BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pasien penyakit ginjal kronik yang harus menjalani hemodialisis seumur hidupnya akan menimbulkan kompleksitas masalah yang dapat mengakibatkan perubahan kualitas hidup dan timbulnya kecemasan pada pasien tersebut (Indrawati, 2019). Hemodialisis yang harus dilakukan selama hidupnya dapat mengakibatkan berbagai perubahan pada hidup pasien baik dalam segi peran, seperti perubahan pekerjaan, kehidupan ekonomi, kehidupan sosial, dan pendapatan, serta takut akan kematian yang mengakibatkan stressor sehingga dapat menimbulkan kecemasan (Wakhid & Suwanti, 2019). Tiap minggunya pasien yang melaksanakan terapi hemodialisis memerlukan waktu 12 hingga 15 jam, atau minimal 3 hingga 4 jam/terapi. Aktivitas ini akan dilaksanakan secara berulang selama hidupnya (Nurani & Mariyanti, 2023). Penelitian menyebutkan pasien yang baru pertama kali menjalani hemodialisis akan mengalami kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang sering melakukan hemodialisis (Sasmita et al., 2015).

Menurut hasil penelitian Royani (2018), sebesar 40% pasien hemodialisis menderita kecemasan sedang, 32% pasien mengalami kecemasan berat, 20% pasien mengalami kecemasan ringan, dan 8% mengalami kecemasan panik. Hal ini sejalan dengan penelitian Suwanti (2019), yang menyatakan dari 30 responden, sebanyak 34,1% mengalami tingkat kecemasan yang berat. Penelitian Rohmah et al., (2021), juga menyebutkan bahwa sebagian besar pasien hemodialisis mengalami cemas ringan yaitu sebesar 77%, 20% cemas sedang dan 3% cemas berat. Penelitian yang dilakukan oleh Macaron et al., (2014), menyatakan bahwa sebanyak 45% pasien ESRD mengalami gejala kecemasan dan 50% mengalami depresi, tetapi pasien tidak menyadari gejalanya dan tidak tahu jika sebenarnya mereka perlu menjalani perawatan. Berdasarkan data hasil penulisan tersebut, dapat disimpulkan bahwa angka kecemasan pada pasien hemodialisis jumlahnya kian meningkat.

Kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan oleh ancaman terhadap kematian. Hal ini menjadi stresor fisik yang berpengaruh pada berbagai dimensi kehidupan karena adanya keluhan kelemahan fisik (Santoso, 2018). Perubahan psikologis yang dirasakan dapat dilihat dari kondisi fisik dan perubahan perilaku di antaranya yaitu pasien selalu merasa bingung, merasa tidak aman, ketergantungan dan menjadi individu yang pasif. Pasien akan mengalami masalah seperti kehilangan pekerjaan, penghasilan, kebebasan, dan usia harapan hidup yang menurun sehingga dapat menimbulkan kemarahan dan akan mengarah pada suatu kondisi kecemasan sebagai akibat dari penyakit sistemik yang mendahuluinya (Fatayati, 2020). Pengabaian terhadap kondisi kecemasan dan masalah kesehatan mental adalah investasi beban kesehatan dengan dampak negatif pada tingkat fisik dan psikologis yang mengancam sepanjang hidup pasien (Ariwijaya et al., 2020).

Berdasarkan studi yang dilakukan pada bulan Juli 2023 di ruang Hemodialisis RS UMM, telah dilakukan pengkajian pada Ny. S (53 tahun), Ny. W (59 tahun) dan Tn. S (63 tahun) dengan karakteristik yang sama. Pada saat pengkajian, pasien terlihat gelisah, tegang, mengatakan semalam tidak bisa tidur dan sering terbangun saat tidur karena besoknya akan cuci darah, pasien juga khawatir cuci darahnya tidak lancar. Selain itu pasien juga mengeluh pusing, cemas karena tekanan darahnya tetap tinggi meskipun sudah mengonsumsi obat dan konsentrasinya menurun. Pasien memiliki riwayat penyakit hipertensi dan diabetes yang tidak terkontrol serta baru menjalani hemodialisis kurang lebih 3 bulan pada saat pengkajian.

Salah satu intervensi yang dapat menurunkan kecemasan pasien hemodialisis diantaranya adalah *slow deep breathing* atau relaksasi nafas dalam. Hal ini dikarenakan relaksasi nafas dalam yang lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorfin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan menjadikan otot-otot menjadi rileks (Jafar, 2019). Teknik relaksasi nafas dalam membuat tubuh mendapatkan input oksigen yang adekuat, dimana oksigen memegang peran penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi tubuh. Saat melakukan teknik relaksasi nafas dalam lambat, oksigen

mengalir ke dalam pembuluh darah dan seluruh jaringan tubuh, membuang racun dan sisa metabolisme yang tidak terpakai, meningkatkan metabolisme dan memproduksi energi yang kemudian akan memaksimalkan jumlah oksigen yang masuk dan disuplay ke seluruh jaringan sehingga tubuh dapat memproduksi energi dan menurunkan kecemasan (Pertiwi & Prihati, 2020).

