

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, AGUSTUS 2026

MAULANA MUHAMMAD ALHAMDI
Ns. LIZA FITRI LINA, S.Kep., M.Kep

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN
AROMATERAPI LEMON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI
RSUD Dr. M YUNUS BENGKULU**

xvii + 68 hlm, 9 tabel, 2 bagan, 11 lampiran

ABSTRAK

Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain ketergantungan terhadap mesin dialisis, perubahan gaya hidup secara drastis, ketidakpastian prognosis penyakit, serta lamanya proses terapi yang harus dijalani seumur hidup. Kondisi kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, ketidakstabilan emosi, bahkan penurunan motivasi pasien dalam menjalani terapi hemodialisa. Ada sejumlah intervensi non-farmakologis yang telah terbukti dapat meredakan kecemasan, termasuk kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon.

Penelitian ini bertujuan utama untuk menganalisis dan menguji pengaruh terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan pemberian aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien Gagal Ginjal Kronis yang menjalani tindakan hemodialisis.

Lokasi penelitian dilakukan di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu tahun 2026. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental, yaitu model One-Group Pretest-Posttest Design.

Sampel penelitian terdiri dari 15 responden yang merupakan pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu dan dipilih melalui teknik *Purposive Probability Sampling*. Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan instrumen baku, yaitu kuesioner Hamilton Rating Scale Of Anxiety. Tingkat signifikansi digunakan dalam analisis data dengan menerapkan Uji Wilcoxon Signed Rank. Responden sebanyak 9 orang (60,0%) mengungkapkan tingkat kecemasan sedang sebelum terapi dilaksanakan. Setelah terapi, terlihat perubahan jumlah kecemasan dari tingkat sedang menjadi kecemasan tingkat ringan yaitu menjadi 11 orang.

Analisis statistik membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan pasien setelah dilakukan terapi dibandingkan dengan kondisi awal. Bukti ini disajikan melalui hasil Uji Wilcoxon dengan nilai p-value 0,001. Pasien Gagal mengalami penurunan kecemasan setelah menerapkan teknik kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon.

Kata Kunci: Relaksasi Genggam Jari, Aromaterapi Lemon, Kecemasan.

Daftar Bacaan : 44 (2020 – 2025)

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
HEALTH SCIENCES FACULTY
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 29, 2026

MAULANA MUHAMMAD ALHAMDI
Ns. LIZA FITRI LINA, S.Kep., M.Kep

**THE COMBINATION OF FINGER-GRIPPING RELAXATION THERAPY
AND LEMON AROMATHERAPY EFFECT ON ANXIETY IN PATIENTS
WITH CHRONIC KIDNEY FAILURE UNDERGOING HAEMODIALYSIS AT
RSUD dr. M YUNUS BENGKULU**

xvii + 64 Pages, 9 Tables, 2 Charts, 11 Appendices

ABSTRACT

Anxiety in patients with chronic kidney failure undergoing haemodialysis arises from a variety of interrelated factors, including dependence on the dialysis machine, drastic lifestyle changes, uncertainty regarding the prognosis of the disease, and the lifelong nature of the treatment. If left unmanaged, anxiety can lead to increased blood pressure, sleep disturbances, emotional instability, and even a decline in patients' motivation to undergo haemodialysis. A number of non-pharmacological interventions have been shown to alleviate anxiety, including a combination of finger-gripping relaxation therapy and lemon aromatherapy.

This study aims to determine the combination of finger-gripping relaxation therapy and lemon aromatherapy effect on anxiety in patients with chronic kidney failure undergoing haemodialysis at RSUD dr. M Yunus Bengkulu.

This study used quantitative with a quasi-experimental research design, namely the One-Group Pretest-Posttest Design model. The sample of this study consisted of 15 respondents who were CKF patients undergoing hemodialysis at RSUD dr. M. Yunus Bengkulu and were selected through the purposive probability sampling technique. The anxiety level of respondents was measured using a standardized instrument, namely the Hamilton Rating Scale of Anxiety questionnaire. The significance level used in the data analysis was applied to the Wilcoxon Signed Rank Test.

