

PENERAPAN INTERVENSI *MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION* TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN CKD DI RSUD TOTO KABILA

Fadli Syamsuddin¹, Nurliah², Iskandar Simbala³, Kurniawan Adisaputra Latjompoh^{4*}

Universitas Muhammadiyah Gorontalo^{1,2,3,4}

*Corresponding Author : kurniawansaputra123@gmail.com

ABSTRAK

Chronic Kidney Disease (CKD) adalah penyakit renal tahap akhir dimana kemampuan tubuh mengalami kegagalan untuk mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan serta elektrolit karena adanya gangguan fungsi ginjal yang progresif dan irreversibel. Memulai dialisis secara signifikan mengubah hubungan pasien dengan lingkungan terdekat, kemampuan mereka untuk menjalankan peran sosial baik dalam keluarga maupun masyarakat secara luas. Pada pasien CKD memiliki stres psikososial dimana pasien yang sedang menjalani hemodialisis lebih tinggi dibandingkan rata-rata stresor fisiologis. Perhatian harus dipusatkan pada penyebab stres psikososial dan kecemasan bagi pasien yang menjalani hemodialisis dan juga membantu pasien memanfaatkan strategi koping yang membantu meringankan penyebab stres tersebut. *Mindfulness based stress reduction (MBSR)* adalah program yang terbukti mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. MBSR diyakini mengubah respons emosional dengan memodifikasi proses kognitif-afektif. Menganalisis tingkat kecemasan pada pasien CKD terhadap penerapan intervensi *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR)* di RSUD Toto Kabila. Desain penelitian ini adalah penelitian pre experimental dengan design one group pretest-posttest. Penelitian ini dilaksanakan di RSUD Toto Kabila. Jumlah sampel sebanyak 10 orang. Tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi yaitu untuk kecemasan sedang sebanyak 8 responden dan untuk kecemasan berat sebanyak 2 responden dan setelah dilakukan intervensi yaitu untuk kecemasan ringan sebanyak 8 responden dan untuk kecemasan sedang sebanyak 2 responden dengan $p\text{-value} = 0,005$. Kesimpulan adanya pengaruh terapi MBSR secara signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 tingkat.

Kata kunci : CKD, kecemasan, MBSR

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a late-stage renal disease where the body's ability to maintain metabolism, fluid balance, and electrolyte equilibrium fails due to progressive and irreversible kidney dysfunction. CKD patients experience psychosocial stress, with those undergoing hemodialysis facing higher levels of stress compared to average physiological stressors. Attention should be focused on the causes of psychosocial stress and anxiety in hemodialysis patients, and efforts should be made to help patients employ coping strategies that alleviate these stressors. *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* is a proven program that reduces symptoms of stress, anxiety, and depression. MBSR is believed to alter emotional responses by modifying cognitive-affective processes. This study analyzes the level of anxiety in CKD patients regarding the implementation of *Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR)* interventions at Toto Kabila General Hospital. The research design is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. The study was conducted at Toto Kabila General Hospital, with a sample size of 10 individuals. The anxiety levels before the intervention were moderate for 8 respondents and severe for 2 respondents. After the intervention, the anxiety levels were mild for 8 respondents and moderate for 2 respondents, with a $p\text{-value}$ of 0.005. The conclusion is that there is a significant influence of MBSR therapy on reducing anxiety levels by 1 level.

Keywords : CKD, anxiety, MBSR

PENDAHULUAN

Penyakit gagal ginjal kronik berisiko tinggi mengakibatkan berbagai komplikasi. Salah satunya yaitu anemia. Anemia adalah salah satu komplikasi gagal ginjal kronik stadium lanjut yang dapat memperburuk manifestasi. Penyebab anemia pada penyakit gagal ginjal kronik yaitu masa hidup sel

darah merah yang memendek, uremia dan sitokin yang menghambat eritropoiesis (terutama saat terjadi infeksi dan inflamasi), defisiensi zat besi, hipotiroidisme, hemodialisis, hemolisis dan defisiensi asam folat (Mulyani et al., 2021). Sekitar 80-90% pasien gagal ginjal kronik mengalami komplikasi anemia. Saat nilai hemoglobin ≤ 10 g/dl perlu adanya evaluasi dengan sasaran hemoglobin yaitu 11-12 g/dl.

