

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN**

NADIA PRITA PERSARI

Ns. JULI ANDRI, S.Kep., M.Kep

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM UNTUK
MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL
GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RUMAH
SAKIT M. YUNUS KOTA BENGKULU**

xvii + 68 hlm, 7 tabel, 7 gambar, 9 lampiran

ABSTRAK

Gagal ginjal kronik dapat membuat pasien membutuhkan terapi pengganti fungsi ginjal, termasuk hemodialisa, agar kelangsungan hidup tetap dipertahankan. Terapi ini dijalani secara berulang dan dalam waktu yang panjang sehingga bukan hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga dapat memberi dampak psikologis. Salah satu masalah psikologis yang kerap muncul selama proses pengobatan adalah kecemasan.

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh pemberian teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu.

Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-eksperimental dan menerapkan rancangan One Group Pretest-Posttest Design.

Sebelum intervensi diberikan, 11 responden (73,3%) berada pada kategori kecemasan berat. Setelah latihan relaksasi nafas dalam, kategori yang paling banyak ditemukan adalah kecemasan ringan, yaitu 6 responden (40,0%). Pengujian statistik menghasilkan p-value 0,000 ($< 0,05$), yang menunjukkan adanya perubahan tingkat kecemasan setelah penerapan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien gagal ginjal kronik.

Penelitian menyimpulkan bahwa teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu. Penelitian berikutnya disarankan mengevaluasi teknik ini bersama intervensi lain, antara lain aromaterapi, meditasi, pijat ringan, kompres hangat, maupun bentuk asuhan keperawatan lainnya.

Kata kunci : Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisa, Teknik Relaksasi Napas Dalam.

Daftar Bacaan : 35 (2020 – 2025)

**MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM**

**NADIA PRITA PERSARI
Ns. JULI ANDRI, S.Kep., M.Kep**

***THE EFFECT OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUES ON
REDUCING ANXIETY LEVELS IN CHRONIC KIDNEY FAILURE
PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT M. YUNUS HOSPITAL,
BENGKULU CITY***

xvii + 68 pages, 7 tables, 7 figures, 9 appendices

ABSTRACT

Chronic kidney failure may require renal replacement treatment, including hemodialysis, to sustain life. Because hemodialysis is undertaken repeatedly over an extended period, patients can experience both physical and psychological consequences. Anxiety is one of the psychological responses that may arise during this long-term treatment process.

This study aimed to analyze the effect of deep-breathing relaxation on anxiety levels among chronic kidney failure patients receiving hemodialysis at Dr. M. Yunus Regional General Hospital, Bengkulu City.

A quantitative pre-experimental approach was applied using a One Group Pretest-Posttest Design.

Prior to the intervention, 11 participants (73.3%) were classified as having severe anxiety. Following deep-breathing relaxation, the largest group was in the mild-anxiety category, consisting of 6 participants (40.0%). Statistical testing produced a p-value of 0.000 (<0.05), indicating a change in anxiety levels after the intervention among patients with chronic kidney failure.

The findings indicate that deep-breathing relaxation affects anxiety levels in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at Dr. M. Yunus Regional General Hospital, Bengkulu City. Further studies are encouraged to examine this technique in combination with other interventions, such as aromatherapy, meditation, light massage, warm compresses, or other forms of nursing care.

Keywords: *Chronic Kidney Failure, Hemodialysis, Deep Breathing Relaxation Technique.*

Reading List: 35 (2020 – 2025)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gagal ginjal kronik termasuk penyakit tidak menular yang masih menjadi persoalan kesehatan penting, baik secara global maupun di Indonesia. Kondisi ini ditandai oleh penurunan fungsi ginjal yang berlangsung progresif dan menetap sampai kemampuan ginjal menjalankan fungsi fisiologisnya tidak lagi optimal. Untuk mempertahankan kehidupannya, sebagian pasien memerlukan terapi pengganti ginjal berupa hemodialisa (Crisanto et al., 2022). Kebutuhan menjalani hemodialisa secara rutin dalam jangka panjang dapat menimbulkan konsekuensi fisik sekaligus psikologis, sehingga pasien lebih rentan mengalami kecemasan selama proses pengobatan (Sanjaya et al., 2024).

