

Analysis Of Nursing Care In Chronic Kidney Disease Patients With Anxiety Through Combination Of General Therapy With Mindfulness Therapy In Pku Muhammadiyah Gombong Hospital

Desi Misdiyanti¹, Tri Sumarsih²✉, Abdul Djali³

¹ Prodi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

² Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Muhammadiyah Gombong, Indonesia

³ RSJ Prof. Dr. Soerojo, Magelang, Indonesia

✉ tris.smile@gmail.com

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is a condition where there is progressive and irreversible renal function impairment. The main psychological problem that often occurs in patients with kidney failure undergoing hemodialysis is anxiety. The aim of this study was to describe the results of nursing care for chronic kidney disease (CKD) patients with anxiety nursing problems through combination generalist therapy with mindfulness therapy in PKU Muhammadiyah Gombong hospital.

The method of this research was descriptive with a case study approach in the form of nursing care for 5 chronic kidney disease patients who experience anxiety with a duration of approximately 20 minutes at each meeting, starting from assessment, diagnosis, intervention, implementation, and evaluation. The instruments used are psychosocial mental nursing care format, observation sheet, sign and symptom format, and standard operating procedures for mental nursing actions and HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale). The results of this case study showed that before the nursing implementation, all patients (5 patients) had experienced signs and symptoms of anxiety. After being given a combination of generalist therapy (deep breath relaxation technique, five finger hypnosis and spiritual technique) with mindfulness therapy, all patients experienced a decrease in signs and symptoms of anxiety as well as an increase in the patient's ability to control anxiety. The most significant decrease in signs and symptoms of anxiety in the fourth patient was a decrease of 6 signs and symptoms (62%). The results of the measurement with the HARS instrument, the patient's level of anxiety before the intervention was given the majority of patients experienced moderate anxiety (60%), while after the intervention, the majority of patients experienced mild anxiety (60%). Meanwhile, the ability of the five patients to reduce anxiety increased from a score of 7 (60%) to a score of 21 (100%). Individual therapy using generalist therapy combined with mindfulness therapy is recommended to be applied by nurses in providing psychosocial psychiatric nursing care.

Keywords: *chronic kidney disease; generalist therapy; mindfulness therapy; anxiety*

Analisis Asuhan Keperawatan Pasien *Chronic Kidney Disease* Dengan Ansietas Melalui Terapi Generalis Kombinasi *Mindfulness Therapy* Di Rs Pku Muhammadiyah Gombong

Abstrak

Gagal ginjal kronik merupakan suatu keadaan dimana terjadi gangguan fungsi ginjal secara progresif dan bersifat ireversibel. Masalah psikologis utama yang sering terjadi pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis yaitu ansietas. Tujuan studi kasus ini adalah menguraikan hasil asuhan keperawatan pada pasien *chronic kidney disease* (CKD) dengan masalah keperawatan ansietas melalui terapi generalis kombinasi dengan

mindfulness therapy di RS PKU Muhammadiyah Gombong. Metode dari penelitian ini yaitu deskriptif dengan pendekatan studi kasus berupa asuhan keperawatan terhadap 5 pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan dengan durasi kurang lebih selama 20 menit pada setiap pertemuan, mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Instrumen yang digunakan yaitu format asuhan keperawatan jiwa psikososial, lembar observasi, format tanda dan gejala, dan standar prosedur operasional tindakan keperawatan jiwa, dan HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*). Hasil dari studi kasus ini menunjukkan sebelum tindakan keperawatan, semua pasien (5 pasien) mengalami tanda dan gejala kecemasan. Setelah diberikan tindakan kombinasi terapi generalis (teknik relaksasi nafas dalam, teknik hipnotis lima jari dan spiritual dzikir) dengan *mindfulness therapy*, semua pasien mengalami penurunan tanda dan gejala cemas serta peningkatan kemampuan pasien dalam mengontrol cemas. Penurunan tanda dan gejala kecemasan terbanyak pada pasien keempat yaitu mengalami penurunan sebanyak 6 tanda dan gejala (62%). Hasil pengukuran dengan instrumen HARS, tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi mayoritas pasien mengalami kecemasan sedang (60%), sedangkan setelah diberikan intervensi mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan (60%). Sedangkan kemampuan kelima pasien dalam menurunkan kecemasan mengalami peningkatan dari skor 7 (60%) menjadi skor 21 (100%). Terapi individu dengan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy* direkomendasikan untuk diterapkan perawat dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa psikososial.

