



**PENERAPAN TERAPI *MINDFULNESS* DALAM MENGATASI  
KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA DI PUSKESMAS  
HAJIMENA TAHUN 2023**

*Application Of Mindfulness Therapy In Overcoming Anxiety In Hemodialisa  
Patients At The Hajimena Hemology Center Year 2023*

**Setia Rana Ulfa<sup>1</sup>, Giri Susanto<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Universitas Aisyah Pringsewu

**Email: [ulfasetiarana@gmail.com](mailto:ulfasetiarana@gmail.com)**

**Abstract**

*GGK patients undergo hemodialysis therapy 2-3 times each week, and spending several hours will make them experience tension, anxiety, and depression that varies from individual to individual, negatively affecting their quality of life and health—a form of non-pharmacological intervention that can reduce anxiety non-pharmacologically through mindfulness practice. This nursing care aims to apply mindfulness therapy in overcoming anxiety in hemodialysis patients at the Hajimena Health Center in 2023. The design of this scientific paper uses a descriptive design. The method of collecting data in this scientific paper uses observation and application of mindfulness therapy in overcoming anxiety in hemodialysis patients at the Hajimena Health Center that has been selected. The results of the implementation carried out in the management of anxiety with mindfulness were carried out for three consecutive days. The evaluation results in case I, Mrs. L, and case II Mrs. S found that on July 10, Mrs. L scored an anxiety level of 15 (severe anxiety category), Mrs. S scored 16 (severe anxiety category); on July 11, 2023, Mrs. L score 11 (moderate anxiety category) Mrs. S score 12 (moderate anxiety category) and on July 12, 2023, Mrs. L with a score of 8 (mild anxiety category) on Mrs. S score 9 (mild anxiety category). From the above results, it can be concluded that mindfulness therapy is very effective in reducing the level of anxiety experienced by hemodialysis patients. It is hoped that GGK patients can do mindfulness regularly to reduce the anxiety experienced.*

*Keywords: Kidney Failure, mindfulness, Anxiety.*

**Abstrak**

Pasien GGK menjalani terapi hemodialisis 2-3 kali setiap minggunya dan menghabiskan waktu beberapa jam akan membuat mereka mengalami ketegangan, kecemasan serta depresi yang berbeda-beda seteiap individu yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatannya. Bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan secara non farmakologis melalui latihan *mindfulness*. Tujuan dalam studi kasus ini adalah penerapan terapi *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa di Puskesmas Hajimena tahun 2023. *Design* studi kasus ini menggunakan *design deskriptif*. Metode pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan, observasi dan penerapan terapi *mindfulness* dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa di Puskesmas Hajimena yang telah dipilih. Hasil implementasi yang dilakukan dalam penatalaksanaan cemas dengan *mindfulness* dilakukan selama 3 hari berturut-turut. Hasil evaluasi pada kasus I Ny L dan kasus II Ny S didapatkan bahwa tanggal 10 juli Ny L skore tingkt cemas 15 (kategori cemas parah) pada Ny S skore 16

(kategori cemas parah), tanggal 11 Juli 2023 Ny L skor 11 (kategori cemas sedang) Ny S skor 12 (kategori cemas sedang) dan pada tanggal 12 Juli 2023 Ny L dengan skor 8 (kategori cemas ringan) pada Ny S skor 9 (kategori cemas ringan). Dari hasil diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi *mindfulness* sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien hemodialisa. Diharapkan pasien GGK dapat melakukan *mindfulness* secara rutin untuk menurunkan kecemasan yang dialami.

Kata Kunci : Gagal Ginjal, *mindfulness*, Kecemasan

## PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) ialah kelainan ginjal yang bersifat ireversibel dengan kelainan struktur maupun fungsi ginjal, dimana tubuh tidak dapat lagi menjaga metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga menyebabkan uremia. Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan rusaknya ginjal melebihi kurun waktu 3 bulan, abnormalitas struktur maupun fungsi ginjal. Gangguan fungsi ginjal ditandai oleh meningkatnya kadar ureum & kreatinin, kelainan sedimen urin, elektrolit, histologi, dan struktur ginjal (Cahyani dkk, 2022).