Secara global, proporsi gagal ginjal kronik diperkirakan sekitar 10%–13,4% dari populasi umum, atau setara dengan lebih dari 840–850 juta orang. WHO melaporkan sekitar 1,2 juta kematian akibat penyakit ini pada tahun 2020 (WHO, 2020). International Society of Nephrology mencatat jumlah penderita secara global mencapai sekitar 850 juta orang pada 2023 (International Society of Nephrology, 2023). Pada 2024, prevalensi global dilaporkan 9,5%; angka tertinggi ditemukan di Eropa sebesar 12,8%, sedangkan Afrika memiliki angka terendah sebesar 4,2% (WHO, 2024).

Kidney International Report tahun 2024 memperkirakan lebih dari 30 juta kasus gagal ginjal kronik terdapat di kawasan Asia Tenggara, Timur Tengah, serta Afrika.

Di kawasan Asia, Jepang dilaporkan memiliki angka yang tinggi, yaitu sekitar 1.800 kasus per satu juta penduduk, sedangkan prevalensi di Indonesia tercatat sebesar 3,8% (Kidney International Report, 2024).

Survei Kesehatan Indonesia 2023 mencatat prevalensi gagal ginjal kronik pada penduduk Indonesia berusia 15 tahun ke atas sebesar 0,18% atau sekitar 638.178 orang (SKI, 2023). Di Provinsi Bengkulu, prevalensi tahun 2023 dilaporkan 0,22% pada kelompok usia >15 tahun atau sekitar 27.500 orang. Angka tersebut meningkat menjadi 0,35% atau kurang lebih 44.000 orang pada 2024. Hingga April 2025, tercatat 625 pasien aktif menjalani terapi cuci darah (Riskendas Provinsi Bengkulu, 2023); (Indonesian Renal Registry, 2024); (Dinkes Provinsi Bengkulu, 2025).

Data rekam medik Rumah Sakit M. Yunus Kota Bengkulu menunjukkan 1.440 kasus gagal ginjal kronik pada 2023. Pada periode April–Oktober 2023, sebanyak 340 pasien tercatat menjalani hemodialisa secara rutin. Pada November 2024 terdapat 140 kasus baru atau aktif dalam bulan tersebut, lebih tinggi dibandingkan 120 kasus pada periode sejenis tahun sebelumnya (Rumah Sakit M. Yunus, 2024).

Pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, kecemasan dapat muncul sebagai respons emosional terhadap berbagai perubahan yang dihadapi. Pemicu yang mungkin berperan meliputi perubahan gaya hidup, ketergantungan pada mesin hemodialisa, beban biaya perawatan, dan ketidakpastian mengenai kondisi kesehatan. Keluhan dapat terlihat dalam bentuk gelisah, gangguan tidur, rasa takut, mudah lelah, serta sulit berkonsentrasi. Kecemasan yang tidak dikelola secara tepat berpotensi

memperburuk kondisi kesehatan dan menurunkan kualitas hidup pasien (Paoh et al., 2025).

Salah satu pilihan nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan kecemasan ialah relaksasi nafas dalam. Latihan ini dilakukan dengan mengatur inspirasi secara perlahan, kemudian mengeluarkan napas secara teratur agar tubuh mencapai keadaan yang lebih rileks. Pola tersebut dapat mendukung suplai oksigen ke otak, mengurangi ketegangan otot, dan menimbulkan sensasi nyaman serta tenang. Karena tidak memerlukan perangkat khusus dan mudah dipelajari, latihan dapat dilakukan pasien secara mandiri (Viona et al., 2025).