Terapi lain yang juga dianggap dapat menurunkan kecemasan adalah mendengarkan lantunan asmaul husna. Mendengarkan asmaul husna adalah satu pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan (Amalia, 2022). Asmaul husna sendiri merupakan dzikir yang bisa dijadikan untuk mengingat Allah, karena di dalam asmaul husna terdapat sifat dan nama-nama Allah yang indah yang dapat dijadikan amalan di dalam kehidupan. Saat mendengarkan Asmaul Husna, otak mendapat rangsangan dari luar dan bekerja memproduksi zat kimia berupa neuropeptida yang akan diserap didalam tubuh sehingga dapat memberi rasa nyaman (Lukman, 2022). Hal ini didukung oleh penelitian Ariani (2018), yang mengemukakan bahwa lantunan asmaul husna dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatik dan saraf parasimpatik untuk menghasilkan respon relaksasi yang menciptakan suasana rileks dan menyenangkan sehingga merangsang pelepasan zat kimia *gamma amino butyric acid* (GABA), enkefalin dan beta endorphin yang dapat mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri sehingga menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati pasien.

Berbagai macam teknik relaksasi telah banyak dikembangkan untuk mengatasi kecemasan pasien hemodialisis seperti relaksasi otot, relaksasi yoga, relaksasi kesadaran indera, dan relaksasi napas dalam. Salah satu cara yang dapat mengelola rasa cemas dengan baik adalah melakukan relaksasi nafas dalam dengan kombinasi memasukkan unsur keyakinan yaitu mendengarkan lantunan asmaul husna. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing* sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Lantunan asmaul husna akan memberikan efek pasrah yang menyebabkan seseorang menjadi rileks dan demikian juga pada *slow deep breathing* yang akan berefek pada fisiologis dengan lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik (Afifah et al., 2018).

Berdasarkan penjelasan yang telah dipaparkan, penulis tertarik untuk menggabungkan lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing* sebagai intervensi untuk mengatasi kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Intervensi ini bisa dilakukan kapan saja dan tanpa harus mengeluarkan biaya yang banyak. Lantunan asmaul husna dengan kombinasi *slow deep breathing* diharapkan saling melengkapi dan memberikan efek yang lebih baik terhadap tingkat kecemasan pasien yang sedang menjalani hemodialisis.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, dapat dirumuskan masalah "Bagaimanakah kombinasi lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisis?"

1.3 Tujuan Penulisan

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penulisan laporan ini adalah untuk menganalisis keefektifan kombinasi lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing* dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisis.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dari penulisan laporan ini adalah teridentifikasi :

1. Mengetahui gambaran tekanan darah, frekuensi nadi, pola tidur, dan verbalisasi khawatir pasien sebelum diberikan intervensi kombinasi lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing*.
2. Mengetahui gambaran tekanan darah, frekuensi nadi, pola tidur, dan verbalisasi khawatir pasien sesudah diberikan intervensi kombinasi lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing*.

1.4 Manfaat Penulisan

1.4.1 Manfaat Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan

Hasil dari penulisan laporan ini diharapkan dapat menjadi informasi bagi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan terkait intervensi keperawatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis. Selain itu, laporan ini diharapkan menjadi masukan bagi bidang keperawatan dan pelayanan kesehatan untuk dapat menerapkan intervensi yang telah dilakukan menjadi kegiatan rutin bagi pasien yang mengalami kecemasan saat menjalani hemodialisis.

1.4.2 Manfaat Keilmuan

Hasil dari penulisan laporan ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang pendidikan keperawatan selanjutnya. Bagi pendidikan, hasil laporan ini dapat dijadikan sebagai data dasar untuk pengembangan ilmu mengenai intervensi keperawatan pasien yang mengalami kecemasan saat menjalani hemodialisis. Selain itu, juga dapat dijadikan sebagai sumber informasi bagi pendidikan agar dapat menerapkan intervensi yang telah dilakukan sebagai salah satu upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis. Bagi penulisan selanjutnya, diharapkan dapat menjadi masukan atau ide untuk meneliti lebih jauh terkait manfaat intervensi kombinasi lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing* sebagai intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien hemodialisis.

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG