# BAB II
# TINJAUAN PUSTAKA

## 2.1 Konsep Hemodialisis

### 2.1.1 Definisi Hemodialisis

Hemodialisis adalah suatu teknologi tingkat tinggi sebagai pengganti fungsi ginjal untuk mengeluarkan sisa metabolisme atau racun tertentu dari peredaran darah manusia seperti air, natrium, kalium, hydrogen, urea, kreatinin, asam urat, dan zat lainnya melalui membran semi *permeable* sebagai pemisah darah dan cairan dialysis pada ginjal buatan dimana terjadi proses difusi, osmosis, dan ultra filtrasi (Sasmita et al., 2015). Hemodialisis merupakan proses penyaringan sampah metabolisme yang bertujuan untuk mengoreksi gangguan keseimbangan cairan dan elektrolit, serta mengeliminasi sisa produk metabolisme protein (Kallenbach, 2015). Hemodialisis tidak dapat menyembuhkan atau memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya aktivitas metabolik atau endokrin, sehingga pasien akan tetap mengalami berbagai komplikasi baik dari penyakitnya maupun juga terapinya (Rosdiana et al., 2014).

Hemodialisis merupakan terapi pengganti ginjal pada pasien gagal ginjal kronik. Proses hemodialisis dapat dilakukan selama dua atau tiga kali dalam seminggu selama tiga sampai lima jam. Efektivitas hemodialisis dapat diketahui berdasarkan nilai Kt/V, nilai URR dan kadar hemoglobin (Nabila et al., 2020). Menurut Mardhatillah et al. (2020), hemodialisis dapat meningkatkan kesejahteraan kehidupan pasien penyakit ginjal kronis. Hemodialisis dilakukan dalam jangka waktu yang cukup panjang dan harus dilakukan rutin karena tindakan tersebut hanya menggantikan fungsi ginjal yang sudah menurun sehingga dapat membuat pasien gagal ginjal merasa lebih baik. Pasien penyakit ginjal kronis yang sudah menjalani hemodialisis bukan berarti sembuh tanpa permasalahan. Masalah yang terjadi tidak hanya masalah fisik berupa penurunan fungsi

tubuh, namun juga terjadi masalah psikososial dimana salah satunya adalah kecemasan (Husna et al., 2021).

### 2.1.2 Tujuan Hemodialisis

Tujuan hemodialisis pada pasien gagal ginjal kronik adalah sebagai berikut:

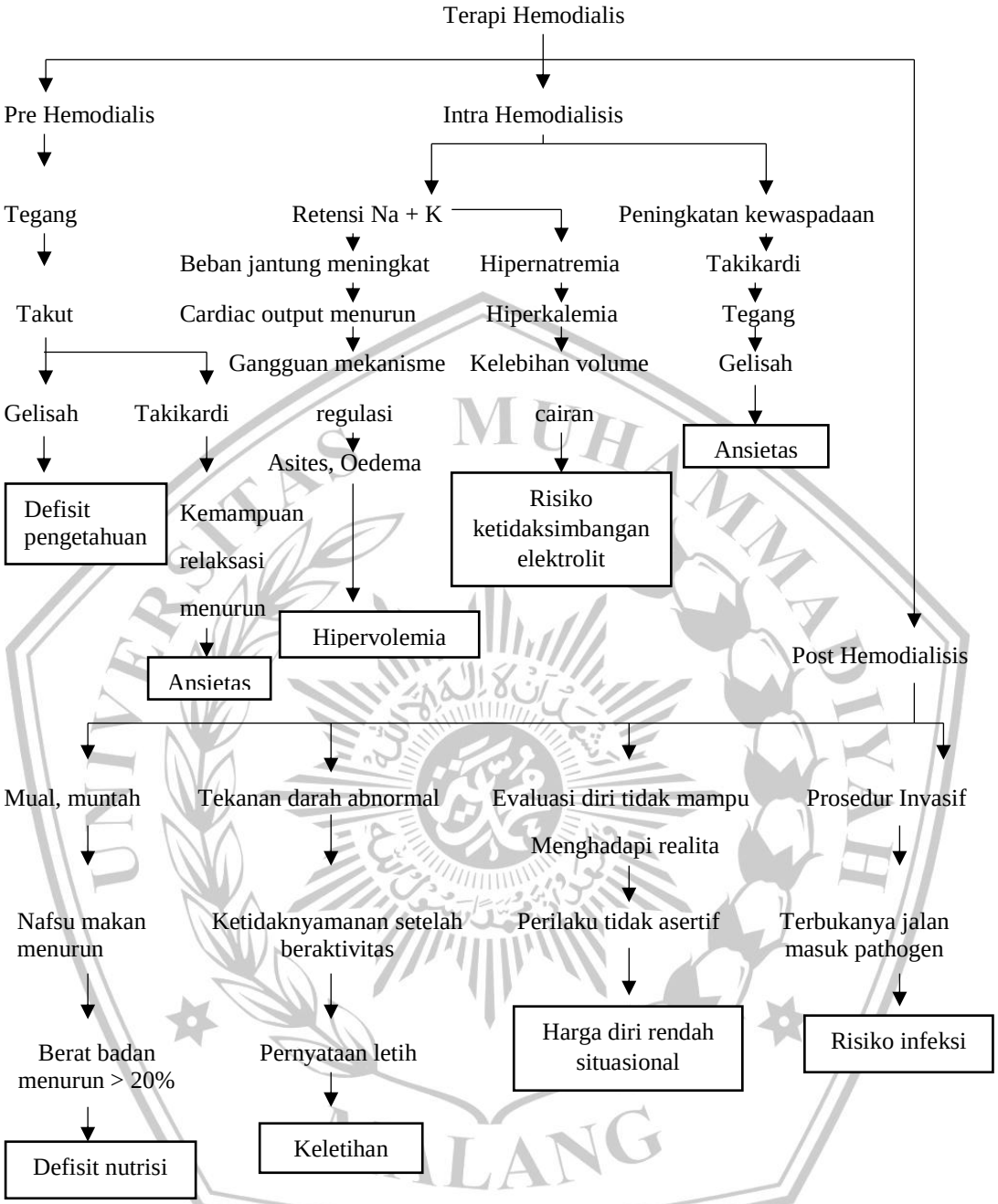
1. Membuang sisa metabolisme protein seperti : urea, kreatinin, dan asam urat
2. Mengembalikan kelebihan cairan mempengaruhi tekanan banding antara darah dan bagian cairan
3. Mempertahankan atau mengembalikan sistem *buffer* tubuh
4. Menggantikan fungsi ginjal sambil menunggu program pengobatan yang lain.
5. Mempertahankan atau mengembalikan kadar elektrolit tubuh
6. Mempertahankan kelangsungan hidup penyakit gagal ginjal kronis (Santoso, 2018)

### 2.1.3 Prinsip Kerja Hemodialisis

Ada tiga prinsip yang mendasari cara kerja hemodialisis, yaitu; difusi, osmosis dan ultrafiltrasi.