Kata kunci: chronic kidney disease; terapi generalis; mindfulness therapy; ansietas

1. Pendahuluan

Gagal ginjal kronik (GGK) atau Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan suatu keadaan dimana terjadi gangguan fungsi ginjal secara progresif dan bersifat ireversibel (tidak dapat pulih kembali), sehingga tubuh tidak mampu memelihara metabolisme, keseimbangan cairan dan elektrolit, yang dapat mengakibatkan terjadinya peningkatan kadar ureum.¹ Berdasarkan data dari World Health Organization (2017), prevalensi kasus gagal ginjal kronik (GGK) dunia mencapai 500 juta dan sekitar 15 juta pasien harus menjalani terapi hemodialisis. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi kasus GGK menunjukkan adanya peningkatan dari tahun 2013 (2,0%) ke tahun 2018 (3,8%) atau mencapai sekitar 713.783 jiwa dengan perbandingan jumlah laki-laki lebih besar (4,17%) daripada jumlah perempuan (3,52%). Sementara itu, prevalensi kasus GGK di Jawa Tengah pada tahun 2013 mencapai 1,8% dan mengalami peningkatan yang signifikan pada tahun 2018 menjadi 4%.² Pasien dengan Gagal Ginjal Kronik (GGK) yang menjalani hemodialisis banyak yang menghadapi permasalahan fisik maupun psikologis. Permasalahan fisik yang sering dialami pasien GGK seperti anemia, disfungsi sosial, gangguan integumen, hipertensi, insomnia, kelelahan, penurunan nafsu makan, dan sulit berkonsentrasi. Sedangkan permasalahan psikologis seperti depresi, gangguan mental (delirium), perilaku ingin mengakhiri hidup, serangan panik maupun kecemasan.³

Kecemasan atau ansietas merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami gangguan rasa nyaman dan mengalami kekhawatiran yang luar biasa pada objek tertentu tanpa adanya alasan atau pada suatu hal yang belum terjadi, sehingga kekhawatiran yang dialami individu bersifat samar.⁴ Gangguan kecemasan dapat berdampak pada kehidupan sehari-hari yang membuat individu mengalami gangguan pikiran atau konsentrasi, sehingga mereka cenderung menjauhi situasi yang dapat menimbulkan rasa khawatir.⁵ Penanganan ansietas dapat diatasi menggunakan terapi farmakologi dan non-farmakologi. Terapi farmakologi dilakukan dengan mengkonsumsi obat anti cemas (anxiolytic), namun

penggunaan obat tersebut dapat menimbulkan efek ketergantungan. Sedangkan terapi non-farmakologi seperti hipnotis lima jari, psikoterapi, relaksasi, spiritualitas / terapi dzikir, terapi kognitif, dan terapi tertawa.⁶ Menurut penelitian Keliat (2015), pengobatan kecemasan non farmakologis dapat dilakukan melalui terapi relaksasi, distraksi, hipnotis lima jari dan aktivitas mental.⁷

Relaksasi merupakan metode efektif untuk mengurangi keregangan otot, rasa jenuh dan kecemasan. Menurut penelitian Laili dan Wartini (2017) manfaat yang dapat dirasakan setelah melakukan Teknik nafas dalam dapat menghilangkan nyeri, ketentraman hati dan berkurangnya rasa cemas dan teknik relaksasi nafas dalam dapat meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas sehingga dapat mengurangi kecemasan. Menurut penelitian Marbun (2019) memberikan informasi tentang terapi hipnotis lima jari dan cara melatih ibu hamil untuk menghilangkan kecemasan. Hypnosis lima jari merupakan pemberian perlakuan kepada seseorang dalam keadaan rileks, kemudian memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang di ciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan.^{8,9}

Mindfulness merupakan salah satu terapi non-farmakologi yang dilakukan dengan cara latihan untuk menyadari kondisi yang dialami saat ini dan berfikir secara sadar untuk membuat situasi tetap tenang. *Mindfulness* spiritual Islam merupakan suatu latihan dengan melibatkan Allah SWT sebagai Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala sesuatu, sehingga dapat membantu individu untuk menyadari dan memahami kondisi saat ini bukan suatu kebetulan melainkan peristiwa atau ujian dari Allah SWT yang dapat diambil hikmahnya.¹⁰ Menurut Dhamayanti (2020), intervensi *mindfulness* secara efektif dapat menurunkan kecemasan. Hal ini dikarenakan pada terapi *mindfulness* menggunakan prinsip meditasi dan kognitif, sehingga individu belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran yang negatif dan berusaha untuk tidak menghindar. Dengan begitu individu akan semakin mampu untuk melepaskan dirinya dari pemikiran negatif, tentunya dengan proses terapi yang tidak singkat dan membutuhkan beberapa kali pertemuan.¹¹ Selain itu, terapi *mindfulness* dapat membuat individu lebih menyadari suasana hati yang sedang dirasakan tanpa terlebih dahulu memberikan sebuah perasaan negatif, menjadi lebih terbuka, memiliki rasa ingin tahu, dan sikap menerima.¹²

