

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gagal ginjal kronik adalah keadaan klinis di mana fungsi ginjal terganggu selama minimal tiga bulan yang ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus/glomerular filtration rate (GFR) yang diperkirakan atau diukur adalah $<60 \text{ mL/min/1.73}$ atau adanya kerusakan ginjal. Pada awal gagal ginjal kronik penurunan fungsi ginjal sering terjadi tanpa gejala yang jelas dan kadar kreatinin serta urea serum masih normal, gejala khas akan muncul pada tahap 4 atau 5 dari gagal ginjal kronis. (Prasetya DCT, Pateda SM, Ihsan M, Yusuf MNS, 2024).

Menurut data dari World Health Organization (WHO) prevelensi penyakit ginjal kronis di dunia meningkat mencapai 713.783 juta jiwa. Prevelensi tertinggi penyakit ginjal kronis berada pada benua Eropa yang mencapai 18,38% dari seluruh populasi penduduk yang tinggal di benua Eropa. Dari prevelensi negara di atas, negara Amerika Serikat juga memiliki angka tertinggi untuk kasus penyakit ginjal kronik. Populasi yang mengalami penyakit ginjal kronik di negara Amerika Serikat terdapat 15% sedangkan prevelensi penyakit ginjal kronik di asia diperkirakan mencapai 434,3 juta orang dewasa yang menderita penyakit ginjal kronik (Fatimah et al., 2025)

Data hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, pada tahun 2023, kasus penyakit gagal ginjal kronik diperkirakan akan meningkat dan

menjadi masalah kesehatan yang serius pada tahun 2023. Angka kejadian penduduk Indonesia yang menderita gagal ginjal kronik sebanyak 499.800 orang. Sedangkan angka kesakitan hemodialisa di Indonesia berjumlah 66.433 orang dan pasien yang aktif mengikuti pengobatan hemodialisa di Indonesia sebanyak 132.142 orang (Grace, 2024).

Angka kejadian gagal ginjal kronis di daerah Jawa tengah berdasarkan laporan dari Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah tahun 2023, prevalensi penderita gagal ginjal kronis di Jawa Tengah dilaporkan mencapai 13.886 penderita atau sekitar 0,3%, lebih tinggi dibandingkan dengan prevalensi rata-rata seluruh Indonesia yaitu 0,2%. (Putri et al., 2024).

Saat mencapai gagal ginjal tahap akhir, penderita akan membutuhkan terapi untuk mempertahankan kehidupannya. Beberapa penatalaksanaan terapi gagal ginjal kronis yaitu seperti membatasi kebutuhan cairan, cuci darah (hemodialisis), transplantasi ginjal dan menganjurkan diet gagal ginjal seperti diet protein, diet kalium dan diet kalori. Diet ginjal sangat penting bagi penderita gagal ginjal yang belum maupun sudah menjalani terapi dialisis atau cuci darah (Indah Lestari et al., 2023).

Hemodialisis adalah proses pembersihan darah dari limbah dan digunakan sebagai terapi utama pada pasien gagal ginjal kronik atau sebagai terapi jangka pendek pada pasien sakit akut. Meskipun hemodialisa dapat mencegah kematian pada penderita gagal ginjal kronik, hemodialisa tidak

dapat menyembuhkan penyakit ginjal atau menggantikan fungsi metabolisme dan endokrin ginjal (Cahyani et al., 2022). Sementara itu transplantasi ginjal melibatkan pencangkokan ginjal sehat dari donor ke tubuh pasien gagal ginjal. Transplantasi ginjal merupakan modalitas terapi pengganti ginjal (TPG) ideal, dimana hemodialisis dan dialisis peritoneal seharusnya menjadi terapi transisi sampai transplantasi dapat dilakukan. Namun, karena keterbatasan donor banyak pasien pada akhirnya harus menjalani dialisis seumur hidupnya. (Saraswati et al., 2022).

