

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perubahan dalam cara hidup merupakan salah satu faktor yang menyebabkan meningkatnya kejadian penyakit aslinya. Kebiasaan dan gaya hidup yang kurang sehat dapat mengancam kesejahteraan Anda. Mengonsumsi makanan dan minuman tanpa memperhatikan komposisinya dapat mengakibatkan risiko serius bagi kesehatan tubuh Anda. Memberikan informasi tentang pola hidup sehat merupakan langkah penting dalam meningkatkan kesadaran akan risiko penyakit yang disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Praktik menjaga kebersihan dan kesehatan merupakan cara bagi seseorang untuk mengurangi risiko infeksi dan penyakit (Notoatmodjo, 2018).

Kesehatan adalah hal yang sangat penting dalam kehidupan manusia, karena tubuh yang sehat memungkinkan seseorang untuk berfungsi secara optimal. Kurang makan dan pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko berbagai infeksi, termasuk gangguan ginjal yang kronis (Khairunnisa, 2016). Dengan demikian, penting untuk menjaga pola makan yang seimbang dan memperhatikan asupan gizi untuk mendukung kesehatan tubuh secara keseluruhan.

Menurut Pranandari & Supadmi (2015), ada beberapa faktor risiko yang dapat menyebabkan terjadinya infeksi ginjal yang tidak dapat disembuhkan, termasuk kebiasaan gaya hidup. Gaya hidup ini mencakup riwayat penggunaan

obat pereda nyeri atau obat antiinflamasi nonsteroid (NSAID), kebiasaan merokok, dan penggunaan suplemen energi. Beberapa bukti epidemiologi menunjukkan bahwa terdapat korelasi antara penyalahgunaan obat pereda nyeri dan risiko kerusakan ginjal atau nefropati.

Gagal ginjal adalah suatu keadaan di mana kinerja ginjal terganggu, menyebabkan ketidakmampuan ginjal dalam mengatur sistem pencernaan, keseimbangan cairan tubuh, dan elektrolit secara efektif. Akibatnya, terjadi penumpukan nitrogen dan urea dalam darah (Anisah & Maliya, 2021).

Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (2017), jumlah pasien yang menderita gagal ginjal persisten meningkat 50% dari tahun sebelumnya, dengan lebih dari 500 juta orang mengalami kondisi ini secara keseluruhan. Sekitar 1,5 juta orang harus menjalani cuci darah (hemodialisis) untuk menjaga kehidupan mereka. Penyakit ginjal Kronis yang berkelanjutan menjadi salah satu dari 12 penyebab utama kematian di seluruh dunia, dengan 1,1 juta kematian akibat kondisi ini tercatat dalam periode 2010 hingga 2015, mengalami peningkatan sebesar 31,7%.

Menurut Perkumpulan Nefrologi Indonesia (Pernephri), terjadi peningkatan sebesar 10% setiap tahunnya dalam jumlah pasien ginjal yang memerlukan cuci darah pada tahun 2018, terutama disebabkan oleh kurangnya kesadaran dalam menjaga kesehatan ginjal. Hal ini terbukti dengan peningkatan jumlah pasien yang menjalani hemodialisis dari 77.892 pada tahun 2017 menjadi 132.142 pada tahun 2018, dan sekitar 499 per juta penduduk pada tahun 2019 (Rossa & Varwati, 2020).

Hemodialisis merupakan strategi pengobatan yang diperlukan oleh pasien yang mengalami kegagalan ginjal yang tak kunjung sembuh untuk meningkatkan harapan hidup dan mencegah kematian. Prosedur ini harus dilakukan secara rutin sepanjang hidup pasien (Hasanah & Inayati, 2021).

Hemodialisis (HD) adalah suatu terapi penggantian fungsi ginjal yang dilakukan secara berkala, biasanya 2-3 kali dalam seminggu, dengan setiap sesinya berlangsung selama 4-5 jam. Tujuan utama dari prosedur hemodialisis adalah untuk mengeluarkan sisa metabolisme protein yang tersisa dan mengoreksi ketidakseimbangan cairan dan elektrolit dalam tubuh (Meily et al., 2021).