Dalam penelitian Dwidiyanti (2019), hasil penelitian menggunakan desain pilot study pada 11 responden sebanyak 6 responden (54%) selama satu minggu menjalani terapi *mindfulness* spiritual Islam didapatkan hasil nilai p value 0,024 ($< \alpha$ 0,05) yang berarti terdapat pengaruh intervensi *mindfulness* spiritual Islam terhadap kemandirian spiritual dan kepatuhan minum obat pada pasien kecemasan.¹⁰ Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Sohn, et al (2018) menyatakan bahwa, terapi perilaku kognitif pada kelompok dengan intervensi *mindfulness* terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Penelitian yang dilakukan oleh Amutio, et al., (2015), menunjukkan bahwa penelitian intervensi *mindfulness* yang dilakukan dalam waktu 7 minggu terbukti efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan maupun depresi.¹³

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap 5 pasien gagal ginjal kronik di Ruang Multazam RS PKU Muhammadiyah Gombong menyatakan bahwa mereka merasa khawatir akan kondisi yang sedang dihadapi dan terapi hemodialisis yang harus mereka lakukan. Hal ini juga menjadi salah satu penyebab kurangnya selera makan pada pasien gagal ginjal kronik. Selain itu, pasien juga tampak gelisah, kurangnya kontak mata dengan perawat dan orang disekitar, serta terjadi peningkatan frekuensi nafas dan nadi. Hasil

pengukuran tingkat kecemasan menggunakan *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS), didapatkan hasil 3 dari 5 pasien GJK mengalami tingkat kecemasan sedang, sedangkan 2 lainnya mengalami tingkat kecemasan ringan. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan tindak lanjut terkait kajian tentang asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronik dengan masalah keperawatan ansietas di RS PKU Muhammadiyah Gombong menggunakan *mindfulness Spiritual Islam* dengan tujuan menganalisis hasil asuhan keperawatan meliputi hasil pengkajian, analisa data, intervensi keperawatan, implementasi keperawatan, evaluasi sebelum dan sesudah diberikan tindakan keperawatan melalui kombinasi terapi generalis dengan *mindfulness therapy* pada klien CKD yang mengalami kecemasan

2. Metode

Karya tulis ilmiah ini menggunakan desain studi kasus deskriptif. Subjek studi kasus dalam karya ilmiah ini yaitu lima pasien dengan gagal ginjal kronik yang mengalami ansietas, pasien kooperatif, bisa berkomunikasi dengan baik, dan beragama Islam. Studi kasus ini akan dilakukan di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit PKU Muhammadiyah Gombong yang dilakukan pada bulan April - Mei 2021. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus ini meliputi format asuhan keperawatan jiwa psikososial lembar observasi kemampuan mengatasi ansietas, format tanda dan gejala ansietas, Standar Prosedur Operasional (SPO) teknik relaksasi nafas dalam (Sidauruk, 2015), SPO teknik hipnotis lima jari (Azhari, 2018), SPO *Mindfulness Therapy* (Firmansyah, 2016; Purwanto, 2012).^{14,15} Alat ukur kecemasan yang digunakan yaitu *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS). Instrumen HADS pada studi kasus ini telah diuji coba dan dinyatakan valid sehingga dapat digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan dan depresi (Caninsti, 2013).¹⁶ Penulis melakukan studi kasus pada masing-masing klien sebanyak 4 kali pertemuan dengan waktu kurang lebih sekitar 10 sampai 20 menit pada setiap pertemuan mulai dari pengkajian, diagnosa, intervensi, implementasi, dan evaluasi.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Studi Kasus

1. Analisis Karakteristik Pasien
 - a. Karakteristik pasien berdasarkan usia

Tabel 1 Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronik berdasarkan Usia di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Karakteristik	Kategori	F	%
Usia	17 – 25 tahun (remaja akhir)	1	20
	26 – 35 tahun (dewasa awal)	2	40
	36 – 45 tahun (dewasa akhir)	1	20
	46 – 55 tahun (lanjut usia awal)	1	20
Total		5	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan masalah psikososial (ansietas) terjadi pada semua kategori usia dan mayoritas terjadi pada rentang usia 26 – 35 tahun sebanyak 2 pasien (40%).