The results show that the majority of participants in 9 people (60.0%) expressed a moderate level of anxiety before the therapy was carried out. After the therapy, a change in the amount of anxiety was seen from a moderate level to a mild level of anxiety. Statistical analysis proves that there is a significant difference in the patient's anxiety level after therapy was conducted compared to the initial condition. This evidence is presented through the results of the Wilcoxon Test with a p value of 0.001. Failure Patients experienced a decrease in anxiety after applying the combined technique of finger-hold relaxation and lemon aromatherapy.

Keywords: Finger-Gripping Relaxation, Lemon Aromatherapy, Anxiety, Chronic Kidney Failure, Haemodialysis

References: 44 (2020 – 2025)

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Gagal ginjal kronik atau *Chronic Kidney Disease* (CKD) merupakan salah satu masalah kesehatan global yang terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Penyakit ini ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara progresif dan irreversible sehingga ginjal tidak mampu mempertahankan keseimbangan metabolisme tubuh. Kondisi tersebut dapat menyebabkan penumpukan zat sisa metabolisme, gangguan cairan dan elektrolit, hingga meningkatkan risiko kematian. Penyakit ginjal kronik juga berkaitan erat dengan penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular. Perawat memiliki peran yang sangat penting dalam mengidentifikasi dan memberikan intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi kecemasan pasien hemodialisa melalui pendekatan holistik dan komprehensif yang berpusat pada kebutuhan pasien (Wahyuni & Kurniawan, 2021).

Menurut *World Health Organization* (WHO), penyakit ginjal kronik menjadi salah satu tantangan kesehatan utama di dunia. WHO melaporkan bahwa sekitar 674 juta orang di dunia mengalami penyakit ginjal kronik dan sebagian besar berada di negara berpendapatan rendah dan menengah. Penyakit ini sering kali tidak terdeteksi pada tahap awal karena gejalanya muncul secara perlahan, sehingga banyak pasien datang dalam kondisi stadium lanjut yang membutuhkan terapi dialisis atau transplantasi ginjal. Selain itu, meningkatnya prevalensi diabetes, hipertensi, obesitas, serta pertambahan usia harapan hidup turut menyebabkan

meningkatnya angka kejadian gagal ginjal kronik secara global (WHO, 2026).

Asia menjadi wilayah dengan beban CKD terbesar di dunia karena tingginya jumlah penduduk serta meningkatnya prevalensi faktor risiko seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas, penuaan populasi, dan gaya hidup tidak sehat. Berdasarkan hasil *systematic review* terbaru oleh Thaminda Liyanage dan kolega, diperkirakan terdapat sekitar 434 juta orang dewasa di Asia yang mengalami CKD, dengan sekitar 65 juta di antaranya berada pada stadium lanjut. Negara dengan jumlah kasus tertinggi adalah Tiongkok dan India yang menyumbang lebih dari dua pertiga kasus CKD di Asia. (Thaminda liyanage, et al. 2022).

Di Indonesia, gagal ginjal kronik juga menunjukkan tren peningkatan yang cukup signifikan. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2023, prevalensi penyakit ginjal kronik pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat meningkat dari 2% pada tahun 2018 menjadi 3,8% pada tahun 2023. Peningkatan tersebut sejalan dengan meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular lainnya seperti diabetes melitus dan hipertensi yang merupakan faktor risiko utama penyakit ginjal kronik. Riskesdas juga menunjukkan adanya peningkatan faktor risiko perilaku, seperti kurang aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, dan kebiasaan merokok yang dapat memperburuk kondisi kesehatan ginjal masyarakat (SKI, 2023).

Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa muncul akibat berbagai faktor yang saling berkaitan, antara lain ketergantungan terhadap mesin dialisis, perubahan gaya hidup secara drastis, ketidakpastian prognosis penyakit, serta lamanya proses terapi yang harus dijalani seumur hidup. Kondisi kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan

peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, ketidakstabilan emosi, bahkan penurunan motivasi pasien dalam menjalani terapi hemodialisa. Dampak tersebut apabila dibiarkan berlarut-larut akan semakin memperburuk kondisi kesehatan fisik dan psikologis pasien secara bersamaan. Oleh karena itu, diperlukan penanganan kecemasan yang tepat, efektif, dan aman bagi pasien. Pendekatan nonfarmakologis menjadi salah satu alternatif yang banyak digunakan karena relatif aman, mudah diterapkan, serta minim efek samping dibandingkan dengan pendekatan farmakologis (Pratiwi & Lestari, 2020).

