

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN**

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Dalam Program Studi Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :  
**FERA WAHYUNINGSIH**  
2024121015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
2025**

## **SKRIPSI**

# **PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN**

Di Susun Guna Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
Dalam Program Studi Keperawatan  
Universitas Sahid Surakarta



Disusun Oleh :  
**FERA WAHYUNINGSIH**  
2024121015

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
FAKULTAS SAINS TEKNOLOGI DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA  
2025**

## SURAT PERNYATAAN ORISINILITAS KARYA TULIS

---

Saya mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta, yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Fera Wahyuningsih

NIM : 2024121015

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Tugas Akhir / Skripsi dengan Judul "PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN" adalah benar-benar karya yang saya susun sendiri. Apabila dikemudia hari terbukti bahwa saya melakukan tindakan menyalin atau meniru karya orang lain seolah-olah hal itu pmikiran saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi peraturan yang berlaku di Universitas Sahid Surakarta termasuk pencabutan gelar yang telah saya peroleh.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila di kemudian hari terbukti melakukan kebohongan makan saya sanggup menanggung segala konsekuensinya.

Surakarta, 22 Juli 2025

Yang menyatakan,



Fera Wahyuningsih

NIM : 2024121015

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai Civitas Akademik Universitas Sahid Surakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

|               |                                  |
|---------------|----------------------------------|
| Nama          | : Fera Wahyuningsih              |
| NIM           | : 2024121015                     |
| Program Studi | : Keperawatan                    |
| Fakultas      | : Sains, Teknologi dan Kesehatan |
| Jenis Karya   | : Skripsi                        |

Dengan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Sahid Surakarta hak bebas noneksklusif (*non-eksklusif Royalty Free Right*) atas skripsi saya yang berjudul : “PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN”, berhak untuk menyimpan, mengalih bentuk, mengubah media, mengelola dalam bentuk pangkalan (*data base*), merawat serta mempublikasi karya ilmiah saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis (*author*) dan pembimbing sebagai *co-author* atau pencipta dan juga sebagai hak cipta juga sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya secara sadar tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surakarta, 22 Juli 2025

Yang menyatakan,



Fera Wahyuningsih

NIM : 2024121015

## LEMBAR PERSETUJUAN

### **PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANT HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN**

Disusun Oleh :  
Fera Wahyungsih  
2012121015

Skripsi Ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan  
Program Studi Keperawatan  
Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan  
Universitas Sahid Surakarta

Dewan Penguji:

Pembimbing I

  
(Fajar Alam Putra., S.Kep.,Ns.,M.KM)  
NIDN : 0608088804

Pembimbing II

  
(Vitri Dyah Herawati.,S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIDN : 0613118603

Mengetahui,  
Ketua  
Program Studi Keperawatan

  
  
(Widiyono., S.Kep., Ns., M.Kep)  
NIDN: 0602048902

## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Disusun Oleh :

Fera Wahyungsih  
2024121015

Skripsi ini telah diterima dan disahkan oleh Dewan Penguji Skripsi  
Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta  
Pada tanggal 8 Agustus 2025

Dewan Penguji

Penguji I Fajar Alam Putra., S.Kep.,Ns.,M.KM  
NIDN : 0608088804

Penguji II Vitri Dyah Herawati.,S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN : 0613118603

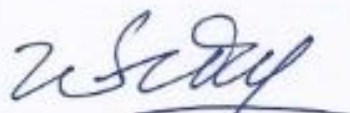
Penguji III Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN : 0628108201