2. Karakteristik pasien berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronik Berdasarkan Jenis Kelamin di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Karakteristik	Kategori	F	%
Jenis Kelamin	Perempuan	5	100
	Total	5	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan masalah psikososial (ansietas) terjadi pada semua pasien (N=5) berjenis kelamin perempuan (100%).

3. Karakteristik pasien berdasarkan tingkat pendidikan

Tabel 3 Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronik Berdasarkan Tingkat Pendidikan Di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Karakteristik	Kategori	F	%
Tingkat Pendidikan	Tamat SD	1	20
	SMP/MTs	1	20
	SMK/SMA/ sederajat	3	60
	Total	5	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dengan masalah psikososial (ansietas) sebagian besar (60%) mempunyai tingkat pendidikan terakhir SMK.

4. Lama pasien menjalani hemodialisis

Tabel 4 Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronik Berdasarkan Lama Pasien Menjalani Hmpdialisis Di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Karakteristik	Kategori	F	%
Lama Hemodialisis	< 1 tahun	5	100
	1 – 2 tahun	0	0
	> 2 tahun	0	0
	Total	5	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa seluruh pasien gagal ginjal kronik menjalani hemodialisis kurang dari 1 tahun (100%).

5. Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy*

Tabel 5 Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Diberikan Terapi Generalis Kombinasi Dengan *Mindfulness Therapy* di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Pasien	Item HADS	Total Skor HADS	Skor HADS Sebelum Terapi	% Skor HADS	Kategori
P1	7	21	9	42.8%	Ringan
P2	7	21	16	76.1%	Berat
P3	7	21	14	66.6%	Sedang
P4	7	21	13	61.9%	Sedang
P5	7	21	15	71.4%	Sedang
Rata-rata			13.4	63.8%	Sedang

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebelum diberikan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy* menunjukkan nilai rata-rata skor kuesioner HADS 13.4 (63.8%) dan mayoritas pasien mengalami kecemasan kasus sedang (60%).

6. Tingkat kecemasan pasien sesudah diberikan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy*

Tabel 6 Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Diberikan Terapi Generalis Kombinasi Dengan *Mindfulness Therapy* di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Pasien	Item HADS	Total Skor HADS	Skor HADS Sesudah Terapi	% Skor HADS	Kategori
P1	7	21	7	33.3%	Normal
P2	7	21	11	52.3%	Sedang
P3	7	21	9	42.8%	Ringan
P4	7	21	9	42.8%	Ringan
P5	7	21	10	42.8%	Ringan
Rata-rata			9.2	43.8%	Ringan

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sesudah diberikan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy* menunjukkan nilai rata-rata skor kuesioner HADS 9.2 (43.8%) dan mayoritas pasien mengalami kecemasan kasus ringan (60%).

7. Kemampuan pasien dalam mengatasi ansietas

Tabel 7 Kemampuan Pasien Dalam Menurunkan Kecemasan di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Pasien	Item	Total Skor	Skor Kemampuan Sebelum	Skor Kemampuan Sesudah
P1	7	21	9 (42.8%)	21 (100%)
P2	7	21	7 (33.3%)	21 (100%)
P3	7	21	7 (33.3%)	21 (100%)
P4	7	21	7 (33.3%)	21 (100%)
P5	7	21	9 (42.8%)	21 (100%)
Rata-rata			7.8 (37.1%)	21 (100%)

Berdasarkan tabel 4.8 dapat diketahui bahwa mayoritas skor kemampuan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dalam menurunkan kecemasan sebelum diberikan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy* yaitu 7. Sedangkan setelah diberikan terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy*, skor kemampuan semua pasien dalam menurunkan ansietas yaitu 21.

