

**PENGARUH MEDITASI *MINDFULNESS* TERHADAP KECEMASAN PADA
PASIEN HEMODIALISA DI BADAN LAYANAN UMUM
DAERAH (BLUD) UNIT PELAKSANA TEKNIS (UPT)
PUSKESMAS MEGANG SAKTI**

David Makmur, Shinta, Novega

STIKes Bhakti Husada Bengkulu

Email : davidmakmur11@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Latihan *mindfulness* juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang. Masalah penelitian adalah masih banyaknya pasien hemodialisa yang mengalami kecemasan. Tujuan penelitian adalah diketahui pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti.

Metode : Jenis penelitian menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan *pre test* dan *post test*. Populasi sebanyak 53 orang dan sampel sebanyak 10 orang. Jenis data penelitian adalah data primer dan sekunder. Analisis data pada penelitian ini menggunakan statistik *uji paired t-test*.

Hasil : Hasil penelitian adalah nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa sebelum adalah 17,60 dan setelah meditasi *mindfulness* adalah 8,50. Simpulan ada pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan pada pasien hemodialisa di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti, uji statistik *t-test* didapatkan $p\text{ value} = 0,000$, berarti $< 0,05 (\alpha)$.

Saran : Saran dalam penelitian bagi Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti melakukan sosialisasi kepada seluruh pegawai agar bisa mempraktikkan terapi *mindfulness* dan dapat menerapkan SOP terapi *mindfulness* dalam penatalaksanaan pada pasien dengan kasus kecemasan pada pasien hemodialisa.

Kata Kunci : Meditasi *Mindfulness*, Kecemasan, Hemodialisa.

ABSTRACT

Background : *Mindfulness practice is also related to increased immune function, decreased psychological stress, increased well-being, reduced anxiety and increased empathy and compassion. The research problem is that many hemodialysis patients still experience anxiety. The purpose of the study was to determine the effect of mindfulness meditation on anxiety in hemodialysis patients at the Regional Public Service Agency (BLUD) Technical Implementation Unit (UPT) Megang Sakti Health Center.*

Methods : *The population was 53 people and the sample was 10 people. The types of research data are primary and secondary data. Data analysis in this study used paired t-test statistics.*

Results : *The results of the study were that the average anxiety score in hemodialysis patients before was 17.60 and after mindfulness meditation was 8.50. Conclusion There is an effect of Mindfulness Meditation on Anxiety in hemodialysis patients at the*

Regional Public Service Agency (BLUD) Technical Implementation Unit (UPT) Megang Sakti Health Center, the statistical t-test obtained p value = 0.000, meaning <0.05 (α). Suggestions in the study for the Regional Public Service Agency (BLUD)
Conclusion : *Technical Implementation Unit (UPT) Megang Sakti Health Center to conduct socialization to all employees so that they can practice mindfulness therapy and can apply the SOP for mindfulness therapy in the management of patients with anxiety cases in hemodialysis patients.*

Keywords: *Mindfulness Meditation, Anxiety, Hemodialysis.*

PENDAHULUAN

Penyakit Ginjal Kronis di dunia saat ini mengalami peningkatan dan menjadi masalah kesehatan serius, hasil penelitian *Global Burden Of Disease*, Penyakit Ginjal Kronis merupakan penyebab kematian peringkat ke 27 di dunia. Lebih dari 2 juta penduduk di dunia mendapatkan perawatan dengan dialisis atau transplantasi ginjal dan hanya sekitar 10% yang benar-benar mengalami perawatan tersebut. Sepuluh persen penduduk di dunia mengalami Penyakit Ginjal Kronis dan jutaan meninggal setiap tahun karena tidak mempunyai akses untuk pengobatan (Kemenkes, 2023).

Gagal ginjal kronik merupakan penyakit tidak menular yang menjadi masalah kesehatan global dengan frekuensi dan prevalensi gagal ginjal yang semakin meningkat, prognosis yang buruk, dan biaya yang tinggi. Gagal ginjal akut terjadi selama kurang dari tiga bulan, sedangkan gagal ginjal kronik terjadi selama lebih dari tiga bulan. Penyakit gagal ginjal kronik sering terlambat diketahui karena tidak menunjukkan gejala yang khas pada awal mulanya. Penyakit gagal ginjal kronik memiliki tanda dan gejala yang sangat umum dan dapat ditemukan pada penyakit lain seperti tekanan darah tinggi, perubahan frekuensi buang air kecil dalam sehari, darah dalam urin, mual dan muntah, serta bengkak, terutama pada kaki dan pergelangan kaki (Nasution et al., 2020).

