

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Ginjal merupakan salah satu organ penting yang berfungsi menjaga komposisi darah dalam mengendalikan keseimbangan cairan tubuh, mencegah penumpukan limbah, dan menjaga level elektrolit seperti potasium, sodium, dan fosfat tetap stabil. Ginjal juga memproduksi enzim dan hormon yang membantu dalam mengendalikan tekanan darah dan tulang tetap kuat. Terapi yang dapat diberikan pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir yaitu hemodialisis. Hemodialisis merupakan prosedur pembersihan darah melalui ginjal buatan atau dializer dan dibantu pelaksanaannya oleh mesin. Terapi ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang usia harapan hidup pasien dengan gagal ginjal kronik. Namun, terapi ini juga tidak dapat memulihkan penyakit ginjal dan tidak mampu mengimbangi hilangnya hormon endokrin yang dilaksanakan oleh ginjal (Rahman, Kaunang, dan Elin, 2016). Penderita gagal ginjal yang menjalani hemodialisis dengan jangka panjang akan berhadapan dengan berbagai masalah, diantaranya adalah tidak dapat mempertahankan pekerjaan dan berakibat pada masalah finansial. McKercher (2013) mengemukakan gangguan ginjal kronik merupakan penyakit yang menyerang secara bertahap dan menyebabkan berbagai penyakit psikologis, seperti depresi, cemas dan mengisolasi diri. (Kementrian Kesehatan, 2017).

Prevalensi gagal ginjal kronik semakin meningkat dan menjadi masalah bagi kesehatan diseluruh dunia, menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020 menunjukkan sekitar 2 juta orang di dunia mengalami transplantasi ginjal, sedangkan jumlah penderita gagal ginjal kronik di Indonesia sebanyak 499.800

orang atau 2 per 1000 penduduk (Kemenkes RI, 2020). Berdasarkan InfoDatin (2020) jumlah penderita gagal ginjal kronik di Jawa Timur tahun 2019 menduduki peringkat ke 3 sebesar 11% atau 21.978 orang. Menurut Profil Kesehatan Kota Malang tahun 2019 jumlah penderita gagal ginjal kronik di kota Malang sebanyak 2.500 orang (Dinkes Kota Malang, 2020).

Depresi dan kecemasan yang diderita oleh pasien gagal ginjal disebabkan oleh beberapa faktor. Faktor behavioral yang berupa ancaman terhadap fisik meliputi gangguan fisiologis yang akan terjadi atau penurunan kemampuan untuk melakukan kehidupan sehari-hari pada penderita gagal ginjal. Ancaman dari stressor inilah dapat membahayakan identitas, harga diri, dan fungsi sosial yang terhubung dengan individu. Depresi merupakan produk frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu untuk mencapai tujuan tertentu yang diinginkan dalam hal ini. Faktor kognitif dapat mempengaruhi depresi dan kecemasan pada penderita gagal ginjal karena pasien gagal ginjal dapat merasakan kelelahan secara psikis karena harus menjalani hemodialisis seumur hidup (Sompi, Kaunang & Munayang, 2015).

Salah satu penanganan depresi dan kecemasan yaitu dengan melakukan teknik relaksasi benson yaitu merupakan terapi religius yang melibatkan faktor keyakinan agama. Pada masa sakit ini cenderung untuk lebih meningkatkan spiritualnya dan lebih mendekatkan diri kepada Tuhan sehingga teknik relaksasi yang tepat untuk dilakukan dalam menangani masalah ketidaknyamanan pada penderita gagal ginjal yaitu dengan teknik relaksasi benson. Terapi ini sudah banyak digunakan baik untuk penurunan ketegangan, atau mencapai kondisi tenang seperti menghilangkan nyeri, stres, insomnia, penurunan tekanan darah, dan depresi. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu

fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. Teknik relaksasi ini dapat dilakukan 10 sampai 20 menit sebanyak dua kali sehari (Solehati Tetti, 2015)

Solehati dan Cecep (2015) menyatakan bahwa tujuan penerapan terapi benson adalah terjadi penurunan oksigen, ventilasi selular, frekuensi nafas, dan kadar laktat sebagai indikasi penurunan tingkat stress dan menurunkan kecemasan. Terapi benson dapat menurunkan depresi, kecemasan, mengatasi tekanan darah tinggi, dan ketidak teraturan denyut jantung. Terapi benson juga telah teruji dalam menurunkan tingkat depresi.

Secara fisiologis saat manusia masuk dalam tahapan relaksasi, maka mereka masuk ke gelombang alpha (7-14 Hz). Ketika otak memasuki gelombang ini maka otak akan menghasilkan hormon endorphin yang menghasilkan rasa nyaman dan tenang (Hendriyanto, 2012).

Menurut Yusliana et al., (2015) berpendapat bahwa berdasarkan berbagai teori dan penelitian pendukung, maka teknik relaksasi Benson dapat digunakan untuk melawan cemas yang dimanifestasikan dengan stress maupun depresi. Ketenangan yang muncul ini disebabkan karena gelombang alpha otak yang menyebabkan manusia merasakan perasaan gembira dan nyaman. Kelenjar pituitary manusia juga menghasilkan hormon-hormon yang menenangkan yaitu endorphin dan encephalin yang bersifat memberikan efek tenang dan nyaman. Sedangkan dari teori homeostasis dalam tubuh manusia akan meningkatkan aktifitas saraf parasimpatik sehingga terjadi penurunan sintesis hormon katekolamin yang berakibat menurunnya kontraksi otot, penurunan denyut jantung, vasodilatasi pembuluh darah dan penurunan tekanan darah.

Berdasarkan uraian diatas penulis tertarik melakukan penelitian berjudul Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap tingkat Depresi Pasien Yang Melakukan Hemodilisis di RS Universitas Brawijaya Malang’.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fenomena yang ada, peneliti merumuskan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimanakah Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap tingkat Depresi Pasien Yang Melakukan Hemodialisis di RS Universitas Brawijaya Malang?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektifitas relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien yang melakukan hemodialisis di RS Universitas Brawijaya Malang

2. Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi tingkat depresi pasien yang melakukan hemodialisis sebelum diberikan perlakuan Relaksasi Benson di RS Universitas Brawijaya Malang
- 2) Mengidentifikasi tingkat depresi pasien yang melakukan hemodialisis setelah diberikan perlakuan Relaksasi Benson di RS Universitas Brawijaya Malang
- 3) Menganalisis efektifitas relaksasi benson terhadap tingkat depresi pasien yang melakukan hemodialisis di RS Universitas Brawijaya Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan sumbangan ilmu dalam bidang keperawatan khususnya ilmu keperawatan medikal bedah dan sebagai bahan pertimbangan dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien GGK yang menjalani terapi hemodialisis serta mengimplementasikan Relaksasi Benson untuk mengurangi tingkat depresi pasien dengan Hemodialisis.

2. Manfaat Praktis

1) Pasien

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai informasi tambahan bagi pasien yang menjalani terapi hemodialisis sehingga pasien dapat mengetahui dan mengontrol tingkat stres yang dialaminya.

2) Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai rujukan kondisi yang dialami pasien sehingga perawat mampu menerapkan asuhan keperawatan yang tepat.

3) Pelayanan Keperawatan

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dijadikan data dasar dalam mengetahui kondisi pasien sehingga dapat diberikan pelayanan yang tepat. Yaitu mengimplementasikan Relaksasi Benson untuk mengurangi tingkat depresi pasien dengan hemodialisis.