Relaksasi genggam jari merupakan salah satu teknik relaksasi sederhana yang mudah dipelajari dan diterapkan, dilakukan dengan cara menggenggam satu per satu jari tangan secara bergantian sambil mengatur ritme pernapasan secara perlahan dan teratur untuk menciptakan rasa nyaman, tenang, dan rileks pada tubuh. Teknik ini bekerja berdasarkan prinsip akupresur dengan merangsang titik-titik energi meridian yang terdapat pada masing-masing jari tangan, di mana setiap jari dipercaya terhubung secara langsung dengan organ tubuh, emosi tertentu, dan sistem saraf otonom, sehingga penekanan dan penggengaman pada titik tersebut dapat membantu melepaskan ketegangan fisik dan psikologis secara bersamaan. Teknik ini juga mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menekan respons stres, menurunkan kadar kortisol darah, serta meningkatkan produksi endorfin yang memberikan efek nyaman dan euphoria alami (Apriyani dan Rahmawati, 2023).

Aromaterapi lemon juga menjadi salah satu terapi komplementer yang semakin banyak dikaji dan digunakan dalam praktik keperawatan untuk membantu mengurangi kecemasan melalui mekanisme stimulasi sistem penciuman yang

secara langsung berhubungan dengan pusat emosi dan memori di otak. Kandungan senyawa aktif utama dalam minyak esensial lemon, yakni linalool dan limonene, diketahui memiliki sifat ansiolitik yang dapat memberikan efek relaksasi, memperbaiki suasana hati, mengurangi ketegangan emosional, serta meningkatkan mood secara keseluruhan melalui jalur olfaktorius yang terhubung langsung dengan sistem limbik otak. Senyawa volatil tersebut ketika dihirup akan merangsang reseptor olfaktorius di mukosa hidung, kemudian mengirimkan sinyal ke bulbus olfaktorius, dan selanjutnya diteruskan ke amigdala serta hipokampus yang merupakan pusat pengaturan emosi dan kecemasan (Sari dan Putri, 2024).

Penelitian terdahulu mengenai penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa sebagian besar masih berfokus pada penggunaan terapi tunggal, seperti relaksasi Benson secara mandiri, relaksasi genggam jari tanpa kombinasi, maupun aromaterapi lavender sebagai satu-satunya intervensi. Beberapa peneliti mulai mengeksplorasi potensi kombinasi terapi untuk menghasilkan efek yang lebih sinergistik dan komprehensif dalam mengatasi kecemasan pasien hemodialisa. Penelitian oleh Fitriani dan Saputra (2024) menunjukkan bahwa kombinasi aromaterapi lavender dan musik terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan pasien hemodialisa secara signifikan dibandingkan terapi tunggal.

Kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon diperkirakan dapat memberikan efek relaksasi yang lebih optimal karena melibatkan stimulasi sentuhan dan penciuman secara bersamaan dalam satu sesi intervensi. Relaksasi genggam jari membantu menurunkan ketegangan emosional melalui stimulasi saraf perifer dan titik-titik energi pada jari tangan, sedangkan aromaterapi lemon memberikan efek menenangkan melalui jalur olfaktorius yang langsung

mempengaruhi sistem limbik otak sebagai pusat pengaturan emosi. Kedua mekanisme tersebut saling melengkapi dan berpotensi menghasilkan respons relaksasi yang lebih kuat serta menyeluruh dibandingkan penggunaan satu terapi secara tersendiri. Perkembangan terapi komplementer dalam praktik keperawatan menuntut adanya inovasi intervensi yang efektif, aman, dan mudah diterapkan di berbagai tatanan pelayanan kesehatan, khususnya pada pasien hemodialisa. Penelitian mengenai kombinasi kedua intervensi ini penting dilakukan untuk memberikan alternatif terapi nonfarmakologis yang berbasis bukti ilmiah dan dapat diintegrasikan dalam asuhan keperawatan pasien gagal ginjal kronik (Rahmawati, 2023).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di ruang hemodialisa RSUD Dr. M Yunus Bengkulu pada bulan April 2026, peneliti melakukan wawancara terhadap 20 orang pasien hemodialisis. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa semua pasien mengeluhkan kecemasan yang selalu dirasakan pada saat menjalani hemodialisis. Dari fenomena tersebut kecemasan masih menjadi masalah psikologis yang sering dialami pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dan memerlukan penanganan yang tepat, efektif, serta aman. Penelitian mengenai kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon masih sangat terbatas, khususnya pada populasi pasien hemodialisa, sehingga terdapat kesenjangan penelitian yang perlu dijawab melalui kajian empiris. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar pengembangan intervensi keperawatan komplementer yang inovatif dan berbasis *evidence-based nursing practice* dalam menurunkan kecemasan pasien. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Genggam Jari dan

