

PENGARUH TEKNIK AFIRMASI TERHADAP TINGKAT CEMAS PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISIS

THE INFLUENCE OF AFFIRMATION TECHNIQUE ON ANXIETY LEVELS IN
CHRONIC RENAL FAILURE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS

Indra Frana Jaya KK¹, M. Agung Akbar², Toto Harto²

Universitas Kader Bangsa¹, Program Studi D-III Keperawatan STIKes Al-Ma'arif Baturaja²

Email: indrafranajayakk48@gmail.com

ABSTRAK

Penyakit Gagal Ginjal Kronik ini biasanya ditandai dengan adanya penurunan fungsi ginjal bahkan hilangnya fungsi ginjal dalam waktu yang lama. Pasien GGK menjalani terapi Hemodialisis 1-2 kali setiap minggunya dan menghabiskan waktu beberapa jam akan membuat mereka mengalami ketegangan dan Cemas. Afirmasi merupakan salah satu terapi yang bisa digunakan untuk menurunkan tingkat Cemas kerja perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Teknik Afirmasi Terhadap Tingkat Cemas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. Metode penelitian ini menggunakan quasi-eksperimen dengan pre dan post test. Analisa data yang digunakan uji t-Test. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling, jumlah sampel pada penelitian ini 50 responden, penelitian dilakukan dengan cara memberikan kuisioner HARS dengan menggunakan 14 item pertanyaan sebelum dan sesudah di Intervensi dengan teknik Afirmasi. Hasil uji statistik di dapatkan p-value=0,000 yang berarti terdapat perbedaan tingkat cemas sebelum dan sesudah intervensi teknik Afirmasi.

Kata Kunci : Afirmasi, Cemas, Hemodialisis

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease is usually characterized by a decrease in kidney function and even loss of kidney function for a long time. CRF patients undergo Hemodialysis therapy 1-2 times each week and spending a few hours will make them feel tense and anxious. Affirmation is one of the therapies that can be used to reduce the level of work anxiety of nurses. This study aims to determine the effect of Affirmation Techniques on Anxiety Levels in Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis. This research method uses quasi-experiments with pre and post tests. Data analysis used t-Test test. The sampling technique in this study was total sampling, the number of samples in this study was 50 respondents. The research was conducted by giving the HARS questionnaire using 14 question items before and after intervention with the Affirmation technique. The results of the statistical test obtained p-value = 0.000, which means that there are differences in the level of anxiety before and after the Affirmation technique intervention.

Keywords: Affirmation, Anxiety, Hemodialysis

PENDAHULUAN

WHO ¹ melaporkan bahwa pasien yang menderita gagal ginjal kronis telah meningkat 5 % dari tahun sebelumnya, secara global kejadian gagal ginjal kronis lebih dari 500 juta orang dan yang harus menjalani hidup dengan bergantung pada cuci darah (hemodialisa) adalah 1,5 juta orang. Gagal ginjal kronis termasuk 12

penyebab kematian umum di dunia, terhitung 1,1 juta kematian akibat gagal ginjal kronis yang telah meningkat sebanyak 31,7% sejak tahun 2010 hingga 2015 ².

Menurut USRDS ³ Proporsi pasien dengan CKD diakui dalam Medicare, jumlah pasien penderita GGK sebelumnya 2,7% pada tahun 2000 menjadi 13,8%

pada tahun 2016. Prevalensi gagal ginjal kronik (GGK) di Amerika Serikat dengan jumlah penderita meningkat setiap tahunnya.

Berdasarkan data Kementerian Kesehatan RI ⁴ prevalensi gagal ginjal kronis berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur ≥ 15 tahun jumlah penderita gagal ginjal kronik di Indonesia sebanyak 0,38% atau 713.783 kasus dari keseluruhan penduduk Indonesia. Sedangkan jumlah penderita gagal ginjal kronik di Sumatera Selatan sebanyak 0,27% atau 22.013 kasus, sementara itu pasien GGK yang aktif menjalani hemodialisa di Sumatera Selatan diperkirakan mencapai 17,79 % .

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan permasalahan kesehatan secara global yang dialami disekitar masyarakat dimana memiliki prevalensi dan mortalitas yang sangat tinggi. Penyakit Gagal Ginjal Kronik ini biasanya ditandai dengan adanya penurunan fungsi ginjal bahkan hilangnya fungsi ginjal dalam waktu yang lama ⁵.

Gagal ginjal kronik (GGK) atau chronic kidney diseases (CKD) adalah gangguan fungsi ginjal yang progresif, dimana tubuh tidak mampu memelihara metabolisme, gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit yang berakibat pada peningkatan ureum. Pada pasien gagal ginjal kronik mempunyai karakteristik bersifat menetap, tidak bisa disembuhkan dan memerlukan pengobatan berupa hemodialisis, dialisis peritoneal, transplantasi ginjal dan rawat jalan dalam jangka waktu yang lama⁶.

Saat ini hemodialisis merupakan pengobatan pengganti ginjal yang terbanyak dilakukan dan jumlahnya terus meningkat dari tahun ke tahun⁷. Ada sekitar 1,5 juta orang yang harus

menjalani hidup bergantung pada Hemodialisis. Kesuksesan hemodialisis bergantung pada tingkat kepatuhan pasien, pada populasi pasien hemodialisis diketahui ada 19% yang tidak patuh pada dialisis, 2%-57% tidak patuh terhadap diet, sebanyak 9% tidak patuh minum obat, dan ada 10%-60% pasien hemodialisis tidak mematuhi pembatasan cairan ⁸.

Hemodialisa adalah terapi yang berfungsi untuk menggantikan kerja ginjal dalam mengeluarkan zat-zat sisa cairan metabolisme dalam tubuh bahkan racun tertentu yang terdapat pada darah manusia yaitu air, hydrogen, kalium, natrium, kreatin, urea, asam urat dan zat lainnya dengan cara melalui membrane semi permeabel sebagai pemisah darah dan cairan dialisat pada ginjal buatan melalui proses difusi, ultrafiltrasi dan osmosis ⁹.

Frekuensi tindakan terapi hemodialisa rutin 2 kali dalam seminggu dan membutuhkan waktu pelaksanaan hemodialisa selama 4 sampai 5 jam dalam sekali terapi. Kepatuhan dalam menjalankan terapi inilah yang menjadi peran dan faktor penting yang harus sangat diperhatikan, dimana saat kondisi pasien tidak ada rasanya patuh dalam menjalankan hemodialisa menyebabkan terjadinya pengumpulan zat yang berbahaya dalam tubuh yang dihasilkan dari metabolisme yang terjadi dalam darah. Pada saat pasien melakukan terapi hemodialisis, ada rasa khawatir ataupun cemas ketika di terapi ¹⁰.

Cemas merupakan reaksi tubuh terhadap perubahan yang membutuhkan respons, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis, dan emosional. Cemas dapat berasal dari situasi, kondisi, pemikiran, dan/atau menyebabkan frustrasi, kemarahan, kegugupan, dan stres. Adapun tingkat Cemas terbagi menjadi 3: Ringan, Sedang, Berat. Terjadinya Cemas karena

adanya Cemas yang dirasakan dan dipersepsikan individu merupakan suatu ancaman yang dapat menimbulkan stres¹¹.

Pasien GKG menjalani terapi Hemodialisis 1-2 kali setiap minggunya dan menghabiskan waktu beberapa jam akan membuat mereka mengalami ketegangan, stres, Cemas serta depresi yang berbeda-beda setiap individu yang berdampak negative terhadap kualitas hidup dan kesehatannya¹². Cemas pada pasien GKG dapat dicetus juga oleh karena harus menjalani HD seumur hidup, belum lagi harus menghadapi masalah komplikasi.

Cara untuk membantu seseorang menyadari distorsi pemikiran yang menyebabkan tekanan psikologis, pola perilaku yang salah dapat diperbaiki dengan Cognitive Behavioral Therapy (CBT), salah satu teknik kognitif terapi adalah teknik Afiriasi¹³. Teknik Afiriasi adalah bagian dari terapi kognitif perilaku, yang terdiri dari susunan kata yang disusun baik sebatas pikiran maupun dituangkan dalam tulisan, kemudian diucapkan berulang-ulang¹⁴.

Adapun afiriasi positif berarti mengafirmasikan kalimat-kalimat positif dengan lantang dan berulang-ulang untuk

melawan pemikiran negatif terhadap suatu masalah dari dirinya sendiri, membantu dalam interaksi Intrapersonal dan Interpersonal¹⁵.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan quasi-eksperimen dengan pre dan post test. Analisa data yang digunakan uji t-Test. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Penelitian ini dilakukan hanya menggunakan kelompok perlakuan tanpa kelompok kontrol jumlah sampel pada penelitian ini 50 responden, penelitian dilakukan dengan cara memberikan kuisisioner HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) dengan menggunakan 14 item pertanyaan sebelum dan sesudah di Intervensi dengan teknik Afiriasi, intervensi dilakukan sebanyak 4 kali dilakukan pemberian kuisisioner pre test pada pertemuan pertama dan kuisisioner post test pada hari ke 4.

HASIL

Analisa ini dilakukan untuk memperoleh karakteristik responden. Hasil distribusi tersebut dapat dilihat dari tabel dibawah ini:

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No	Variabel	Jumlah	Persentase
1	JenisKelamin		
	Laki-laki	29	58%
	Perempuan	21	42%
2	Pendidikan Terahir		
	SMP	10	20%
	SMA	19	38%
	D3	11	22%
	S1	8	16%
	S2	2	4%
3	Usia		
	17-25 th	2	4%
	36-45 th	16	32%

	46-55 th	25	50%
	56-65 th	7	14%
4	Pekerjaan		
	PNS	9	18%
	BUMN	5	10%
	Wiraswasta	35	70%
	Mahasiswa	1	2%
5	Frekuensi HD		
	Sering	41	82%
	Tidak Sering	9	18%
	Jumlah	50	100%

Berdasarkan tabel 1 diatas, diketahui bahwa sebagian besar responden pada penelitian ini berjenis kelamin laki-laki (58%), selanjutnya rerata tingkat pendidikan pada penelitian sebagian besar adalah SMA (38%), pada variable

usia di dominasi oleh pasien dengan usia 46-55 tahun (50%), untuk rerata pekerjaan pada penelitian ini adalah wiraswasta (70%), kemudian untuk Frekuensi HD pada penelitian ini adalah sering (82%).

Tabel 2

Distribusi Frekuensi tingkat cemas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebelum dan sesudah di berikan Intervensi dengan teknik Afirmasi

No	Variabel	Tidak Cemas	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat	Total
1	Tingkat cemas sebelum Intervensi	1	12	19	16	2	50
2	Tingkat cemas setelah Intervensi	9	21	10	10	0	50

Berdasarkan standar penilaian instrumen HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) semakin tinggi tingkat Cemas yang dialami pasien gagal ginjal kronik, semakin tinggi nilai pengukuran. Dari tabel diatas dapat diketahui tingkat cemas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebelum di berikan Intervensi Paling dominan ada pada rentan cemas sedang dengan jumlah 19 Pasien, sedangkan tingkat cemas pasien

gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis setelah di berikan Intervensi Paling dominan ada pada rentan cemas ringan dengan jumlah 21 Pasien, terlihat juga di tabel terjadi penurunan jumlah pasien yang mengalami kecemasan terutama penurunan signifikan pada pasien dengan tingkat kecemasan sangat berat dan tidak cemas setelah dilakukan Intervensi dengan teknik Afirmasi.

Tabel 3 menunjukkan nilai mean perbedaan antara tingkat cemas kerja sebelum dan sesudah adalah 24,510 dengan standar deviasi 17,23. Hasil uji statistik di dapatkan $p\text{-value}=0,000$. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat Cemas sebelum dan sesudah intervensi teknik Afirmasi.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan hasil jika teknik afirmasi dapat membantu menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Kecemasan akan timbul salah satunya jika seseorang tersebut harus menjalani salah satu terapi yang direkomendasi medis yaitu hemodialisis. Pasien hemodialisis sering memikirkan berbagai kemungkinan buruk, karena bisa saja terjadi hal yang akan membahayakan bagi dirinya sendiri. Oleh karena itu tak heran jika seringkali pasien dan keluarganya menunjukkan sikap yang agak berlebihan dengan kecemasan yang mereka alami ¹⁶.

Sejalan dengan penelitian Kusumastuti, Iftayani and Noviyanti ¹⁷ menunjukkan enam orang pasien hemodialisa yang mendapatkan intervensi afirmasi positif mengalami penurunan kecemasan, sedangkan satu orang pasien mengalami peningkatan kecemasan. Penelitian Wijaya and Rahayu ¹⁵ menunjukkan analisis hasil uji *Mann-Whitney Test* didapatkan nilai $p\text{-value } 0,004 < 0,05$, maka dapat disimpulkan ada pengaruh afirmasi positif terhadap mekanisme koping pada pasien gagal ginjal kronik di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang.