Pandie dan Efendy (2022) melaporkan adanya hubungan bermakna antara terapi napas dalam dan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa, dengan $p = 0,000$ yang lebih kecil daripada nilai alfa 0,05. Temuan tersebut mendukung efektivitas latihan napas dalam dalam menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

Natalia dan Ermawati (2025) juga melaporkan bahwa relaksasi pernapasan dalam efektif membantu menurunkan kecemasan pasien hemodialisis. Perubahan terlihat dari penurunan tingkat kecemasan setelah intervensi dibandingkan kondisi awal yang dinilai menggunakan instrumen kecemasan, termasuk Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS).

Studi pendahuluan di ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu menunjukkan adanya pasien yang tampak takut, gelisah, serta menyampaikan keluhan cemas ketika menjalani hemodialisa. Beberapa pasien mengaku mengkhawatirkan penyakitnya dan merasa jenuh karena harus menjalani terapi rutin dalam waktu lama. Ada pula pasien yang

sulit tidur sebelum jadwal hemodialisa karena terus memikirkan kondisi kesehatan. Menurut perawat ruangan, masalah kecemasan cukup sering dijumpai pada pasien gagal ginjal kronik. Gambaran tersebut menegaskan kebutuhan akan intervensi yang dapat membantu pasien mengendalikan kecemasannya.

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi informasi yang berguna bagi pasien dan tenaga kesehatan dalam peningkatan mutu pelayanan keperawatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Permasalahan yang dapat dirumuskan dari latar belakang penelitian meliputi:

1. Pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dapat mengalami kecemasan, dan keadaan psikologis tersebut berpotensi memengaruhi kondisi fisik maupun mental selama terapi.
2. Diperlukan pendekatan nonfarmakologis untuk membantu pasien hemodialisa mengendalikan kecemasan; salah satu alternatif yang dapat diterapkan adalah teknik relaksasi nafas dalam.

1.3 Pembatasan Masalah

Agar pembahasan tetap fokus, penelitian dibatasi pada analisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal

kronik selama menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu.

1.4 Rumusan Masalah

Pertanyaan utama yang diajukan dalam penelitian ini ialah: “Apakah pemberian teknik relaksasi nafas dalam berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu?”

1.5 Tujuan penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Menganalisis pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang sedang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Umum Daerah dr. M. Yunus Kota Bengkulu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pekerjaan.
2. Mengukur tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik sebelum pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam.
3. Mengukur tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik setelah pelaksanaan teknik relaksasi nafas dalam.
4. Menganalisis perubahan tingkat kecemasan yang terjadi setelah teknik relaksasi nafas dalam diberikan kepada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Secara teoretis, temuan penelitian diharapkan memperluas pengetahuan dan menambah sumber rujukan bagi pengembangan ilmu keperawatan, terutama terkait penggunaan intervensi nonfarmakologis untuk membantu mengendalikan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik selama hemodialisa.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Rumah Sakit

Temuan penelitian dapat menjadi bahan pertimbangan bagi rumah sakit dalam pengembangan mutu pelayanan keperawatan, khususnya pelayanan yang memperhatikan masalah psikologis pasien hemodialisa.

2. Bagi Perawat

Bagi perawat, penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai salah satu rujukan untuk mempertimbangkan relaksasi nafas dalam sebagai intervensi keperawatan dalam membantu menurunkan kecemasan pasien.

3. Bagi Pasien

Penerapan latihan relaksasi nafas dalam diharapkan membantu pasien gagal ginjal kronik mengelola kecemasan sehingga selama hemodialisa pasien dapat merasa lebih nyaman dan tenang.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat digunakan sebagai referensi awal bagi penelitian berikutnya yang mengembangkan topik kecemasan maupun berbagai bentuk teknik relaksasi.

