

PENGARUH *EIGHT-FORMS OF MOVING MEDITATION* TERHADAP PENURUNAN *FATIGUE* PADA PASIEN *POST-HAEMODIALYSIS*

Lisa Mustika Sari¹, Aldo Yuliano,² Auliani Annisa Febri³

STIKes Perintis Padang

Email: lisa_mustikasari14@yahoo.com

ABSTRACT

Chronic renal failure is a major health problem in the world. The prevalence of chronic renal failure aged > 15 years in West Sumatra was 0.2% for patients with hemodialysis therapy where Bukittinggi and surrounding areas were in regional Public Hospitals Dr. Achmad Mochtar. Fatigue has a high prevalence in the population of dialysis patients to overcome the fatigue is one of them is eight- forms of moving meditation relaxation technique. The aim of research to see average pre, post and decline as well as decrease fatigue of eight- forms of moving meditation to patients post-hemodialysis at Outpatient Unit Regional Public Hospital Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi 2016. This research was conducted on July 11- 24th, 2016. The study design using Quasi-Experimental Design, in the form of Pre-Post Test One Group Design carried out for 20-30 minutes. Samples in this study were 18 people with sampling techniques is accidental sampling. Collecting data using FAS sheet, statistical tests using test formula Paired T-Test. Collecting data using FAS sheet, statistical tests using test formula Paired T-Test. This study showed that the average pre 29.917, post 25.333 and decrease of fatigue 4.5833 in post-hemodialysis patients with p value <α (0.000 <0.05). Conclusion that giving eight-forms of moving meditation can reduce fatigue in post-hemodialysis patients. Suggested to care institution as an input in order to make the exercise of eight-forms of moving meditation as an alternative therapy for symptoms of fatigue in hemodialysis patients.

Keywords: *Kidney Failure, Fatigue, Eight-Forms of Moving Meditation.*

PENDAHULUAN

Penyakit gagal ginjal kronik menurut Fakhruddin (2013) merupakan salah satu masalah utama kesehatan di dunia. Penyakit ginjal menjadi penyebab kematian di seluruh dunia terutama pada penderita hipertensi dan diabetes (S. Erni, 2013). Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan pertumbuhan jumlah penderita gagal ginjal pada tahun 2013 telah meningkat 50% dari tahun sebelumnya. Yagina (2014) mengemukakan angka kejadian gagal ginjal di dunia secara global lebih dari 500 juta orang dan yang harus menjalani hidup dengan bergantung pada cuci darah (hemodialisis) 1,5 juta orang (Nastiti, 2015). Menurut United States Renal Data System (USRDS) tahun 2014, prevalensi pada orang Asia adalah 11%. Prevalensi gagal ginjal kronik yang disertai dengan diabetes mellitus adalah 20,5%, hipertensi adalah 15,7%, dan penyakit jantung adalah 18,4%.

Kejadian penyakit gagal ginjal di Indonesia semakin meningkat. Jumlah penderita sekitar empat kali lipat dalam 5 tahun terakhir. Saat ini diperkirakan gagal ginjal

terminal di Indonesia yang membutuhkan cuci darah atau dialisis mencapai 150.000 orang. Penderita yang sudah mendapatkan terapi dialisis baru sekitar 100.000 orang. Perhimpunan Nefrologi Indonesia (Pernefri) melaporkan, setiap tahunnya terdapat 200.000 kasus baru gagal ginjal stadium akhir (Kemenkes RI, 2016). Prevalensi gagal ginjal kronik usia ≥ 15 tahun di Sumatera Barat menurut Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI tahun 2014 berdasarkan diagnosis dokter menurut Provinsi adalah 0,2% yang angkanya berada pada rata-rata prevalensi seluruh provinsi di Indonesia. Hemodialisis masih sebagai terapi utama dalam penanganan gangguan ginjal kronik, namun memiliki dampak bervariasi, diantaranya komplikasi intradialisis, efek hemodialisis kronik berupa *fatigue*. *Fatigue* memiliki prevalensi yang tinggi pada populasi pasien dialisis (Kring & Crane, 2009). Pada pasien yang menjalani hemodialisis dalam waktu lama, gejala *fatigue* dialami 82% sampai 90% pasien (Kring & Crane, 2009).

Pelatihan relaksasi dapat menjadi salah satu terapi komplementer bagi pasien yang mengalami *fatigue* pasca hemodialisis. Relaksasi adalah salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mencapai suatu keadaan yang rileks, dan akan mempengaruhi kondisi seseorang (Suryaningsih, 2006 dalam Nurdiyanto, 2009). Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilatihkan kepada seseorang adalah yang dikembangkan oleh Davis, Keith dan Newstrom (1993), berdasar atas relaksasi progresif, pernafasan, meditasi, visualisasi, hipnose, otogenik, penghentian pikiran, dan penyangkal ide-ide irasional (Nurdiyanto, 2009). Ada beberapa macam meditasi yang paling populer yaitu; *guided meditation*, *mindfulness meditation*, dan *moving meditation*. Beberapa orang begitu gelisah bahwa mereka tidak dapat menggunakan meditasi dengan demikian, meditasi gerak adalah alternatif yang produktif (Shepherd, 2013).

Moving meditation adalah meditasi yang mengandalkan gerakan dapat membuat badan tetap sehat, bugar dan lentur (Sumarno, 2015). Meditasi gerak adalah metode meditasi mudah karena memungkinkan kita untuk membebaskan diri dari aturan dan kekakuan praktek meditasi tradisional. Meditasi gerak dapat membebaskan kita dari penyempitan meditasi duduk dan membantu kita merasa terhubung ke semua bagian diri kita sendiri serta Ilahi. Ada banyak cara untuk bermeditasi, dan banyak dari mereka memiliki aturan tentang meditasi untuk diikuti. Namun, keindahan meditasi gerak adalah metode meditasi yang mudah yang siapa pun bisa berlatih. Hal ini dapat baik kontemplatif dan menyenangkan sambil membawa tubuh dan jiwa ke dalam keselarasan (L Veronica, 2010). Meditasi ini sangat sesuai dengan gejala *fatigue* yang dialami pasien hemodialisa.

Salah satu jenis *moving meditation* (meditasi gerak) yaitu latihan *eight-forms of moving meditation* (delapan bentuk meditasi gerak). Penelitian dari luar negeri yang terkait yaitu dengan judul *eight-forms of moving meditation in community-dwelling middle-aged and older adults* oleh Changet. al.pada tahun 2013 dengan hasil penelitian para peserta yang mengikuti EFMM menunjukkan kinerja yang signifikan dengan mata terbuka dan mata tertutup dibandingkan pada kelompok kontrol, dan ditarik kesimpulan hasil penelitian

menunjukkan bahwa EFMM adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dan mobilitas fungsional dan mencegah jatuh di antara orang dewasa setengah baya dan lebih tua yang tinggal di komunitas. Delapan bentuk meditasi gerak merupakan bagian dari strategi perawatan diri holistik untuk mengatasi berbagai keluhan seperti *fatigue*, nyeri, gangguan tidur, stress dan kecemasan karena meditasi gerak ini bermanfaat bagi tubuh dan pikiran, dan dapat dilakukan saat berjalan, berdiri, duduk atau berbaring, sehingga kita selalu sadar sedang santai di tubuh dan pikiran. Dengan berlatih kita akan selalu nyaman dan pada setiap saat menikmati kebahagiaan meditasi dan sukacita (Dharma Meditation Center, 2012).