8. Tanda dan gejala ansietas

Tabel 8 Tanda dan Gejala Ansietas Pasien Gagal Ginjal Kronik di RS PKU Muhammadiyah Gombong (N=5)

Paien	Tanda dan Gejala		Evaluasi					
	Jenis Indikator	Jumlah	Pre (H1)		Post (H4)		Selisih	
			f	%	f	%	f	%
P1	Mayor	6	3	50	1	16	2	34
	Minor	14	2	14	0	0	2	14
	Total	20	5	64	1	16	4	48
P2	Mayor	6	3	50	2	33	1	17
	Minor	14	4	28	1	16	3	12
	Total	20	7	78	3	49	4	29
P3	Mayor	6	3	50	1	16	2	34
	Minor	14	3	21	0	0	3	21
	Total	20	6	71	1	16	5	55
P4	Mayor	6	3	50	1	16	2	34
	Minor	14	4	28	0	0	4	28
	Total	20	7	78	1	16	6	62
P5	Mayor	6	3	50	2	33	1	17
	Minor	14	3	21	0	0	3	21
	Total	20	6	71	2	33	4	38

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa terdapat penurunan tanda dan gejala ansietas pada semua pasien gagal ginjal kronik. Penurunan terbanyak pada P4 dengan total selisih prosentase 62%, dimana pada gejala mayor mengalami penurunan sebanyak 2 tanda

dan gejala (34%), sedangkan pada gejala minor mengalami penurunan sebanyak 4 tanda dan gejala (28%).

4. Pembahasan

4.1 Karakteristik Pasien berdasarkan Usia

Dalam studi kasus ini dapat diketahui bahwa mayoritas pasien gagal ginjal kronik yang mengalami masalah psikologis (ansietas) terjadi pada rentang usia 26 – 35 tahun (40%). Hal ini dikarenakan pada usia dewasa awal individu merasa badan masih muda dan kuat namun mengalami masalah kesehatan yang bersifat ireversibel, sehingga membuat individu rentan mengalami kecemasan. Menurut Stuart (2013), individu dengan usia lebih muda akan lebih mudah mengalami kecemasan dibandingkan dengan individu yang lebih dewasa atau lebih tua. Pada usia dewasa seseorang memiliki kematangan fisik maupun mental, serta adanya pengalaman lebih dalam memecahkan suatu masalah sehingga mampu menekan kecemasan yang dialaminya. Sedangkan pada usia tua seseorang cenderung dapat menerima segala kondisi dengan mudah karena lebih berfikir ke arah spiritual spiritual dan salah satu hilangnya nikmat sehat secara perlahan.¹⁷

4.2 Karakteristik Pasien berdasarkan Jenis Kelamin

Dalam studi kasus ini, semua pasien gagal ginjal kronik yang mengalami ansietas berjenis kelamin perempuan. Hal ini dikarenakan adanya riwayat penyakit penyerta dan gaya hidup yang cenderung beresiko menimbulkan masalah kesehatan. Selain itu, perempuan lebih mengedepankan perasaan daripada logika dan lebih sensitif, sehingga cenderung lebih mengalami kesulitan dalam mengendalikan suatu masalah. Penyebab gagal ginjal pada perempuan dikarenakan adanya riwayat penyakit sebelumnya seperti hipertensi dan diabetes. Selain itu kebiasaan pola makan yang dapat mempengaruhi kesehatan seperti kebiasaan konsumsi kopi dan minuman berenergi / bersoda.¹⁸

4.3 Karakteristik Pasien Berdasarkan Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan berpengaruh dalam proses berpikir individu. Semakin tinggi tingkat pendidikan, maka akan semakin mudah dalam menangkap, menganalisis, dan mengelola sumber informasi.¹⁷ Dalam studi kasus ini, mayoritas pasien mempunyai latar belakang tingkat pendidikan SMK (60%). Hal ini dikarenakan pasien cenderung selalu memikirkan kemungkinan resiko yang akan terjadi selanjutnya.

4.4 Lamanya Menjalani Hemodialisis

Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani dialysis dalam rentang waktu 1-3 bulan cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang sudah menjalani hemodialisis selama 9-12 bulan (Alfiannur, 2015). Dalam studi kasus ini, semua pasien baru menjalani hemodialisis kurang dari 1 tahun. Hal ini dikarenakan pasien yang baru menjalani hemodialisis masih beradaptasi untuk dapat menerima kenyataan atas kondisi yang dialami.¹⁹

4.5 Analisis Masalah Keperawatan

Diagnosis keperawatan merupakan penilaian klinis terhadap pengalaman atau respon individu, keluarga, atau komunitas pada suatu masalah kesehatan, resiko masalah

kesehatan, atau proses kehidupan. Selain itu diganosa keperawatan bagian vital dalam menentukan asuhan keperawatan yang sesuai untuk membantu klien dalam mencapai kesehatan yang optimal.²⁰ Salah satu masalah psikologis utama yang sering terjadi pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis yaitu ansietas. Ansietas merupakan respon individu terhadap suatu objek yang tidak jelas sebagai akibat dari antisipasi bahaya yang dapat memungkinkan individu untuk melakukan tindakan dalam menghadapi masalah.²⁰ Dalam studi kasus ini, ketentuan umum dalam penegakan diagnosis kecemasan didasarkan pada Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia dan instrument pengukuran tingkat kecemasan HADS (*Hospital Anxiety and Depression Scale*).

