

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI *DEEP BREATHING* DALAM MENGURANGI ANSIETAS PASIEN HEMODIALISIS DENGAN GAGAL GINJAL KRONIS

*Effectiveness of Deep Breathing Relaxation Therapy in Reducing Anxiety
of Hemodialysis Patients with Chronic Kidney Failure*

Shely Sukarnaeni, Muadi, Dewi Erna Marisa

ITEKes Mahardika, Cirebon

Abstrak

Riwayat artikel

Diajukan: 9 Juni 2025
Diterima: 16 September
2025

Penulis Korespondensi:

- Sherly Sukarnaeni
- Prodi Keperawatan dan Profesi Ners, ITEKes Mahardika, Cirebon

email:

shellysukarnaeni@gmail.co
m

Kata Kunci:

Anxiety, Chronic Kidney Failure, deep breathing therapy, hemodialysis

Gagal ginjal merupakan masalah kesehatan yang terus berkembang secara global, gagal ginjal ini tidak memandang usia pada sasarnya. Salah satu cara untuk mengurangi atau memperbaiki fungsi ginjal yang telah rusak adalah dengan melakukan hemodialisa, hemodialisa ini memberikan efek yang cukup menganggu pada pasien salah satunya adalah ansietas atau kecemasan. Kecemasan ini dapat diminimalisir dengan melakukan terapi relaksasi deep breathing atau nafas dalam. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifan terapi relaksasi deep breathing dalam mengurangi ansietas pasien gagal ginjal hemodialisis dengan gagal ginjal kronik di RSUD Gunung Jati. Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan menggunakan data wawancara dan observasi pasien, keluarga pasien dan rekam medis. Hasil dari penelitian ini disesuaikan dengan implementasi asuhan keperawatan yang memberikan perubahan data berkurangnya kecemasan yang dialami oleh pasien sehingga dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi deep breathing atau nafas dalam efektif untuk digunakan dalam mengurangi ansietas pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronis di RSUD Gunung Jati.

ABSTRACT

Kidney failure is a health problem that continues to grow globally, this kidney failure does not look at the age of its targets. One way to reduce or improve damaged kidney function is to do hemodialysis, this hemodialysis has quite disturbing effects on patients, one of which is anxiety. This anxiety can be minimized by doing deep breathing relaxation therapy. This study aims to determine the effectiveness of deep breathing relaxation therapy in reducing anxiety in hemodialysis kidney failure patients with chronic kidney failure at Gunung Jati Hospital. This study uses a case study method using interview data and observations of patients, patient families and medical records. The results of this study are in accordance with the implementation of nursing care which provides changes in data on reduced anxiety experienced by patients so that it can be concluded that deep breathing relaxation therapy is effective for use in reducing anxiety in hemodialysis patients with chronic kidney failure at Gunung Jati Hospital.

PENDAHULUAN

International Society of Nephrology (ISN) memperkirakan bahwa pada tahun 2023 prevalensi penyakit ginjal kronis (CKD) di seluruh dunia akan mencapai sekitar 9,5%. Angka ini mencakup sekitar 850 juta orang di seluruh dunia yang terkena dampak CKD, dan mereka yang terkena dapat berasal dari segala usia dan ras. Menurut ISN, orang-orang yang kurang beruntung juga lebih rentan (Nugraha, Sutarto, & Utama, 2023).

Prevalensi gagal ginjal pada laki-laki di Indonesia ditemukan sebesar 0,3%, lebih besar dari prevalensi gagal ginjal pada perempuan. Selain itu, gagal ginjal mempengaruhi sekitar 0,2% penduduk Indonesia, dan frekuensinya meningkat seiring bertambahnya usia. Kelompok usia 35-44 tahun (0,3%), 45-54 tahun (0,4%), dan 55-74 tahun (0,5%) menunjukkan peningkatan terbesar. Sulawesi Barat memiliki frekuensi PGK terendah (0,18%), sedangkan Kalimantan Utara memiliki frekuensi PGK tertinggi (0,64%). Terdapat 13 anak yang menerima transplantasi ginjal dan 220 anak dengan PGK stadium akhir yang menerima dialisis pada tahun 2017 dari 16 rumah sakit pendidikan di Indonesia, meskipun tidak ada data mengenai jumlah kejadian dan prevalensi PGK pada anak di Indonesia. Prevalensi penyakit ginjal kronis (PGK) di Jawa Timur adalah 0,3%, menunjukkan bahwa provinsi ini masih memiliki persentase yang cukup tinggi untuk penderita PGK. Sekitar 2.900 orang di wilayah Malang Raya menderita gagal ginjal kronis, yang dibuktikan dengan jumlah pasien yang menjalani hemodialisis.