Melalui studi pendahuluan tanggal 9 April 2016 yang dilakukan di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi didapatkan data bahwa pasien gagal ginjal yang rutin menjalani hemodialisa sebanyak 80 orang yang meningkat dari tahun ke tahun. Menurut Kepala Ruang di Ruang Hemodialisa belum terlaksana terapi komplementer berupa latihan fisik untuk menangani gejala *fatigue* pada pasien yang menjalani hemodialisa. Hasil wawancara dengan 10 pasien didapatkan hasil 8 orang mengeluh lemah, letih dan lesu, 2 orang mengeluh gangguan tidur serta 80% pasien mengatakan setelah hemodialisa pasien hanya istirahat. Berdasarkan uraian yang terdapat dari latar belakang maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh dari *eight-forms of moving meditation* terhadap penurunan *fatigue* pada pasien rawat jalan *post-haemodialysis* RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi pada tahun 2016

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain kuasi eksperimen dengan *pre* dan *post test*. Dimana sebelum dilakukan intervensi pemberian latihan *eight-forms of moving meditation*, klien diukur level *fatigue*. Kemudian setelah dilakukan intervensi pemberian latihan *eight-forms of moving meditation*, klien diukur kembali level *fatigue*. Selanjutnya diidentifikasi ada penurunan atau tidak pada level *fatigue* tersebut. Penelitian telah dilakukan di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi padatanggal 11 - 24 Juli 2016. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa di ruang hemodialisa

RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi dengan jumlah pasien rawat jalan yang menjalani hemodialisa pada bulan maret 2016 sebanyak 80 orang. Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek / subjek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Notoatmodjo, 2010).

Penelitian ini dilakukan sebanyak 18 sampel. Sampel yang dipilih pada penelitian ini adalah yang memenuhi kriteria inklusi dan kriteria eksklusi yang telah ditetapkan. Pasien hemodialisa yang rawat jalan di ruangan hemodialisa RSAM Bukittinggi, Pasien yang berada di tempat saat peneliti melakukan penelitian, Pasien yang menjalani hemodialisa ≥ 2 kali seminggu, Pasien yang mampu melakukan delapan bentuk meditasi gerak Pasien, yang bersedia menjadi responden Peneliti menggunakan teknik sampling yaitu *accidental sampling*, yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel diantara populasi sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga sampel tersebut dapat

mewakili karakteristik populasi yang telah dikenal sebelumnya (Nursalam, 2011).

Peneliti menggunakan alat pengumpul data dengan menggunakan lembar observasi pengukuran *fatigue* dan SOP (Standar Oerastional Prosedur) latihan *eight-forms of moving meditation*. Penelitian dilakukan selama dua minggu dengan dilakukan dua kali seminggu dalam 20 - 30 menit selama pada jam sesuai dengan kontrak waktu dengan responden. Pada saat sebelum latihan *fatigue* responden diukur, peneliti dan responden bersama-sama melakukan latihan. Kemudian hasil diobservasi dan di dokumentasikan serta dilakukan pengukuran *fatigue* setelah dilakukan intervensi. Setelah penelitian selesai peneliti memberikan *reinforcement* positif pada semua responden atas keterlibatannya dalam penelitian. Setelah prosedur pengumpulan data selesai dilakukan hasil pencatatan data selanjutnya diolah ke dalam program pengolahan data SPSS (*Statistical Product and Service Solution*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Rata-Rata *Fatigue* Sebelum Pemberian *Eight-Forms of Moving Meditation* pada Pasien *Post-Haemodialysis*

Variabel	Mean	SD	SE	Minimal-Maksimal	95% CI	n
Rata-Rata <i>Fatigue</i> Sebelum Pemberian <i>Eight-Forms of Moving Meditation</i>	29.917	5,2053	1,2269	21,5 - 42	27,33 - 32,51	18

Berdasarkan table 1 dapat diketahui bahwa rata-rata *fatigue* pasien sebelum diberikan delapan bentuk meditasi gerak adalah 29,917

(95%CI: 27,33-32,51), dengan standar deviasi 5,2053.