Dampak yang ditimbulkan dari tindakan hemodialisa meliputi perubahan fisik dan psikologis. Perubahan fisik yang dapat terjadi antara lain kelemahan, anemia, nyeri dan gangguan tulang. Sementara itu dampak psikologis yang dialami pasien berupa depresi, penolakan penyakit, kecemasan, harga diri rendah, isolasi sosial, persepsi negatif dari tubuh image/body, takut kecacatan, dan kematian (Indriyati & Herawati, 2022). Kecemasan adalah dampak psikologis yang paling umum dialami pasien hemodialisis, dengan prevalensi 12% hingga 52%. Kecemasan ini dipicu oleh kebutuhan untuk mengubah total gaya hidup seumur hidup, termasuk kewajiban rutin menjalani terapi 2-3 kali seminggu, disiplin obat dan diet yang ketat, serta pembatasan cairan. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang prosedur dan efek samping hemodialisis, serta rasa takut saat penusukan (insersi) dan kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan turut menimbulkan kecemasan. Secara fisik, kecemasan bermanifestasi sebagai kegelisahan dan ketidakmampuan untuk duduk atau istirahat dengan tenang,

karena kondisi ini berhubungan dengan stres fisiologis dan psikologis akibat ancaman pada kondisi dan ketidakpastian prognosis penyakit jangka panjang (Damanik, 2021) (Marisi Dame et al., 2022).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan pencegahan dan terapi. Penatalaksanaan kecemasan dengan terapi, meliputi terapi farmakologi dan non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dilakukan dengan pemberian terapi psikofarma dan terapi somatik. Terapi non farmakologi diantaranya terapi musik, menggunakan aromaterapi, terapi Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) dan terapi Expressive Writing. (Pragholapati et al., 2021).

Salah satu program terapi non farmakologi yaitu program penanganan yang konsisten pengurangan kecemasan berbasis kesadaran *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR). Program ini menggabungkan praktik meditasi *mindfulness* dengan elemen – elemen dari psikologi untuk membantu individu mengelola, stres, kecemasan, dan berbagai kesehatan fisik dan mental. *Mindfulness* sendiri merupakan sebuah bentuk kesadaran penuh terhadap segala peristiwa yang sedang terjadi saat ini, baik bersifat internal maupun eksternal. Konsep ini memfokuskan pada perhatian terhadap momen sekarang tanpa disertai prasangka, pengkahiman, atau tuntutan terhadap hasil tertentu, alih-alih terjebak dalam penyelesaian masa lalu atau kekhawatiran masa depan. (Bukhori et al., 2023).

Inti dari MBSR terletak pada pengembangan kesadaran penuh terhadap pengalaman saat ini tanpa penilaian. Peserta program diajari

berbagai teknik meditasi, termasuk body scan, meditasi duduk, dan yoga lembut, yang semuanya dirancang untuk meningkatkan kesadaran terhadap sensasi tubuh, pikiran, dan emosi. Individu belajar untuk mengamati pengalaman internal mereka dengan sikap penerimaan dan keterbukaan, alih-alih bereaksi secara otomatis atau menghindarinya (Syafii et al., 2024)

MBSR semakin berfokus pada konsentrasi mental sebagai strategi manajemen utama untuk membantu individu merespons kecemasan dengan lebih efektif. Program intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) melibatkan intervensi kesadaran intensif yang terdiri dari dua kali sesi dalam satu minggu dilakukan selama 10 – 15 menit melalui terapi meditasi terpandu dimana partisipan belajar berbagai teknik meditasi serta latihan dalam usaha pemusatan fokus. Menurut temuan tersebut, program MBSR efektif dalam mengurangi gejala kecemasan (NEJAD et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Syamsuddin, Simbala, and Latjompoh (2023) yang berjudul “Penerapan Intervensi Mindfulness Based Stress Reduction Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien CKD di RSUD Toto Kabila” pada penelitian ini dilaksanakan di RSUD Toto Kabila. Adanya pengaruh intervensi MBSR bekerja dengan melatih kesadaran penuh pasien terhadap kondisi saat ini, sehingga respon sistem syaraf simpatik terhadap kecemasan berkurang yang berdampak pada penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 tingkat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Veronika et al. (2024) yang berjudul “Pengaruh Meditasi Mindfulness Terhadap Tingkat Spiritual Well-