World Health Organization (WHO, 2021), pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis diperkirakan mencapai 1,5 juta orang di seluruh dunia. Angka kejadiannya diperkirakan meningkat 8% setiap tahunnya. Gagal ginjal menempati penyakit kronis dengan angka kematian tertinggi ke-20 di dunia. *Center for Disease Control (CDC, 2021)* di Amerika Serikat sekitar 15% dari populasi penduduk dewasa atau 37 juta jiwa terkena penyakit ginjal. Sedangkan menurut Kovesdy (2022) lebih dari 10% penduduk dunia atau sekitar 800 juta orang terkena Gagal Ginjal Kronik (GGK).

Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan prevalensi penderita GGK mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2013 penderita GGK tercatat sebesar 2% atau 2 per 100 penduduk meningkat menjadi 3,8% pada tahun 2018. Dan proporsi pasien GGK yang tercatat pernah/sedang cuci darah pada penduduk berumur lebih dari 15 tahun adalah sebesar 19,3% (Risksdas, 2018).

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) merupakan kelainan ginjal yang bersifat ireversibel dengan kelainan struktur maupun fungsi ginjal, dimana tubuh tidak dapat lagi menjaga metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit sehingga menyebabkan uremia. Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan rusaknya ginjal melebihi kurun waktu 3 bulan, abnormalitas struktur maupun fungsi ginjal. Gangguan fungsi ginjal ditandai

oleh meningkatnya kadar ureum & kreatinin, kelainan sedimen urin, elektrolit, histologi, dan struktur ginjal (Cahyani dkk, 2022).

Penyakit ginjal kronis kondisi yang terjadinya karena penurunan kemampuan ginjal dalam mempertahankan keseimbangan di dalam tubuh. Kerusakan ginjal terjadi pada nefron termasuk pada glomerulus dan tubulus ginjal, nefron yang mengalami kerusakan tidak dapat kembali berfungsi normal (Siregar, 2020). Penyakit Ginjal Tahap Akhir (ESRD) kondisi yang terjadi karena penurunan kemampuan ginjal dalam mengacu mempertahankan keseimbangan di dalam tubuh. Penyakit ginjal kronik satu dari beberapa penyakit yang tidak menulardimana proses perjalanan penyakitnya membutuhkan waktu yang (ESRD) pada hilangnya fungsi ginjal secara permanen dan Terapi Penggantian Ginjal (RRT) diperlukan untuk mempertahankan hidup (Makheleet al., 2019).

Pengobatan untuk gagal ginjal kronik adalah dengan cuci darah (*hemodialysis*) atau transplantasi. Terapi hemodialisis sangat membantu pasien dengan penyakit ginjal tahap akhir karena ginjal merupakan alat vital yang menjaga homeostasis didalam tubuh (Hagita, et al, 2015). Terapi hemodialisis harus dilakukan pasien penyakit gagal ginjal kronik selama hidupnya, biasanya pasien harus menjalani 2 kali sesi dialisis dalam seminggu selama paling sedikit 3 atau 4 jam perkali terapi (Handayani & Rahmayanti, 2019).

Terapi hemodialisis akan menimbulkan stres fisik seperti kelelahan, sakit kepala dan keluar keringat dingin akibat tekanan darah yang menurun, mual, muntah. Selain itu hemodialisis juga mempengaruhi keadaan psikologis, penderita akan mengalami gangguan dalam proses

berfikir dan konsentrasi serta gangguan dalam hubungan sosial (Kopple et al., 2017).

Stinson (2020) mendefinisikan kecemasan sebagai "perasaan subjektif tentang ketakutan, kegugupan, dan kekhawatiran" dan menjelaskan dua jenis. Kecemasan negara mengacu pada keadaan emosional sementara yang terdiri dari perasaan subjektif akan ketegangan dan kekhawatiran, dengan peningkatan aktivitas sistem saraf otonom yang sering kali berfluktuasi intensitasnya. Kecemasan trait mengacu pada kecenderungan untuk merespons dengan kecemasan terhadap ancaman yang dirasakan dari lingkungan; seseorang dengan kecemasan trait yang tinggi merasa lebih terancam oleh suatu situasi dibandingkan dengan mereka yang memiliki kecemasan yang rendah.

