

**PENERAPAN ANKLE PUMPING EXERCISE UNTUK MENGURANGI
EDEMA KAKI PADA KASUS GAGAL GINJAL KRONIK
DI RS LAVALETTE**

Winda Anggita Putri

Taufan Arif, S. Kep., M. Kep

ABSTRAK

Edema kaki adalah akumulasi abnormal cairan dalam ruang interstisial jaringan ekstremitas bawah yang ditandai dengan pembengkakan yang dapat bersifat lokal maupun sistemik. Studi multicenter nasional menunjukkan bahwa pasien dengan GJK dan edema memiliki 1,8 kali lipat risiko lebih tinggi untuk mengalami perburukan status kardiovaskular dibandingkan pasien tanpa edema. *Ankle Pumping Exercise* bertujuan untuk memperbaiki *venous return* dan menurunkan akumulasi cairan di ekstremitas bawah. Penelitian menggunakan desain studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan. Intervensi keperawatan berupa APE dilakukan selama 3 hari dengan frekuensi dua kali sehari selama 5 menit pada masing-masing kaki. Pengkajian dilakukan berdasarkan parameter status cairan tubuh sesuai Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Setelah intervensi, terdapat peningkatan keseimbangan cairan tubuh, ditandai dengan peningkatan output urine, membaiknya kelembapan mukosa, penurunan tingkat edema dari +3 menjadi +2, perbaikan tekanan darah, kekuatan dan frekuensi nadi, serta membaiknya turgor kulit. Hal ini menunjukkan bahwa APE merupakan intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan derajat edema pada pasien GJK. Penerapan *ankle pumping exercise* yang dilakukan sesuai prosedur terbukti efektif dalam membantu mengurangi edema kaki pada pasien gagal ginjal kronik melalui mekanisme aktivasi *muscle pump* yang meningkatkan aliran balik vena dan drainase cairan interstisial.

Kata Kunci: Gagal Ginjal Kronik, Edema Kaki, *Ankle Pumping Exercise*