Mengetahui,

Ketua Program Studi Keperawatan

Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan



Widiyono., S.Kep., Ns., M.Kep  
NIDN : 0602048902



Apt. Khwan, S.farm., Msc  
NIDN : 0614068201

## PRAKATA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah melimpahkan rahmat dan Karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Senam *Intradialisis* Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis di Ruang Hemodialisis RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten”. dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar sarjana Ilmu Keperawatan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Dalam penyusunan skripsi ini, peneliti menyadari bahwa tidak lepas dari bimbingan, dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini, peneliti mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Dr. Sri Huning Anwariningsih, ST.,M.Kom. Selaku Rektor Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kesempatan untuk dapat melanjutkan studi di Universitas Sahid Surakarta.
2. Ibu Dr. Erwin Kartinawati, S.Sos., M.I.Kom. Selaku Wakil Rektor Bidang Akademik Kemahasiswaan Alumni dan Kerja sama Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan ijin studi di Universitas Sahid Surakarta.
3. Ibu Destiana Paningrum, SE.,M.M. Selaku Wakil Rektor Bidang Sumber Daya Keuangan dan Pengembangan Universitas Sahid Surakarta yang telah memberikan kemudahan sarana dan prasarana serta biaya untuk menyusun skripsi
4. Apt. Ahwan, S.Farm., M.Sc selaku Dekan Fakultas Sains, Teknologi dan Kesehatan Universitas Sahid Surakarta Widiyono, S.Kep.,Ns., M.Kep

selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Sahid Surakarta

5. Widiyono, S.Kep.,Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana Universitas Sahid Surakarta
6. Fajar Alam Putra., S.Kep.,Ns.,M.KM selaku pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, perbaikan serta saran dan masukan dalam penyusunan skripsi
7. Vitri Dyah Herawati.,S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, perbaikan serta saran dan masukan dalam penyusunan skripsi
8. Sutrisno, S.Kep., Ns., M.Kep selaku penguji 1 yang telah sabar dan memberi masukan kepada penyusun skripsi
9. Seluruh dosen dan staf prodi Ilmu Keperawatan Universitas Sahid Surakarta yang telah mengajarkan ilmu dengan penuh dedikasi, kesabaran dan keikhlasannya
10. dr. Rachmawati Dewi, Sp.OG.MARS, selaku Direktur Utama RSU Diponegoro Dua Satu Klaten beserta seluruh jajarannya yang telah memberikan izin sehingga peneliti dapat melaksanakan tugas belajar mandiri serta melaksanakan penelitian di RSU Diponegoro Dua Satu Klaten.
11. Kepada Alm. Suyitno (selaku suami) yang telah memberikan support dalam bentuk materi selama perkuliahan dan melakukan penelitian