Pasien GJK menjalani terapi hemodialisis 2-3 kali setiap minggunya dan menghabiskan waktu beberapa jam akan membuat mereka mengalami ketegangan, kecemasan serta depresi yang berbeda-beda seteiap individu yang berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatannya. Bentuk intervensi nonfarmakologis yang dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi serta penerimaan diri, karena banyak jenis terapi non farmakologis lain juga jadi saya tambahkan salah satunya melalui latihan *mindfulness* (Alimuddin, 2020). Teknik non-farmakologi telah menunjukkan potensi dalam mengurangi nyeri pasca operasi, konsumsi opioid, stres, dan kecemasan (Hargett & Criswell, 2019).

Intervensi lainnya yang dapat digunakan yaitu terapi berbasis *mindfulness* (Gotink et al., 2015; Sohn et al., 2018) dan *Acceptance and Commitment Therapy* (ACT) (Sarizadeh et al., 2018). Terapi

mindfulness mendorong individu untuk mengidentifikasi gejala fisik yang sedang dirasakan dengan cara menyadari berbagai hal yang terjadi pada saat ini atau tidak hanya berfokus pada kondisi sakit saja.

Intervensi meditasi *mindfulness* adalah terapi non-farmakologi untuk manajemen distress yang sudah mendapatkan perhatian beberapa tahun terakhir. Meskipun program berbasis *mindfulness* tradisional memerlukan pelatihan yang relatif intensif selama beberapa bula, salah satu studi baru-baru ini menemukan bahwa pasien yang mendengarkan audio meditasi melaporkan penurunan kecemasan dan rasa sakit setelah dilakukan Stereotactic Breast Biopsy (Ratcliff et al., 2019).

Teknik utama dari intervensi *mindfulness* termasuk meditasi, pemindaian tubuh, meditasi berjalan, pernapasan, dan yoga *mindfulness*. Keterampilan *mindfulness* yang berbeda adalah beberapa praktik spesifik yang memungkinkan orang untuk memahami inti dari *mindfulness*.

Meditasi *mindfulness* memiliki manfaat yang sangat besar dalam pengobatan gejala kecemasan dan depresi (Ernst & D'Mello, 2020). Latihan *mindfulness* juga berkaitan dengan peningkatan fungsi kekebalan tubuh, penurunan tekanan psikologis, peningkatan kesejahteraan, mengurangi kecemasan dan meningkatkan empati dan kasih sayang (Stinson et al., 2020).

Data yang di dapatkan dari rekapitulasi data di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti jumlah pasien dengan melakukan hemodialisa pada tahun 2021 sebanyak 31 orang, pada tahun 2022 sebanyak 42 orang dan pada tahun 2023 sebanyak 53 orang (BLUD UPT Puskesmas Megang Sakti, 2023).

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* dengan *pre test* dan *post test* untuk mengetahui keadaan sebelum dan setelah diberikan terapi *mindfulness* terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti. Dalam rancangan ini, tidak ada kelompok pembanding (kontrol) tetapi paling tidak sudah dilakukan observasi pertama (*pretes*) yang memungkinkan peneliti dapat menguji perubahan-perubahan yang terjadi setelah terjadi adanya eksperimen. teknik sampel yaitu *purposive sampling* dimana teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, minimal sampel penelitian *experiment* sederhana adalah 10-20 orang. Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 10 orang.

HASIL

Tabel. 1
Nilai Rata-Rata Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Sebelum Meditasi *Mindfulness* Di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti

Variabel	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval	Minimum-Maksimum
Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Sebelum Meditasi <i>Mindfulness</i>	17,60	1,265	16,70 – 18,50	15 - 19

Berdasarkan tabel diatas di atas, nilai kecemasan pada pasien hemodialisa sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* terendah adalah 15 dan

tertinggi 19, dengan nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa adalah 17,60 pada *confidence interval* 16,70 sampai 18,50.

Tabel. 2
Nilai Rata-Rata Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Setelah Meditasi *Mindfulness* Di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti

Variabel	Mean	Standar Deviasi	95% Confidence Interval	Minimum-Maksimum
Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Setelah Meditasi <i>Mindfulness</i>	8,50	3,342	6,11 – 10,89	5 - 15

Berdasarkan tabel diatas, nilai kecemasan pada pasien hemodialisa setelah dilakukan meditasi *mindfulness* terendah adalah 5 dan

tertinggi 15, dengan nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa adalah 8,50 pada *confidence interval* 6,11 sampai 10,89.