Hemodialisis adalah salah satu jenis terapi untuk gagal ginjal yang banyak dilakukan oleh pasien di Indonesia. Terapi ini digunakan untuk “menggantikan” sebagian fungsi ginjal, meskipun tidak sesempurna fungsi ginjal yang asli. Hemodialisis dapat membantu mengatur keseimbangan cairan, membuang sisa metabolisme, menjaga keseimbangan elektrolit asam basa dalam tubuh, dan menjaga tekanan darah yang sehat (Maulana, Shalahuddin, & Hernawaty, 2021).

Salah satu masalah yang ditemui dalam keperawatan gagal ginjal adalah adanya gangguan ansietas atau kecemasan. Pasien dengan penyakit ginjal kronik (PGK) sering mengalami kecemasan sebagai reaksi terhadap penyakitnya. Masalah kesehatan mental seperti rasa takut, cemas, dan stres disebabkan oleh terapi hemodialisis yang harus dilakukan sepanjang hidup, yang menyebabkan perubahan dalam berbagai aspek kehidupan pasien yang menderita penyakit kardiovaskular (PGK) (Doloksaribu, Istiani, & Danur Jaya, 2024).

Terapi relaksasi nafas dalam, suatu bentuk asuhan keperawatan, mengajarkan klien untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan nafas lambat. Teknik ini juga dapat membantu mengurangi kecemasan. Teknik pernapasan dalam dapat meningkatkan konsentrasi, membantu mengatur pernapasan, meningkatkan jumlah oksigen dalam darah, dan menciptakan suasana hati yang tenang, yang membantu menjadi lebih rileks (Wijayanti, Hasanah, & Inayati, 2024).

Berdasarkan uraian diatas mengenai beberapa kasus pada penyakit gagal ginjal kronis yang sedang menjalani hemodialisis sangat berpotensi untuk merasakan ansietas atau gangguan kecemasan sehingga asuhan keperawatan memberikan alternatif untuk mengurangi kecemasan dengan menerapkan terapi relaksasi salah satunya dengan terapi nafas dalam (*Deep Breathing*) sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian agar dapat mengetahui “Efektivitas Terapi Relaksasi Deep Breathing dalam Mengurangi Ansietas Pasien Hemodialisis dengan Gagal Ginjal Kronis di RSUD Gunung Jati”.

METODE

Desain penulisan karya ilmiah akhir ners ini yaitu studi kasus deskriptif. Studi kasus deskriptif adalah gambaran, atau lukisan secara sistematis, aktual dan akurat mengenai gambaran. Penelitian deskriptif merupakan studi mengenai frekuensi dan distribusi suatu penyakit pada manusia atau masyarakat menurut karakteristik orang yang menderita (person), tempat kejadian (place) dan waktu kejadiannya (time) penyakit (Zebua, Gulo, Purba, & Kristian Gulo, 2023).

Pada studi kasus ini penulisakan berusahan memerikan gambaran secara sistematis mengenai asuhan keperawatan terapi relaksasi untuk ansietas pada pasien hemodialisa dengan gagal ginjal kronik di RSUD Gunung Jati. Pendekatan yang digunakan adalah pendekatan asuhan keperawatan paliatif yang meliputi pengkajian, diagnosa keperawatan, intervensi, implementasi, dan evaluasi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari dengan asuhan keperawatan 2 kali dalam seminggu dengan mengacu pada data yang didapat selama wawancara, observasi dan data tinajuan atau data lab.

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan terapi relaksasi nafas dalam dengan metode pernafasan diagfragma dengan 4-7-8. Napas dalam adalah teknik untuk menghembuskan napas lambat (menahan inspirasi secara maksimal) dan menghembuskan secara perlahan. Metode ini dikenal sebagai pernapasan 4-7-8, di mana pasien diminta untuk duduk dalam posisi yang nyaman dengan tangan di pangkuhan. Pernafasan ini digunakan karena mudah dilakukan baik ketika dengan implementasi asuhan keperawatan atau tanpa asuhan keperawatan artinya kelurga mampu ikut serta untuk membantu ketika dengan tiba-tiba pasien mengalami ansietas. Pernafasan nafas dalam juga umum dilakukan oleh siapapun tanpa memandang agama yang dianut oleh pasien.