Menurut World Health Organization (WHO) mengemukakan bahwa angka kejadian Gagal Ginjal Kronis (GGK) di seluruh dunia mencapai 10% dari populasi, sementara itu pasien GGK yang menjalani hemodialisis (HD) diperkirakan mencapai 1,5 juta orang di seluruh dunia. Angka kejadiannya diperkirakan meningkat 8% setiap tahunnya. GGK menempati penyakit kronis dengan angka kematian tertinggi ke-20 di dunia (WHO, 2019). Berdasarkan National Chronic Kidney Disease Fact Sheet, (2018) di Amerika Serikat, terdapat 30 juta orang dewasa (15%) memiliki penyakit GGK. Berdasarkan Center for Disease Control and prevention, prevalensi GGK di Amerika Serikat pada tahun 2020 lebih dari 10% atau lebih dari 20 juta orang.

Sedangkan menurut data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi penderita GGK mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2013 penderita GGK tercatat sebesar 2% atau 2 per 100 penduduk meningkat menjadi 3,8% pada tahun 2018. Dan proporsi pasien GGK yang tercatat pernah/sedang cuci darah pada penduduk berumur lebih dari 15 tahun adalah sebesar 19,3% (Risesdas, 2018). di provinsi Lampung sendiri menurut Dinas Kesehatan Provinsi Lampung penderita GGK di Provinsi Lampung tahun 2023 mencapai 25.842 orang, dari jumlah tersebut tercatat 12.034 (46,5%) penderita menjalani terapi hemodialisa rutin (Dinkes Lampung, 2023).

Pengobatan untuk gagal ginjal kronik adalah dengan cuci darah (hemodialysis) atau transplantasi. Terapi hemodialisis sangat membantu pasien dengan penyakit ginjal tahap akhir karena ginjal merupakan alat vital yang menjaga homeostasis didalam tubuh (Hagita, et al, 2015). Terapi hemodialisis harus dilakukan pasien penyakit gagal ginjal kronik selama hidupnya, biasanya pasien harus menjalani 2 kali sesi dialisis dalam seminggu selama paling sedikit 3 atau 4 jam perkali terapi (Handayani & Rahmayanti, 2019). Kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi pasien bisa bertahan hidup dengan menjalani terapi hemodialisa, namun masih menyisakan sejumlah persoalan penting sebagai dampak dari terapi hemodialisa (Mariana & Astutik, 2019).

Pasien GGK menjalani terapi hemodialisis 2-3 kali setiap minggunya dan menghabiskan waktu beberapa jam akan membuat mereka mengalami

ketegangan, kecemasan serta depresi yang berbeda-beda seteiap individu yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatannya (Saputra, 2010). Bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri, karena banyak jenis terapi non farmakologis lain juga jadi saya tambahkan salah satunya melalui latihan mindfulness (Alimuddin, 2020).

Mindfulness breathing berfokus pada aspek psikologis pasien berupa pelaksanaan pernapasan secara sadar untuk mengurangi kecemasan pasien disertai pemberian motivasi berupa kalimat-kalimat dukungan dan keyakinan yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri pasien terhadap kondisinya. Melatih mindfulness dapat membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih sehat dan tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, meningkatkan hubungan dengan orang lain, meningkatkan self esteem, meningkatkan fungsi ketahanan tubuh manusia dan dapat mengurangi kemungkinan seseorang untuk menggunakan obat-obatan terlarang (Nursalam, 2013)

Berdasarkan hasil penelitian Alimuddin (2020) membuktikan bahwa dalam latihan pernapasan yang penuh perhatian, perhatian individu akan diarahkan pada sensasi fisik yang terkait dengan pernapasan. Hal ini dikarenakan pemberian terapi mindfulness akan meningkatkan relaksasi dan kenyamanan melalui penekanan rasa cemas yang mengancam sebagai akibat dari cemas dan kecemasan yang dialami. Sedangkan pada penelitian Mawariska (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi mindfulness based stress reduction (MBSR) efektif untuk dapat menurunkan tingkat cemas yang dialami oleh para subjek terutama lebih mampu untuk mengontrol emosi dibandingkan kelompok control.