Being Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Achmad Kota Pekanbaru”. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang meditasi mindfulness membantu pasien gagal ginjal menemukan ketenangan batin dan penerimaan diri, yang kemudian memperkuat keterikatan terhadap makna hidup dan nilai-nilai spiritual selama menjalani hemodialisis.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada rentang Januari hingga Juni tahun 2025 di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang, Pasien HD dibulan Januari – Juni terdapat 679 pasien atau rata-rata 113 pasien/per bulan di ruang hemodialisa. Tingkat layanan yang tinggi pada pasien hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang menunjukkan bahwa rumah sakit tersebut menjadi pilihan utama bagi pasien yang mengalami gagal ginjal kronis untuk melakukan hemodialisa.

Selain data tersebut, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 5 pasien yang mengalami gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa, dari 5 pasien yang sedang menjalani hemodialisa menyatakan dirinya mengalami kecemasan di tandai dengan jantung berdebar debar. Hasil observasi terlihat pasien berkeringat dingin, tegang dan pandangan tidak fokus. Pasien merasakan kecemasan saat awal dilakukan tindakan hemodialisa. Pasien mengatakan tidak melakukan tindakan apa pun untuk mengatasi kecemasan yang dialami, 2 dari 5 orang menjawab merasa kehidupannya penuh dengan tekanan dan beranggapan hemodialisa adalah takdir dari hidupnya.

Saat wawancara dilakukan pada perawat yang bertugas saat itu, intervensi yang biasa dilakukan, ketika ada pasien yang mengalami kecemasan adalah dilakukan edukasi terhadap pasien mulai dari menjelaskan tentang alat dan prosedur tindakan terapi hemodialisa dan itu dilakukan pada pasien baru menjalani terapi, selanjutnya perawat tidak melakukan intervensi lain.

Berdasarkan latar belakang diatas peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang terapi non farmakologi ini apakah ada pengaruh dari terapi MBSR untuk menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang akan melakukan hemodialisa, kemudian peneliti menuangkan dalam skripsi yang berjudul “Pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada rentang Januari hingga Juni tahun 2025 di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Pasien HD dibulan januari – juni terdapat 679 pasien atau rata-rata 113 pasien/perbulan di ruang hemodialisa. Tingkat layanan yang tinggi pada pasien hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro menunjukkan bahwa rumah sakit tersebut menjadi pilihan utama bagi pasien yang mengalami gagal ginjal kronis untuk melakukan hemodialisa. Selain data tersebut, peneliti juga melakukan wawancara terhadap 5 pasien yang mengalami gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa, dari 5 pasien yang sedang menjalani hemodialisa menyatakan

dirinya mengalami kecemasan di tandai dengan jantung berdebar debar. Hasil observasi terlihat pasien berkeringat dingin, tegang dan pandangan tidak fokus. Pasien merasakan kecemasan saat awal dilakukan tindakan hemodialisa. Pasien mengatakan tidak melakukan tindakan apa pun untuk mengatasi kecemasan yang dialami, 2 dari 5 orang menjawab merasa kehidupannya penuh dengan tekanan dan beranggapan hemodialisa adalah takdir dari hidupnya. Berdasarkan uraian latar belakang diatas dapat dibuat rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa.

2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi karakteristik responden (Nama, umur, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan dan lama HD) pada pasien hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang
2. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien hemodialisa sebelum dan sesudah di berikan intervensi di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

3. Menganalisis pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Kota Semarang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat memperbanyak wawasan, pengetahuan dan pengalaman bagi peneliti terkait teknik non-farmakologi yaitu dengan pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa

2. Manfaat Bagi Keperawatan

Penelitian ini di harapkan dapat menjadikan sebagai masukan dalam memberikan asuhan keperawatan dan pengembangan pengetahuan terutama dalam pengaruh *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR) terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa

3. Manfaat Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini di harapkan mampu memberikan tambahan literatur untuk mengembangkan pengetahuan mahasiswa keperawatan terutama dalam permasalahan terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa

4. Manfaat Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk mengembangkan dan identifikasi yang dapat dijadikan sebagai

pedoman SOP (Standar Operasional Prosedur) pada pelayanan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisa.