Teknik afirmasi adalah pendekatan psikologis yang bertujuan untuk meningkatkan kepercayaan diri dan meredakan stres melalui pengulangan kalimat-kalimat positif yang diucapkan secara berulang-ulang. Pada pasien gagal

ginjal kronik yang menjalani hemodialisis, pengaruh teknik afirmasi terhadap tingkat kecemasan dapat sangat signifikan. Pertama, pasien dengan kondisi ini sering mengalami kecemasan yang tinggi akibat perawatan medis yang berkelanjutan dan perasaan keterbatasan fisik. Teknik afirmasi dapat membantu mereka mengubah pandangan diri yang negatif menjadi positif, sehingga mengurangi perasaan cemas yang mungkin timbul ¹⁷.

Hemodialisis dapat memengaruhi aspek psikologis pasien, seperti perasaan kehilangan kontrol atas kesehatan mereka dan perubahan gaya hidup. Dengan menggunakan teknik afirmasi, pasien dapat merasa lebih berdaya dan memiliki kendali atas pikiran dan emosi mereka, sehingga menurunkan tingkat cemas yang terkait dengan perasaan ketidakpastian ¹⁸. Selain itu, pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sering menghadapi gejala fisik dan psikologis yang menantang, seperti kelelahan, mual, dan perubahan suasana hati. Teknik afirmasi dapat menjadi alat untuk mengalihkan perhatian mereka dari gejala negatif tersebut dan membantu fokus pada kalimat-kalimat positif yang dapat meningkatkan semangat dan keoptimisan ¹⁹.

Proses hemodialisis sendiri bisa menjadi pengalaman yang menegangkan bagi sebagian pasien. Dengan menerapkan teknik afirmasi sebelum, selama, atau setelah sesi hemodialisis, pasien dapat menciptakan suasana mental yang lebih tenang dan rileks. Hal ini membantu meredakan ketegangan fisik dan emosional yang dapat berkontribusi pada tingkat cemas yang tinggi ²⁰. Dukungan sosial juga merupakan faktor penting dalam mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Teknik afirmasi dapat diajarkan kepada keluarga atau teman dekat pasien, sehingga mereka dapat memberikan dukungan positif dan

membantu pasien mengatasi perasaan cemas. Dengan merangkul pendekatan ini secara bersama-sama, tingkat cemas pada pasien dapat dikelola dengan lebih efektif melalui penguatan mental dan dukungan sosial²¹.

Secara keseluruhan, teknik afirmasi memiliki pengaruh yang positif terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Dengan merubah pola pikir negatif menjadi positif, merasa lebih berdaya, mengalihkan perhatian dari gejala negatif, menciptakan suasana mental yang tenang, dan mendapatkan dukungan sosial, pasien dapat mengurangi tingkat cemas yang mereka alami secara signifikan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menyimpulkan tingkat cemas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis sebelum di berikan Intervensi Paling dominan ada pada rentan cemas sedang dengan jumlah 19 Pasien, sedangkan tingkat cemas pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis setelah di berikan intervensi paling dominan ada pada rentan cemas ringan dengan jumlah 21 pasien, terjadi penurunan jumlah pasien yang mengalami kecemasan terutama penurunan signifikan pada pasien dengan tingkat kecemasan sangat berat dan tidak cemas setelah dilakukan Intervensi dengan teknik Afirmasi. Nilai mean perbedaan antara tingkat cemas sebelum dan sesudah adalah 24,510 dengan standar deviasi 17,23. Hasil uji statistik di dapatkan $p\text{-value}=0,000$. Berdasarkan nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat cemas sebelum dan sesudah intervensi teknik afirmasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. The global burden of kidney disease and the sustainable development goals.