Hasil survey yang dilakukan peneliti terhadap 3 diantaranya pasien baru <6 bulan yang harus idlakukan cuci darah. Wawancara kepada 3 pasien baru ini mengatakan pasien masih merasakan kecemasan, mereka cemas dengan terapi yang di jalannya, cemas terhadap mesin, selang-selang dialiri darah, cemas ditusuk dan juga cemas terhadap biaya yang akan dikeluarkan selama proses hemodialisa terutama transpotasi, cemas tidak akan bekerja seperti biasa, tampak raut putus asa di wajah pasien, pasien mengatakan bingung dan cemas memikirkan sampai kapan terapi hemodialisa akan dijalannya. Ketika merasa cemas saat diruangan hemodialisa seketika tekanan darah pasien akan meningkat dan terkadang hal itu dapat menyebabkan pasien merasa sangat pusing dan tidak bisa melanjutkan hemodialisa yang sedang berlangsung.

Berdasarkan latar belakang diatas, penulis tertarik untuk meneliti tentang “studi kasus penerapan terapi mindfulness dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa di Puskesmas Hajimena tahun 2023”.

## **Hipotesis**

H1 = Terapi *Mindfulness* Sangat Efektif Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Yang Dialami Oleh Pasien Hemodialisa

## **METODE**

Design studi kasus ini menggunakan design deskriptif. Metode pengumpulan data pada studi kasus ini menggunakan, observasi dan penerapan terapi mindfulness dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisa di

Puskesmas Hajimena yang telah dipilih. Prosedur latihan dilakukan selama 15 menit tiap kali latihan sebanyak 3 kali sehari, yaitu sebelum memulai aktivitas pagi hari, pada saat istirahat siang hari, dan sebelum tidur malam selama 3 hari berturut-turut. Pengambilan sampel menggunakan jenis *non probability sampling* adalah teknik sampling jenuh dimana teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua populasi dijadikan sampel (Sugiyono 2017:85).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada proses pengkajian peneliti melakukan wawancara secara langsung kepada responden dan didapatkan data sebagai berikut: berdasarkan data pada pengkajian responden dalam penelitian ini pada kasus I Ny L berusia 52 tahun berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan terakhir SMP dan bekerja sebagai wiraswasta pada kasus II Ny S berusia 47 tahun, berjenis kelamin perempuan, dengan pendidikan terakhir SMP dan bekerja sebagai wiraswasta.

Berdasarkan proses pengkajian pada dua kasus kelolaan didapatkan data keluhan utama pada kedua kasus adalah Bigung, cemas dan khawatir dengan kondisi kesehatannya. Didukung oleh teori yang mengatakan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan oleh krisis situasional, ancaman kematian, dan tidak mengetahui hasil akhir dari terapi yang dilakukan tersebut. Hal ini menjadi stresor fisik yang berpengaruh pada berbagai dimensi kehidupan karena adanya keluhan kelemahan fisik.

Diagnose keperawatan utama yang muncul berdasarkan standar diagnosa keperawatan Indonesia (SDKI) adalah Ansietas (D.0080) berhubungan dengan kurang terpapar informasi dan ancaman kematian pada pasien hemodialisa. Hal ini sesuai dengan keluhan pada responden dalam karya tulis ini pada kasus I dan kasus II memiliki keluhan Pasien mengatakan takut dengan kondisinya sekarang yang mejalani hemodialisa dan kondisinya memburuk, pasien juga mengatakan merasa cemas dengan kondisinya yang tidak kunjung membaik. Diagnose selanjutnya adalah Ketidakberdayaan (D.0099) berhubungan dengan program perawatan/pengobatan terapi hemodialisa jangka panjang dan Hipervolemia (D. 0022) berhubungan dengan gangguan mekanisme regulasi). 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.

Menurut standar Intervensi Kesehatan Indonesia (SIKI) intervensi untuk diagnosa ansietas (D.0080) berhubungan dengan kurang terpapar informasi dan ancaman kematian pada pasien hemodialisa adalah terapi relaksasi (*mindfulness*). Terapi *Mindfulness* mengansumsikan bahwa banyak hal yang positif atau benar dalam diri seorang individu dibanding hal-hal yang negatif atau kesalahan. Masalah dapat teratasi karena meditasi memberikan kesempatan untuk mempraktekkan asumsi di lingkungan yang mendukung (Oktavia, 2018).

