengan temuan ini, tinjauan sistematis yang dilakukan oleh (Villanego et al., 2020) menunjukkan hasil positif dari intervensi yang mencakup komponen olahraga pada pasien non-dialisis dengan penyakit ginjal kronis, dalam periode antara 2007 hingga 2018. Penelitian ini membandingkan efek dari latihan fisik dengan kelompok kontrol yang tidak melakukan olahraga dan menemukan bahwa olahraga memberikan manfaat yang signifikan. Efek positif yang diukur mencakup peningkatan konsumsi oksigen puncak, kapasitas fungsional, kekuatan tungkai atas, serta hemoglobin. Selain itu, survei kualitas hidup menggunakan KDQOL-36 menunjukkan peningkatan kualitas hidup pada pasien yang terlibat dalam program latihan fisik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa praktik latihan fisik dengan intensitas rendah, jika dilakukan secara rutin, tidak memiliki dampak negatif pada fungsi ginjal. Sebaliknya, olahraga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup pasien.

Untuk menentukan jenis olahraga yang paling aman dan efektif bagi penderita penyakit ginjal kronis, penting untuk mempertimbangkan kondisi medis pasien, keterbatasan fisik, dan efek samping dari terapi yang mereka jalani. Latihan fisik yang dilakukan secara terstruktur dan di bawah pengawasan profesional medis dapat membantu pasien memanfaatkan manfaat olahraga secara optimal tanpa membahayakan kondisi kesehatan mereka. Berdasarkan penelitian oleh (Arazi et al., 2022), berikut adalah jenis olahraga yang aman dan direkomendasikan untuk penderita penyakit ginjal kronis:

Latihan aerobik seperti bersepeda, berjalan kaki, dan berenang membantu meningkatkan daya tahan jantung dan paru-paru, sementara latihan ketahanan berperan dalam mempertahankan massa otot dan mengurangi stres oksidatif, penting bagi pasien ginjal kronis. Kombinasi kedua jenis latihan ini memberikan manfaat fisik yang lebih lengkap. Latihan interval intensitas tinggi dapat meningkatkan kapasitas fisik dan kardiovaskular jika dilakukan dengan hati-hati. Stimulasi Otot Listrik (EMS) membantu mengurangi kehilangan massa otot, meningkatkan resistensi insulin, serta berpotensi memperbaiki fungsi ginjal. Pelatihan resistensi memperkuat otot, dan intradialytic cycling saat dialisis meningkatkan kebugaran pasien tanpa menambah beban pada ginjal.

Akan tetapi meskipun olahraga memberikan banyak manfaat bagi penderita penyakit ginjal kronis, ada beberapa hal yang perlu diperhatikan untuk memastikan keselamatan dan efektivitasnya. Pertama, sangat penting untuk berkonsultasi dengan dokter sebelum memulai program olahraga untuk mendapatkan rekomendasi yang sesuai dengan kondisi kesehatan masing-masing pasien. Intensitas olahraga harus disesuaikan dengan kondisi fisik dan toleransi individu untuk menghindari risiko. Olahraga sebaiknya dilakukan secara teratur, misalnya 30 menit setiap hari atau sesuai dengan anjuran dokter. Terakhir, hidrasi adalah faktor penting; penderita penyakit ginjal kronis perlu memperhatikan asupan cairan, terutama sebelum dan setelah berolahraga, untuk menjaga keseimbangan cairan tubuh dan mencegah dehidrasi. Sehingga dengan memperhatikan faktor-faktor ini, pasien dapat memanfaatkan olahraga secara efektif untuk meningkatkan kualitas hidup tanpa mengorbankan kesehatan ginjal mereka.

KESIMPULAN

Olahraga dapat berperan signifikan pada kualitas hidup penderita penyakit ginjal kronis stadium akhir. Aktivitas fisik yang teratur berkontribusi pada berbagai aspek penting, termasuk mengontrol tekanan darah, meningkatkan kekuatan otot, memperbaiki kesehatan jantung dan paru-paru, serta mendukung kesehatan mental. Olahraga juga berperan dalam memperbaiki kualitas tidur. Maka dengan berolahraga, pasien dapat merasakan peningkatan dalam kemandirian dan kemampuan untuk menjalani aktivitas sehari-hari dengan lebih baik. Akibatnya manfaat dari olahraga meliputi peningkatan fungsi fisik, mobilitas, dan tingkat energi, yang semuanya berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup pasien. Untuk menentukan jenis olahraga yang paling aman dan efektif bagi penderita penyakit ginjal kronis, penting untuk mempertimbangkan kondisi medis spesifik pasien, keterbatasan fisik yang mungkin ada, serta efek samping dari terapi yang sedang dijalani. Meskipun olahraga menawarkan berbagai manfaat, harus ada perhatian khusus untuk memastikan bahwa latihan dilakukan dengan aman dan efektif. Artinya bahwa harus ada pendekatan yang hati-hati dalam

