Minyak Zaitun Sahabat Pasien Hemodialisa

Oleh :
Nurul Siti Aminah
Ika Silvitasari





Program Studi Sarjana Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah Surakarta
2026

Kata Pengantar

Puji syukur kehadirat Allah Swt Yang Maha kuasa karena untuk menyelesaikan booklet “Minyak Zaitun Sahabat Pasien Hemodialisa" dapat terselesaikan. Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW yang akan kita nanti-nantikan Syafaatnya di akhir nanti.

Pruritus uremik merupakan salah satu komplikasi kronis yang sering dialami pasien dengan gagal ginjal terminal yang menjalani terapi hemodialisa. Kondisi ini ditandai dengan rasa gatal yang menetap, terutama pada kulit kering, yang dapat memengaruhi kualitas tidur, kondisi psikologis, serta menurunkan kualitas hidup pasien.

Media booklet ini mempermudah individu khususnya pasien hemodialisa tentang cara mengatasi pruritus dengan menggunakan minyak zaitun. Media booklet ini masih memiliki banyak kekurangannya dan penulis mengharapkan saran dan masukan demi perbaikan media booklet ini. Semoga media booklet ini dapat bermanfaat untuk semua. Jaga kesehatan anda, terima kasih.

Penulis

Nurul Siti Aminah

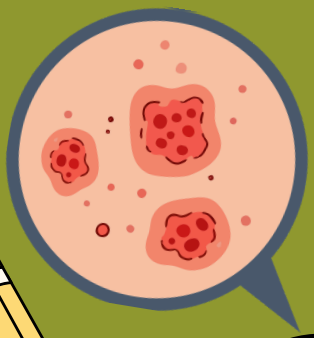
Daftar Isi

Cover 1
Kata Pengantar 2
Daftar Isi 3
Definisi Hemodialisis 4
Definisi Pruritus 4
Penatalakaanaan Pruritus 4
Definisi Minyak Zaitun 5
Manfaat Minyak Zaitun 5
Kandungan Minyak Zaitun 6
Waktu Pemberian 7
Indikasi dan Kontraindikasi 7
Cara Penggunaan Minyak Zaitun 8
Daftar Pustaka 10
Kata-Kata Motivasi 11

Apa itu Hemodialisis?



Hemodialisis (Cuci Darah) sering disebut adalah prosedur medis untuk menyaring kotoran, racun, dan kelebihan cairan dari dalam darah menggunakan mesin khusus (Prihatini, 2025).



Lalu mengapa Gagal Ginjal Kronik Dapat Mengarah Ke Pruritus?

Gagal ginjal kronik dapat mengarah ke pruritus (gatal) karena penumpukan toksin uremik, ketidakseimbangan mineral seperti fosfat, dan kulit kering kronis. Kondisi ini sering disebut sebagai Pruritus Uremik (gatal hebat) Puritus uremik (gatal hebat) merupakan salah satu komplikasi kronis yang sering dialami pasien dengan gagal ginjal terminal yang menjalani terapi hemodialisa. Kondisi ini ditandai dengan rasa gatal yang menetap, terutama pada kulit kering, yang dapat memengaruhi kualitas tidur, kondisi psikologis, serta menurunkan kualitas hidup pasien (Firdaus dan Retnaningsih, 2025).

Penatalaksanaan Pruritus?





Farmakologi/Pengobatan :

Antihistamin (cetirizine, loratadine), Kortikosteroid topikal, Emolien (pelembab kulit), Obat imunomodulator (tacrolimus), Gabapentin untuk pruritus neuropatik (gatal kronis)

Nonfarmakologi/Tanpa Obat

Menjaga kelembaban kulit dengan minyak zaitun, Menghindari iritan (sabun keras, parfum), Kompres dingin, Edukasi pasien untuk tidak menggaruk berlebihan, Manajemen stres



Minyak Zaitun

Definisi

Minyak zaitun (olive oil) adalah minyak alami yang diekstrak dari buah pohon zaitun (Olea europaea). Dikenal sebagai superfood, minyak ini kaya akan lemak sehat (terutama asam lemak tak jenuh tunggal) dan antioksidan. Secara luas digunakan dalam kuliner, perawatan kulit, dan kesehatan (Elasrag *et al.*, 2022).