Sifat progresif dari penyakit ini, bersama dengan kondisi medis seperti anemia, uremia dll. dan faktor psikologis yang terkait seperti ketidakpastian mengenai kesehatan, pilihan dan hasil pengobatan, kekhawatiran terus-menerus mengenai keuangan, dan kemungkinan terjadinya krisis medis selama sakit dan pengobatan semuanya dapat menjadi faktor predisposisi. terhadap terjadinya kecemasan dan stress (Gadi1 et al., 2017).

Pada pasien CKD memiliki stres psikososial dimana pasien yang sedang menjalani hemodialisis lebih tinggi dibandingkan rata-rata stresor fisiologis. Strategi coping penilaian kembali positif mempunyai mean tertinggi diantara strategi coping dan mean terendah adalah menerima tanggung jawab. Perhatian harus dipusatkan pada penyebab stres psikososial pasien yang menjalani hemodialisis dan juga membantu pasien memanfaatkan strategi coping yang membantu meringankan penyebab stres tersebut. Strategi coping yang paling banyak digunakan adalah strategi penilaian kembali positif yang mencakup iman dan doa. Perhatian harus dipusatkan pada penyebab stres psikososial pasien yang menjalani hemodialisis dan juga membantu pasien memanfaatkan strategi coping yang membantu meringankan penyebab stres tersebut (MM & EK, 2015).

Cemas mengacu pada konsekuensi kegagalan seseorang dalam merespons ancaman emosional atau fisik secara tepat, baik aktual maupun khayalan. Tanda dan gejala stres antara lain keadaan waspada dan adrenalin, resistensi jangka pendek sebagai mekanisme coping, kelelahan dan mudah tersinggung, kejang otot, ketidakmampuan berkonsentrasi dan berbagai reaksi fisiologis seperti sakit kepala dan peningkatan denyut jantung (Niazi & Niazi, 2019)

Selain itu menurut penelitiannya (D et al., 2022) Hemodialisis menyebabkan perubahan nyata pada fungsi otonom. Indeks HRV yang diistirahatkan kembali ke nilai awal pascadialisis, namun respons HRV terhadap stres fisik tetap berlebihan dan kembali ke nilai dasar pada hari nondialisis. Mendeteksi pasien dengan disfungsi otonom yang signifikan dapat membantu mengurangi risiko melalui pendekatan individual.

Beberapa terapi seperti terapi perilaku kognitif, olahraga, atau teknik relaksasi mungkin mengurangi gejala depresi dan stress (bukti kepastian sedang) pada orang dewasa dengan ESKD yang diobati dengan dialisis. Terapi perilaku kognitif mungkin meningkatkan kualitas hidup terkait kesehatan. Bukti mengenai praktik spiritual, akupresur, dukungan telepon, dan meditasi masih kurang pasti. Demikian pula, bukti dampak intervensi psikososial terhadap risiko bunuh diri, depresi berat, rawat inap, penghentian dialisis, dan efek samping masih memiliki tingkat kepastian yang rendah atau sangat rendah (Natale et al., 2019)

Mindfulness atau Kesadaran diri adalah tindakan mengarahkan diri seseorang ke saat ini dengan perhatian dan kesadaran. Ini dapat mencakup memberikan perhatian yang lebih besar pada pernapasan, lingkungan, tubuh, serta menerima dan melepaskan pikiran dan emosi yang berlalu. Berlatih kesadaran diri berarti menjadi lebih sadar akan pikiran dan emosi. Seringkali dari sudut pandang seorang pengamat yang terpisah atau dari tempat rasa ingin tahu tanpa penilaian. (Arabi, 2022)