Tabel 2. Distribusi Rata-Rata *Fatigue* Setelah Pemberian *Eight-Forms of Moving Meditatio* pada Pasien *Post-Haemodialysis*

Variabel	Mean	SD	SE	Minimal-Maksimal	95% CI	n
Rata-Rata <i>Fatigue</i> Setelah Pemberian <i>Eight-Forms of Moving Meditation</i>	25,333	4.6558	1,0974	17 - 35,5	23,02 - 27,65	18

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa menunjukkan rata-rata *fatigue* pasien setelah diberikan delapan bentuk meditasi gerak adalah 25,333(95%CI: 23,02-27,65), dengan standar deviasi 4,6558. Rata-rata *fatigue* terendah adalah 17 dan tertinggi adalah 35,5 . Hasil estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95%

diyakini bahwa rata-rata *fatigue* pasien 23,02-27,65.

Menurut penelitian Sulistini, dkk. pada tahun 2012 dimana didapatkan hasil terdapat hubungan antara *fatigue* dengan latihan fisik dimana $p \text{ value} < 0,05$ ($0,027 < 0,05$).

Desain penelitian yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan pendekatan *One Group*

Pre-Post Test Design. Rata-rata *fatigue* terendah adalah 21,5 dan tertinggi adalah 42. Hasil dari estimasi interval dapat disimpulkan bahwa 95 % diyakini bahwa rata-rata *fatigue* pasien 27,33-32,51.

Sulistini, dkk. Juga berpendapat bahwa diperlukannya latihan fisik untuk mengurangi *fatigue* bagi pasien yang menjalani hemodialisa. Kata kelelahan (*fatigue*) menunjukkan keadaan yang berbeda-beda, tetapi semuanya berakibat kepada pengurangan kapasitas kerja dan ketahanan tubuh (Suma'mur, 1996). Gambaran mengenai gejala *fatigue* secara subyektif dan obyektif antara lain; (1) Perasaan lesu, ngantuk dan pusing; (2) Kurang mampu berkonsentrasi; (3) Berkurangnya tingkat kewaspadaan; (4) Persepsi yang buruk dan lambat; (5) Berkurangnya gairah untuk bekerja; (6) Menurunnya kinerja jasmani dan rohani (Budiono, dkk, 2003).

Fungsi dari delapan bentuk meditasi gerak memiliki efek kebugaran, tetapi juga menyelaraskan, membantu orang yang pikirannya tersebar menjadi fokus, dan dengan demikian mencapai kesatuan tubuh dan pikiran. Setelah rajin berlatih, dapat diterapkan dalam kehidupan, selalu beristirahat dan bersantai. Delapan bentuk meditasi gerak dapat

dilakukan segala usia, terlepas dari sehat atau sakit, siapapun bisa (Dharma Drum Mountain Center, 2012). Delapan bentuk meditasi gerak merupakan bagian dari *holistic care* untuk mengatasi keluhan *fatigue*, stress dan kecemasan. Secara fisiologis delapan bentuk meditasi gerak akan meningkatkan sirkulasi darah, dan melarutkan penyumbatan dalam tubuh. Gerakan peregangannya dapat *berguna untuk mengurangi* kram otot dan nyeri tulang yang merupakan ciri kelelahan otot. Gerakan meditasinya pada gelombang otak, terjadi peningkatan pada gelombang alpha yang memiliki aliran lambat. Metabolisme, konsumsi oksigen kita turun sekitar 20% dan kita memproduksi lebih sedikit karbondioksida (bahkan dalam keadaan hampir empat kali lebih cepat daripada tertidur rlelap pun, konsumsi oksigen kita tidaklah serendah itu). Detak jantung dan pernapasan Meditasi gerak ini pada akhirnya mencapai ketenangan pikiran (sanskerta: *samatha*), suatu jenis konsentrasi pikiran yang memungkinkan seseorang bertahan memfokuskan pikiran pada obyek apapun yang diinginkannya, selama durasi waktu yang dikehendaki, sambil mengalami kebahagiaan, keheningan, dan kedamaian (Kathleen, 2008