Aromaterapi Lemon terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa sehingga dapat menjadi alternatif intervensi keperawatan nonfarmakologis yang aplikatif dalam praktik pelayanan kesehatan.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka identifikasi masalah dalam penelitian ini adalah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa yang sering mengalami kecemasan akibat terapi hemodialisa jangka panjang.

1.3 Pembatasan Masalah

Penelitian ini dibatasi pada pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD M.Yunus Kota Bengkulu.
2. Terdapat pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.
3. Tidak terdapat pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan

aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

1.5 Tujuan Penelitian

1.5.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

1.5.2 Tujuan Khusus

1. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin.
2. Diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan usia.
3. Diketahui nilai rata-rata tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. M Yunus Bengkulu sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon.
4. Diketahui tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. M Yunus Bengkulu sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon.
5. Diketahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. M Yunus Bengkulu.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan, khususnya keperawatan medikal bedah mengenai intervensi nonfarmakologis dalam mengatasi kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi penelitian selanjutnya terkait terapi komplementer dalam praktik keperawatan.

1.6.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Institusi Pelayanan Kesehatan, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam penerapan terapi nonfarmakologis sebagai intervensi pendamping untuk membantu menurunkan kecemasan pasien hemodialisa.
2. Bagi pasien, Penelitian ini diharapkan dapat membantu pasien gagal ginjal kronik dalam mengurangi tingkat kecemasan selama menjalani terapi hemodialisa sehingga pasien merasa lebih nyaman dan rileks.
3. Bagi peneliti selanjutnya, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan data pendukung bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan terapi komplementer dan kecemasan pasien hemodialisa.

1.7.Keaslian Penelitian

No	Peneliti dan Judul Penelitian	Metode dan Hasil	Persamaan	Perbedaan
1`	Apriyani dan Rahmawati (2023) “Pengaruh Relaksasi Genggam Jari terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Hemodialisis”	Metode: Metode quasi experimental dengan hasil relaksasi genggam jari efektif menurunkan kecemasan pasien hemodialisa	Sama-sama meneliti kecemasan pasien gagal ginjal kronik dan menggunakan terapi relaksasi genggam jari	Penelitian sebelumnya hanya menggunakan satu intervensi, sedangkan penelitian ini menggunakan kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon
2	Sari dan Putri (2024) “Pengaruh Pemberian Aromaterapi Inhalasi Lavender terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa”	Metode kuantitatif pretest-posttest dengan hasil aromaterapi efektif menurunkan kecemasan	Sama-sama meneliti kecemasan pasien hemodialisa dan aromaterapi	Penelitian sebelumnya menggunakan aromaterapi lavender, sedangkan penelitian ini menggunakan aromaterapi lemon dan dikombinasikan dengan relaksasi genggam jari
3	Fitriani dan Saputra (2024) “Pengaruh Terapi Kombinasi Inhalasi Aromaterapi Lavender dan Musik terhadap Kecemasan	Metode quasi experimental dengan hasil kombinasi terapi efektif menurunkan kecemasan	Sama-sama menggunakan terapi kombinas untuk menurunkan kecemasan pasien hemodialisa	Kombinasi terapi berbeda, penelitian ini menggunakan relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon

	Pasien Hemodialisa”			
4	Yuliana dan Hidayat (2022) “Pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi terhadap Tingkat Kecemasan”	Metode kuantitatif dengan hasil terapi relaksasi kombinasi efektif menurunkan kecemasan	Sama-sama meneliti terapi kombinasi terhadap kecemasan pasien hemodialisa	Jenis terapi kombinasi berbeda dan penelitian ini lebih spesifik pada relaksasi genggam jari dan aromaterapi lemon