Tabel. 3
Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti

	Selisih Mean	Nilai <i>p</i>
Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa sebelum dan Setelah Diberikan Meditasi <i>Mindfulness</i>	9,100	0,000

Berdasarkan tabel 6 di atas diperoleh hasil uji *t-test* didapatkan hasil statistik kecemasan pada pasien hemodialisa sebelum dan setelah meditasi *mindfulness* dengan $p\text{ value} = 0,000$, berarti $< 0,05$ (α), sehingga dapat

PEMBAHASAN

Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Sebelum Meditasi *Mindfulness*

Berdasarkan table di atas, nilai kecemasan pada pasien hemodialisa sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* terendah adalah 15 dan tertinggi 19, dengan nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa adalah 17,60. Hasil penelitian di atas, nilai kecemasan pada pasien hemodialisa sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* terendah adalah dengan nilai jawaban kuesioner total jawaban 15 yaitu sebanyak 1 orang di tunjukan dengan respon kecemasa seperti pasien merasa gugup dan cemas, khawatir berlebihan dengan berbagai hal, merasa takut jika sesuatu hal yang buruk akan terjadi serta tidak dapat menghentikan atau mengendalikan rasa khawatir.

Hasil penelitian sebelum dilakukan meditasi *mindfulness* didapatkan juga nilai tertinggi jawaban 19 yaitu sebanyak 3 orang, ditunjukkan dengan dengan respon pasien berupa sulit untuk merasa rileks, pasien merasa gelisah, menjadi mudah kesal dan mudah marah, khawatir berlebihan dengan berbagai hal dan merasa takut jika sesuatu hal yang buruk akan terjadi.

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan data keluhan utama pada pasien hemodialisa berupa cemas dan khawatir dengan kondisi kesehatannya. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah dilakukan didapatkan bahwa setiap responden memiliki gejala dan faktor yang berbeda-beda yang mengakibatkan timbulnya kecemasan

disimpulkan bahwa adanya pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti.

yang dirasakan. Pada saat penelitian, peneliti melihat responden tampak gelisah saat menjalani hemodialisa karena responden memiliki sifat panikan sehingga saat menjalani hemodialisa tidak dapat rileks, sehingga akan menimbulkan kecemasan pada responden.

Kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan oleh krisis situasional, ancaman kematian, dan tidak mengetahui hasil akhir dari terapi yang dilakukan tersebut. Hal ini menjadi stresor fisik yang berpengaruh pada berbagai dimensi kehidupan karena adanya keluhan kelemahan fisik.

Kecemasan yang dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisa seringkali muncul ketika pasien tersebut menjalani terapi hemodialisa. Perasaan kecemasan yang tidak menyenangkan merupakan respon emosional seseorang ketika menghadapi macam-macam jenis stressor, apakah itu teridentifikasi (jelas) atau tidak teridentifikasi (tidak jelas). Hal tersebut ditandai dengan perasaan khawatir berlebihan, perasaan takut dan terkadang merasa terancam.

Berdasarkan hasil peneitian, pasien HD selama menjalankan hemodialisa ini tubuhnya menjadi cepat lelah dada berdebar debar dan juga sering pusing. responden mengatakan takut tidak bisa membahagiakan istri dan juga anaknya karna keterbatas tubuh dan juga jadwal hemodialisa yang membuat tidak bisa mengabdikan waktu berlibur dengan keluarganya. Responden mengatakan semenjak menjalankan hemodialisa ini menjadi

mudah marah dan sulit mengendalikan dirinya.

Menurut peneliti seseorang yang menjalani terapi HD baik pasien baru maupun pasien lama akan merasakan kecemasan dalam dirinya, karena pasien harus menjalani terapi HD seumur hidup dan harus berketergantungan dengan alat hemodialis. Semakin lama pasien menjalani hemodialisis maka semakin banyak pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh serta lebih adaptif terhadap stressor sehingga mengagap terapi hemodialis harus dijalani untuk bertahan hidup. Sedangkan pasien yang baru menjalani HD akan banyak mengalami masalah psikososial seperti merasa khawatir atas kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan, cemas terhadap hubungan dengan pasangan, cemas terhadap perkawinan mereka, anak-anak yang dimiliki dan beban yang ditimbulkan pada keluarga. Selain itu, pasien HD juga bisa mengalami frustrasi, merasa bersalah, cemas, depresi dan ketakutan menghadapi kematian, perubahan gaya hidup, kehilangan semangat akibat adanya pembatasan serta adanya perasaan terisolasi.