1. Proses difusi adalah proses berpindahnya zat terlarut ke dialisat karena adanya perbedaan kadar di dalam darah.
2. Proses osmosis adalah proses berpindahnya air karena tenaga kimiawi yaitu perbedaan osmosilitas dan dialisat.
3. Proses ultrafiltrasi adalah proses berpindahnya zat terlarut dan air karena perbedaan hidrostatik di dalam darah dan dialisat (Nurlinawati, 2019).

### 2.1.4 Pathway Hemodialisis




**Gambar 2. 1Pathway Hemodialisis**

### 2.1.5 Indikasi Tindakan Hemodialisis

Hemodialisis diindikasikan pada pasien dalam keadaan akut yang memerlukan terapi dialisis jangka pendek (beberapa hari hingga beberapa minggu) atau pasien dengan gagal ginjal tahap akhir/kronik yang memerlukan terapi jangka panjang/permanen. Secara umum indikasi dilakukan hemodialisis pada penderita gagal ginjal adalah laju fitrasi glomerulus kurang dari 15 ml/menit, hiperkalemia, kegagalan terapi konservatif, kadar ureum lebih dari 200 mg/dl, kreatinin lebih dari 65 mEq/L, kelebihan cairan dan anuria berkepanjangan lebih dari 5 kali (Kamil et al., 2018).

Menurut Wijaya (2018), indikasi pasien hemodialisis adalah :

1. Pasien yang memerlukan hemodialisis adalah pasien gagal ginjal kronik dan gagal ginjal akut untuk sementara sampai fungsi ginjalnya pulih (laju filtrasi glomerulus meq/l).
2. Pasien pasien tersebut dinyatakan memerlukan hemodialisis apabila terdapat indikasi:
    a. Hiperkalemia (K+ darah > meq/l)
    b. Asidosis
    c. Kegagalan terapi konservatif
    d. Kadar ureum/kreatinin tinggi dalam darah
    e. Kelebihan volume cairan
    f. Mual dan muntah berat
3. Intoksikasi obat dan zat kimia
4. Ketidakseimbangan dan elektrolit berat
5. Sindrom hepatorenal dengan kriteria:
    a. K+pH darah 7 atau 10 (asidosis)
    b. Oliguria / anuria >5hr
    c. GFR 200mg/dl
    d. Ureum darah >200mg/dl

### 2.1.6 Proses Hemodialisis

Efektivitas hemodialisis dapat tercapai bila dilakukan 2-3 kali dalam seminggu selama 4-5 jam, atau paling sedikit 10-12 jam seminggu. Hemodialisis di Indonesia biasanya dilakukan 2 kali seminggu dengan lama hemodialisis 5 jam, atau dilakukan 3 kali seminggu dengan lama hemodialisis 4 jam. Sebelum hemodialisis dilakukan pengkajian pradialis, dilanjutkan dengan menghubungkan pasien dengan mesin hemodialisis dengan memasang blood line dan jarum ke akses veskuler pasien, yaitu akses masuknya darah ke dalam tubuh (Isnaini et al., 2018).

Arteio venous fistula adalah akses vaskuler yang direkomendasikan karena cenderung lebih aman dan juga nyaman bagi pasien. Setelah blood line dan vaskuler terpasang, proses hemodialisis dimulai. Saat dialisis darah dialirkan ke luar tubuh dan disaring di dalam dialiser. Darah mulai mengalir dibantu pompa darah. Cairan normal saling diletakkan sebelum pompa darah untuk mengantisipasi adanya hipotensi introdialis. Infus heparin diletakkan sebelum atau sesudah pompa tergantung peralatan yang digunakan. Darah mengalir dari tubuh melalui akses arterial menuju ke dialiser sehingga terjadi pertukaran darah dan zat sisa. Darah harus dapat keluar dan masuk tubuh pasien dengan kecepatan 200-400 ml/menit (Damanik, 2020).

Proses selanjutnya darah akan meninggalkan dialiser. Darah yang meninggalkan dialiser akan melewati detektor udara. Darah yang sudah disaring kemudian dialirkan kembali ke dalam tubuh melalui akses venosa. Dialisis diakhiri dengan menghentikan darah dari pasien, membuka selang normal salin dan membilas selang untuk mengembalikan darah dari pasien. Pada akhir dialisis sisa akhir metabolisme dikeluarkan. Keseimbangan elektrolit tercapai dan *buffer system* telah diperbarui (Rosdiana et al., 2014).

### 2.1.7 Dampak Hemodialisis

Terapi hemodialisis saat ini menjadi terapi utama dalam penanganan pasien gagal ginjal tahap akhir. terapi ini harus dijalani pasien seumur hidup yang tentu saja selain manfaatnya juga berdampak pada pasien gagal ginjal kronik. Dampak tersebut meliputi keluhan yang bersifat fisik dan psikologis. Keluhan fisik diantaranya termasuk komplikasi banyak yang mengeluhkan adanya kelemahan otot, kekuranganenergi dan merasa letih. dampak lain yang dirasakan paling dominan pada pasien ESRD yang menjalani hemodialisis adalah kecemasan (Sri Suparti 2019).