Berdasarkan dari hasil evaluasi sebelum dan setelah diberikan terapi relaksasi (*mindfulness*) selama tiga hari berturut-turut didapatkan bahwa responden kasus I Ny L mengatakan perasaan cemas terhadap kondisinya saat ini sudah semakin baik hasil pengukuran kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

didapatkan skor 8 (kategori kecemasan ringan). Sedangkan pada responden kasus II Ny S mengatakan setelah melakukan terapi mindfulness hari ketiga perasaan cemas terhadap kondisinya sudah membaik, hasil pengukuran kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42) didapatkan skor 9 (kategori kecemasan ringan).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nila Audini Oktavia (2018) yakni latihan terapi mindfulness dalam menurunkan tingkat cemas pada pasien yang baru menjalani hemodialisa, didapatkan dari 77, 90,6% melaporkan mengalami kecemasan. Setelah diberikan intervensi mindfulness selama 3x dalam 2 minggu, responden melaporkan adanya penurunan tingkat cemas dari sedang sampai berat menjadi sedang dari 53,1% menjadi 29,7%. Dengan demikian mindfulness efektif mengurangi kesepian pada remaja panti asuhan. Namun belum ada penelitian mengenai penerapan terapi mindfulness terhadap tingkat cemas remaja di panti asuhan. Berdasarkan hasil implementasi penerapan terapi mindfulness dalam mengatasi cemas pada pasien hemodialisa yang dapat dilihat pada table dibawah ini :

Tanggal	Skore Tingkat Kecemasan	
	Kasus I Ny L	Kasus II Ny S
10 Juli 2023	Skore 15 (kategori cemas parah)	Skore 16 (kategori cemas parah)
11 Juli 2023	Skore 11 (kategori cemas sedang)	Skore 12 (kategori cemas sedang)
12 Juli 2023	Skore 8 (kategori cemas ringan)	Skore 9 (kategori cemas ringan)

Dari hasil penerapan pada kasus I Ny L dan kasus II Ny S didapatkan bahwa tanggal 10 juli Ny L skor tingkat cemas 15 (kategori cemas parah) pada Ny S skor 16 (kategori cemas parah), tanggal 11 Juli 2023 Ny L skor 11 (kategori cemas sedang) Ny S skor 12 (kategori cemas sedang) dan pada tanggal 12 Juli 2023 Ny L dengan skor 8 (kategori cemas ringan) pada Ny S skor 9 (kategori cemas ringan). Dari hasil diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi mindfulness sangat efektif untuk menurunkan tingkat cemas yang dialami oleh pasien hemodialisa.

Menurut peneliti pada hasil penurunan skor kecemasan tiap responden adalah 1 skor, hal ini dikarenakan psikologi responden memang dapat menerima ketika setelah pelaksanaan mindfulness dan menjadi lebih tenang, namun kecemasan pasti masih saja ada. Karena penyakit ini merupakan penyakit yang jangka panjang proses penatalaksanaannya bahkan dapat dikatakan sampai tutup usia. Pelaksanaan mindfulness dapat menurunkan kecemasan sesaat namun jika ingin hasilnya berkepanjangan maka responden harus selalu menerapkan ditambah dengan mainset responden bahwa pelaksanaan hemodialisa akan membuatnya lebih baik.

Selama proses intervensi berlangsung, para subjek diminta untuk fokus dan mengamati reaksi tubuh yang terjadi, tanpa mengabaikan apabila ada rasa sakit atau pemikiran yang muncul dan menerima kondisinya saat ini tanpa menyalahkan masa lalu. Hasilnya subjek mulai memiliki pandangan positif terhadap kondisinya, bersyukur dan menyadari bahwa meskipun mereka

mengalami kondisi gagal ginjal kronis akan tetapi dukungan sosial dari keluarga mampu untuk membuat para subjek bertahan hingga sejauh ini dan mengurangi emosi negatif.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil kesimpulan dapat ditarik kesimpulan bahwa terapi mindfulness sangat efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh pasien hemodialisa. Hal ini didukung dengan adanya hasil evaluasi pada kasus I Ny L dan kasus II Ny S didapatkan bahwa pertemuan pertama kategori cemas parah dan pada pertemuan ketiga menjadi kategori cemas ringan.