Hasil diatas sesuai dengan penelitian Farida, (2020) yang menunjukkan bahwa terjadi perubahan peran pada klien gagal ginjal kronis setelah menjalani hemodialisa lebih banyak waktu untuk istirahat dan kegiatan fisik berkurang yang memperparah keadaan kesehatannya. Peran yang sebelumnya sebagai pencari nafkah ataupun sebagai ibu rumah tangga, tidak bisa dijalankan sehingga menyebabkan krisis peran yang menimbulkan kecemasan.

Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Setelah Meditasi Mindfulness

Berdasarkan tabel diatas, nilai kecemasan pada pasien hemodialisa

setelah dilakukan meditasi *mindfulness* terendah adalah 5 dan tertinggi 15, dengan nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa adalah 8,50. Hasil temuan saat dilakukan penelitian setelah dilakukan penerapan meditasi *mindfulness* selama 3 hari berturut-turut bahwa pasien hemodialisa, meditasi *mindfulness* ini sangat efektif, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal dalam menurunkan tingkat kecemasannya. Nilai kecemasan pada pasien hemodialisa setelah dilakukan meditasi *mindfulness* terendah dengan total jawaban nilai 5 sebanyak 2 orang, ditunjukkan dengan pasien merasa sudah bisa mengendalikan kecemasan yang dirasakan seperti respon pasien merasa gugup dan cemas berkurang, khawatir yang berlebihan berkurang, merasa takut jika sesuatu yang buruk terjadi berkurang, bisa mengendalikan marah dan kesal dan lebih merasa rileks.

Hasil penelitian di atas, nilai kecemasan pada pasien hemodialisa setelah dilakukan meditasi *mindfulness* nilai tertinggi jawaban 15 yaitu sebanyak 1 orang, pasien merasa gugup dan cemas berkurang, merasa takut jika hal buruk akan terjadi berkurang, khawatir dengan berbagai hal berkurang, pasien, mengatakan khawatir dan sedih dengan keadaannya karena responden takut meninggal dunia sedangkan klien masih memiliki anak yang masih sekolah, responden juga memikirkan biaya untuk pengobatannya saat ini.

Meditasi *Mindfulness* berfokus pada aspek psikologis pasien berupa pelaksanaan pernapasan secara sadar untuk mengurangi kecemasan pasien disertai pemberian motivasi berupa kalimat-kalimat dukungan dan keyakinan yang diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dan penerimaan diri pasien terhadap kondisinya. Melatih *mindfulness* dapat

membantu seseorang untuk dapat memiliki hidup yang lebih sehat dan tidak mudah cemas, tidak mudah depresi, memandang hidup lebih baik, meningkatkan hubungan dengan orang lain, meningkatkan self esteem, meningkatkan fungsi ketahanan tubuh manusia dan dapat mengurangi kemungkinan seseorang untuk menggunakan obat-obatan terlarang (Nursalam, 2016).

Erazo (2019) menambahkan bahwa teknik pernapasan yang mindful dapat digunakan sebagai intervensi komplementer guna menurunkan kecemasan. Salah satu teknik yang identik dengan *mindfulness*, yakni meditasi nyatanya terbukti secara ilmiah mampu menurunkan kecemasan, dengan melibatkan mekanisme otak dalam evaluasi sistem sensori dan kontrol kognitif emosi .