4.6 Analisis Intervensi Keperawatan

Intervensi keperawatan merupakan segala bentuk terapi yang diberikan oleh perawat dengan berdasarkan pengetahuan, penilaian klinis, dan keterampilan untuk mencapai tujuan, antara lain peningkatan, pencegahan/pengendalian, dan pemulihan kesehatan individu, keluarga, maupun masyarakat/komunitas.²¹ Menurut White (2014), terapi mindfulness difokuskan pada pasien yang mengalami gangguan psikologis. Selama proses mindfulness, terjadi beberapa peristiwa yang saling mempengaruhi, antara lain pengalaman yang sangat bersifat subjektif, kesadaran merespon dan merefleksikan secara sehat terhadap pengalaman yang muncul, penerimaan terhadap masalah yang sedang dihadapi, mempertahankan perhatian/fokus pada tujuan, dan proses transformasi dimana melalui intervensi mindfulness diharapkan individu mempunyai keyakinan yang kuat untuk mempertahankan kehidupannya. Dalam studi kasus ini, intervensi yang diberikan pada kelima pasien bertujuan untuk mengontrol dan menurunkan tingkat kecemasan dengan kriteria hasil pasien mampu menunjukkan adanya penurunan atau hilangnya tanda dan gejala ansietas, serta meningkatkan kemampuan pasien dalam menangani ansietas menggunakan terapi generalis (teknik relaksasi nafas dalam dan hipnotis lima jari) maupun terapi kombinasi (mindfulness therapy).²²

4.7 Analisis Implementasi Terapi Generalis

Terapi mindfulness difokuskan pada pasien yang mengalami gangguan psikologis. Selama proses mindfulness, terjadi beberapa peristiwa yang saling mempengaruhi, antara lain pengalaman yang sangat bersifat subjektif, kesadaran merespon dan merefleksikan secara sehat terhadap pengalaman yang muncul, penerimaan terhadap masalah yang sedang dihadapi, mempertahankan perhatian/fokus pada tujuan, dan proses transformasi dimana melalui intervensi mindfulness diharapkan individu mempunyai keyakinan yang kuat untuk mempertahankan kehidupannya.²² Mendukung hasil penelitian Shader & Taylor (2017), menyatakan bahwa individu yang mengalami gangguan kesehatan rentan mengalami masalah psikologis, diantaranya kecemasan. Ansietas yang cenderung tinggi dan berkepanjangan dapat mempengaruhi penyakit yang dialami.²³ Demikian juga Simkin & Black (2014), menjelaskan bahwa pelatihan mindfulness dapat mengurangi kecemasan karena memberikan efek relaksasi pada individu yang mengalami gangguan kesehatan.

4.8 Analisis Evaluasi Keperawatan

Dalam studi kasus ini, kelima pasien gagal ginjal kronik yang mengalami masalah psikologis (ansietas) setelah diberikan terapi generalis (teknik relaksasi dan

hipnotis lima jari) dan terapi kombinasi (*mindfulness therapy*) mengalami penurunan tingkat kecemasan. Hal ini dikarenakan selama diberikan intervensi, kelima pasien mengalami rasa tenang dan nyaman, serta menumbuhkan respon relaksasi tersendiri pada setiap individu. Dalam studi kasus ini, mayoritas pasien mengalami kecemasan kasus sedang (60%). Adapun tingkat kecemasan paling tinggi pada Pasien Kedua / P2 dengan skor skala HADS 16 (kecemasan kasus berat). Hal ini dikarenakan pasien baru menjalani hemodialisa, serta usia pasien yang baru memasuki kategori dewasa awal sehingga cenderung masih beradaptasi untuk dapat menerima masalah yang sedang dihadapi. Sedangkan tingkat kecemasan paling rendah pada Pasien Pertama / P1. Hal ini dikarenakan Pasien Pertama sudah lama menjalani hemodialisa, serta usia pasien dalam kategori dewasa awal sehingga cenderung lebih mudah dalam menerima segala kondisi yang dialami. Dalam studi kasus ini, skor kemampuan pasien dalam mengatasi ansietas sebelum diberikan intervensi mayoritas 7 (60%) yaitu pada Pasien Kedua / P2, Ketiga / P3, dan Keempat / P4. Sedangkan setelah diberikan intervensi skor kemampuan pasien dalam mengatasi ansietas menjadi 21 pada semua pasien (100%). Hal ini dikarenakan mayoritas pasien (60%) mempunyai latar belakang tingkat pendidikan terakhir SMK, sehingga dapat dengan mudah dalam menerima informasi yang diberikan. Selain itu, pada pasien lain (P4 dan P5) adanya sikap keterbukaan dan kooperatif yang membuat penyampaian informasi menjadi mudah dan dapat diterima dengan baik.