HASIL

Penelitian ini menggambarkan hasil dari implementasi dan evaluasi yang sesuai dengan pengkajian, diagnosa dan intervensi keperawatan. Adanya perubahan sebelum dan sesudah dilaksanakannya asuhan keperawatan yang mengalami ansietas bagi pasien hemodialisa dengan gagal ginjal kronik.

Tahapan Implementasi dan Evaluasi pada Ny. S.S dilakukan 2x terapi. Pada hari kesatu, penulis melakukan terapi relaksasi nafas dalam dengan melakukan 1) Pemeriksaan TTV pasien dengan hasil: TD: 140/70 mmHg, N: 80 kali per menit, S: 36.3 C, RR: 20 kali per menit, SPO2: 99%. 2) Membantu pasien mengurangi rasa cemas (mengajarkan pasien melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam), Pada hari kedua, penulis melakukan prosedur yang sama dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam. Mereka melakukan 1) Pemeriksaan TTV pasien, yang menunjukkan TD 135/75 mmHg, N 85 kali per menit, S 36.4C, RR 21 kali per menit, dan SPO2 98%. 2) Membantu pasien mengurangi rasa cemasnya (mengajarkan pasien melakukan Terapi Relaksasi Nafas Dalam kembali).

PEMBAHASAN

Pada asuhan keperawatan dengan mengimplementasikan terapi nafas dalam, pasien mengatakan merasa nyaman dan pasien tampak tenang. Namun, masalah belum sepenuhnya diselesaikan, jadi peneliti akan melanjutkan intervensi terapi nonfarmakologis dengan terapi nafas dalam secara berkala sampai pasien merasa nyaman.

Pada bagian intervensi, askek teori menjelaskan berbagai metode yang dapat digunakan untuk membantu masalah keperawatan yang sedang dihadapi pasien. Salah satunya adalah terapi nonfarmakologis. Pada askek kasus, peneliti menggunakan terapi relaksasi nafas dalam yang telah dimodifikasi. Tentunya ini merupakan suatu perbedaan, yang jarang ditemukan. Namun, pemberian terapi ini pasti telah dipelajari oleh peneliti-peneliti sebelumnya sehingga berhasil (Doloksaribu, Istiani, & Danur Jaya, 2024).

Pada hasil implementasi asuhan keperawatan bagi pasien hemodialisa dengan gagal ginjal yang mengalami kecemasan menyatakan bahwa pasien mendapatkan perubahan secara signifikan. Dilakukan wawancara pada pasien dan keluarga pasien mengenai ansietas yang dialami oleh pasien sebelum dan sesudahnya mereka mengatakan adanya perbedaan yaitu mendapatkan rasa aman dan nyaman. Selain itu, asuhan keperawatan dengan melakukan terapi relaksasi nafas dalam atau *deep breathing* sangat mudah dilakukan sehingga efektif untuk digunakan oleh pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronis.

Pernafasan abdomen dengan frekuensi lambat, berirama, dan nyaman saat memejamkan mata dikenal sebagai terapi relaksasi nafas dalam. Distres atau pengalihan

perhatian adalah hasil dari terapi ini (Wijayanti, Hasanah, & Inayati, 2024). Untuk meningkatkan regangan kardiopulmonari, relaksasi nafas dalam melibatkan inspirasi dan ekspirasi pernafasan dengan frekuensi pernafasan menjadi enam hingga sepuluh kali permenit. Terapi relaksasi nafas dalam dapat dilakukan secara mandiri, relatif mudah dibandingkan dengan metode nonfarmakologis lainnya, tidak membutuhkan waktu lama, dan dapat mengurangi efek buruk dari terapi farmakologis bagi penderita hipertensi (Doloksaribu, Istiani, & Danur Jaya, 2024).

Relaksasi nafas dalam bertujuan untuk membantu mengatur pertukaran gas dengan lebih baik, mengurangi kerja bernafas, meningkatkan inflasi alveolar, merelaksasi otot, menghilangkan stres, menghilangkan pola aktivitas otot pernafasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernafasan, mengurangi udara yang terperangkap, dan mengurangi kerja bernafas (Wijayanti, Hasanah, & Inayati, 2024).