Menurut Cahyani et al., (2019), terdapat sejumlah efek samping dari terapi hemodialisis yakni *disequilibrium syndrome*, kram, demam, pruritus, serta nyeri. Pasien yang menjalani hemodialisis bisa mengalami perubahan kualitas hidup serta bisa menimbulkan stress psikis layaknya rasa cemas. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis rutin melakukan tindakan setiap 4 atau 5 hari. Dalam proses hemodialisis membutuhkan waktu 4-6 jam untuk setiap kali terapi (Nursalam, 2018). Kondisi sakit berdampak pada perubahan psikologis pasien dalam menyesuaikan dirinya, salah satunya adalah kecemasan (Kamil et al., 2018).

## 2.2 Konsep Kecemasan

### 2.2.1 Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah suatu sinyal yang menyadarkan, memperingatkan adanya bahaya yang mengancam dan memungkinkan seseorang mengambil tindakan untuk mengatasi ancaman (Wakhid & Suwanti, 2019). Cemas adalah perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika merasa cemas, individu merasa tidak nyaman atau takut atau mungkin memiliki firasat akan ditimpa malapetaka padahal ia tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Murwani, 2018). Kecemasan memperingatkan adanya ancaman eksternal dan internal yang memiliki kualitas menyelamatkan hidup. Seseorang akan menderita gangguan kecemasan ketika orang tersebut tidak mampu mengatasi stressor yang

sedang dihadapinya. Keadaan seperti ini secara klinis bisa terjadi menyeluruh dan menetap dan paling sedikit berlangsung selama 1 bulan (Kamil et al., 2018).

Kecemasan merupakan respon individu terhadap suatu keadaan yang tidak menyenangkan dan dialami semua makhluk hidup dalam kehidupan sehari- hari. Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dan merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek yang spesifik. Keadaan ini terjadi karena adanya ancaman terhadap harga diri yang sangat mendasar bagi keberadaan individu (Santoso, 2018). Cemas adalah emosi dan pengalaman subyektif dari seseorang yang membuat dirinya tidak nyaman. Cemas merupakan suatu sikap alamiah yang dialami oleh setiap manusia sebagai bentuk respon dalam menghadapi ancaman. Namun ketika perasaan cemas itu menjadi berkepanjangan maka perasaan itu berubah menjadi gangguan cemas atau anxiety disorders (Nurchayati & Sofiana, 2016). Kecemasan merupakan perasaan gelisah yang tidak jelas akan ketidaknyamanan atau ketakutan yang disertai dengan respon otonom (Kurniasih et al., 2021). Sedangkan menurut SDKI (2017), ansietas merupakan kondisi emosi dan pengalaman subyektif individu terhadap objek yang tidak jelas dan spesifik akibat antisipasi bahaya yang memungkinkan individu melakukan tindakan untuk menghadapi ancaman.

### 2.2.2 Etiologi Kecemasan

Stuart (2013), menyatakan stresor pencetus dapat berasal dari sumber internal atau eksternal yang dikelompokkan dalam dua kategori :

a. Ancaman terhadap integritas fisik

   Disabilitas fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan aktifitas hidup sehari-hari.

b. Ancaman terhadap sistem diri

   Membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terintegrasi pada individu.

Sedangkan menurut SDKI (2017), penyebab dari ansietas yaitu :

a. Krisis situasional
b. Kebutuhan tidak terpenuhi
c. Krisis maturasional
d. Ancaman terhadap konsep diri
e. Ancaman terhadap kematian
f. Kekhawatiran mengalami kegagalan
g. Disfungsi sistem keluarga
h. Hubungan orang tua – anak kurang memuaskan
i. Faktor keturunan (temperamen mudah teragitasi sejak lahir)
j. Penyalahgunaan zat
k. Terpapar bahaya lingkungan (misalnya toksin, polutan)
l. Kurang terpapar informasi.

### 2.2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan

Setiap orang mempunyai reaksi yang berbeda terhadap kecemasan tergantung pada kondisi masing-masing individu. Beberapa gejala kecemasan yang muncul pada setiap orang tidaklah sama. Terkadang beberapa gejala tersebut tidak berpengaruh berat pada beberapa individu, tetapi yang lainnya sangat mengganggu. Secara umum gejala kecemasan mempunyai gejala-gejala yaitu; khawatir, firasat buruk, takut, mudah tersinggung, tegang, gelisah, tidak tenang, mudah terkejut, gangguan pola tidur, mimpi-mimpi buruk dan menegangkan, gangguan konsentrasi dan daya ingat, dan keluhan-keluhan somatik, seperti rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak napas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya (Kamil et al., 2018).

Sedangkan menurut Rahmawati (2019), tanda-tanda klinis kecemasan adalah ketakutan, kehilangan kepercayaan diri, tangan gemetaran atau menggigil, jantung berdebar-debar, mudah marah, keringat berlebihan, merasa sangat kehausan, mulut dan tenggorokan terasa kering, dada terasa sesak, pikiran berubah-ubah atau resah, letih,

otot-otot wajah atau leher menjadi kaku, daya ingat lemah, berfikir negatif dan sakit badan.

Sedangkan menurut SDKI (2017), berikut merupakan tanda dan gejala secara mayor dan minor :

Tanda dan gejala mayor :

Subjektif :

1. Merasa bingung
2. Merasa khawatir dengan akibat dari kondisi yang dihadapi
3. Sulit berkonsentrasi

Objektif :

1. Tampak gelisah
2. Tampak tegang
3. Sulit tidur

Tanda dan gejala minor :

Subjektif :

1. Mengeluh pusing
2. Anoreksia
3. Palpitasi
4. Merasa tidak berdaya

Objektif :

1. Frekuensi nafas menigkat
2. Frekuensi nadi meningkat
3. Tekanan darah meningkat
4. Diaphoresis
5. Tremor
6. Muka tampak pucat
7. Suara bergetar
8. Kontak mata buruk
9. Sering berkemih
10. Berorientasi pada masa lalu

### 2.2.4 Macam-macam Kecemasan

Menurut Kamil et al., (2018), terdapat tiga macam kecemasan yaitu:

a. Kecemasan realistis

Kecemasan realistis adalah perasaan tidak tentu yang tidak menyenangkan terhadap bahaya yang bisa saja terjadi. Kecemasan ini sangat dekat kaitannya dengan rasa takut, namun berbeda dengan rasa takut karena rasa takut tidak perlu melibatkan obyek spesifik yang menakutkan. Kecemasan ini bersumber dari ketakutan terhadap dunia luar.

b. Kecemasan neurotis

Kecemasan neurotis didefinisikan sebagai kekhawatiran mengenai bahaya yang tidak diketahui.

c. Kecemasan moralistis

Kecemasan moralitas berasal dari konflik ego dan super ego. Kecemasan terjadi sebagai akibat semakin meningkatnya konflik antara kebutuhan-kebutuhan realistis pendiktean superego mereka. Kecemasan juga bisa muncul akibat kegagalan untuk bersikap secara konsisten dengan apa yang dianggap bener secara moral (Nurlinawati & Dini Rudini, 2019).