merancang program latihan untuk memastikan bahwa kegiatan tersebut sesuai dengan kondisi kesehatan dan kebutuhan individu pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, N. F., Nursalam, N., & Widyawati, I. Y. (2023). Prevalensi Penyakit Ginjal Stadium Akhir dengan Penyakit Kardiovaskular, Diabetes Mellitus, dan Anemia. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 3939–3947.
- Andalasari, R., & BL, A. B. (2018). Kebiasaan olah raga berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa poltekkes kemenkes jakarta III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179–191.
- Arazi, H., Mohabbat, M., Saidie, P., Falahati, A., & Suzuki, K. (2022). Effects of different types of exercise on kidney diseases. *Sports*, 10(3), 42.
- Brooke-Wavell, K., Skelton, D. A., Barker, K. L., Clark, E. M., De Biase, S., Arnold, S., Paskins, Z., Robinson, K. R., Lewis, R. M., & Tobias, J. H. (2022). Strong, steady and straight: UK consensus statement on physical activity and exercise for osteoporosis. *British Journal of Sports Medicine*, 56(15), 837–846.
- Fukushima, R. L. M., Costa, J. L. R., & Orlandi, F. de S. (2018). Physical activity and quality of life in chronic kidney disease patients in hemodialysis. *Fisioterapia e Pesquisa*, 25, 338–344.
- Gomes, T. S., Aoike, D. T., Baria, F., Gracioli, F. G., Moyses, R. M. A., & Cuppari, L. (2017). Effect of aerobic exercise on markers of bone metabolism of overweight and obese patients with chronic kidney disease. *Journal of Renal Nutrition*, 27(5), 364–371.
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 37–45.
- Kendrick, J., Ritchie, M., & Andrews, E. (2019). Exercise in individuals with CKD: a focus group study exploring patient attitudes, motivations, and barriers to exercise. *Kidney Medicine*, 1(3), 131–138.
- Khamid, A. (2017). Pengaruh Footreflexology Dan Back Massage Terhadap Nilai Skor Fatigue Pada Pasien Hemodialisis Di Rsud Kota Bekasi. *Jurnal Kesehatan Bhakti Husada*, 3(2), 4.
- Kline, C. E. (2014). The bidirectional relationship between exercise and sleep: implications for exercise adherence and sleep improvement. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 8(6), 375–379.
- Mahindru, A., Patil, P., & Agrawal, V. (2023). Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1).
- Mallamaci, F., Pisano, A., & Tripepi, G. (2020). Physical activity in chronic kidney disease and the EXerCise Introduction To Enhance trial. *Nephrology Dialysis Transplantation*, 35(Supplement_2), ii18–ii22.
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116.
- Prihatiningtias, K. J., & Arifianto, A. (2020). Faktor-Faktor Risiko Terjadinya Penyakit Ginjal Kronik. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(2), 57–64.
- Qiu, Z., Zheng, K., Zhang, H., Feng, J., Wang, L., & Zhou, H. (2017). [Retracted] Physical Exercise and Patients with Chronic Renal Failure: A Meta-Analysis. *BioMed Research International*, 2017(1), 7191826.
- Rizkilillah, M., KD, S. D., & Sasmita, A. (2023). PERAN AKTIVITAS FISIK DALAM MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP PASIEN HEMODIALISA. *Medical-Surgical Journal of Nursing Research*, 1(2).
- Simorangkir, R., Andayani, T. M., & Wiedyaningsih, C. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani Hemodialisis. *J Farm Dan Ilmu Kefarmasian Indones*, 8(1), 83.
- Thompson, S., Stickland, M. K., Wilund, K., Gyenes, G. T., & Bohm, C. (2023). Exercise rehabilitation for people with end-stage kidney disease: who will fill the gaps? *Canadian Journal of Cardiology*.
- Vaidya, S. R., Aeddula, N. R., & Doerr, C. (2021). Chronic kidney disease (Nursing).
- Villanego, F., Naranjo, J., Vigar, L. A., Cazorla, J. M., Montero, M. E., García, T., Torrado, J., & Mazuecos, A. (2020). Impact of physical exercise in patients with chronic kidney disease: systematic review and meta-analysis. *Nefrología (English Edition)*, 40(3), 237–252.
- Visweswaran, K., Shaffi, M., Mathew, P., Abraham, M., Lordson, J., Rajeev, P., Thomas, R., Aravindakshan, R., Jayadevan, G., & Nayar, K. R. (2020). Quality of life of end stage renal disease patients undergoing dialysis in southern part of Kerala, India: Financial stability and inter-dialysis weight gain as key determinants. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 10(4), 344–350.
- Waruwu, M. (2023). Pendekatan penelitian pendidikan: metode penelitian kualitatif, metode penelitian kuantitatif dan metode penelitian kombinasi (Mixed Method). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2896–2910.
- Wilkinson, T. J., Watson, E. L., Gould, D. W., Xenophontos, S., Clarke, A. L., Vogt, B. P., Viana, J. L., & Smith, A. C. (2019). Twelve weeks of supervised exercise improves self-reported symptom burden

- and fatigue in chronic kidney disease: a secondary analysis of the 'ExTra CKD' trial. *Clinical Kidney Journal*, 12(1), 113–121.
- Zhang, L., Wang, Y., Xiong, L., Luo, Y., Huang, Z., & Yi, B. (2019). Exercise therapy improves eGFR, and reduces blood pressure and BMI in non-dialysis CKD patients: evidence from a meta-analysis. *BMC Nephrology*, 20, 1–12.