Hasil analisis yang dilakukan oleh Blum et al. (2021) menunjukkan kemungkinan bahwa meditasi *mindfulness* bisa menjadi intervensi yang efektif dan relatif segera untuk mengurangi kecemasan pada pasien, selain itu hasil dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi hubungan antara berbagai karakteristik demografi/klinis pasien dan dampak meditasi *mindfulness* pada keadaan kecemasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-control* yang cukup baik, dibuktikan dari kesediaan mereka untuk mempraktikkan *mindfulness* dalam kehidupan sehari-hari, melalui tugas yang diberikan. Kendali diri untuk tetap disiplin dan mempraktikkan *mindfulness*, membuat treatment dapat berhasil, namun seringkali menjadi hambatan bagi sebagian klien untuk bertahan dalam treatment (Kropp & Sedlmeier, 2019).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nila Audini Oktavia (2018) yakni latihan terapi *mindfulness* dalam menurunkan tingkat cemas pada

pasien yang baru menjalani hemodialisa, didapatkan dari 77, 90,6% melaporkan mengalami kecemasan. Setelah diberikan intervensi *mindfulness* selama 3x dalam 2 minggu, responden melaporkan adanya penurunan tingkat cemas dari sedang sampai berat menjadi sedang dari 53,1% menjadi 29,7%.

Pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa

Hasil uji statistik *t-test* dengan p value = 0,000, berarti $< 0,05$ (α), sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti.

Individu yang memiliki *self-control* yang baik, mampu mengendalikan pemikiran dan aktivitas belajarnya sehingga mampu menyelesaikan serangkaian intervensi yang sedang dijalani. Keberhasilan *Mindfulness-based Cognitive Therapy* ini tidak luput dari adanya faktor-faktor pendukung. Faktor pendukung pertama adalah *self-control* dari masing-masing partisipan. *Self-control* didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengarahkan pemikiran, keadaan dan reaksinya kepada suatu tujuan (Deng, et al, 2019).

Peningkatan *mindfulness* yang terjadi, menggugah individu untuk mempersepsikan keadaan atau situasi sebagaimana adanya, memungkinkan individu untuk berespons dengan adaptif dan fungsional (Erazo, 2019). *Mindfulness* yang meningkat juga membuat individu mampu untuk menyadari pemikiran yang muncul serta mengambil jarak dari pemikiran tersebut (Garland, Gaylord & Park, 2019). Individu dapat melihat stimulus sebagaimana adanya, dan tidak dibalut

oleh penilaian atau judgement. Lebih jauh, individu dengan tingkat *mindfulness* yang tinggi, diiringi dengan kecemasan yang rendah, memiliki kontrol kognitif yang lebih efisien, sehingga merespons stimulus dengan lebih akurat (Jaiswal et al., 2019).

Selain memperbaiki pemikiran atau aspek kognitif individu, *Mindfulness Therapy* juga menyentuh aspek regulasi emosi setiap partisipan penelitian. Hal ini sejalan dengan penelitian (Jaiswal et al., 2019) yang menyatakan bahwa keterkaitan antara *mindfulness* dan kecemasan, tak lepas dari peran regulasi emosi sebagai perantara, teknik-teknik *mindfulness* yang diajarkan, seperti *breathing exercise* membuat individu fokus pada pernapasan dan bukan pada pemikiran yang bercabang.

Faktor lain yang juga mendukung keberhasilan penelitian ini, adalah adanya motivasi partisipan penelitian untuk mencapai keadaan yang lebih baik. Marker, Salvaris, Thompson, Tolliday & Norton (2019) menyatakan bahwa motivasi partisipan adalah hal yang fundamental dalam keberhasilan intervensi. Dalam penelitian (Ricou et al., 2019), dikatakan bahwa motivasi merupakan prediktor yang baik untuk mengukur kesuksesan sebuah terapi. Sebaliknya, klien yang tidak termotivasi cenderung tidak melanjutkan terapinya. Adanya harapan dari kedua partisipan penelitian ini untuk menuju kondisi yang lebih baik, berperan penting untuk peningkatan motivasi terhadap terapi yang akan berimbas pada hasil terapi yang positif dan lebih bertahan.

Faktor terakhir yang disinyalir turut membantu kesuksesan penerapan *Mindfulness* meditasi adalah keterikatan partisipan (client engagement) dalam penelitian juga menyumbang keberhasilan intervensi (Holdsworth et al., 2021). Bahwa keterikatan partisipan menjadi

prasyarat (prerequisite) untuk kesuksesan terapi di masa yang akan datang. Individu yang terikat dengan treatment yang sedang ia jalani, akan mendukung tujuan treatment, bertahan dalam treatment dan menunjukkan derajat kepuasan lebih besar (Bolton Oetzel & Scherer, 2020). Hal ini sesuai dengan keadaan masing-masing partisipan yang bersedia terikat dan bertahan selama 5 sesi terapi, hingga pengukuran follow up dilakukan. Partisipan juga bersedia mengerjakan tugas-tugas yang diberikan selama sesi berlangsung.