### 2.2.5 Tingkat Kecemasan

Menurut Ariwijaya et al., (2020), tingkatan kecemasan manusia dapat digolongkan pada empat tingkatan kecemasan, yaitu ringan, sedang, berat dan panik.

a. Kecemasan ringan

Kecemasan ringan berhubungan dengan ketegangan dalam kehidupan sehari-hari dan menyebabkan seseorang menjadi waspada dan meningkatkan lahan persepsinya. Kecemasan ringan dapat memotivasi belajar dan menghasilkan pertumbuhan dan kreativitas. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah kelelahan, iritabel, lapang persepsi meningkat, kesadaran tinggi, mampu untuk belajar, motivasi meningkat dan tingkah laku sesuai situasi (Angga et al., 2020).

b. Kecemasan sedang

Kecemasan tingkat ini memungkinkan seseorang untuk memusatkan pada masalah yang penting dan mengesampingkan yang lain sehingga seseorang mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang terarah. Manifestasi yang terjadi pada tingkat ini yaitu tingkat kelelahan meningkat, kecepatan denyut jantung dan pernafasan meningkat, ketegangan otot meningkat, bicara cepat dengan volume tinggi, lahan persepsi menyempit, mampu untuk belajar namun tidak optimal, kemampuan konsentrasi menurun, perhatian selektif dan terfokus pada rangsangan yang tidak menambah ansietas, mudah tersinggung, tidak sabar, mudah lupa, marah dan menangis (Kamil et al., 2018).

c. Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mengurangi lahan persepsi seseorang. Seseorang dengan kecemasan berat cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Orang tersebut memerlukan banyak pengarahan untuk dapat memusatkan pada suatu area yang lain. Manifestasi yang muncul pada tingkat ini adalah mengeluh pusing, sakit kepala, tidak dapat tidur (insomnia), sering kencing, diare, palpitasi, lahan persepsi menyempit, tidak mau belajar secara efektif, berfokus pada dirinya sendiri dan keinginan untuk menghilangkan kecemasan tinggi, perasaan tidak berdaya, bingung dan disorientasi (Nurchayati & Sofiana, 2016).

d. Kecemasan panik

Panik berhubungan dengan terperangah, ketakutan dan teror karena mengalami kehilangan kendali. Orang yang sedang panik tidak melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Tanda dan gejala yang terjadi pada keadaan ini adalah susah bernafas, dilatasi pupil, palpitasi, pucat, diaphoresis, pembicaraan inkoheren, tidak dapat merespon terhadap perintah yang sederhana, berteriak, menjerit, mengalami halusinasi dan delusi (Hakim & Savitri, 2019).

### 2.2.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kecemasan

Faktor penyebab dari kecemasan pada klien gagal ginjal kronik, antara lain : status pekerjaan, jenis kelamin, usia, durasi hemodialisis dan penyakit penyerta. (Dziubek et al., 2021). Reaksi terhadap kecemasan bervariasi antara orang satu dengan yang lain, dan dari waktu ke waktu pada orang yang sama. Hal ini disebabkan adanya faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kecemasan, yaitu: faktor kondisi individu, faktor emosional/kepribadian, faktor sosial, dan faktor religiusitas (Saragih, 2022).

a. Kondisi individu, meliputi usia dan tahap perkembangan, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan pengalaman/lama hemodialisis.

1. Usia dan tahap perkembangan

   Kematangan dalam proses berpikir pada individu yang lebih dewasa lebih memungkinkan untuk menggunakan koping yang baik dibandingkan usia yang lebih muda. Gangguan kecemasan dapat terjadi pada semua usia, lebih sering dialami pada usia dewasa awal. Sebagian besar terjadi pada usia 21-40 tahun (Sadhu et al., 2023).

2. Tingkat pendidikan

   Tingkat pendidikan yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami kecemasan. Tingkat pendidikan seseorang akan berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, semakin tinggi tingkat pendidikan akan semakin mudah berpikir rasional dan menangkap informasi baru dalam menyelesaikan masalah (Rahmawati & Maulidta KW, 2019).

3. Jenis Kelamin

   Perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif dan eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Laki-laki juga lebih rileks dibanding perempuan (A. Aulia Eltafianti, Widyastuti, 2022).

4. Pengalaman hemodialisis

Pasien yang menjalani hemodialisis lebih dari 6 bulan telah mampu menyesuaikan diri dengan penyakitnya, dan menjelaskan bahwa semakin lama pasien menjalani hemodialisis maka semakin ringan tingkat kecemasannya. Pasien yang mempunyai kecemasan berat cenderung merupakan pasien yang belum lama/baru menjalani hemodialisis, karena pasien yang sudah lama telah mencapai tahap yang menerima (Kurniasih et al., 2021).

b. Faktor emosional, meliputi kondisi emosi dan *locus of control*.

1) Emosi

Emosi merupakan perasaan yang melampaui batas, cenderung muncul mendadak, dan sulit dikendalikan, sehingga komunikasi dengan lingkungan sekitarnya terganggu (Sasmita et al., 2015).

*2) Locus of control*

*Locus of control* adalah sebuah keyakinan seseorang tentang keberadaan kontrol diri dan seberapa besar kontrol yang dimiliki terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dialami serta situasi atau kejadian yang ada didalam kehidupannya. *Locus of control* dibagi menjadi dua yaitu, eksternal *locus of control* dan internal *locus of control* (Nurchayati & Sofiana, 2016).