4.9 Analisis Hasil Inovasi Tindakan *Mindfulness Therapy*

Dalam studi kasus ini, kelima pasien gagal ginjal kronik setelah diberikan terapi kombinasi (*mindfulness therapy*) menyatakan lebih merasa nyaman dan lebih mensyukuri segala sesuatu yang masih dimiliki. Hal ini dikarenakan *mindfulness therapy* dapat membantu individu belajar dalam mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikiran yang negatif, serta berusaha untuk tidak menghindar dari masalah yang sedang dihadapi. Dengan begitu, individu akan semakin mampu untuk melepaskan dirinya dari pemikiran negatif. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rohmawati (2020), menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi spiritual *mindfulness based on benson relaxation* sebagian besar responden (63.3%) mengalami tingkat kecemasan sedang, sedangkan sesudah dilakukan intervensi sebagian besar (66.7%) mengalami tingkat kecemasan ringan.²⁵ Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penelitian yang dilakukan oleh Dhamayanti (2020), menunjukkan hasil perhitungan meta-analysis dari 14 jurnal internasional yaitu intervensi *mindfulness* memiliki pengaruh yang besar dalam menurunkan tingkat kecemasan.¹¹ Simkin & Black (2014), menjelaskan bahwa pelatihan *mindfulness* dapat mengurangi kecemasan karena memberikan efek relaksasi pada individu yang mengalami gangguan kesehatan.²⁴ Respon relaksasi yang ditimbulkan oleh saraf parasimpatis bekerja dengan cara menstimulasi medulla adrenal untuk menurunkan pengeluaran hormon epinephrine, norepinephrine, cortisol, serta meningkatkan nitric oxide, sehingga individu akan merasakan rasa nyaman (Park, dkk., 2013).²⁶

5. Kesimpulan

5.1 Berdasarkan analisis hasil pengkajian terhadap kelima pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, mayoritas usia pasien dalam rentang usia 26 – 35 tahun

sebanyak 2 pasien (40%), jenis kelamin pasien semuanya perempuan sebanyak 5 pasien (100%), tingkat pendidikan pasien sebagian besar SMK sebanyak 3 pasien (60%), lama menjalani hemodialisis

5.2 Sebanyak lima pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dalam studi kasus ini mengalami masalah psikologis utama yaitu ansietas.

5.3 Intervensi dan implementasi keperawatan yang diberikan pada kelima pasien bertujuan untuk mengontrol dan menurunkan tingkat kecemasan menggunakan terapi generalis (teknik relaksasi nafas dalam, teknik hipnotis lima jari dan spiritual dzikir) maupun terapi kombinasi (*mindfulness therapy*).

5.4 Evaluasi studi kasus yaitu setelah diberikan terapi kombinasi terapi generalis kombinasi dengan *mindfulness therapy* menunjukkan bahwa pasien mampu mengontrol dan menurunkan tingkat kecemasan dengan menunjukkan adanya penurunan tanda dan gejala ansietas, serta meningkatnya kemampuan pasien dalam menangani ansietas. Tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi mayoritas pasien mengalami kecemasan sedang (60%), sedangkan setelah diberikan intervensi mayoritas pasien mengalami kecemasan ringan (60%). Skor kemampuan pasien dalam mengatasi ansietas sebelum diberikan intervensi mayoritas 7 (60%), sedangkan setelah diberikan intervensi skor kemampuan pasien dalam mengatasi ansietas menjadi 21 pada semua pasien (100%).

Referensi

- [1] Sumah, D. F. Kecerdasan Spiritual Berkorelasi dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Mnejalani Hemodialisa di Ruang Hemodialisa RSUD dr. M. Haulussy Ambon. *Jurnal Biosainstek*, Volume 2, Nomor 1, 87 – 92; 2020.
- [2] Riskesdas. Hasil Utama Riskesdas 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <http://www.depkes.go.id/resources/download/general/hasil%20riskesdas%202013.pdf> retrieved 17 November 2019; 2018.
- [3] Fitria, N. P., dkk. Pengaruh Musik Instrument Dan Sleep Hygiene Terhadap Gangguan Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. *Dinamika Kesehatan*, Vol. 9 No. 2; 2018.
- [4] Herdman, T. H. NANDA International Diagnosis Keperawatan: Definisi & Klasifikasi 2015-2017, Edisi 10. Jakarta: EGC; 2015.
- [5] Videbeck, S. L. Buku Ajar Keperawatan Jiwa. Jakarta: EGC; 2013.
- [6] Heriani, H. Kecemasan dalam Menjelang Persalinan Ditinjau Dari Paritas, Usia, dan Tingkat Pendidikan. *Jurnal Aisyah: Jurnal Ilmu Kesehatan*, Volume 1 Nomor 2, 1 – 8; 2016.
- [7] Keliat, B. A. Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas. Jakarta : EGC; 2015.
- [8] Laili dan Wartini. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil, Vol 3, No.3:152-156; 2017.
- [9] Marbun, dkk. Efektivitas terhadap Terapi Hipnosis Lima Jari terhadap Kecemasan Ibu Pre Partum di Klinik Chelsea Husada Tanjung Beringin Kabupaten Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Priority*, Vol 2, No. 2; 2019.
- [10] Dwidiyanti, M. *The Art of Mindfulness Spiritual Islam*. Semarang: INDIP Press; 2019.
- [11] Dhamayanti, T. P., & Yudiarso, A. The Effectiveness of Mindfulness Therapy for Anxiety: A Review of Meta Analysis. *Journal Psikodimensia*, 19(2), 174-183; 2020.
- [12] Hofmann, S.G., & Gomes, A. F. Mindfulness-based interventions for anxiety and depression. *Psychiatric Clinics of North America*, 40 (4), 1-13; 2017.
- [13] Amutio, A., et all. Mindfulness Training For Reducing Anger, Anxiety, and Depression in Fibromyalgia Patiens. *Frontiers in Psychologi*, 5, 1-8; 2015.
- [14] Azhari, M. L. Satuan Oprasional Prosedur Relaksasi Hipnotis 5 Jari. id.Scribd.com. Diakses 23 April 2020; 2018.
- [15] Sidauruk, A., dkk. Asuhan Keperawatan Kecemasan. *Academia.edu.com*. Diakses 23 April 2020; 2015.

- [16] Caninsti, R. Kecemasan dan Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisis. *Jurnal Psikologi Ulayat*, Vol. 1, No. 2, hlm 207-222; 2013.
- [17] Stuart, G. W. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th edition). St. Louis: Elsevier Mosby; 2013
- [18] Baradero, M. *Seri Asuhan Keperawatan Mental Psikiatri*. Jakarta: EGC; 2015.
- [19] Alfiannur, F. Hubungan antara Kecerdasan Spiritual dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. Riau: Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau; 2015.
- [20] PPNI. *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI; 2017.
- [21] ----- . *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan*, Edisi 1. Jakarta: DPP PPNI; 2018.
- [22] White, L. Mindfulness in Nursing: An Evolutinary Concept Analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 70(2), 282-294; 2014.
- [23] Shader, R. I., & Taylor, S. Some Reflections on Meditation and Mindfulness. *Journal of Clinical Psychopharmacology*, 27(1), 2-5; 2017.
- [24] Simkin, D. R., & Black, N. B. Meditation and Mindfulness in Clinical Practice. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*, 23(3), 487-534; 2014.
- [25] Rohmawati, R., & Helmi, A. Penurunan Tingkat Kecemasan dan Gula Darah Pada Penderita DM Tipe 2 Melalui Spiritual Mindfulness Based on Benson Relaxation. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Volume 8, No. 2, hal. 161-168; 2020.
- [26] Park, H. M., dkk. Environmentally Friendly Polymer Hybrids Part 1 Mechanical, Thermal, and Barrier Properties of Thermoplastic Starch / Clay Nanocomposites. *Jurnal Material Science*, No. 38, hal 909-915; 2013.