Hemodialisis dianggap sebagai salah satu metode pengobatan yang vital bagi pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir, karena dapat menyelamatkan nyawa. Namun, terdapat dampak fisik yang perlu diperhatikan, seperti kekurangan zat besi, ketidaknyamanan, dan risiko penyakit tulang. Efek psikososial juga penting untuk dipertimbangkan, termasuk stres, ketakutan terhadap infeksi, rendahnya harga diri, serta masalah sosial dan finansial. Meskipun hemodialisis dapat memperpanjang harapan hidup, namun tidak dapat mengembalikan fungsi ginjal yang hilang (Meily et al., 2021).

Pasien yang menjalani hemodialisis mengalami perubahan fisik dan mental yang signifikan. Gangguan gaya hidup akibat strategi hemodialisis dapat menimbulkan ketidakbahagiaan dan masalah psikologis pada pasien penyakit ginjal kronik (PGK). Penderita seringkali takut akan keanehan infeksi yang dapat mempengaruhi kehidupan sehari-harinya. Meski gejala pasien

hemodialisis seringkali luput dari perhatian masyarakat, namun tekanan psikologis yang dialaminya dapat berdampak signifikan terhadap status kesehatan dan kesiapan pemulihannya (Meily et al., 2021).

Kecemasan ditandai oleh perasaan kebingungan atau stres yang tidak jelas penyebabnya, sering kali terasa mendesak, dan biasanya membuat seseorang merasa rentan (Padillah, 2019). Pasien yang menjalani hemodialisis dapat mengalami ketidaknyamanan yang berasal dari berbagai faktor, termasuk yang bersifat fisiologis, psikologis, ekonomi, usia, serta durasi dan frekuensi hemodialisis yang mereka jalani (Agustiya et al., 2020).

Kecemasan yang berada pada tingkat yang wajar dapat diatasi, namun jika tidak diatasi, kecemasan bisa berkembang menjadi gangguan mental yang serius. Kecemasan yang dialami oleh pasien dapat memengaruhi tingkat kepatuhan pasien terhadap pengaturan diet dan terapi yang direkomendasikan oleh dokter. Selain itu, kecemasan juga dapat berdampak pada proses hemodialisis, seperti terhentinya proses tiba-tiba, kesulitan dalam memasang selang, dan hasil pengobatan pasien yang terganggu (Delgado-Domínguez et al., 2021).

Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan adalah melalui terapi relaksasi Benson. Terapi Benson adalah sebuah teknik pengobatan yang bertujuan untuk mengurangi nyeri atau kecemasan. Metode ini merupakan bagian dari pengobatan holistik yang berfokus pada relaksasi tubuh dan pikiran. Terapi ini melibatkan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus, dengan mengulang-ulang kalimat

khusus, dan menghilangkan pikiran-pikiran yang mengganggu, sehingga dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan (Solehati et al., 2015).

Pernapasan dalam merupakan salah satu bentuk perawatan non-obat yang menarik untuk meredakan masalah psikologis yang dapat menyebabkan ketidaknyamanan yang tidak teratur pada pasien. Strategi ini membantu mengurangi tingkat ketidaknyamanan dengan menghambat dan menurunkan tingkat desakan. Selain itu, pernafasan dalam juga terbukti efektif dalam menyembuhkan masalah kesehatan umum (Butcher et al., 2018).

Prosedur pelepasan Benson adalah salah satu teknik pernapasan yang mudah dan sederhana. Ini merupakan pengembangan dari strategi relaksasi pernapasan yang bertujuan untuk meningkatkan keyakinan individu dalam menciptakan suasana hati yang tenang untuk mencapai kesejahteraan dan kesehatan yang lebih baik (Rohmawati et al., 2018).