Eksternal *locus of control* meyakini bahwa hasil yang ada dipengaruhi oleh kesempatan, keberuntungan, takdir, kekuatan lain atau hal-hal lain yang tidak menentu dan tidak dapat dikontrol. Orang seperti ini yakin bahwa dirinya tidak memiliki kontrol penuh atas apa yang terjadi dalam hidupnya dan mempercayai bahwa sesuatu yang terjadi dalam hidupnya dipengaruhi oleh kekuatan dari luar dirinya. Ketika seseorang dengan eksternal *locus of control* mencapai kesuksesan atau kegagalan, maka ia akan beranggapan bahwa semua itu terjadi bukan karena dirinya (Sasmita et al., 2015).

Sedangkan internal *locus of control* meyakini bahwa hasil dari perilaku mereka adalah tergantung pada perilaku atau karakteristik personal mereka sendiri. Orang yang memiliki internal *locus of control* yakin bahwa dirinya bertanggung jawab dan memiliki kontrol atas kejadian-kejadian yang dialaminya. Individu dengan internal *locus of control* meyakini kesuksesan atau kegagalan merupakan buah dari perilakunya sendiri (Sasmita et al., 2015).

c. Faktor sosial, seperti dukungan sosial, dan hubungan dengan lingkungan sosial.

1) Dukungan sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Bentuk dukungan ini dapat berupa emosi atau tingkah laku tertentu, informasi, ataupun materi yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai. Berikut adalah jenis-jenis dukungan sosial antara lain; dukungan emosi, dukungan materi, dukungan informasi, dan hubungan dengan jaringan sosial (Santoso, 2018).

Dukungan emosi merupakan ekspresi empati, kepedulian dan perhatian kepada seseorang. Hal ini membuat seseorang nyaman, didukung dan merasa dicintai. Dukungan materi, merupakan bantuan yang berupa uang, benda/barang berharga atau pinjaman untuk menghadapi masalahnya. Dukungan informasi, berupa pemberian nasehat, saran atau umpan balik dalam menghadapi masalah, keempat, dukungan jaringan sosial, merupakan dukungan yang terjadi dengan memberikan perasaan bahwa individu adalah anggota kelompok tertentu dan memiliki masalah yang sama. Rasa kebersamaan dengan anggota kelompok merupakan dukungan bagi individu (Santoso, 2018).

2) Lingkungan sosial

Lingkungan sosial adalah lingkungan yang terdiri dari makhluk sosial yang membentuk sistem pergaulan yang besar peranannya dalam membentuk kepribadian seseorang. Lingkungan sosial dapat dibedakan menjadi dua kategori, yaitu lingkungan primer dan lingkungan sekunder. Lingkungan primer yaitu lingkungan sosial dimana terdapat hubungan yang erat antara anggota satu dengan anggota yang lain. Sedangkan lingkungan sekunder yaitu lingkungan sosial yang biasanya hubungan anggota satu dengan anggota lainnya agak longgar dan hanya berorientasi pada kepentingan-kepentingan formal serta aktivitas-aktivitas khusus (Hasanah & Livina, 2021).

d. Faktor religiusitas

Religiusitas adalah seberapa dalam pemahaman, keyakinan, penghayatan tentang agama sehingga teraplikasikan dalam ibadah dan kaidah agama yang dianutnya. Aktivitas beragama diwujudkan dalam berbagai sisi kehidupan manusia. Aktivitas tersebut tidak hanya yang tampak dan dilihat mata, tetapi juga aktivitas yang tidak dapat dilihat mata yang berada di dalam hati seseorang (Hakim & Savitri, 2019).

### 2.2.7 Dampak Kecemasan

Dampak fisiologis dari kecemasan terhadap dilakukannya hemodialisis, yang dapat menimbulkan komplikasi adalah meningkatnya denyut jantung, tekanan darah dan frekuensi nafas. Kecemasan apabila dibiarkan akan mempengaruhi kondisi hemodinamik pasiennya. Hemodinamik yaitu keadaan fungsi kerja seperti fungsi jantung dan paru. Gangguan hemodinamik yang terganggu dapat menimbulkan komplikasi, salah satunya adalah dialysis *disequilibrium syndrome* yaitu sindrom berupa sakit kepala, mual muntah , penglihatan kabur, pusing, jantung berdebar-debar, kejang, dan bahkan pasien enggan meneruskan hemodialisisnya dan berpindah ke CAPD (Nusantara et al., 2021). Oleh karena itu, penting dilakukan pemantauan psikologis untuk mengetahui tingkat kecemasan dan juga penting dilakukan pemantauan fisiologis

untuk mengetahui kondisi hemodinamiknya (Nurlinawati & Dini Rudini, 2019).

Kecemasan yang berlebihan dapat mempunyai dampak yang merugikan pada pikiran serta tubuh bahkan dapat menimbulkan penyakit-penyakit fisik. Menurut Hawari (2017), ada beberapa dampak dari kecemasan ke dalam beberapa simtom, antara lain:

1. Simtom suasana hati

   Individu yang mengalami kesulitan memiliki perasaan akan adanya hukuman dan bencana yang mengancam dari suatu sumber tertentu yang tidak diketahui. Orang yang mengalami kecemasan tidak bisa tidur dan dengan demikian dapat menyebabkan sifat mudah marah (Kamil et al., 2018).

2. Simtom kognitif

   Kecemasan dapat menyebabkan kekhawatiran pada individu mengenai hal-hal yang tidak menyenangkan yang mungkin terjadi. Individu yang sering tidak bekerja atau belajar secara efektif dan akhirnya dia akan menjadi lebih merasa cemas (Nurchayati & Sofiana, 2016). Bila kecemasan yang dialami pasien tidak terselesaikan, lama kelamaan mengakibatkan pasien berpikiran buruk akan hidupnya sehingga dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup serta dapat terjadi gangguan psikologi dan depresi yang panjang (Huriani et al., 2019).

3. Simtom motorik

   Orang-orang yang mengalami kecemasan sering merasa tidak tenang, gugup, kegiatan motorik menjadi tanpa arti dan tujuan, misalnya jari-jari kaki mengetuk-ngetuk dan sangat kaget terhadap suara yang terjadi secara tiba-tiba. Simtom motorik merupakan gambaran rangsangan kognitif yang tinggi pada individu dan merupakan usaha untuk melindungi dirinya dari apa saja yang dirasakannya mengancam (Damanik, 2020).