Tabel 3. Pengaruh Pemberian *Eight-Forms of Moving Meditation* pada Pasien *Post-Haemodialysis*

<i>Fatigue Pemberian Eight-Forms of Moving Meditation</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>P-Value</i>	<i>n</i>
Rata-Rata Sebelum	29,917	5,2053	1,2269	0,000	18
Rata-Rata Setelah	25,333	4,6558	1,0974		
Selisih Rata-Rata Sebelum - Setelah	4,5833	1,3422	0,3164		

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa rata-rata sebelum dilakukan delapan bentuk meditasi gerak 29,917 dengan standar deviasi 5,2053. Setelah pemberian delapan bentuk meditasi gerak didapat rata-rata 25,333 dengan standar deviasi 1,3422.

Menurut analisa peneliti berdasarkan teori dan penelitian diatas, tindakan delapan bentuk meditasi gerak yang dilakukan selama dua kali seminggu oleh pasien hemodialisa dengan keluhannya berupa *fatigue* dapat berkurang. Delapan bentuk meditasi gerak merupakan bagian dari *holistic care* untuk mengatasi keluhan *fatigue*, stress dan

kecemasan. Secara fisiologis delapan bentuk meditasi gerak akan meningkatkan sirkulasi darah, dan melarutkan penyumbatan dalam tubuh. Gerakan peregangannya dapat *berguna untuk mengurangi* kram otot dan nyeri tulang yang merupakan ciri kelelahan otot. Meditasi gerak ini pada akhirnya mencapai ketenangan pikiran (sanskerta: *samatha*), suatu jenis konsentrasi pikiran yang memungkinkan seseorang bertahan memfokuskan pikiran pada obyek apapun yang diinginkannya, selama durasi waktu yang dikehendaki., sambil mengalami kebahagiaan, keheningan, dan kedamaian.

Terlihat *mean* antara pengukuran sebelum dan sesudah dilakukan delapan meditasi gerak adalah 4,5833 dengan standar deviasi 1,3422. Hasil uji dari statistik didapatkan *p-value* adalah 0,000 dimana $p < 0,05$ yang artinya H_0 diterima artinya ada pengaruh pemberian delapan bentuk meditasi gerak terhadap *fatigue* pada pasien setelah menjalani hemodialisa di Unit Rawat Jalan RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi tahun 2016.

Terdapat hubungan antara delapan bentuk meditasi gerak atau *eight-forms of moving meditation* (EFMM) yang merupakan modifikasi dari *tai chi chuan* dengan *fatigue* pasien setelah hemodialisa. Hal ini dapat dilihat dari penelitian yang serupa dari Jones KD, *et. al.* (2012) yang melakukan penelitian kelompok paralel uji acak terkontrol delapan bentuk Program *Tai Chi* Modifikasi untuk Fibromelgia (FM) dibandingkan dengan edukasi kontrol selama 12 minggu dengan hasil yaitu orang-orang dalam kondisi *tai chi* dibandingkan dengan kondisi yang diberi edukasi menunjukkan secara klinis dan statistik perbaikan yang signifikan.