Manfaat

(Kurniawati *et al.*, 2024)



Pelembab Kulit (Skincare): Efektif melembabkan, menghaluskan kulit, dan mencegah infeksi berkat vitamin



Perawatan Kulit & Rambut: Digunakan untuk pijat urut (massage oil), membuat rambut berkilau, dan mengurangi ketombe.

Mengatasi Kulit Kering/Iritasi: Mengurangi gatal-gatal pada kulit.





Mencegah Stretch Mark: Efektif dalam mengurangi kejadian striae gravidarum (stretch mark) pada ibu hamil.

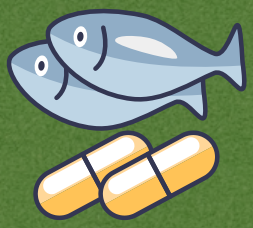
Kandungan Minyak Zaitun

(Astawan *et al*., 2015)



Asam lemak tak jenuh tunggal (MUFA)

Lemak sehat yang bermanfaat untuk tubuh



Omega (3 dan 6)

memelihara fungsi sel, metabolisme, dan menjaga sistem saraf



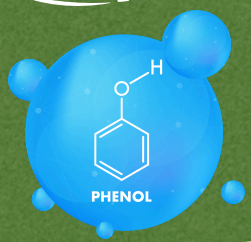
Vitamin (E dan K)

sebagai antioksidan utama untuk melindungi sel dari kerusakan dan mendukung imunitas.



Pigmen (klorofil)

mempercepat regenerasi sel, serta meredakan gejala kondisi kulit yang meradang seperti dermatitis.



Fenolik

bekerja cepat meredakan iritasi, memperbaiki pelindung kulit (skin barrier)



Squalene

melembapkan dan memperbaiki pelindung kulit.

Waktu Pemberian

(Pramudyta dan Retnaningsih, 2023)

- Oleskan 3 kali sehari (pagi, siang dan malam) secara rutin selama 1 hingga 2 minggu sesuai jadwal pertemuan atau perawatan.

Indikasi dan Kontraindikasi

Indikasi dan kontraindikasi menurut Pramudyta dan Retnaningsih (2023) adalah



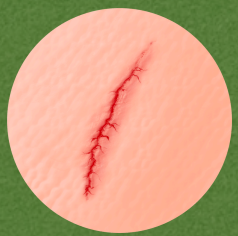
Indikasi :

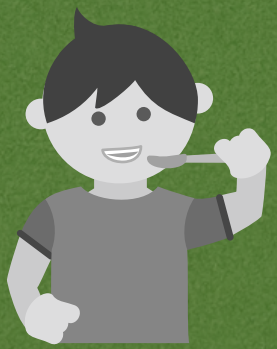
1. Mengatasi Rasa Gatal
2. Mengatasi Kulit Kering



Kontraindikasi :

1. Alergi Minyak Zaitun
2. Luka Terbuka/Infeksi
3. Konsumsi Oral (Diminum)





Cara Penggunaan Minyak Zaitun

(Nur'aini *et al.*, 2025; Purwanti *et al.*, 2025)

- Siapkan Minyak Zaitun, air hangat dan tissu/handuk.





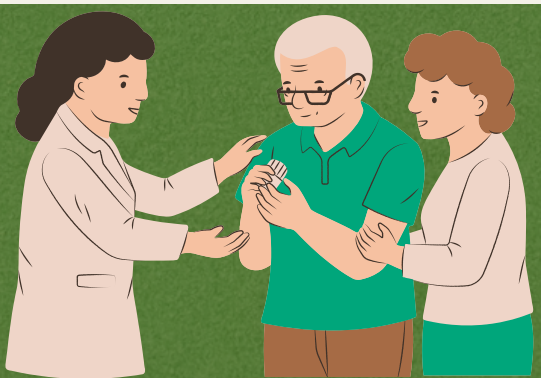
- Bersihkan area yang mengalami pruritus/gatal menggunakan air hangat. Keringkan dengan kain bersih atau tissu



- Setelah kulit dibersihkan, minyak zaitun jenis Extra Virgin Olive Oil dioleskan secukupnya pada area tubuh yang terasa gatal atau mengalami kekeringan.