Otaghi et al. (2016) menjelaskan bahwa relaksasi Benson melibatkan teknik mindfulness yang berdampak pada fisik dan psikologis. Metode ini merupakan pengembangan dari relaksasi pernapasan yang menekankan faktor keyakinan pasien, dengan fokus pada pengulangan kata atau kalimat tertentu dengan ritme yang teratur (Kurniasari et al., 2016). Sementara itu, Rahman et al. (2020) menyatakan bahwa relaksasi Benson adalah terapi spiritual yang melibatkan faktor keyakinan keagamaan dalam pelaksanaannya.

Dalam relaksasi Benson, unsur keyakinan melibatkan pengulangan kata atau kalimat sesuai dengan keyakinan atau agama yang dianut oleh pasien. Kombinasi antara teknik relaksasi dan keyakinan ini merupakan faktor kunci

dalam keberhasilan relaksasi. Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan individu dapat memengaruhi lamanya tercapainya kondisi rileks. Pengucapan frase tersebut biasanya disertai dengan sikap pasrah kepada Tuhan (Purwanto, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniasari et al. (2016) menunjukkan bahwa metode relaksasi benson dalam prosedur tidak memiliki dampak signifikan pada penurunan ketidaknyamanan pada pasien hemodialisis.

Selain manfaat yang telah disebutkan sebelumnya, terapi relaksasi telah terbukti efektif dalam mengurangi bahkan menghilangkan tingkat kecemasan dibandingkan dengan metode terapi genggam jari (Satriana & Feriani, 2020). Penelitian ini menunjukkan bahwa nilai p-value dari kelompok relaksasi Benson adalah 0,014 (di bawah 0,05), yang menunjukkan adanya signifikansi. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi Benson lebih efektif dalam mengurangi masalah kecemasan (Satriana & Feriani, 2020). Salah satu kelebihan dari teknik relaksasi Benson adalah bahwa metode ini relatif hemat biaya dan mudah digunakan, serta tidak memiliki efek samping yang signifikan (Rambod et al., 2014).

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan, maka peneliti merumuskan masalah dalam studi kasus ini sebagai berikut: “Bagaimana penerapan terapi relaksasi Benson terhadap tingkat kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Tujuan umum dari studi kasus ini adalah untuk mengetahui tingkat kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa setelah dilakukan terapi relaksasi benson.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PMI Kota Bogor.
- b. Diketahui hasil pengkajian dari kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PMI Kota Bogor.
- c. Diketahui penerapan benson dalam menurunkan kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PMI Kota Bogor.
- d. Diketahui hasil evaluasi penerapan relaksasi benson dalam menurunkan kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PMI Kota Bogor.

D. Manfaat

1. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil dari studi kasus ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk kemajuan Terapi Relaksasi Benson dalam konteks pendidikan, dan juga sebagai referensi untuk studi kasus di masa depan yang dilakukan oleh organisasi yang relevan, khususnya dalam bidang keperawatan kesehatan mental.

2. Manfaat Institusi Pelayanan Kesehatan

Diharapkan hasil dari penerapan studi kasus ini dapat memberikan masukan informasi yang berharga dalam menyusun kebijakan dan strategi program-program asuhan keperawatan, khususnya dalam menangani masalah psikososial seperti kecemasan yang dialami oleh pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.

3. Manfaat Bagi Profesi Keperawatan

Studi kasus ini dapat menjadi bahan informasi yang berharga dalam menentukan pendekatan demonstrasi keperawatan yang sesuai bagi pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di rumah sakit. Pendekatan demonstrasi keperawatan yang cocok dapat mencakup implementasi terapi relaksasi Benson sebagai bagian dari manajemen kecemasan pasien. Selain itu, pendekatan tersebut juga bisa melibatkan edukasi yang lebih intensif kepada pasien tentang manajemen stres dan strategi relaksasi yang dapat dilakukan di rumah. Hal ini dapat membantu meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikososial pasien dalam proses perawatan.