<https://www.who.int/bulletin/volumes/96/6/17-206441/en/>

2. Bourbonnais FF, Tousignant KF. Experiences of Nephrology Nurses in Assessing and Managing Pain in Patients Receiving Maintenance Hemodialysis. *Nephrology nursing journal : journal of the American Nephrology Nurses' Association*. Jan-Feb 2020;47(1):37-44.
3. USRDS. *Morbidity And Mortality in Patients With CKD*. United State Renal Disease Data System; 2020.
4. Kementerian Kesehatan RI. *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI; 2019.
5. Geense WW, van Gaal BGI, Knoll JL, Cornelissen EAM, van Achterberg T. The support needs of parents having a child with a chronic kidney disease: a focus group study. *Child: care, health and development*. Nov 2017;43(6):831-838. doi:10.1111/cch.12476
6. Campos CG, Mantovani Mde F, Nascimento ME, Cassi CC. Social representations of illness among people with chronic kidney disease. *Revista gaucha de enfermagem*. Jun 2015;36(2):106-12. Representações sociais sobre o adoecimento de pessoas com doença renal crônica. doi:10.1590/1983-1447.2015.02.48183
7. Chen YC, Chang LC, Liu CY, Ho YF, Weng SC, Tsai TI. The Roles of Social Support and Health Literacy in Self-Management Among Patients With Chronic Kidney Disease. *Journal of nursing scholarship : an official publication of Sigma Theta Tau International Honor Society of Nursing*. May 2018;50(3):265-275. doi:10.1111/jnu.12377

8. Paath CJG, Gresty M, Onibala F. Study cross sectional: Dukungan keluarga dengan kepatuhan hemodialisa pada pasien gagal ginjal kronis. *Jurnal Keperawatan*. 2020;8(1):106-112.
9. Anita DC, Novitasari D. Kepatuhan Pembatasan Asupan Cairan Terhadap Lama Menjalani Hemodialisa. 2017:104-112.
10. Umayah E. *Hubungan Tingkat Pendidikan, Pengetahuan, Dan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Dalam Pembatasan Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik (GGK) Yang Menjalani Hemodialisa Rawat Jalan Di RSUD Kabupaten Sukoharjo*. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2016.
11. Poorgholami F, Abdollahifard S, Zamani M, Kargar Jahromi M, Badiyepeyma Jahromi Z. The Effect of Stress Management Training on Hope in Hemodialysis Patients. *Global journal of health science*. 2015;8(7):165-171. doi:10.5539/gjhs.v8n7p165
12. Heidari Gorji MA, Davanloo AA, Heidarigorji AM. The efficacy of relaxation training on stress, anxiety, and pain perception in hemodialysis patients. *Indian J Nephrol*. 2014;24(6):356-361. doi:10.4103/0971-4065.132998
13. Mikocka-Walus A, Druitt M, O'Shea M, et al. Yoga, cognitive-behavioural therapy versus education to improve quality of life and reduce healthcare costs in people with endometriosis: a randomised controlled trial. *BMJ open*. Aug 9 2021;11(8):e046603. doi:10.1136/bmjopen-2020-046603
14. Spears CA, Hedeker D, Li L, et al. Mechanisms underlying mindfulness-based addiction treatment versus cognitive behavioral therapy and usual care for smoking cessation. *Journal of consulting and clinical psychology*. Nov 2017;85(11):1029-1040. doi:10.1037/ccp0000229
15. Wijaya F, Rahayu DA. Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2019;2(1):7-12.
16. Ozen N, Cinar FI, Askin D, Mut D, Turker T. Nonadherence in Hemodialysis Patients and Related Factors: A Multicenter Study. *The journal of nursing research : JNR*. Aug 2019;27(4):e36. doi:10.1097/jnr.0000000000000309
17. Kusumastuti W, Iftayani I, Noviyanti E. Efektivitas afirmasi positif dan stabilisasi dzikir vibrasi sebagai media terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan pada komunitas pasien hemodialisa. *URECOL*. 2017:73-78.
18. Thomas Z, Novak M, Platas SGT, et al. Brief Mindfulness Meditation for Depression and Anxiety Symptoms in Patients Undergoing Hemodialysis: A Pilot Feasibility Study. *Clin J Am Soc Nephrol*. 2017;12(12):2008-2015. doi:10.2215/CJN.03900417
19. Guan Y, He Y-X. Effect of advanced care on psychological condition in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis: A protocol of a systematic review. *Medicine (Baltimore)*. 2019;98(10):e14738-e14738. doi:10.1097/MD.00000000000014738
20. Melo GAA, Rodrigues AB, Firmeza MA, Grangeiro ASdM, Oliveira PPd, Caetano JA. Musical intervention on anxiety and vital parameters of chronic renal patients: a randomized clinical trial. *Revista latino-americana de enfermagem*. 2018;26:e2978-e2978. doi:10.1590/1518-8345.2123.2978

21. Zurmeli, Bay h, Gamyu Tri U. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisis di RSUD Arifin

Achmad Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*. 2015/2/14/ 2015;2(1):670-681.