- Penggunaan dilakukan sekitar ±2–3 mL pada area yang luas atau disesuaikan dengan kebutuhan pasien.



Cara Penggunaan Minyak Zaitun

(Nur'aini *et al.*, 2025; Purwanti *et al.*, 2025)

- Selanjutnya dilakukan pijatan ringan (stroking massage) selama kurang lebih 3–5 menit pada area yang telah diberikan minyak zaitun.



- Teknik pijatan ringan ini bertujuan membantu penyerapan minyak ke dalam kulit, meningkatkan relaksasi, memperbaiki sirkulasi darah lokal, serta membantu mengurangi sensasi gatal pada pasien hemodialisis.



- Pemberian minyak zaitun dilakukan secara rutin sebanyak dua kali sehari, yaitu pagi dan sore hari, dengan durasi sekitar 10 menit setiap sesi selama empat minggu berturut-turut.

- Penggunaan yang konsisten terbukti mampu menurunkan intensitas pruritus, mengurangi frekuensi menggaruk, meningkatkan kelembapan kulit, serta memperbaiki kualitas tidur pasien.



"Hidup sehat bukan tentang kesempurnaan, tapi tentang komitmen untuk berubah ke arah yang lebih baik setiap harinya."

Daftar Pustaka

Astawan, M., Wresdiyati, T., & Nasution, N. A. (2015). Fakta dan Manfaat Minyak Zaitun. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.

Elasrag, Y., dkk. (2022). "Quality factors and health benefits of virgin olive oil: A review."

Firdaus, F. I., & Retnaningsih, D. (2025). Efektifitas penggunaan minyak zaitun untuk mengatasi pruritus pada pasien gagal ginjal kronik. (

Kurniawati, R. Y., Triyanto, A., & Sukardi, S. (2024). "Minyak Zaitun dan Kunyit untuk Mengurangi Gatal pada Pasien Hemodialisis"

MJW et al. (2022). Kidney Disease: Improving Global Outcomes (KDIGO) CKD Work Group. (2024). KDIGO 2024 Clinical Practice Guideline for the Evaluation and Management of Chronic Kidney Disease. Kidney International, 105(4S), S117–S314

Pramudyta T. M. P. dan Ratnaningsih D. (2023). Penerapan Pemberian Minyak Zaitun Pada Gangguan Integritas Kulit Pasien Gagal Ginjal Kronik Pasca Hemodialisa. Prosiding Seminar Nasional Hasil-Hasil Penelitian dan Pengabdian Masyarakat vol. 5 No. 1 Tahun 2023 Halaman 90 - 97

Prihatini, W. (2025). Pengaruh Telenursing Terhadap Kepatuhan Self-Care Penderita Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Ruang Bougenville Rumah Sakit Awal Bros Pekanbaru. Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kesehatan, 2(1), 1-7.

Purwanti, Okti Sri, Aldhi Rangga Saputra, Annisa Risma Rahmawati, and Yeni Rahmawati. 2025. “PENERAPAN INTERVENSI PEMBERIAN MINYAK ZAITUN PADA PASIEN PRURITUS DI RUANG HEMODIALISA : EVIDENCE BASED PRACTICE.” JURNAL NERS 9: 6358–66.

Contact Us

085190559468

email : nurulsitiaminah1999@gmail.com

instagram: nurulsitia_

Kata-Kata Motivasi

"Ingatlah rasa gatal (pruritus) akibat gagal ginjal dapat membangkitkan ketenangan batin, kekuatan mental, dan kesabaran dalam menjalani perawatan harian, berawal dari semangat kita menjaga diri dengan minyak zaitun kulit kita akan terasa jauh lebih baik".


UNIVERSITAS 'AISYIYAH
SURAKARTA