### 2.2.8 Penatalaksanaan Kecemasan

Menurut Hawari (2019), penatalaksanaan ansietas pada tahap pencegahan maupun terapi memerlukan suatu metode pendekatan yang bersifat holistik, mencakup fisik (somatik), psikologik atau psikiatrik, psikososial dan psikoreligius. Adapun penatalaksanaan yang dapat dilakukan, yaitu:

1. Upaya meningkatkan kekebalan terhadap stress, dengan cara :
   a. Makan makanan yang bergizi seimbang
   b. Tidur yang cukup
   c. Olahraga yang cukup
   d. Tidak merokok
   e. Tidak meminum minuman keras
2. Terapi psikofarmaka

   Terapi psikofarmaka merupakan pengobatan untuk cemas dengan memakai obat-obatan yang berkhasiat memulihkan fungsi gangguan neurotransmiter (sinyal penghantar saraf) di susunan saraf pusat otak (limbic system). Terapi psikofarmaka yang sering dipakai adalah obat anti cemas (anxiolitic), yaitu diazepam, clobazam, bromazepam, lorazepam, meprobamate dan alprazolam (Prajayanti & Sari, 2020).
3. Terapi somatik

   Gejala atau keluhan fisik (somatik) sering dijumpai sebagai gejala penyerta atau akibat dari kecemasan yang berkepanjangan. Untuk menghilangkan keluhan-keluhan somatik (fisik) itu dapat diberikan obat-obatan yang ditujukan pada organ tubuh yang bersangkutan.
4. Terapi psikoterapi
   a. Psikoterapi suportif

      Memberikan motivasi semangat atau dorongan agar pasien yang bersangkutan tidak merasa putus asa dan diberi keyakinan serta percaya diri.

b. Psikoterapi re-edukatif

Memberikan pendidikan ulang dan koreksi bila dinilai bahwa ketidakmampuan mengatasi kecemasan.

c. Psikoterapi re-konstruktif

Memperbaiki (re-konstruksi) kepribadian yang telah mengalami goncangan akibat stressor.

d. Psikoterapi kognitif

Memulihkan fungsi kognitif pasien yaitu kemampuan untuk berpikir secara rasional, konsentrasi dan daya ingat.

e. Psikoterapi psikodinamik

Menganalisa dan menguraikan proses dinamika kejiwaan yang dapat menjelaskan mengapa seseorang tidak mampu menghadap stressor psikososial sehingga mengalami kecemasan.

f. Psikoterapi keluarga

Memperbaiki hubungan kekeluargaan agar faktor keluarga tidak lagi menjadi faktor penyebab dan faktor keluarga dapat dijadikan sebagai faktor pendukung.

g. Terapi psikoreligius

Meningkatkan keimanan seseorang yang erat hubungannya dengan kekebalan dan daya tahan dalam menghadapi berbagai problem kehidupan yang merupakan stressor psikososial (Afifah et al., 2018). Terapi lantunan asmaul husna merupakan salah satu bentuk terapi psikoreligius. Asmaul Husna yang dilagukan dapat memberikan ketenangan dan mempunyai efek terhadap proses penyembuhan (Afrianti, 2019). 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).

5. Distraksi

Distraksi merupakan metode untuk menghilangkan ansietas dengan cara mengalihkan perhatian pada hal-hal lain sehingga pasien akan lupa terhadap ansietas yang dialami. Stimulus sensori yang menyenangkan menyebabkan pelepasan endorfin yang bisa menghambat stimulus ansietas yang mengakibatkan lebih sedikit stimuli ansietas yang ditransmisikan ke otak, salah satu contoh penatalaksanaan distraksi yaitu membaca doa (Afifah et al., 2018).

6. Relaksasi napas dalam (*slow deep breathing*)

Napas dalam yaitu bentuk latihan napas yang terdiri atas pernapasan abdominal (diafragma). Relaksasi napas dalam atau *slow deep breathing* merupakan suatu teknik bernapas, berhubungan dengan perubahan fisiologis yang dapat membantu memberikan respon relaksasi (rileks) (Pertiwi & Prihati, 2020).

Pasien yang menjalani hemodialisis biasanya mengalami cemas dikarenakan merasa takut terhadap penyakit yang dialaminya, takut akan kehilangan pekerjaan dan takut terjadinya perubahan fisik. Salah satu strategi efektif untuk mengatasi kecemasan yaitu dengan teknik relaksasi. Teknik relaksasi menjadi cara sederhana dalam menangani kecemasan. Teknik relaksasi fisik mencakup olahraga, merelaksasi otot-otot tubuh, serta pernafasan dalam. Sementara teknik relaksasi mental mencakup imajinasi mental serta meditasi (Wakhid & Suwanti, 2019).

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. Karena asmaul husna adalah salah satu bentuk pemanfaatan Al-quran dalam proses penyembuhan dengan alunan suara yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks. Ada pengaruh kombinasi lantunan asmaul husna dan *slow deep breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis dan diharapkan menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologi untuk mengurangi tingkat kecemasan (Rohmah et al., 2021).

Teknik relaksasi dapat digabung dengan unsur keyakinan kepada agama serta kepada Tuhan. Teknik ini diduga dapat meningkatkan respon relaksasi yang lebih kuat. Pendekatan keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berdzikir. Penelitian Imardiani (2017), menemukan adanya pengaruh relaksasi dzikir asmaul husna terhadap tingkat stres pada pasien haemodialisa. Hal ini dapat menjadi salah satu pilihan intervensi non farmakologi untuk mengurangi tingkat stres. Hal ini didukung oleh penelitian Nuraeni (2018), yang menunjukan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi relaksasi dzikir yang dikombinasikan dengan relaksasi nafas dalam.

## 2.3 Konsep Asmaul Husna

### 2.3.1 Definisi Asmaul Husna

Asmaul husna merupakan sebutan bagi 99 nama-nama Allah SWT yang indah. Mendengarkan asmaul husna adalah satu pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan (Amalia, 2022). Relaksasi dengan metode meditasi yang melibatkan unsur keyakinan biasa dikenal dengan meditasi transendental. Salah satu teknik meditasi transdental bagi umat Islam adalah berzikir mengingat Allah S.W.T. Seperti dalam firman Allah S.W.T. “dan Allah memiliki asmaul husna (nama-nama terbaik), maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asmaul husna itu dan tinggalkanlah orang-orang yang menyalahartikan nama-nama-Nya. Mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan” (QS, Al-A’araf:180).

Menurut penelitian Hadiarni (2018), menyatakan dengan beribadah, berzikir, dan berdoa pada Allah SWT dapat mendekatkan diri seseorang pada Tuhan sehingga selalu merasa berada dalam lindungan dan penjagaan-Nya. Ibadah menimbulkan keyakinan untuk mendapatkan ampunan, merasa rida, berlapang dada, serta tenang, dan tentram. Allah S.W.T menjamin ketenangan dan ketentraman kepada orang-orang yang selalu mengingat-Nya (berzikir) sebagaimana firman-Nya dalam Surat Ar-Rad ayat 20 yang berarti: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati

mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati menjadi tentram" (Fitrina et al., 2022).

### 2.3.2 Manfaat Asmaul Husna

Mendengarkan, melantunkan atau zikir asmaul husna membuat seseorang menjadi lebih tenang sehingga dapat menurunkan tingkat cemas (Ernawati, 2019). Selain itu, manfaat yang didapat dari relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut yaitu dapat mempercepat keadaan rileks. Terapi lantunan asmaul husna ini juga merupakan salah satu bentuk terapi dengan pendekatan religi. Pendekatan ini diyakini dapat membuat seseorang menjadi tenang jiwanya. Hal ini sesuai dengan pendapat Purwanto (2020), yang juga menemukan bahwa seseorang yang tidak mempunyai agama menunjukkan prevalensi masalah kesehatan jiwa yang tinggi. Sumber spiritual yang dapat berkontribusi pada kualitas hidup dan status kesehatan pasien-pasien hemodialisis (Saffari M dkk, 2023).

### 2.3.3 Mekanisme Asmaul Husna dalam Menurunkan Kecemasan

Saat cemas respon sistem saraf otonom yakni serabut saraf simpatis memberikan tanda pertahanan yang selanjutnya kelenjar adrenal melepaskan adrenalin (epinefrin) dan menyebabkan peningkatan pada tekanan arteri serta denyut jantung menjadi lebih tinggi. Pembuluh perifer berkonstriksi saat darah dialirkan dari gastrointestinal yang meningkatkan pemecahan glukosa lebih cepat pada otot dan sistem saraf pusat yang mengakibatkan kekuatan tubuh melemah secara cepat (Videback, 2018). Menurut penelitian Saleh (2020), menyatakan bahwa untuk meningkatkan produksi endorfin bisa dilakukan dengan olah tubuh, meditasi, shalat, atau melakukan zikir (mendengarkan asmaul husna) untuk mendapatkan ketenangan.

Asmaul Husna yang dilagukan dapat memberikan ketenangan dan mempunyai efek terhadap proses penyembuhan (Afrianti, 2019). Lantunan asmaul husna dapat menimbulkan respon relaksasi dan ketenangan yang akan membawa pengaruh terhadap rangsangan pada system saraf otonom yang berdampak pada respon fisiologi tubuh sehingga terjadi penurunan tekanan darah, denyut nadi dan pernapasan.

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 Ariani (2018), 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 (Afifah et al., 2018).

## 2.4 Konsep *Slow deep breathing*

### 2.4.1 Definisi *Slow deep breathing*

*Slow deep breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat (Pertiwi & Prihati, 2020). *Slow deep breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi napas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata (Dewanti & Supratman, 2020). Napas dalam lambat merupakan bagian strategi holistik *self-care* untuk mengatasi berbagai keluhan salah satunya adalah kecemasan (Septiwi, 2023).

*Slow deep breathing* adalah teknik relaksasi nafas dalam lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan heart rate, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks dan dapat menguragi keletihan. *Slow deep breathing* adalah relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. terapi relaksasi napas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata. *Slow deep breathing* adalah metode bernapas yang

frekuensi bernapas kurang dari 10 kali permenit dengan fase ekshalasi yang panjang (Putra et al., 2021).

Secara fisiologis, teknik relaksasi nafas dalam lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks (Hasanah & Livina, 2021). Saat kita 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).

### 2.4.2 Tujuan *Slow deep breathing*

Menurut Smeltzer & Bare (2013), menyatakan bahwa tujuan teknik relaksasi *slow deep breathing* atau napas dalam adalah untuk meningkatkan ventilasi alveoli, memelihara pertukaran gas, mencegah atelektasi paru, meningkatkan efisiensi batuk, mengurangi stres baik fisik maupun emosional. Sedangkan menurut Bruner & Suddarth (2013), tujuan relaksasi napas dalam adalah mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, tidak terkoordinasi, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas.

### 2.4.3 Manfaat *Slow deep breathing*

Manfaat teknik relaksasi *slow deep breathing* (relaksasi napas dalam) menurut Wardani (2018), adalah sebagai berikut:

1. Ketentraman hati
2. Berkurangnya rasa cemas, khawatir dan gelisah
3. Tekanan darah dan ketegangan jiwa menjadi rendah
4. Detak jantung lebih rendah

5. Mengurangi tekanan darah
6. Meningkatkan keyakinan
7. Kesehatan mental menjadi lebih baik

### 2.4.4 Prinsip Kerja *Slow deep breathing*

Gejala yang timbul akibat kecemasan dapat berupa fisik maupun psikis, dimana dari beberapa gejala yang timbul dapat mengakibatkan peningkatan saraf simpatis. Respon peningkatan saraf simpatis berupa peningkatan tekanan darah, mempercepat denyut jantung, meningkatkan ketegangan otot, dan keringat berlebih yang disebabkan oleh meningkatnya kinerja otak akibat pikiran berlebih dan tidak pasti. Sehingga menjadikan kerja otot pernapasan dikendalikan oleh otak tidak stabil yang kemudian menyebabkan napas terengah-engah, dan mengakibatkan kekurangan suplai oksigen hingga sistem metabolisme tubuh terganggu. Gejala fisik lain dapat berupa mual, mudah lelah, sakit kepala, pusing, pernapasan cepat, keringat dingin dan palpitasi pun dapat muncul diiringin dengan gejala psikologis seperti gelisah, khawatir, takut, tidak tenang, sulit berkonsentrasi hingga sulit tidur (Rikayoni, 2018).

