



Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta

Diyah Puspitasari¹, Mursudarinah², Hermawati³ *

¹ Universitas Aisyiyah Surakarta

² Universitas Aisyiyah Surakarta

³ Universitas Aisyiyah Surakarta

*E-mail: hermawatifarid.hf@gmail.com

Tanggal diterima : 18 Mei 2021

Tanggal direvisi : 4 April 2021

Tanggal dipublikasikan : 31 Juli 2021

ARTIKEL INFO

Kata Kunci : Gagal ginjal kronik; Hemodialisis; Relaksasi napas dalam

Keywords : Chronic Kidney Failure, Haemodialysis, deep breathing relaxation

ABSTRAK

Latar Belakang ; Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan gagalnya fungsi ginjal untuk mempertahankan metabolisme keseimbangan cairan dan elektrolit akibat kerusakan struktur ginjal yang progresif dengan adanya penumpukan sisa metabolik didalam darah. Terapi hemodialisis menjadi pilihan utama pengganti fungsi ginjal, hemodialisis menimbulkan kecemasan bagi pasien yang menjalani hemodialisis. Relaksasi napas dalam merupakan terapi nonfarmakologi untuk menurunkan ketegangan pada otot sehingga dapat menurunkan cemas. **Tujuan**; Mengetahui pengaruh relaksasi napas dalam terhadap penurunan kecemasan pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta. **Metode**; jenis penelitian kuantitatif menggunakan metode pre-experimental design dengan rancangan one group pretest and posttest design Populasi penelitian adalah pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta. Sampel penelitian sebanyak 35 responden yang ditentukan dengan teknik kuota sampling. Pengumpulan data menggunakan HARS (Hamilton Rating Scale of Anxiety) dan analisis data menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. **Hasil**: Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai signifikansi (p-value) 0,000 sehingga terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi napas dalam pada pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta. **Kesimpulan**; adanya pengaruh antara pemberian relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta.

ABSTRACT

Background ; Chronic Kidney Failure (CRF) is a failure of kidney function to maintain metabolism of fluid and electrolyte balance due to progressive damage to kidney structure with the accumulation of metabolic residues in the blood. Haemodialysis therapy is the main choice for replacement of kidney function, hemodialysis causes anxiety for patients undergoing haemodialysis. Deep breath relaxation is non-pharmacological therapy to reduce tension in the muscles so that it can reduce anxiety. **Objective**; Knowing the effect of deep breath relaxation on decreasing anxiety haemodialysis patients in PMI Haemodialysis Clinic Surakarta. **Method**; This type of quantitative research uses pre-experimental design with the design of one group pretest and posttest design. The study population was hemodialysis patients at PMI Surakarta Hemodialysis Clinic. Research samples as many as 35 respondents were determined by sampling quota technique. Data collection using HARS (Hamilton Rating Scale of Anxiety) and data analysis using the Wilcoxon Signed Rank Test. Data collection using HARS (Hamilton Rating Scale of Anxiety) and data analysis using Wilcoxon Signed Rank Test. **Results**: The Wilcoxon Signed Rank Test test results obtained a significance value (pvalue) of 0,000 so that there are differences in anxiety before and after deep breath relaxation in hemodialysis patients in the PMI Hemodialysis Clinic Surakarta. **Conclusion**; there is an influence between giving breath relaxation in anxiety to hemodialysis patients in PMI Haemodialysis Clinic Surakarta.

PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronis (GGK) menjadi salah satu penyakit tidak menular dengan masalah yang besar di dunia. Data dari *Annual Data Rapert United States Data System* menyatakan bahwa pada pasien GGK diperkirakan mengalami peningkatan hampir dua kali lipat pada tahun 1998 – 2008 mencapai 20 – 25% setiap tahunnya (USRDS, 2008 dalam Kallo, 2017). Penelitian oleh *Global Burden of Disease* menyatakan angka kematian yang terjadi pada penderita GGK menempati urutan ke-18 pada tahun 2010 (KemenKes RI, 2017). Data dari malaysia didapatkan pada populasi 18 juta didapatkan 1800 kasus GGK setiap tahunnya. Indonesia pada prevalensi pasien GGK mencapai prevalensi 12,5% (Sudoyo *et al.*, 2014).