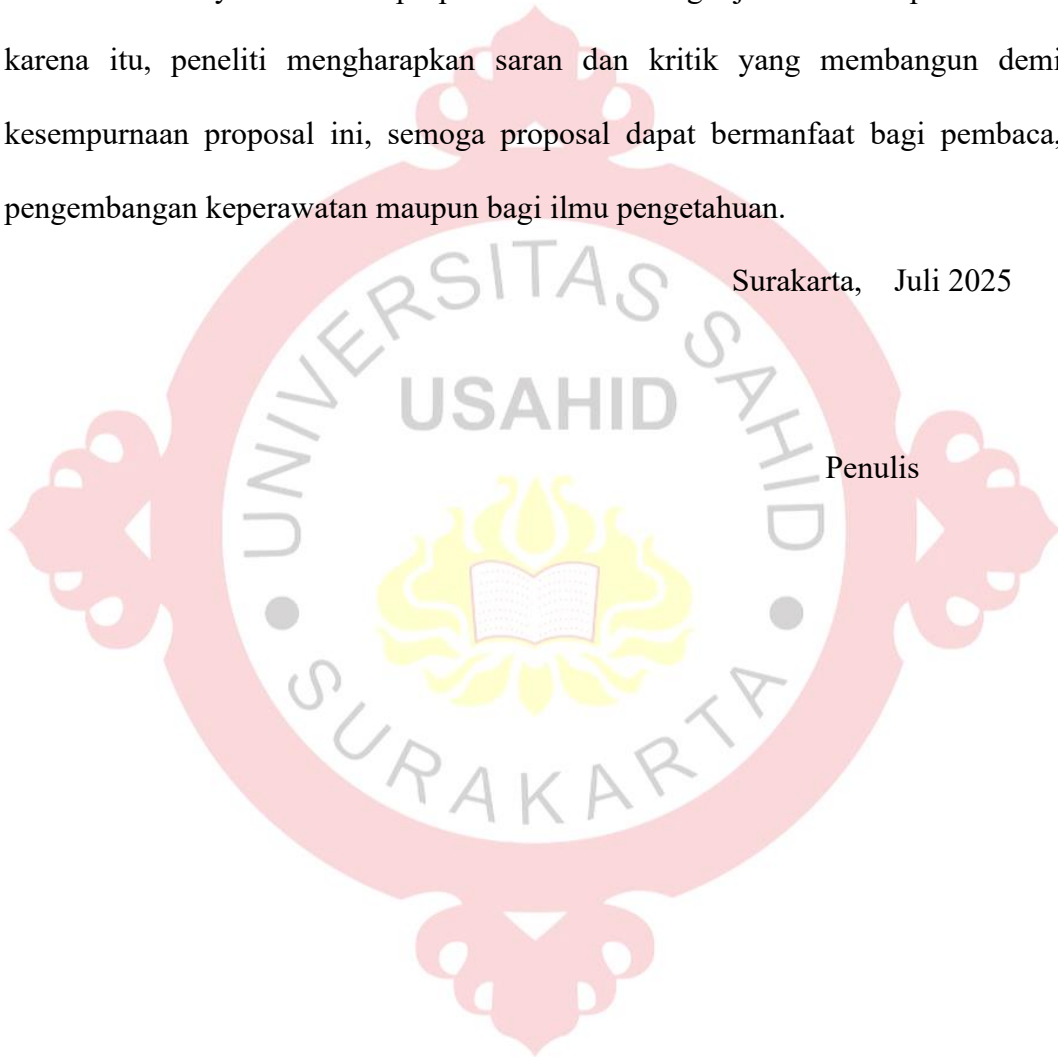
12. Kepada Alm. Suyitno (selaku suami) yang telah memberikan support dalam bentuk materi selama perkuliahan dan melakukan penelitian

13. Kepada Orang tua yang selalu mendoakan penulis dalam menyelesaikan skripsi

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih sangat jauh dari sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan saran dan kritik yang membangun demi kesempurnaan proposal ini, semoga proposal dapat bermanfaat bagi pembaca, pengembangan keperawatan maupun bagi ilmu pengetahuan.

Surakarta, Juli 2025

Penulis



## **MOTTO**

“Skripsi ini bukan akhir, tapi awal dari perjalanan yang lebih besar.”

“Belajar bukan hanya untuk nilai, tapi untuk hidup yang lebih bermakna.”

“Orang kuat berusaha tanpa mengeluh, orang lemah mengeluh tanpa berusaha.”



## DAFTAR ISI

|                                                                  |      |
|------------------------------------------------------------------|------|
| LEMBAR PERNYATAAN ORISINALITAS .....                             | ii   |
| LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI.....                                | iii  |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                          | v    |
| PRAKATA.....                                                     | vi   |
| MOTTO .....                                                      | ix   |
| DAFTAR ISI.....                                                  | x    |
| DAFTAR GAMBAR .....                                              | xii  |
| DAFTAR TABEL.....                                                | xiii |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                             | xiv  |
| INTISARI.....                                                    | xv   |
| ABSTRACT.....                                                    | xvi  |
| BAB I PENDAHULUAN .....                                          | 1    |
| A. Latar Belakang.....                                           | 1    |
| B. Rumusan Masalah.....                                          | 4    |
| C. Tujuan Penelitian.....                                        | 5    |
| D. Manfaat Penelitian.....                                       | 6    |
| E. Keaslian penelitian.....                                      | 8    |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....                                    | 10   |
| A. Hemodialisis .....                                            | 10   |
| 1. Pengertian .....                                              | 10   |
| 2. Tujuan Hemodialisis .....                                     | 10   |
| 3. Indikasi Hemodialisis.....                                    | 11   |
| 4. Prinsip Kerja Hemodialisis .....                              | 13   |
| 5. Proses Hemodialisis .....                                     | 14   |
| 6. Frekuensi Hemodialisa.....                                    | 15   |
| 7. Efek dan Dampak Hemodialisis.....                             | 16   |
| 8. Komplikasi hemodialisis.....                                  | 16   |
| B. Konsep Stres .....                                            | 19   |
| 1. Pengertian stress.....                                        | 19   |
| 2. Penyebab stress pada pasien hemodialisa .....                 | 20   |
| 3. Jenis-jenis Stres.....                                        | 22   |
| 4. Tanda dan Gejala Stres .....                                  | 24   |
| 5. Tahapan Stres .....                                           | 27   |
| 6. Faktor yang mempengaruhi stress pada pasien hemodialisa ..... | 30   |
| 7. Teknik mengatasi stress .....                                 | 33   |
| 8. Alat Ukur Stres .....                                         | 34   |
| C. Konsep senam intradialisis .....                              | 35   |
| 1. Pengertian .....                                              | 35   |
| 2. Jenis senam intradialisis.....                                | 35   |
| 3. Pengaruh Intradialytic Exercise .....                         | 35   |
| 4. Manfaat senam intradialisis .....                             | 37   |

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| 5. Langkah senam intradialisis.....          | 37 |
| D. Kerangka Teori Penelitian .....           | 41 |
| E. Kerangka Konsep Penelitian.....           | 42 |
| F. Hipotesis Penelitian .....                | 43 |
| BAB III METODE PENELITIAN.....               | 44 |
| A. Desain penelitian .....                   | 44 |
| B. Tempat dan waktu penelitian.....          | 44 |
| C. Populasi dan sampel .....                 | 45 |
| D. Variabel penelitian.....                  | 47 |
| E. Definisi operasional .....                | 48 |
| F. Instrumen penelitian .....                | 48 |
| G. Uji validitas dan reliabilitas .....      | 49 |
| H. Metode pengumpulan data.....              | 50 |
| I. Metode pengolahan dan analisis data ..... | 51 |
| J. Jalannya Penelitian .....                 | 54 |
| K. Etika penelitian .....                    | 56 |
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....             | 58 |
| A. Gambaran tempat penelitian .....          | 58 |
| B. Hasil Penelitian.....                     | 59 |
| C. Pembahasan .....                          | 62 |
| D. Keterbatasan .....                        | 71 |
| BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....                | 72 |
| A. Simpulan.....                             | 72 |
| B. Saran .....                               | 73 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                         | 75 |
| LAMPIRAN.....                                | 79 |

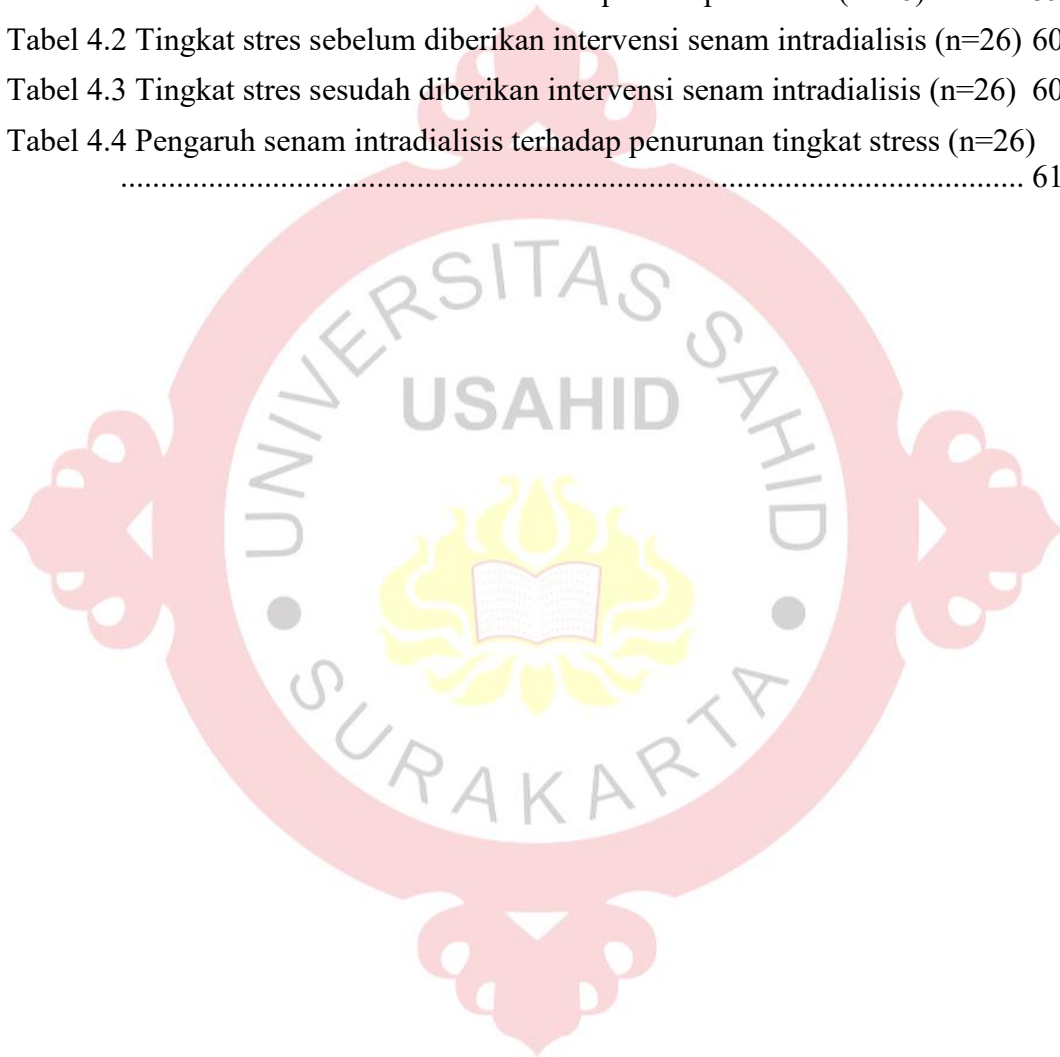
## DAFTAR GAMBAR

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| Gambar 2.1 Kerangka Teori Penelitian.....   | 42 |
| Gambar 2.2 Kerangka konsep penelitian ..... | 42 |
| Gambar 3.1 Desain penelitian .....          | 44 |



## DAFTAR TABEL

|                                                                                                                                                                                                  |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Tabel 1.1 Keaslian penelitian.....                                                                                                                                                               | 8  |
| Tabel 3.1 Definisi operasional pengaruh senam intradialisis terhadap penurunan tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisis di ruang hemodialisis RSUD Diponegoro Dua Satu Klaten..... | 48 |
| Table 3.2 Kisi-kisi kuesioner DASS 21 .....                                                                                                                                                      | 49 |
| Tabel 4.1 Distribusi frekuensi karakteristik responden penelitian (n=26).....                                                                                                                    | 59 |
| Tabel 4.2 Tingkat stres sebelum diberikan intervensi senam intradialisis (n=26)                                                                                                                  | 60 |
| Tabel 4.3 Tingkat stres sesudah diberikan intervensi senam intradialisis (n=26)                                                                                                                  | 60 |
| Tabel 4.4 Pengaruh senam intradialisis terhadap penurunan tingkat stress (n=26) .....                                                                                                            | 61 |



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Surat Pengantar Studi Pendahuluan
- Lampiran 2 SK Pengangkatan Dosen Pembimbing
- Lampiran 3 Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4 Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 5 Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Penelitian
- Lampiran 7 SOP Senam Intradialisis
- Lampiran 8 Kalender Penelitian
- Lampiran 9 Uji Penelitian
- Lampiran 10 Buku Konsultasi
- Lampiran 11 Ethical clearance



## INTISARI

### PENGARUH SENAM *INTRADIALISIS* TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RUANG HEMODIALISIS RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN

Fera Wahyuningsih<sup>1</sup>, Fajar Alam Putra<sup>2</sup>, Vitri Dyah Herawati<sup>3</sup>