Dalam terapi relaksasi nafas dalam, perawat mengajarkan klien teknik untuk melakukan nafas dalam, nafas lambat (menahan inspirasi secara maksimal), dan menghembuskan nafas secara perlahan. Metode relaksasi nafas dalam diklasifikasikan menjadi dua kategori: teknik relaksasi progresif aktif dan teknik relaksasi progresif pasif. Teknik pertama menggunakan pernafasan perut yang dalam dan pelan untuk meredakan ketegangan otot sesuai instruksi. Terapi relaksasi nafas progresif pasif memiliki banyak manfaat kesehatan yang signifikan, salah satunya adalah penurunan denyut jantung, tekanan darah, sakit kepala, ketegangan otot, kesejahteraan, dan tekanan gejala (Parinduri, 2020). Seperti yang dijelaskan oleh (Parinduri, 2020) bahwa terapi relaksasi nafas dalam aktif maupun pasif memberikan Kesehatan dan rasa tenang sehingga bisa menjadi solusi bagi pasien hemodialisis gagal ginjal kronis.

SIMPULAN

Penggunaan terapi relaksasi nafas dalam sangat membantu dalam mengurangi kecemasan pada pasien dengan GGK. hal ini dibuktikan dengan penurunan tingkat kecemasan dengan menggunakan panduan *Hamilton Rating Scale For Anxiety* (HARS), observasi lapangan, wawancara pasien dan keluarga serta rekam medis. Menggunakan teknik relaksasi yang dipadukan dengan keyakinan pasien, Relaksasi nafas dalam dapat menekan aktivitas saraf simpatik dan mengurangi konsumsi oksigen tubuh, membuat Otot-otot tubuh rileks sehingga menghasilkan ketenangan dan kenyamanan.

Pasien yang mengalami kecemasan juga merasakan adanya perubahan perasaan cemas menjadi lebih aman dan nyaman setelah dilakukannya terapi relaksasi nafas dalam. Ini membuktikan bahwa terapi relaksasi nafas dalam atau *deep breathing* efektif untuk dilakukan pada pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronis.

DAFTAR PUSTAKA

Aliakbari, S. D. (2021). Breathing exercise and respiratory parameters in chronic kidney disease. *International Journal Epidemiol Health Science*, 2(21), 1-7.
doi:<http://doi.org/10.51757/IJEHS.2.10.2021.245581>

Anis Ayu Wijayanti, U. H. (2024). Penerapan Relaksasi Napas Dalam Dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Di Rsud Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 178-185.

Dedi Sukandar, M. (2021). Studi Kasus : Ansietas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 437-446.

Doloksaribu, F. N., Istiani, H. G., & Danur Jaya. (2024). Perbandingan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Komitmen Penerimaan Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Hermina Depok 2023. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(9), 5425.

Dymas Andrean, A. L. (2025). Ansietas Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Sedang Menjalankan Hemodialisis Di RSUD DRS. H. Amri Tambunan. *Jurnal Pandu Husada*, 6(4), 7-14.
doi:<https://doi.org/10.30596/jph.v6i4.23390.g13213>

Komang Ellia Ayu A, H. D. (2023). The Relationship between Family Function and Anxiety Level of Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis Therapy in the Hemodialysis Room. *Promotion and Prevention in Mental Health (PPMH) Journal*, 3(1), 27-32. doi:<https://doi.org/10.63983/30kks708>

Maulana, I., Shalahuddin, I., & Hernawaty, T. (2021). Edukasi Pentingnya Melakukan Hemodialisa Secara Rutin Bagi Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 4(4), 899.
doi:<https://doi.org/10.33024/jkpm.v4i4.4076>

Nugraha, S. A., Sutarto, & Utama, W. T. (2023). Analysis of Hypertension as a Risk Factor for Chronic Kidney Disease. *Medical Profession Journal Of Lampung*, 12 (4), 600.
doi:<https://doi.org/10.53089/medula.v12i4.527>

Wijayanti, A. A., Hasanah, U., & Inayati, A. (2024). Penerapan Relaksasi Nafas Dalam Dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(2), 180-181.

Zebua, R., Gulo, V. E., Purba, I., & Kristian Gulo, M. J. (2023). Perubahan Epidemiologi Demam Berdarah Dengue (DBD) di Indonesia Tahun 2017-2021. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 129-136. doi:10.55123/sehatmas.v2i1.1243