Studi data awal yang dilakukan pada tanggal 16 oktober 2023 dimana hasil observasi dan wawancara ditemukan bahwa sebanyak 5 responden yang dilakukan hemodialisa mengungkapkan bahwa merasa cemas ketika akan melakukan hemodialisa. Alasan utama responden yaitu stigma buruk dari beberapa tetangga responden yang telah didiagnosa CKD. Tujuan penelitian untuk menganalisis penerapan Intervensi *mindfulness based stress reduction* terhadap tingkat kecemasan Pasien ckd di rsud toto kabila

METODE

Penelitian ini bersifat kuantitatif, dengan desain penelitian menggunakan metode penelitian pre-experimental designs one group pretest-posttest (Prof. Dr. Sugiyono, 2013). Pre-experimental designs one group pretest-posttes yaitu peneliti sebelumnya memberikan pre-test kepada kelompok yang akan diberikan perlakuan. Kemudian peneliti melakukan perlakuan atau treatment. Setelah selesai perlakuan, peneliti memberikan post-test. Besarnya pengaruh perlakuan dapat diketahui secara lebih akurat sengan cara membandingkan antara hasil pre-test dengan post-test. Penelitian ini dilakukan untuk melihat apakah ada Pengaruh Pemberian intervensi mindfulness based stress reduction terhadap tingkat kecemasan pada pasien CKD

Sampel dalam karya ilmiah akhir ners ini adalah dengan metode insidental sampling atau pengambilan sampel berdasarkan jumlah responden yang ditemui yaitu pasien CKD di Di ruang Hemodialisa di RSUD Toto Kabila dengan memiliki kriteria tertentu. Dalam penelitian ini digunakan kuesioner sebagai instrument/alat pengumpulan data. Kuesioner kecemasan yaitu Dass-42.

HASIL

Analisis Univariat

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pasien CKD Pre Intervensi

No	Kecemasan	N	%
1	Ringan	0	0
2	Sedang	8	80%
3	Berat	2	20%
	Total	10	100%

Berdasarkan Hasil Pengkajian diketahui bahwa kecemasan pasien tertinggi yaitu sedang dengan jumlah 8 responden (80%), sedangkan berat sebanyak 2 responden (20%), dan tidak ada kecemasan ringan.

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien CKD Post Intervensi

No	Kecemasan	N	%
1	Ringan	8	80%
2	Sedang	2	20%
3	Berat	0	0
	Total	10	100%

Berdasarkan Hasil Pengkajian diketahui bahwa kecemasan pasien tertinggi yaitu ringan dengan jumlah 8 responden (80%), sedangkan sedang sebanyak 2 responden (20%), dan tidak ada kecemasan ringan.

Analisis Bivariat

Sebelum dilakukan uji statistik 2 mean berpasangan peneliti melakukan pengujian normalitas dengan 10 responden menggunakan *Saphiro-Wilk* didapatkan hasil nilai signifikan variabel pre test dan post tes masing-masing 0,015 dan 0,001 yang berarti $<0,05$. Untuk itu uji statistik yang di gunakan adalah jenis statistik non-parametrik *Wilcoxon*

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi MBSR memiliki nilai rata-rata 11,7 dan setelah dilakukan intervensi memiliki nilai rata-rata

9,4. Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil negatif sebanyak 10 responden yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan.

Tabel 3. Pengaruh Terapi MBSR Terhadap Penurunan Kecemasan

Kecemasan			
	Mean	N	P-Value
Pre-Test	11,7	Negativ	10
Post-Test	9,4	Positif	0
		Ties	0
Total			10

Hasil uji statistik menggunakan statistik nonparametrik *Wilcoxon* mendapatkan hasil *P-Value*=0,005 yang berarti $<0,05$ maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terapi *mindfulness based stress reduction* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien CKD dengan terapi modalitas hemodialisa.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Pre Intervensi

Berdasarkan Hasil Pengkajian diketahui bahwa kecemasan pasien tertinggi yaitu sedang dengan jumlah 8 responden (80%), sedangkan berat sebanyak 2 responden (20%), dan tidak ada kecemasan ringan. Hasil ini didapatkan dari pengkajian melalui kuesioner dimana pada pasien 1 mengalami kecemasan sedang, pasien 2 mengalami kecemasan sedang, pasien 3 mengalami kecemasan sedang, pasien 4 mengalami kecemasan sedang, pasien 5 mengalami kecemasan berat, pasien 6 mengalami kecemasan sedang, pasien 7 mengalami kecemasan sedang, pasien 8 mengalami kecemasan sedang, pasien 9 mengalami kecemasan sedang, pasien 10 mengalami kecemasan berat

Penelitian yang dilakukan oleh (Damanik, 2020) menyatakan responden yang menjalani hemodialisa mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang 19 orang (61,3%), sedangkan minoritas responden hemodialisa dengan tingkat kecemasan berat 4 orang (12,9%). Tingkat kecemasan yang sedang dapat dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin responden yang sebagian besar laki-laki (64,5%). Laki-laki bersifat lebih kuat secara fisik dan mental, laki-laki dapat dengan mudah mengatasi sebuah stressor oleh karena itu laki-laki lebih rileks dalam menghadapi sebuah masalah, sedangkan perempuan memiliki sifat lebih sensitive dan sulit menghadapi sebuah stressor sehingga perempuan lebih mudah merasa cemas dan takut dalam berbagai hal misalnya seperti dalam menghadapi kenyataan bahwa harus menjalani pengobatan secara terus menerus untuk kelangsungan hidupnya.

Kecemasan merupakan hal yang sering terjadi dalam hidup manusia terutama pada penderita penyakit kronis. Klien yang dirawat karena penyakit yang mengancam kehidupan akan lebih sering mengalami kecemasan, depresi atau marah (Stuart & Sundeen, 2010). Keadaan tersebut menyebabkan kehidupan individu tersebut selalu di bawah bayang-bayang kecemasan yang berkepanjangan dan menganggap rasa cemas sebagai ketegangan mental.

Kecemasan berhubungan dengan stress fisiologis maupun psikologis, artinya cemas terjadi ketika seseorang terancam baik secara fisik maupun psikologis. Secara fisik klien terlihat gelisah, gugup dan tidak dapat duduk atau istirahat dengan tenang (Dadang, 2011). Dari hasil penelitian diatas pada tabel 4.2 yaitu mayoritas responden mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan sedang 19 orang (61,3%), sedangkan minoritas responden dengan tingkat kecemasan berat 4 orang (12,9%).

Penelitian yang sejalan yaitu (Pak et al., 2013) yang menunjukkan sebagian besar pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis mengalami tingkat kecemasan sedang.

Seseorang menderita gangguan kecemasan ketika orang tersebut tidak mampu mengatasi stressor yang sedang dihadapinya. Keadaan seperti ini secara klinis bisa terjadi menyeluruh dan menetap dan paling sedikit berlangsung selama 1 bulan.

Post Intervensi

Berdasarkan Hasil Pengkajian diketahui bahwa kecemasan pasien tertinggi yaitu ringan dengan jumlah 8 responden (80%), sedangkan sedang sebanyak 2 responden (20%), dan tidak ada kecemasan ringan. Hasil ini didapatkan dari pengkajian melalui kuesioner dimana pada pasien 1 mengalami kecemasan ringan, pasien 2 mengalami kecemasan ringan, pasien 3 mengalami kecemasan ringan, pasien 4 mengalami kecemasan ringan, pasien 5 mengalami kecemasan sedang, pasien 6 mengalami kecemasan ringan, pasien 7 mengalami kecemasan ringan, pasien 8 mengalami kecemasan ringan, pasien 9 mengalami kecemasan ringan, pasien 10 mengalami kecemasan sedang

Latihan relaksasi napas selama tiga hari dengan periode dua kali dalam sehari dapat menurunkan skor kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Latihan ini dapat diterapkan dan tidak memerlukan biaya sehingga bisa dilakukan oleh pasien yang mengalami kecemasan. Meskipun menurun setelah diberikan intervensi latihan relaksasi napas dalam, tetapi tingkat kecemasan pasien masih pada kategori sedang. Hal ini menjadi keterbatasan penelitian dalam beberapa hal seperti peneliti tidak mengamati semua fase latihan relaksasi, periode waktu yang ditentukan relatif singkat sehingga kedepannya penelitian ini dapat mengontrol keterbatasan pada ini (Alfikrie et al., 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri, 2020) dengan terapi yang berbeda menunjukkan bahwa rata-rata nilai kecemasan sebelum dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 44.28 dengan standar deviasi 8.30. Sedangkan rata-rata nilai kecemasan sesudah diberikan intervensi relaksasi benson yaitu 34.42 dengan standar deviasi 6.37. Perbedaan rata-rata nilai kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson yaitu 9.85 dengan standar deviasi 7.62. Hasil statistik didapatkan p value < 0.05 sehingga ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi benson. Hasil penerapan EBN dengan intervensi relaksasi benson pada kecemasan didapatkan rata-rata skor sebelum dan sesudah intervensi yaitu 9.85 yang berarti ada peningkatan yang signifikan ($p < 0,05$) dalam kecemasan setelah diberikan intervensi.

Penelitian yang sejalan oleh (Kusuma, 2023) dengan penerapan terapi relaksasi yang berbeda menggunakan metode asuhan keperawatan, didapatkan Implementasi keperawatan yang diberikan adalah penerapan evidence based nursing practice relaksasi benson untuk menurunkan tingkat kecemasan pre hemodialisa pada pasien Chronic Kidney Disease (CKD). Tindakan tersebut diterapkan selama 1 hari yang dilakukan sebanyak 2 kali selama 10 menit, tindakan pertama dilakukan 1 jam sebelum menjalankan hemodialisa dan tindakan kedua dilakukan 3 jam setelah selesai hemodialisa. Evaluasi keperawatan dilakukan setelah klien diberikan tindakan relaksasi benson dengan mengukur tingkat kecemasan menggunakan kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) dengan teknik pre dan post. Hasil pengukuran kuesioner HARS pada pasien 1 (Tn. S, 50 Tahun) nilai pre 23 (cemas sedang) nilai post 18 (cemas ringan) sedangkan pada pasien 2 (Tn. S, 45 Tahun) nilai pre 28 (cemas berat) nilai post 23 (cemas sedang). Hal ini membuktikan bahwa relaksasi benson dapat menurunkan tingkat kecemasan pada pasien pre hemodialisa dengan diagnosa medis Chronic Kidney Disease (CKD).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi MBSR memiliki nilai rata-rata 11,7 dan setelah dilakukan intervensi memiliki nilai rata-rata 9,4. Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil negatif sebanyak 10 responden yang berarti terdapat penurunan tingkat kecemasan. Hasil uji statistik menggunakan statistik

nonparametrik *Wilcoxon* mendapatkan hasil $P\text{-Value}=0,005$ yang berarti $<0,05$ maka disimpulkan terdapat pengaruh yang signifikan terapi *mindfulness based stress reduction* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien CKD dengan terapi modalitas hemodialisa.

Pada penelitian ini didapatkan 10 responden dengan diagnosa medis CKD. Pasien dilakukan pengkajian meliputi TTV hingga kecemasan. Hasil yang didapatkan terdapat 8 orang dengan kecemasan sedang dimana diantaranya sering mengeluh kelelahan jika melakukan aktivitas ataupun tidak melakukan aktivitas, sering berkeringat ketika memikirkan sesuatu. Selain itu pasien dalam kelompok ini sering merasa cemas ketika hendak tidur, dan dapat hilang ketika tertidur. Hal ini diakibatkan oleh karena pasien masih sering mendapat stigma negatif tentang proses hemodialisa. Pada 2 pasien dengan kriteria kecemasan berat yaitu pasien sering gelisah ketika hendak tidur dikarenakan memikirkan kesehatannya kedepan maupun masa depan anak-anak mereka.

Setelah dilakukan terapi MBSR selama 10-15 menit dengan tahapan rileksasi awal dan sugesti positif sebagai bentuk motivasi tidak langsung bagi pasien didapatkan hasil penurunan tingkat ansietas dimana 8 responden menurun tingkat ansietas dari sedang menjadi ringan. Hal ini dikarenakan ketika dilakukan terapi pasien kooperatif dan berkemauan dalam mengurangi cemas. Selain itu pasien di ajarkan agar dapat dilakukan dirumah. Hal ini pun terjadi pada 2 pasien dengan kondisi kecemasan berat menjadi sedang, dimana terjadi penurunan ansietas. Hal ini dapat terjadi karena pasien mengungkapkan sering mengulangi kegiatan dirumah, dan waktu yang paling tepat adalah pagi dan sore hari. Semua pasien dalam penelitian ini mengatakan ketika proses sugesti berlangsung pasien agak kesulitan dalam memfokuskan pusat pikiran, namun dengan latihan secara terus-menerus memiliki perubahan sehingga pasien dapat rileks dalam terapi.

Penelitian ini sejalan dengan (Verawaty & Widiastuti, 2020) dengan judul Pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan pada penelitian ini dapat dilihat dari nilai rata-rata atau mean kecemasan. Nilai mean pada pre intervensi sebesar 18,49 dan post intervensi 12,00, dari nilai ini dilihat bahwa terjadinya penurunan nilai. Penelitian ini pun diperkuat dengan dilakukannya uji bivariat dengan menggunakan uji independent samples test diperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya terdapat pengaruh teknik relaksasi napas dalam terhadap tingkat kecemasan post tindakan dibandingkan dengan kecemasan pre tindakan. Hasil penelitian ini memperkuat bukti bahwa latihan teknik relaksasi napas dalam yang dilakukan responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan.

Penelitian yang dilakukan oleh (Nurjanah & Yuniartika, 2020) dimana Menurut kasus ini terapi rileksasi nafas dalam cukup mengurangi rasa gelisah pasien yang mengalami kesulitan bernafas akibat mengalami keparahan dari penyakit ginjal kronis. Pasien yang mengalami keparahan dari Gagal Ginjal Kronis dibutuhkan terdapat penurunan sesak nafas dalam kondisi yang tidak drastis, namun setidaknya menenangkan dan dapat menurunkan respiratory rate, dari pada tidak dilakukan tindakan

Penelitian yang dilakukan oleh (Jangkup et al., 2015) berdasarkan lamanya menjalani hemodialisis dan tingkat kecemasan, didapatkan bahwa responden yang menjalani hemodialisis <6 bulan dan >6 bulan masing-masing terdiri dari 20 orang responden, dan jumlahnya 40 orang responden. Dari hasil tersebut, terlihat bahwa responden yang menjalani hemodialisis >6 bulan memiliki tingkat kecemasan yang ringan dibandingkan dengan responden yang menjalani hemodialisis <6 bulan. Semakin lama menjalani proses hemodialisis, responden akan terbiasa menggunakan semua alat dan proses yang digunakan, bahkan dilakukan saat melakukan proses hemodialisis. Sementara responden yang pertama kali menjalani proses hemodialisis merasa bahwa ini suatu masalah yang sedang mengancam dirinya dan bahwa hal yang dilakukan ini sangat menyiksakan dirinya. Dari hasil penelitian

tersebut, menunjukkan bahwa lamanya menjalani hemodialisis dapat memengaruhi tingkat kecemasan pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis

KESIMPULAN

Penerapan Intervensi *mindfulness based stress reduction* terhadap tingkat kecemasan Pasien ckd berpengaruh secara signifikan dengan $p\text{value} = 0,005 < 0,05$ dan penurunan tingkat kecemasan sebanyak 1 tingkat

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada rektor dan civitas akademika fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan serta prodi profesi Ners Universitas Muhammadiyah Gorontalo, Hipmebi, dan Tim Stase Keperawatan Medikal Bedah atas bantuan dan kerjasamanya dalam tercapainya penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam riset kedepannya terhadap penelitian pada pasien CKD mengenai tatalaksana, terapi non-farmakologi, serta penanganan awal resiko hipervolemia.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfikrie, F., Purnomo, A., & Selly, R. (2020). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 2(2), 1–8. <https://akperyarsismd.e-journal.id/BNJ>
- Arabi, S. (2022). *How to Use Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) to Chill Out*. Psychcentral.
- D, F., K, D., & MP, T. (2022). Hemodialysis Effects on Autonomic Function: Results of Linear and Nonlinear Analysis of Heart Rate Variability at Rest and in Response to Physical and Mental Stress Tests. *Am J Nephrol*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36481592/>
- Dadang, H. (2011). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi* (2nd ed.). FKUI Jakarta.
- Damanik, H. (2020). Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Imelda Pekerja Indonesia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 6(1), 80–85. <https://doi.org/10.52943/jikeperawatan.v6i1.365>
- Gadi1, P., Awasthi, A., Jain, S., & Koolwal, G. D. (2017). Depression and anxiety in patients of chronic kidney disease undergoing haemodialysis: A study from western Rajasthan. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 6(2), 169–170. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- Jangkup, J. Y. K., Elim, C., & Kandou, L. F. J. (2015). Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik (Pgk) Yang Menjalani Hemodialisis Di Blu Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *E-CliniC*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ec1.3.1.2015.7823>
- Kusuma. (2023). *Kecemasan Pre Hemodialisa Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Di Rang Melati Timur RSUD dr . Soehardi Application of Benson Relaxation to Pre Hemodialysis Anxiety Level in Chronic Kidney Disease (CKD) patients in The East Jasmine Room of RSUD dr. Soe*. 14, 1–10.
- MM, A., & EK, A. N. (2015). Hemodialysis: stressors and coping strategies. *Psychol Health Med*. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.952239>
- Natale, P., Sc, P., Ruospo, M., Vm, S., Ks, R., Gfm, S., Natale, P., Sc, P., Ruospo, M., Vm, S., Ks, R., & Gfm, S. (2019). in dialysis patients (Review). *Cochrane Database of Systematic Reviews Psychosocial*, 12, 1–5. <https://doi.org/10.1002/14651858.CD004542.pub3>. www.cochranelibrary.com

- Niazi, A. K., & Niazi, S. K. (2019). Mindfulness-based stress reduction: A non-pharmacological approach for chronic illnesses. *North American Journal of Medical Sciences*, 3(1), 20–23. <https://doi.org/10.4297/najms.2011.320>
- Nurjanah, D. A., & Yuniartika, W. (2020). Teknik Relaksasi Nafas Dalam Pada Pasien Gagal Ginjal. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 62–71. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12261>
- Pak, A., Tanvir, S., Butt, G.-U.-D., & Taj, R. (2013). Prevalence of Depression and Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients on Haemodialysis Sohail Tanvir et al Prevalence of Depression and Anxiety in Chronic Kidney Disease Patients on Haemodialysis Keywords: Depression and Uremia, Anxiety and Chronic Rena. *Inst. Med. Sci*, 9(2), 64–67.
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF KUALITATIF DAN R&D*. Alfabeta.
- Putri, A. N. T. (2020). *Studi Literatur Personal Hygiene (Oral Health) pada Pasien Skizofrenia*. *januari*, 10–28. <http://eprints.umm.ac.id/id/eprint/71740>
- Stuart, G. W., & Sundeen, S. J. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah* (8th ed.). EGC.
- Verawaty, K., & Widiastuti, S. H. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Napas dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Semester II dalam Menghadapi Ujian Akhir Semester di Akademi Perawatan RS PGI Cikini. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 1(1), 16–21. <https://doi.org/10.55644/jkc.v1i1.26>