5. Bagi Rumah Sakit

Bagi institusi rumah sakit, hasil ini juga dapat digunakan sebagai masukan dalam penyempurnaan pelayanan keperawatan yang berkaitan dengan kebutuhan psikologis pasien hemodialisa.

6. Bagi Perawat

Bagi tenaga perawat, hasil penelitian dapat mendukung pemanfaatan teknik relaksasi nafas dalam sebagai salah satu pilihan tindakan keperawatan untuk membantu mengendalikan kecemasan.

7. Bagi Pasien

Bagi pasien, latihan nafas dalam diharapkan menjadi cara sederhana yang dapat digunakan untuk mengurangi rasa cemas sekaligus meningkatkan kenyamanan selama hemodialisa.

8. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti berikutnya, hasil penelitian dapat menjadi bahan pembandingan maupun dasar pengembangan penelitian mengenai kecemasan dan intervensi relaksasi.

1.7 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No	Nama, Tahun, Judul	Metode	Hasil	Persamaan dan perbedaan
1	Anis Ayu Wijayanti, Uswatun Hasanah, & Anik Inayati. (2024). Penerapan Relaksasi Napas Dalam dan Terapi Murottal Al-Qur'an terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro	Studi kasus	Pada pengukuran awal, subjek I memperoleh skor kecemasan 24 dan subjek II skor 27; keduanya termasuk kecemasan sedang. Sesudah penerapan intervensi, skor masing-masing subjek turun menjadi 14 sehingga masuk kategori kecemasan ringan. Penelitian tersebut menyarankan latihan napas dalam dan murottal Al-Qur'an dilakukan secara mandiri oleh pasien hemodialisa untuk membantu mengendalikan kecemasan.	Persamaan: Kedua penelitian menelaah relaksasi napas dalam dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Perbedaan: Penelitian terdahulu menggunakan desain studi kasus dan mengombinasikan relaksasi napas dalam dengan murottal Al-Qur'an, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental.
2	Nomensen Pandie, & Muhammad As'ad Efendy. (2022). Pengaruh Pemberian Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa: Sebuah Kajian Literatur	Tinjauan sistematis	Kajian tersebut menemukan hubungan yang bermakna antara terapi napas dalam dan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa dengan $p = 0,000 < 0,05$. Hasilnya menunjukkan bahwa relaksasi napas dalam efektif membantu menurunkan	Persamaan: Variabel yang dibahas sama-sama mencakup relaksasi napas dalam dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Perbedaan: Penelitian sebelumnya berupa systematic review, sedangkan penelitian ini menerapkan rancangan eksperimental.

			kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.	
3	Lia Natalia & Elly Ermawati. (2025). Penerapan Teknik Relaksasi Napas Dalam Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa: Case Study	Observasional dengan penilaian sebelum dan sesudah intervensi	Setelah relaksasi pernapasan dalam diterapkan, kecemasan pada pasien hemodialisis dilaporkan menurun, sehingga teknik tersebut dinilai efektif dalam studi tersebut.	Persamaan: Keduanya menggunakan relaksasi napas dalam sebagai intervensi dan kecemasan pasien gagal ginjal kronik sebagai hasil yang diamati. Perbedaan: Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan case study/observasional, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental.
4	Sukarnaeni, S. ., Muadi, & Marisa, D. E. (2025). Efektivitas terapi relaksasi deep breathing dalam mengurangi ansietas pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronis : Effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing anxiety Of hemodialysis patients with chronic kidney failure.	Studi kasus	Implementasi asuhan keperawatan pada studi tersebut memperlihatkan berkurangnya kecemasan pasien. Berdasarkan perubahan tersebut, deep breathing atau latihan napas dalam dinilai bermanfaat untuk membantu mengurangi ansietas pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Gunung Jati.	Persamaan: Topik kedua penelitian sama-sama mencakup relaksasi napas dalam dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Perbedaan: Penelitian terdahulu menggunakan desain studi kasus, sedangkan penelitian ini menggunakan rancangan eksperimental.