Adapula menurut penelitian oleh Fuzhong li *et. al.* (2003) khasiat delapan bentuk mudah *tai chi* pada lansia menunjukkan bahwa, dibandingkan dengan latihan kontrol stress rendah, peserta *tai chi* mengalami perbaikan yang signifikan pada diri. Meskipun hasilnya awal, mereka secara kolektif menunjukkan bahwa delapan bentuk mudah *tai chi* mungkin berpotensi efektif dalam meningkatkan kemampuan fungsional dan status kesehatan pada lansia. Didukung dengan penelitian Chang *et. al.* (2013), penelitian ini adalah untuk menguji efek dari strategi pencegahan jatuh, *eight-forms of moving meditation* (EFMM), pada setengah baya dan lansia yang tinggal di komunitas di Taiwan selama 12 minggu dengan hasil peserta yang melakukan EFMM menunjukkan kinerja yang signifikan dan positif dengan mata terbuka dan mata tertutup dibandingkan pada kelompok kontrol. Hasil penelitian menunjukkan bahwa EFMM adalah strategi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dan mobilitas fungsional dan mencegah jatuh di antara orang dewasa setengah baya dan lebih tua yang tinggal di komunitas.

Relaksasi adalah salah satu usaha untuk mengajarkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap untuk mencapai suatu keadaan yang

rileks, dan akan mempengaruhi kondisi seseorang (Suryaningsih, 2006 dalam Nurdianto, 2009). Salah satu teknik relaksasi yang dapat dilatihkan kepada seseorang adalah yang dikembangkan oleh Davis, Keith dan Newstrom (1993), berdasar atas relaksasi progresif, pernafasan, meditasi, visualisasi, hipnose, otogenik, penghentian pikiran, dan penyangkal ide-ide irasional (Nurdianto, 2009).

Meditasi adalah aktivitas pikiran, dan dilakukan dengan mentransformasikan pikiran, menjadikannya lebih positif (M. Kathleen, 2008). *Moving Meditation* adalah meditasi yang mengkitalkan gerakan. Selain membuat badan tetap sehat bugar dan lentur, jenis meditasi ini berkhasiat dalam menyembuhkan penyakit. (Sumarno, 2015). Sesudah melewati permulaan selama beberapa hari, kita akan merasa telah mencapai sesuatu. Kita akan merasa lebih santai, makan lebih lahap, tidur lebih nyenyak, dan semakin kita menekuninya, kita akan merasa semakin fit. Meditasi gerak ini menunjukkan bagaimana untuk mulai menguasai beberapa dasar-dasar untuk mempersiapkan diri untuk kemajuan, untuk membangun karakter moral dan spiritual, untuk mengekspos kekurangan dan disfungsi diri, dan mengatasi apa yang dapat diatasi dan menerima apa perlu diterima. (Frantzis, 2001).

Meditasi duduk dan meditasi gerak dengan beberapa latihan fisik dapat melepaskan ketegangan fisik dan merangsang sirkulasi darah. Fokus pada gerakan sendiri dari pada setiap tujuan praktis, memiliki rasa ringan. Ketika tubuh membuat gerakan sendiri, dengan kecepatan sendiri, kita akan mengalami perasaan yang ringan, dengan usaha yang terkecil, dan dengan kelembutan. Biarkan energi tubuh menegakkan Anda dan mendorong Anda dengan mudah, biarkan berdamai dengan gravitasi dan kemudian mengatasinya dengan vitalitas alami. Merasakan energi dari objek yang mengalir. Sambil berdiri atau duduk, memindahkan tulang belakang dan seluruh tubuh Anda dalam gerakan halus untuk mencari "postur sempurna" sehingga benar-benar nyaman dan santai untuk semua bagian dari tubuh Anda, sampai tubuh Anda datang untuk beristirahat dalam posisi ideal (Shepherd, 2013).

Meditasi gerak dapat melarutkan sumbatan pada fisik tubuh, misalnya pengalaman dari masa lalu (cedera atau sakit, misalnya) yang bersarang di tempat tertentu.