Studi yang dilakukan Astuti dkk. pada tahun 2022 menggunakan Terapi *Mindfulness* Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan *mindfulness* diperoleh rerata tingkat kecemasan 23,5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberikan *mindfulness* diperoleh tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan rerata 17,7 (kecemasan ringan). Studi yang dilakukan Patimah pada tahun 2018 menggunakan relaksasi dzikir terhadap kecemasan pada pasien sampel 17 responden yang diambil berdasarkan teknik *purposive sampling*. Relaksasi dzikir dilaksanakan dilakukan dua kali dalam sehari selama 2 hari, selanjutnya data dianalisa menggunakan uji t.

Howarth et al., (2019), mengemukakan bahwa *mindfulness* mampu menurunkan kecemasan dan memiliki korelasi negatif dengan kecemasan. Lebih jauh, Howarth et al., (2019) menambahkan bahwa *mindfulness* dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang yang sedang mengalami kecemasan. Hasil penelitian Alimuddin (2020) membuktikan bahwa dalam latihan pernapasan yang penuh perhatian,

perhatian individu akan diarahkan pada sensasi fisik yang terkait dengan pernapasan. Hal ini dikarenakan pemberian terapi *mindfulness* akan meningkatkan relaksasi dan kenyamanan melalui penekanan rasa cemas yang mengancam sebagai akibat dari cemas dan kecemasan yang dialami. Sedangkan pada penelitian Mawariska (2023) Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi *mindfulness based stress reduction (MBSR)* efektif untuk dapat menurunkan tingkat cemas yang dialami oleh para subjek terutama lebih mampu untuk mengontrol emosi dibandingkan kelompok control.

KESIMPULAN

1. Nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa sebelum meditasi *mindfulness* di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti adalah 17,60.
2. Nilai rata-rata kecemasan pada pasien hemodialisa setelah meditasi *mindfulness* di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti adalah 8,50.
3. Ada pengaruh Meditasi *Mindfulness* Terhadap Kecemasan pada pasien hemodialisa di Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti, uji statistik *t-test* didapatkan *p value* = 0,000, berarti < 0,05 (α).

SARAN

Bagi Badan Layanan Umum Daerah (BLUD) Unit Pelaksana Teknis (UPT) Puskesmas Megang Sakti melakukan sosialisasi kepada seluruh pegawai agar bisa mempraktikkan terapi *mindfulness* dan dapat menerapkan

SOP terapi *mindfulness* dalam penatalaksanaan pada pasien dengan kasus kecemasan pada pasien hemodialisa

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin.T.A. (2020). Efektivitas Spiritual Mindfulness Based On Breathing Exercise terhadap Kecemasan Pasien Diabetes Melitus. NERS JOURNAL AWAL BROS
<http://ojs.stikesawalbrosbatam.ac.id/index.php/NersJournal> e-ISSN: 2721-6659
- Ardiansyah, F., Shinta, S., & Amita, D. (2021). Acceptance and commitment therapy (ACT) for patients with chronic renal failure. Malahayati International Journal of Nursing and Health Science, 4(1), 51-56.
- Aristin, r. P. (2022). Gambaran kadar hemoglobin pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di rumah sakit umum bahteramas provinsi sulawe i tenggara
- Awaliyah and Yunani, Sri Astuti (2022) *Penerapan Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) Yang Menjalankan Hemodialisa Di RSUD Kota Bogor*. Diploma thesis, Poltekkes kemenkes Bandung.
- Cohen, S. D., Cukor, D., & Kimmel, P. L. (2016). Anxiety in patients treated with hemodialysis. Clinical Journal of the American Society of Nephrology, 11(12), 2250–2255.
- Ernst, A. F., & D'Mello, D. (2020). Efficacy of a brief *mindfulness* intervention upon anxiety in early