Terapi hemodialisis tidak bisa mengembalikan fungsi ginjal dengan semestinya, melainkan untuk mempertahankan hidup pasien. Pelayanan pada *CAPD* dan transplantasi ginjal di Indonesia masih minim karena keterbatasan tenaga kesehatan yang profesional di bidang *CAPD*, kurangnya sosialisasi tentang *CAPD* pada masyarakat serta kurangnya ketersediaan donor ginjal pada terapi tranplantasi ginjal (Kemenkes RI, 2017).

Data *IRR (Indonesian Renal Registry)* yang diperoleh dari 249 renal unit dialisis di Indonesia tercatat 30.554 pasien aktif menjalani hemodialisis (KemenKes RI, 2017). Data Dinas Kesehatan Jawa Tengah (Dinkes Jateng) pada tahun 2008 menjelaskan bahwa kasus pada GGK di Jawa Tengah yang tertinggi terdapat di Kota Surakarta dengan 1.497 kasus dan yang kedua adalah Kabupaten Sukoharjo yaitu mencapai 742 kasus (Zahrofi, 2013).

Terapi hemodialisis berfokus pada pemulihan kondisi fisik pasien, sehingga kurang memperhatikan kondisi psikologis yang dapat menyebabkan pasien mengalami kecemasan. Kecemasan pasien hemodialisis dapat disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya, stresor, lamanya perawatan, biaya terapi yang mahal dan kurangnya dukungan dari keluarga. Kecemasan pada pasien dapat mempengaruhi semangat hidup pasien hemodialisis (Pranata dan Prabowo, 2014). Kesehatan jiwa menjadi salah satu

permasalahan kesehatan yang signifikan didunia, lebih dari 35 juta jiwa mengalami kecemasan (WHO, 2016 dalam KemenKes RI, 2016).

Penelitian menyebutkan pasien dengan menderita kecemasan dan depresi pada pasien *ESRD (End Stage Renal Disease)* atau Gagal ginjal terminal lebih tinggi dari pada pasien GGK pra dialisis. Nurchayati (2016) menyatakan, pada pasien yang menjalani hemodialisis mengalami kecemasan dapat disebabkan oleh kondisi status mental dan fisik, tingkat keparahan penyakit yang dirasakan, serta tingkat ekonomi dan sosial yang dimiliki.

Kecemasan pada Pasien yang akan melakukan terapi hemodialisis dapat diberikan terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dengan pemberian obat berfungsi untuk mendeprisi susunan saraf pusat namun pada efeknya dapat menimbulkan gangguan pada kardiovaskuler, mata, gastrointestinal, dan kulit. Terapi nonfarmakologi yang dapat diberikan salah satunya relaksasi napas dalam untuk mengalihkan rasa cemas yang diderita oleh pasien karena dapat menurunkan kinerja jantung sehingga membuat penurunan ketegangan pada otot (Jamil dan Dermawan, 2013).

METODE DAN BAHAN

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif. Penelitian Kuantitatif merupakan pengolahan data secara statistik dengan cara membandingkan atau mencari perbedaan sebelum dan setelah mendapat perlakuan. Metode penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan rancangan *one group pretest and posttest design*. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan *pretest* dan *posttest* tanpa kelompok kontrol untuk perbandingan. Sampel pada penelitian ini adalah 35 sampel, penelitian ini dilakukan di klinik HD PMI kota Surakarta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden yang menjalani hemodialisis di PMI Surakarta dengan kecemasan dapat dilihat pada pada tabel dibawah ini :

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin Responden

No.	Jenis kelamin	f(frekuensi)	%(prosentase)
1	Laki-laki	20	57,1
2	Perempuan	15	42,9
	Total	35	100