Bila kita menemukan sumbatan tersebut, fokuskan pikiran pada gerakan lembut. Melarutkan penyumbatan dalam tubuh akan meningkatkan semua aspek kemampuan fisik termasuk kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan kesehatan umum (Frantzis, 2001). Ada banyak manfaat latihan peregangan, berikut beberapa diantaranya; meningkatkan fleksibilitas tubuh, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi resiko nyeri punggung bagian bawah dan mengurangi stress (B. Vista, 2013).

hasil uji statistik *paired t-test* dengan diperoleh $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil nilai P tersebut dapat dijelaskan bahwa H_a diterima artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari delapan bentuk meditasi gerak terhadap penurunan *fatigue*. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan EFMM (*Eight-Forms of Moving Meditation*) dapat menurunkan gejala *fatigue* pada pasien *post-haemodialysis*.

Menurut analisis peneliti, setelah dilakukan delapan bentuk meditasi gerak dengan gerakan yang *low-impact exercise* (latihan dampak rendah) dan *simple exercise* (latihan terapi rileksasi yang secara otomatis memiliki efek rileksasi dan efek kebugaran tetapi juga dapat mengatasi kelelahan, tidak hanya mengatasi kelelahan otot tapi juga kelelahan sentral atau psikologis lewat gerakan meditasi yang bersifat spiritual. Efek rileksasi didapatkan dari saat kita akan merasa lebih santai, makan lebih lahap, tidur lebih nyenyak, dan semakin kita menekuninya, kita akan merasa semakin fit. Ketika kita fokus pada gerakan sendiri dari pada setiap tujuan praktis dapat membuat diri untuk dapat berkonsentrasi penuh. Ketika tubuh membuat gerakan sendiri, dengan kecepatan sendiri, kita akan mengalami perasaan yang ringan, dengan usaha yang terkecil, dan dengan kelembutan. Delapan bentuk meditasi gerak memiliki banyak yaitu diantaranya, meningkatkan fleksibilitas tubuh, melancarkan sirkulasi darah, meningkatkan keseimbangan dan koordinasi, meningkatkan kemampuan fisik, meningkatkan kebugaran tubuh, mengurangi resiko nyeri punggung bagian bawah, mengurangi stress.

KESIMPULAN

Rata-rata *fatigue* responden sebelum dilakukan pemberian delapan bentuk meditasi gerak diketahui bahwa rata-rata *fatigue* yaitu

29,917. Rata-rata *fatigue* responden setelah dilakukan pemberian delapan bentuk meditasi gerak diketahui bahwa rata-rata *fatigue* yaitu 25,333. Selisih rata-rata penurunan *fatigue* antara sebelum dan sesudah diberikan delapan bentuk meditasi gerak 4,5833. Terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan delapan bentuk meditasi gerak sebelum dan sesudah latihan terhadap penurunan *fatigue* pada pasien setelah menjalani hemodialisa di Unit Rawat Jalan RSUD Dr. Achmad Mochtar tahun 2016 dengan $p\text{ value} = 0,000$.

Diharapkan sebagai bahan masukan bagi petugas kesehatan khususnya perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi untuk dapat menjadikan latihan delapan bentuk meditasi gerak sebagai terapi alternatif terhadap gejala *fatigue* pada pasien hemodialisa dan dapat diharapkan latihan ini bisa masuk dalam Standar Operasional Prosedur (SOP) rumah sakit dalam penanganan pasien hemodialisa dan bagi pasien yang sedang menjalani hemodialisa agar selalu melakukan latihan delapan bentuk meditasi gerak, walaupun tidak mengalami *fatigue*, sehingga dapat meningkatkan kesehatan terutama kebugaran fisik dan mengurangi stress. Diharapkan pada saat melakukan delapan bentuk meditasi gerak tidak dilakukan dalam rentang setengah jam setelah makan.