**Latar Belakang :** Hemodialisis merupakan salah satu cara yang digunakan sebagai upaya menjaga kualitas hidup. Masalah yang jarang menjadi perhatian pada pasien dengan hemodialisis adalah masalah psikologis diantaranya masalah kecemasan, stress, dan depresi. Stress pada pasien yang menjalani hemodialisa disebabkan berbagai perubahan yang menyebabkan berbagai kesenjangan seperti kesenjangan peran, pekerjaan, aktivitas sosial, bertambahnya beban ekonomi, semakin tinggi kesenjangan terjadi semakin tinggi pula tingkat stress yang dialami individu. Senam intradialisis atau *Intradialytic exercise* didefinisikan sebagai latihan yang dilakukan oleh pasien saat menjalani hemodialisa.

**Tujuan :** Untuk mengetahui efektifitas tindakan senam intradialisis untuk menurunkan tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisa.

**Metode :** Jenis penelitian ini adalah penelitian Quasi Eksperimen dengan menggunakan desain *two group pre test-post test*. Sample penelitian ini sebanyak 26 responden yang mengalami stress saat menjalani hemodialisa dengan teknik *proposive sampling*. analisis uji Wilcoxon Test dan alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner DASS 21 yang sudah diuji validitas dan reliabilitasnya.

**Hasil Penelitian :** Dalam penelitian ini didapatkan hasil adanya penurunan skor sebelum diberikan tindakan senam *intradialisis* dan sesudah diberikan tindakan senam *intradialisis* dengan masalah stress saat menjalani hemodialisis. Hasil dari 26 responden menghasilkan p value sebesar (0,000) yang artinya  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan terdapat pengaruh senam *intradialisis* pada pasien yang mengalami stres saat menjalani hemodialisis

**Kesimpulan :** Senam intradialisis efektif diberikan pada pasien saat menjalani hemodialisa yang mengalami stress.

Kata Kunci : Hemodialisa, Stress, Senam Intradialisis

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

<sup>2,3</sup> Dosen Keperawatan Universitas Sahid Surakarta

# **THE EFFECT OF INTRADIALYSIS EXERCISE ON REDUCING STRESS LEVELS IN HEMODIALYSIS PATIENTS AT THE HEMODIALYSIS ROOM OF RSU DIPONEGORO DUA SATU KLATEN**

Fera Wahyuningsih<sup>1</sup>, Fajar Alam Putra<sup>2</sup>, Vitri Dyah Herawati<sup>3</sup>  
Email : [ferawahyuningsih68@gmail.com](mailto:ferawahyuningsih68@gmail.com)

## **ABSTRACT**

Hemodialysis is a method used to maintain quality of life. Psychological issues, including anxiety, stress, and depression, are rarely addressed in hemodialysis patients. Stress in patients undergoing hemodialysis is caused by various changes that lead to gaps, such as gaps in roles, work, and social activities, and increased economic burdens. The greater the gap, the higher the stress level experienced by the individual. Intradialytic exercise is defined as exercise performed by patients while undergoing hemodialysis. This study aimed to determine the effectiveness of intradialysis exercise in reducing stress levels in patients undergoing hemodialysis. This study was a quasi-experimental study using a two-group pretest-posttest design. This study sampled 26 respondents experiencing stress while undergoing hemodialysis using a propositional sampling technique. The Wilcoxon test was used as the measurement tool, and the DASS 21 questionnaire, which has been tested for validity and reliability, was used. The results showed a decrease in scores before and after intradialysis exercise, especially for patients experiencing stress while undergoing hemodialysis. The results from 26 respondents yielded a p-value of 0.000, meaning  $p < 0.05$ . Therefore, it can be concluded that intradialysis exercise has an effect on patients experiencing stress while undergoing hemodialysis. Intradialysis exercise is effective for patients experiencing stress during hemodialysis.

**Keywords:** Hemodialysis, Stress, Intradialysis Exercise

---

<sup>1</sup> Student of Nursing Departement Sahid Surakarta University

<sup>2,3</sup> Lecturer of Nursing Department Sahid Surakarta University