- psychosis patients. *Early Intervention in Psychiatry*, 14(4), 503–506.
<https://doi.org/10.1111/eip.12902>
- Gotink, R. A., Chu, P., Busschbach, J. J. V, Benson, H., Fricchione, G. L., & Hunink, M. G. M. (2015). Standardised *mindfulness*-based interventions in healthcare: an overview of systematic reviews and meta-analyses of RCTs. *PloS One*, 10(4), e0124344.
- Hargett, J. L., & Criswell, A. C. (2019). Nonpharmacological interventions for acute pain management in patients with opioid abuse or opioid tolerance: a scoping review protocol. *JBIR Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 17(7), 1283–1289.
<https://doi.org/10.11124/JBISRIR-2017-003878>
- Hidayat, A. A. (2021). *Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas. Reliabilitas*. Health Books Publishing. Hal. 12.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Riset kesehatan Dasar*. <http://www.depkes.go.id/article/view/18110200003/potret-sehat>
- Kholifah. 2023. Hubungan Frekuensi Hemodialisis Dengan Kadar Hemoglobin Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Atau Chronic Kidney Disease (CKD) Di RSD Balung. Universitas dr. Soebandi, Jember.
- Kopple, J. D., Shapiro, B. B., Feroze, U., Kim, J. C., Zhang, M., Li, Y., & Martin, D. J. (2017). Hemodialysis treatment engenders anxiety and emotional distress. *Clinical Nephrology*, 88(4), 205.
- Makarim. 2023. Artikel/ini-cara-menerapkan-*mindfulness*-untuk-jaga-kesehatan-mental.
- Nidayatul, awaliyah and Yunani, Sri Astuti (2022). *Penerapan Mindfulness Terhadap Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) Yang Menjalankan Hemodialisa Di RSUD Kota Bogor*. Diploma thesis, Poltekkes kemenkes Bandung.
- Ratcliff, C. G., Prinsloo, S., Chaoul, A., Zepeda, S. G., Cannon, R., Spelman, A., Yang, W. T., & Cohen, L. (2019). A Randomized Controlled Trial of Brief *Mindfulness* Meditation for Women Undergoing Stereotactic Breast Biopsy. *Journal of the American College of Radiology*, 16(5), 691–699.
<https://doi.org/10.1016/j.jacr.2018.09.009>
- Rifai, A. (2022). *Hemodialisis. Ilmu penyakit Dalam*, <https://scholarhub.ui.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1079&context=jpdi>.
- Sari, Nababan dan Daulay. 2023. Pengaruh Meditasi *Mindfulness* terhadap Perubahan Cemas. *Jurnal Kesehatan*, vol 12,no.1, Edisi Juni 2023, pISSN: 2301-783X, eISSN: 2721-8007.
- Sarizadeh, M. S., Rafienia, P., Sabahi, P., & Tamaddon, M. R. (2018). The effectiveness of acceptance and commitment therapy on hemodialysis patients' quality of life: a randomized educational trial study. *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 17(3), 241–252

- Siregar, W. M., Tanjung, D., & Effendy, E. (2022). Efektivitas Terapi Musik Alam terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 4(2), 428–438. <https://doi.org/10.31539/joting.v4i2.2692>
- Sohn, B. K., Oh, Y. K., Choi, J.-S., Song, J., Lim, A., Lee, J. P., An, J. N., Choi, H.-J., Hwang, J. Y., & Jung, H.-Y. (2018). Effectiveness of group cognitive behavioral therapy with *mindfulness* in end-stage renal disease hemodialysis patients. *Kidney Research and Clinical Practice*, 37(1), 77.
- Stinson, C., Curl, E. D., Hale, G., Knight, S., Pipkins, C., Hall, I., White, K., Thompson, N., & Wright, C. (2020). *Mindfulness* Meditation and Anxiety in Nursing Students. *Nursing Education Perspectives*, 41(4), 244–245. <https://doi.org/10.1097/01.NEP.0000000000000635>
- Tokala, B. F., Kandou, L. F. J., & Dundu, A. E. (2015). Hubungan antara lamanya menjalani hemodialisis dengan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit ginjal kronik di rsup prof. Dr. RD Kandou manado. *E-CliniC*, 3(1).
- Ulumy, m. L., agus, j. T., & ramlan, d. (2022). Edukasi kesehatan pasien dengan hemodialisa. Kediri: lembaga chakra brahmanda lentera.
- Wahyuni, S. E., Daulay, W., Purba, J. M., & Nasution, M. L. (2022). The Influence of Online Cognitive Behavior Therapy Applications on Nurse's Anxiety during the COVID-19. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 10(G), 354–357. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2022.8128>
- Zuliani, malinti, e., faridah, u., rahmi, r. R., malisa, n., mandias, r., Suwanto, t. (2021). Gangguan pada sistem perkemihan. Yayasan kita menulis.