Saran dalam penelitian ini diharapkan terapi mindfulness diterapkan individu oleh pasien hemodialisa saat merasa cemas. Kemudian bagi puskesmas dapat menerapkan terapi mindfulness jika menjumpai kasus kecemasan pada pasien hemodialisa lainnya. Melakukan sosialisasi kepada seluruh pegawai yang menangani pasien agar bisa mempraktikkan di puskesmas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin.T.A. (2020). *Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus*. NERS JOURNAL AWAL BROS <http://ojs.stikesawalbrosbatam.ac.id/index.php/Ners> Journal e-ISSN: 2721-6659 diakses pada 8 November 2021.
- Astuti, dkk (2022) *Efektifan terapi mindfulness terhadap penurunan tingkat kecemasan pada*. <https://ojs.ukim.ac.id/index.php/KKS/article/view/834>
- Awaliyah (2022). *Dampak penerapan mindfulness pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalankan hemodialisa diRSUD Kota Bogor*. <http://repo.poltekkesbandung.ac.id/5187/>
- Ayunsari.B.R., S.S.Fasikhah., D.Karmiyati. (2012). *Relaksasi Kesadaran Indera Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Penderita Diabetes Mellitus*. <https://journal.uui.ac.id/intervensipsikologi/article/view/4026>
- Buddhadasa. (2015). *Getting Started in Mindfulness With Breathing: Accessible, Beginning Steps for Ordinary People*. Liberation Park
- Damanik (2020) . *Tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik dalam menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia*. <https://jurnal.uimedan.ac.id/index.php/JURNALKEPERAWATAN/article/view/365>
- Distina. (2021). *Intervensi Mindful Breathing Untuk Mengatasi Stres*. Journal of Psychology, Religion and Humanity <https://jurnal.lp2msasbabel.ac.id/index.php/psc/article/download/1756/768/>
- Hassanudin (2018) *Efektivitas pemberian MBCT terhadap peningkatan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisa*. <http://pustaka.unpad.ac.id/wp-content/uploads/2018/07/Rini-Junita-Bakri-Hasanudin.pdf>
- Hawari. (2016). *Manajemen stres, cemas, dan depresi*. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Husna (2018). *Asuhan Keperawatan Pada Tn.A Dengan Cronic Kidney Disease (Ckd) Di Ruang Raha Mongkilo Rsud Bahteramas Kendari*. KTI
- Mahesvara, I. (2020). *Prevalensi Penyakit Ginjal Kronik Stadium 5 Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Badung Periode Tahun 2017-2018*. Jurnal Medika Udayana, 9(1), 22–27. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Priyoto. (2015). *Perubahan dalam perilaku kesehatan konsep dan aplikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Putra. (2011). *Psikoneuroimunologi Kedokteran Ed. 2*, Surabaya: Airlangga University Press



- Pramono, dkk. (2020). *Mekanisme Koping Dan Adaptasi Stress Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rsud Waled Kabupaten Cirebon*, <https://journal.mahardika.ac.id/index.php/jkm/article/download/3/29>
- Rahayu, dkk (2018). *Respon Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa*.  
<http://eprints.umpo.ac.id/6228/2/3%20Respon%20Stres%20Pasien%20Gagal%20Ginjal.pdf>
- Sutejo. (2017). *Konsep dan Praktik Asuhan Keperawatan Kesehatan Jiwa: Gangguan Jiwa dan Psikososial*. Yogyakarta: PT. Pustaka Baru
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI, (2016), *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI, (2018), *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI, (2018), *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1, Jakarta, Persatuan Perawat Indonesia
- Triyono, H. G., Dwidiyanti, M., & Widyastuti, R. H. (2018). *Pengaruh Mindfulness Terhadap Caregiver Burden Lansia Dengan Demensia di Panti Wreda*. <https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikk/article/download/84/>