Tabel 2. Karakteristik Umur Responden

No.	Kategori Umur	f(frekuensi)	%(prosentase)
1	20 – 45 tahun	11	29,3
2	46 – 55 tahun	13	41,4
3	> 55 tahun	11	29,3
	Total	35	100

Tabel 3. Karakteristik Pendidikan Responden

No.	Kategori Umur	F (frekuensi)	%(prosentase)
1	Tidak sekolah	8	22,9
2	SD	12	34,3
3	SMP	5	14,3
4	SMA	6	17,1
5	Sarjana	4	11,4
	Total	35	100

Tabel 4. Karakteristik Penghasilan Responden

No.	Penghaislan perbulan	f(frekuensi)	%(prosentase)
1	Kurang dari UMK	12	34,3
2	UMK	16	45,7
3	Lebih dari UMK	7	20
	Total	35	100

Tabel 5. Identifikasi Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan tindakan Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta

Kategori	F (frekuensi)	%(prosentase)
Tidak cemas	0	0
Kecemasan ringan	8	22,9
Kecemasan sedang	23	65,7
Kecemasan berat	4	11,4
Kecemasan sangat berat	0	0
Total	35	100

Tabel 6. Identifikasi Tingkat Kecemasan sesudah dilakukan tindakan Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta

Kategori	F (frekuensi)	%(prosentase)
Tidak cemas	5	14,3
Kecemasan ringan	24	68,6
Kecemasan sedang	6	17,1
Kecemasan berat	0	0
Kecemasan sangat berat	0	0
Total	35	100

Tabel 7. Analisis Pengaruh Tingkat Kecemasan Sebelum dan Sesudah dilakukan Tindakan Relaksasi Napas Dalam pada Pasien Hemodialisis Di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta.

Kategori	Sebelum		sesudah		Z hitung	Pvalue
	F	%	f	%		
Tidak ada kecemasan	0	0	5	8,6	-	-
Kecemasan ringan	8	22,9	24	65,7	-	-
Kecemasan sedang	23	65,7	6	11,4	-	-
Kecemasan berat	4	11,4	0	0	-	-
Kecemasan sangat berat	0	0	0	0	-	-
Total	35	100	35	100	-5,303	0,000

Distribusi frekuensi sebelum dilakukan tindakan, kecemasan pada responden menunjukkan distribusi tertinggi adalah kecemasan sedang (65,7%). Kecemasan merupakan suatu kekhawatiran yang tidak jelas dan menyebar yang berkaitan dengan perasaan yang tidak pasti dan tidak berdaya. Keadaan emosi ini tidak memiliki objek yang jelas, namun dapat diukur dari respon fisiologis terhadap kecemasan baik dari sistem kardiovaskular, pernapasan, neuromuskular, gastrointestinal, saluran perkemihan dan kulit (Treasaden, *et. al.*, 2011). Hemodialisis pada pasien gagal ginjal kronik memiliki efek samping baik psikis ataupun fisik selama menjalani terapi, oleh sebab itu perasaan cemas wajar dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis. Kecemasan yang rendah dapat menyebabkan individu menjadi waspada dan lebih bersifat antisipatif positif, akan tetapi jika terjadi kecemasan yang berlebihan misalnya pasien terlalu takut pada terapi yang dilakukan, dapat memberikan efek negatif pada terapi yang dijalannya dan enggan menjalani hemodialisis (Sari, 2017).

Kecemasan pada penelitian ini menunjukkan sebagian besar adalah ringan dan sedang, beberapa faktor yang jantung dan menurunkan ketegangan otot sehingga kerja jantung dan kekakuan otot yang mengalami peningkatan menjadi relaks. Penatalaksanaan keperawatan mandiri berdasarkan *Nursing Intervention Classification* (NIC) untuk tindakan menurunkan kecemasan salah satunya yaitu dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi yang lebih dipilih untuk menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis yaitu teknik relaksasi napas dalam.

