

## **BAB I PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kesehatan merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia. Kondisi kesehatan yang optimal memungkinkan individu untuk menjalankan aktivitas sehari-hari secara produktif dan berkualitas. Namun, berbagai gangguan kesehatan dapat mengancam kualitas hidup, salah satunya adalah penyakit gagal ginjal kronik (GGK). GGK merupakan kondisi medis yang serius dan progresif, di mana fungsi ginjal menurun secara bertahap, menyebabkan akumulasi limbah dalam tubuh. Peningkatan jumlah pasien GGK di seluruh dunia menunjukkan bahwa masalah ini semakin mendesak, dengan prevalensi yang terus meningkat setiap tahunnya. Pasien GGK sering kali menjalani terapi rutin seperti hemodialisis untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Namun, selain dampak fisik, pasien GGK juga menghadapi beban psikologis yang signifikan, salah satunya adalah kecemasan (Purnomo et al., 2022). Namun, selain dampak fisik, pasien GGK juga menghadapi beban psikologis yang signifikan, salah satunya adalah kecemasan. Kecemasan pada pasien GGK dapat dipicu oleh berbagai faktor, termasuk ketidakpastian prognosis, ketergantungan pada terapi medis, serta perubahan kualitas hidup. Tingginya tingkat kecemasan dapat memperburuk kualitas hidup, menghambat proses penyembuhan, bahkan mengganggu kepatuhan pasien terhadap regimen terapi. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat memperburuk kondisi kesehatan pasien dan menghambat proses pemulihan. Namun demikian, intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah psikologis seperti kecemasan sering kali belum menjadi prioritas dalam praktik sehari-hari. Kesenjangan inilah yang menjadi fokus utama dari tulisan ini: bagaimana pelayanan keperawatan dapat lebih optimal dalam memperhatikan aspek psikologis pasien melalui pendekatan yang sederhana, nonfarmakologis, serta efektif dan mudah diaplikasikan.

Kecemasan merupakan respons emosional yang umum dialami oleh individu yang menghadapi kondisi kesehatan kronis, termasuk pasien dengan gagal ginjal kronik (GGK). Kecemasan adalah salah satu masalah psikologis yang umum dialami oleh pasien GGK, terutama yang menjalani terapi hemodialisis. Kronologi munculnya

kecemasan pada pasien GJK dapat dilihat sejak pasien menerima diagnosis gagal ginjal yang bersifat permanen, yang kemudian diikuti dengan perasaan takut. Kecemasan pada pasien GJK dapat timbul akibat ketidakpastian prognosis penyakit, perubahan gaya hidup yang drastis, ketergantungan pada mesin dialisis, masalah finansial terkait pengobatan, serta kekhawatiran akan masa depan dan kualitas hidup. Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada pasien GJK dapat mempengaruhi kualitas hidup dan kepatuhan terhadap pengobatan. Oleh karena itu, penting untuk mencari intervensi yang efektif dalam mengurangi kecemasan ini. Kecemasan yang tidak ditangani dapat berdampak pada kepatuhan pengobatan, kualitas hidup, dan progresivitas penyakit.

Menurut Global Burden of Disease (GBD) 2017, lebih dari 850 juta orang di dunia menderita penyakit ginjal, termasuk GJK, sehingga GJK menjadi penyebab kematian peringkat ke-12 di dunia, dengan lebih dari 1,2 juta kematian per tahun. Sedangkan berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi GJK di Indonesia sebesar 0,38% dari populasi atau sekitar 1 juta penduduk. Data dari Pernefri (Perhimpunan Nefrologi Indonesia) 2022 mencatat lebih dari 120.000 pasien rutin menjalani hemodialisis, dan jumlahnya meningkat setiap tahun. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), prevalensi GJK di Indonesia terus meningkat, dengan lebih dari 70.000 pasien menjalani hemodialisis rutin. Studi oleh Purnomo dkk. (2022) menunjukkan bahwa sekitar 60% pasien GJK mengalami gejala kecemasan sedang hingga berat. Studi global menunjukkan bahwa sekitar 20% hingga 52% pasien GJK mengalami gangguan kecemasan. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Huang et al. (2020) menemukan bahwa prevalensi gangguan kecemasan di antara pasien GJK adalah sekitar 19%, sementara gejala kecemasan yang meningkat ditemukan pada 43% pasien. Tingkat kecemasan yang tinggi tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis pasien, tetapi juga berpotensi menurunkan kepatuhan terapi dan memperburuk outcome klinis. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi non-farmakologis diperlukan untuk membantu mengatasi kecemasan pada pasien GJK.

Salah satu pendekatan non-farmakologis yang terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan adalah teknik relaksasi napas dalam (*deep breathing relaxation*). Teknik ini merupakan metode sederhana yang dapat dilakukan sendiri oleh pasien dengan bantuan

petugas kesehatan, dan berfungsi menstimulasi sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh menjadi lebih tenang, detak jantung menurun, dan pikiran menjadi lebih rileks (Varvogli & Darviri, 2011). Teknik relaksasi napas dalam merupakan bagian dari manajemen stres yang telah terbukti efektif dalam menurunkan respons simpatetik tubuh, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan perasaan tenang (Hoffman et al., 2022). Menurut penelitian oleh Chen et al. (2020), intervensi relaksasi napas dalam selama 10 menit per hari selama 2 minggu menurunkan tingkat kecemasan signifikan pada pasien dengan penyakit kronik. Studi oleh Astuti & Lestari (2021) di RSUD di Yogyakarta menunjukkan bahwa teknik relaksasi napas dalam efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien GJK yang menjalani hemodialisis, dengan hasil signifikan secara statistik ( $p < 0,05$ ). Relaksasi napas dalam bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, sehingga membantu menstabilkan denyut jantung dan tekanan darah. Pada pasien GJK, intervensi ini diharapkan dapat menjadi terapi adjuvan yang mudah, murah, dan dapat dilakukan secara mandiri untuk mengendalikan kecemasan. Implementasi relaksasi napas dalam menjadi relevan untuk diterapkan di lingkungan klinis, khususnya bagi pasien GJK, sebagai bagian dari asuhan keperawatan yang berorientasi pada pendekatan holistik dan promotif. Namun, implementasi klinisnya masih terbatas, seringkali hanya dilakukan oleh perawat yang sudah terlatih secara khusus atau bagian dari penelitian. Belum menjadi praktik rutin standar di seluruh fasilitas pelayanan kesehatan. Kemudahan penerapan, minimalnya efek samping, dan potensi manfaat yang signifikan menjadikannya pilihan intervensi yang menjanjikan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis pasien GJK. Oleh karena itu, implementasi relaksasi napas dalam sebagai upaya untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik menjadi relevan dan krusial untuk diteliti lebih lanjut.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan studi kasus dan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan pertanyaan yang perlu dijawab dari studi ini adalah:

- 1) Bagaimana kondisi kecemasan yang dialami oleh pasien gagal ginjal kronik sebelum dilakukan intervensi relaksasi napas dalam?
- 2) Bagaimana cara penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien gagal ginjal kronik?
- 3) Bagaimana perubahan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam?
- 4) Apa perbedaan tingkat kecemasan pasien berdasarkan hasil studi kasus dibandingkan dengan temuan dalam tinjauan pustaka?

### **1.3 Tujuan**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik setelah dilakukan implementasi teknik napas dalam.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

Berdasarkan studi kasus dan latar belakang yang telah dikemukakan, maka rumusan pertanyaan yang perlu dijawab dari studi ini adalah:

- 1) Bagaimana kondisi kecemasan yang dialami oleh pasien gagal ginjal kronik sebelum dilakukan intervensi relaksasi napas dalam?
- 2) Bagaimana cara penerapan teknik relaksasi napas dalam pada pasien gagal ginjal kronik?
- 3) Bagaimana perubahan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik setelah dilakukan teknik relaksasi napas dalam?
- 4) Apa perbedaan tingkat kecemasan pasien berdasarkan hasil studi kasus dibandingkan dengan temuan dalam tinjauan pustaka?

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan memperkaya teori mengenai intervensi non-farmakologis dalam keperawatan, khususnya dalam hal pengelolaan

kecemasan pada pasien dengan penyakit kronik seperti gagal ginjal. Selain itu, penelitian ini dapat menjadi acuan dalam pengembangan ilmu keperawatan komunitas dan medikal bedah berbasis holistik.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

- 1) Bagi Perawat: Memberikan alternatif intervensi keperawatan non-farmakologis yang praktis, murah, dan efektif untuk membantu menurunkan kecemasan pasien.
- 2) Bagi Pasien: Membantu pasien gagal ginjal kronik dalam mengelola kecemasan secara mandiri melalui teknik relaksasi yang mudah diterapkan.
- 3) Bagi Institusi Kesehatan: Mendorong integrasi intervensi psikologis sederhana ke dalam standar asuhan keperawatan bagi pasien dengan penyakit kronik.
- 4) Bagi Penulis: Meningkatkan kemampuan dalam penerapan asuhan keperawatan secara komprehensif serta kemampuan dalam menganalisis permasalahan berdasarkan kasus nyata dan data ilmiah.