DAFTAR PUSTAKA

- B. Vista. (2013). *Apa Manfaat Latihan Peregangan?*. <http://vistabunda.com/kesehatan/apa-manfaat-latihan-peregangan/>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2016.
- Black, J.M dan Hawks, J.H. (2009) *Medical Surgical Nursing*, 8th Edition. Canada : Elsevier
- Budiono, A.M. Sugeng. (2003). *Bunga Rampai Hiperkes dan Kesehatan Kerja*. Semarang : Badan Penerbit UNDIP.
- Chang MY, Lin CL, Wu TM, Chu MC, Huang TH, Chen HY. (2013).Eight Forms of Moving Meditation For Preventing Falls In Community-Dwelling Middle-Aged and Older Adults. *Forsch Komplementmed.US National Library of Medicine National Institutes of Health*. 2013;20(5):345-52. doi: 10.1159/000355842.
- Dharma Drum Mountain Center. (2012). *Eight-Forms Dharma Drum Chan*

- (*duduk*). https://www.ddm.org.tw/news_in.aspx?siteid=&ver=&usid=&mnuid=1290&modid=13&mode=&nid=1528&noframe=. Diakses pada tanggal 24 April 2016.
- Fakhrudin.A. (2013). *Faktor-Faktor Penyebab Penyakit Ginjal Kronik Di RSUP DR Kariadi Semarang*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Semarang.
- Frantzis, Bruce Kumar. (2001). *The Great Stillness:Body Awareness, Moving Meditation & Sexual Chi Gung*. (The Water Method of Taoist Meditation Series; vol. 2). California: North Atlantic Books Berkeley.
- Jones Kim D., Sherman Christy A., Mist Scott D., Carson James W., Bennett., Robert M., Li Fuzhong . (2012). A Randomized Controlled Trial Of 8-Form Tai Chi Improves Symptoms and Functional Mobility In Fibromyalgia Patients. *Journal of Clinical Rheumatology*, Volume 31, Issue 8, pp 1205-1214.
- Kemenkes RI. (2016). Profil Kesehatan Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf>. Jakarta: Sekretariat Jendral. Diakses pada tanggal 14 April 2016.
- Koyama et. al. (2010). Fatigue Predict An Increase Risk for Myocardialinfarction on Dialysis Patients. *Clinical Journal of the American Society of Nephrology*, 25(2)10-22.
- Kring, D.L., & Crane, P.B. (2009). Factors Affecting Quality of Line in Persons on Hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 36, 15-55.
- L. Veronica. (2010). *A Moving Meditation is An Easy Meditation Method*. <http://www.examiner.com/article/a-moving-meditation-is-an-easy-meditation-method>. Diakses pada tanggal 4 April 2016.
- Li Fuzhong, Fisher K. John, Harmer Peter, and Shirai Machiko. (2003). *A Simpler Eight-Form Easy Tai Chi for Elderly Adults*. *Journal of Aging and Physical Activity*,11, 206-218.
- Mc Donald, Kathleen. (2008). *Meditasi: Sebuah Petunjuk Praktis*. Yogyakarta: Karaniya.
- Nastiti, F. (2015). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Gizi terhadap Asupan Kalium pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa Rawat Jalan di RSUD Sukoharjo*. 1-6.
- Nurdiyanto.(2009). *Pengaruh Pelatihan Relaksasi terhadap Stres Kerja Karyawan*. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Nursalam dan B. Fransisca B. (2009). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan: Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Shepherd P. (2013). *Movement Meditation*. <http://www.trans4mind.com/jamesharveyeystout/move-med.htm>. Diakses pada tanggal 22 Juni 2016.
- Smeltzer, S dan Brenda G. (2015). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Sundarth*. Edisi 8. Jakarta : EGC.
- Sumarno, Edi. (2015). *Jenis-jenis Meditasi*. <http://motivasi-mindset.blogspot.co.id/2015/03/jenis-jenis-meditasi.html#gpluscomments>. Diakses pada tanggal 4 April 2016.
- Susanti, Erni.(2013). *Penyakit Ginjal Menjadi Penyebab Kematian di Seluruh Dunia*. <http://tips-sehat-keluarga-bunda.blogspot.co.id/2013/03/penyakit-ginjal-menjadi-penyebab.html>. Diakses pada tanggal 14 April 2016.