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test diperoleh nilai Z_{hitung} sebesar -5,303 dengan nilai signifikansi (p -value) 0,000. Nilai

berhubungan dengan kecemasan yang baik tersebut antara lain faktor umur dan frekuensi hemodialisis. Hubungan umur dan lama menjalani hemodialisis dengan sebagaimana disimpulkan dalam penelitian Gatiningsih (2017) yang menunjukkan terdapat hubungan umur, lama menjalani terapi dan lama sakit terhadap kecemasan pasien hemodialisis. Penelitian yang dilakukan Ardinata (2014) menyatakan bahwa kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis dapat dipengaruhi oleh pekerjaan pasien, penghasilan, penyakit penyerta, lama terapi dan dukungan keluarga.

Teknik relaksasi napas dalam mampu menekan saraf simpatis yaitu dengan menekan rasa tegang yang dialami seseorang, secara timbal balik melalui peregangan kardiopulmonal akan meningkatkan baroreseptor sehingga merangsang saraf parasimpatis untuk menurunkan ketegangan, kecemasan, serta mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga membuat tubuh rileks (Sari dan Muttaqin, 2011).

Hasil penelitian ini didapatkan terjadi penurunan gejala dari rasa gelisah pasien dan ketegangan pasien. Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pada pasien dengan diabetes mellitus serta tuberculosis paru, karena dapat menurunkan frekuensi kerja signifikansi uji (p -value) lebih rendah dari 0,05 ($0,000 < 0,05$) sehingga keputusan uji adalah H_0 ditolak, sehingga disimpulkan terdapat perbedaan kecemasan sebelum dan sesudah pemberian relaksasi napas dalam pada pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta. Selanjutnya berdasarkan nilai tingkat kecemasan pre test dan post test, nampak bahwa tingkat post test lebih rendah dari pada pre test, sehingga disimpulkan bahwa pemberian relaksasi napas dalam berpengaruh secara signifikan terhadap penurunan kecemasan pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta.

SIMPULAN DAN SARAN

Relaksasi nafas dalam dapat menurunkan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis pada pasien hemodialisis di Klinik Hemodialisis PMI Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Gatiningsih, Y., Kusmiran, E., dan Astuti. 2017. Napas Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Kelelahan Pasien Post Hemodialisis di Ruang Hemodialisis Rumah Sakit Muhammadiyah Bandung. *Jurnal Kesehatan I* (2) 64-72.
- Zahofi, D. Nashif. 2013. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Uneversitas Muhammadiyah Surakarta
- Kemenkes, RI. 2017. Situasi Penyakit Ginjal Kronis. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-ginjal-2017.pdf>. Diakses pada tanggal 23 Juli 2018 pukul 11.20 WIB.
- Jamil, M. Abdul., dan Dermawan, D. 2013. Keterampilan dasar Keperawatan (Konsep dan prosedur). Gosyen Publishing : Yogyakarta.
- Nurchayati, Sofiana. 2016. Hubungan Kecemasan dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan IV* (1) 1-6.
- Pranata, A. Eka., DAN Prabowo, Eko. 2014. Buku Ajar Asuhan Keperawatan Sistem Perkemihan. Nuha Medika : Yogyakarta.
- Sari, F. Syafyu. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Praoperatif. *Jurnal Kesehatan XI* (1) 13 – 23.
- Sari, Kumala., dan Muttaqin, Arif. 2011. Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan. Salemba Medika : Jakarta.
- Sudoyo, W. Aru., Setiati, Siti., dan Alwi, Idrus, 2014. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid II. Interna Publishing: Jakarta
- Treasaden, I. H., Puri, B. K., dan Laking, P. J. 2011. Buku Ajar Psikiatri, Ed 2. EGC : Jakarta.
- Zahofi, D. Nashif. 2013. Pengaruh Pemberian Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Surakarta. Skripsi. Uneversitas Muhammadiyah Surakarta.