

ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Tulis Ilmiah

Akna Mafaid Ilmi

Implementasi Relaksasi Napas Dalam Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Balung.

xix+ 86 halaman+10 tabel+11 Lampiran

Abstrak

Latar belakang: fungsi ginjal secara permanen dan memerlukan terapi jangka panjang, salah satunya hemodialisis. Kondisi tersebut dapat menimbulkan berbagai masalah psikologis, terutama kecemasan. Kecemasan yang tidak ditangani dengan baik dapat memengaruhi kualitas hidup dan proses perawatan pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat diberikan untuk mengurangi kecemasan adalah teknik relaksasi napas dalam. Tujuan: Mendeskripsikan implementasi teknik relaksasi napas dalam sebagai upaya menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik melalui pendekatan asuhan keperawatan. Metode: Penelitian ini menggunakan desain studi kasus dengan satu subjek penelitian, yaitu pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di ruang poli HD di RS Balung. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dokumentasi, dan pengukuran tingkat kecemasan menggunakan Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Intervensi relaksasi napas dalam diberikan selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Data dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk narasi serta tabel. Hasil: Sebelum diberikan intervensi, pasien mengalami kecemasan sedang dengan skor HARS sebesar 22. Pasien mengeluhkan perasaan khawatir terhadap kondisi kesehatannya, takut penyakit semakin memburuk, serta mengalami gangguan tidur. Setelah diberikan relaksasi napas dalam selama tiga hari, skor HARS menurun menjadi 14 yang termasuk kategori kecemasan ringan. Selain itu, pasien tampak lebih rileks, lebih tenang, dan mampu mengontrol rasa khawatir yang dialaminya. Kesimpulan: Implementasi teknik relaksasi napas dalam dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Intervensi ini merupakan tindakan keperawatan nonfarmakologis yang sederhana, aman, mudah dilakukan, dan dapat diterapkan sebagai bagian dari asuhan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan psikologis pasien.

Kata Kunci: Relaksasi Napas Dalam, Kecemasan, Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisis

ABSTRACT

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER

VOCATIONAL NURSING STUDY PROGRAM

FAKULTY OF HEALTH SIENE

Scientific Paper

Akna Mafaid Ilmi

Implementation of Deep Breathing Relaxation Technique as an Effort to Reduce Anxiety Levels in Patients with Chronic Kidney Disease at RSD Balung

Abstract

Background: Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive condition characterized by irreversible decline in kidney function, requiring long-term treatment such as hemodialysis. This condition may lead to various psychological problems, particularly anxiety. Unmanaged anxiety can negatively affect patients' quality of life and treatment outcomes. One non-pharmacological intervention that can be used to reduce anxiety is the deep breathing relaxation technique.

Objective: To describe the implementation of the deep breathing relaxation technique as an effort to reduce anxiety levels in patients with Chronic Kidney Disease through a nursing care approach.

Methods: This study employed a case study design involving one subject, a patient with Chronic Kidney Disease undergoing hemodialysis at RS Balung. Data were collected through interviews, observation, documentation, and anxiety assessment using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The deep breathing relaxation intervention was administered for three consecutive days, with a duration of 10–15 minutes per session. Data were analyzed descriptively and presented in narrative and tabular forms.

Results: Prior to the intervention, the patient experienced moderate anxiety with a HARS score of 22. The patient reported worries about his health condition, fear of disease progression, and sleep disturbances. After receiving the deep breathing relaxation intervention for three consecutive days, the HARS score decreased to 14, indicating mild anxiety. In addition, the patient appeared more relaxed, calmer, and better able to control feelings of worry.

Conclusion: The implementation of the deep breathing relaxation technique helped reduce anxiety levels in a patient with Chronic Kidney Disease. This intervention is a simple, safe, and easy-to-perform non-pharmacological nursing intervention that can be applied as part of nursing care to address the psychological needs of patients.

Keywords: Deep Breathing Relaxation, Anxiety, Chronic Kidney Disease, Hemodialysis,