*Slow deep breathing* yaitu usaha melakukan inspirasi dan ekspirasi secara maksimal, dapat menstimulasi reseptor tegang paru secara perlahan yang berpengaruh terhadap peregangan kardiopulmonari dan memicu peningkatan baroreseptor untuk merangsang saraf parasimpatis serta menghambat saraf simpatis. Saraf parasimpatis akan menurunkan dan menaikkan semua fungsi yang dinaikkan dan diturunkan oleh saraf simpatis. Hal tersebut secara perlahan mendilatasi pembuluh darah (arteri) dan melancarkan peredaran darah yang memungkinkan peningkatan oksigen ke semua jaringan tubuh (Videbeck, 2018). Relaksasi napas dalam juga dapat mengirim sinyal ke otak dan juga sistem limbik yang mengatur aktivitas tubuh, seperti bangun atau terjaga dari tidur, rasa lapar, emosi, dan pengaturan mood. Pada sinaps sistem limbik terdapat neurotransmitter sebagai reseptor agen antiansietas alami tubuh yaitu *Gamma Amino Butyric Acid* (GABA). GABA sendiri membantu mengurangi ansietas (Hasanah & Livina, 2021).

Individu yang sedang mengalami kecemasan memiliki aktivitas tubuh dimana saraf simpatis sementara bekerja. Sedangkan, saat seseorang merasa rileks maka yang bekerja ialah saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi napas dalam yang dilakukan dapat menekan rasa cemas sehingga menimbulkan perasaan rileks dan tenang. Perasaan rileks tersebut akan diteruskan ke hipotalamus untuk menghasilkan CRH (*Coticotropin Releasing Hormone*) dan CRH sendiri akan mengaktifkan anterior pituitary (adenohipofisis) untuk mensekresi enkephalin dan endorphin yang berperan sebagai neurotransmitter yang memengaruhi suasana hati menjadi rileks dan tenang. Selain itu, gangguan yang terjadi pada GABA di sistem limbik akan perlahan-lahan hilang sehingga norepinefrin dapat ditekan dan fungsi GABA sendiri dapat kembali meningkat (Perwiraningtyas & Sutriningsih, 2021).

Pada anterior pituitary terjadi penurunan sekresi ACTH (*Adrenocorticotropic Hormone*) yang kemudian mengontrol korteks adrenal untuk mengendalikan sekresi kortisol, menyebabkan terjadi penurunan kecemasan, stress, dan ketegangan. Sementara itu, dengan penurunan saraf simpatis menjadikan pembuluh darah lebih elastis dan sirkulasi darah lancar sehingga tubuh menjadi hangat pernapasan menjadi lebih lancar dan efektif, kerja jantung lebih ringan, dan melancarkan sistem metabolisme. Sedangkan, secara emosi sebagai respon relaksasi napas dalam dapat membantu mencapai ketenangan jiwa, mengarahkan atau memfokuskan pikiran dan perasaan agar lebih tenang, tidak memikirkan hal-hal yang tidak pasti agar kinerja otak dapat berkurang. Sedangkan, dari peningkatan fungsi saraf parasimpatis dapat mengendalikan fungsi denyut jantung sehingga tekanan darah menurun dan timbul efek/sensasi yang menyenangkan dan lebih rileks (Isnaini et al., 2018).

### 2.4.5 Mekanisme *Slow deep breathing* dalam Menurunkan Kecemasan

*Slow deep breathing* merupakan relaksasi yang disadari untuk mengatur pernapasan secara dalam dan lambat. Terapi relaksasi napas dalam adalah pernapasan abdomen dengan frekuensi lambat atau perlahan, berirama, dan nyaman yang dilakukan dengan memejamkan mata (Hasanah & Livina, 2021). Secara fisiologis, teknik relaksasi nafas dalam lambat akan menstimulasi sistem saraf parasimpatik sehingga meningkatkan produksi endorpin, menurunkan *heart rate*, meningkatkan ekspansi paru sehingga dapat berkembang maksimal, dan otot-otot menjadi rileks. Teknik relaksasi nafas dalam lambat membuat tubuh kita mendapatkan input oksigen yang adekuat, dimana oksigen memegang peran penting dalam sistem respirasi dan sirkulasi tubuh (Nurjanah & Yuniartika, 2020). Saat kita melakukan teknik relaksasi nafas dalam lambat, oksigen mengalir ke 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 level kecemasan (Ariwijaya et al., 2020).

### 2.4.6 Kombinasi Lantunan Asmaul Husna dan *Slow deep breathing* dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis

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. Asmaul Husna adalah salah satu bentuk pemanfaatan Al-Quran dalam proses penyembuhan dengan alunan suara yang lembut dapat memberikan ketenangan dan menimbulkan keadaan rileks (Rohmah et al., 2021).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lantunan asmaul husna dan *Slow deep breathing* sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan. Penurunan tingkat kecemasan disebabkan karena Lantunan Asmaul husna dengan kombinasi *Slow deep breathing* sangat optimal dan saling melengkapi serta memberikan efek yang lebih baik terhadap tingkat

kecemasan seseorang. 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 (Hakim, 2018).

Terapi asmaul husna dengan kombinasi *Slow deep breathing* akan lebih optimal karena menurunkan tingkat kecemasan karena terapi asmaul husna dengan kombinasi *slow deep breathing* akan saling melengkapi dan akan memberikan efek yang baik terhadap tingkat kecemasan seseorang. Dimana terapi Asmaul Husna memberikan efek pasrah yang menyebabkan seseorang menjadi rileks dan demikian juga pada terapi *Slow deep breathing* yang akan berefek pada fisiologis lebih banyak menurunkan aktivitas tubuh atau relaksasi sehingga dapat menurunkan aktivitas metabolik (Hakim & Savitri, 2019)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG