BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gagal Ginjal Kronis merupakan penyakit tidak menular yang berdampak besar terhadap morbiditas, mortalitas, dan sosial ekonomi masyarakat. (Damayantie et al., 2022). Gagal ginjal kronik yaitu kondisi di mana terjadi kerusakan ginjal yang progesif, ditandai dengan penumpukan uremia (urea dan limbah lainnya dalam darah) serta komplikasinya jika tidak diobati dengan dialisis atau transplantasi ginjal.(Damanik, 2020)

Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian penyakit Ginjal Kronis (PGK) di seluruh dunia mencapai sekitar 10 % dari populasi. Sementara itu, jumlah pasien PGK yang menjalani hemodialisa (HD) diperkirakan mencapai 1,5 juta orang di seluruh dunia. Tingkat kejadian PGK ini diperkirakan meningkat sebesar 8% setiap tahunnya. PGK saat ini menempati peringkat ke-20 sebagai penyakit kronis dengan angka kematian tertinggi di dunia. Menurut National Chronic Kidney Disease Fact Sheet (2019) di Amerika Serikat, sekitar 30 juta orang dewasa, atau sekitar 15% dari populasi dewasa, menderita penyakit CKD Berdasarkan data dari Center for Disease Control and Prevention, prevalensi PGK di Amerika Serikat pada tahun 2019, penyakit gagal ginjal kronik menduduki peringkat ke-8 sebagai penyebab kematian dengan total 254.028 kematian di seluruh wilayah. Tingkat kematian akibat penyakit gagal ginjal kronik lebih tinggi pada laki-laki dibandingkan perempuan, dengan jumlah kematian mencapai 131.008 orang untuk laki-laki dan 123.020 orang untuk perempuan.(Caron & Markusen, 2021)

Pada tahun 2020, Indonesia Renal Registry (IRR) melaporkan bahwa terdapat 77.892 pasien dengan gagal ginjal kronik. Jumlah pasien ini mengalami peningkatan signifikan pada tahun 2018, mencapai 132.142 kasus Prevalensi gagal ginjal kronik secara nasional di indonesia juga meningkat dari 2,0%. Di Provinsi Lampung, berdasarkan data riset Kesehatan Dasar, prevalensi gagal ginjal kronik mencapai 3,9%, melebihi rata-rata nasional yangmencapai 3,8%. Selain itu, sekitar 16,64% dari penduduk yang mengidap gagal ginjal kronik di Provinsi Lampung menjalani cuci darah. (Fansuri et al., 2023). Menurut data

Riskesdas Provinsi Gorontalo pada tahun 2019 mencapai 442 orang. Pada tahun 2020 angka tersebut mengalami penurunan menjadi 201 orang, namun meningkat lagi pada tahun 2021 menjadi 241 orang di provinsi Gorontalo.(Hinur et al., 2023)

Hemodialisa (HD) merupakan modalitas pengobatan pengganti ginjal yang paling umum pada pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir. (Rahmawati & Rochmawat, 2022). Hemodialisa (HD) memiliki dampak tertentu pada pasien. Pasien yang menjalani hemodialisa jangka panjang sering mengalami rasa cemas akbiat krisis situasional, ancaman kematian, masalah ekonomi, dan perasaan impotensi, terutama pada lanjut usia (Lansia) yang sudah mengalami biologis,psikologis,sosial maupun spritual, akan lebih memperparah kondisi kesehatan selama menjalani hemodialisa.(Anisah & Maliya, 2021)

Lansia merupakan tahap akhir dari perjalanan kehidupan manusia, dimulai dari lahir hingga mencapai usia lebih dari 60 tahun. Secara keseluruhan, lansia mengalami penurunan biologis, termasuk penurunan massa tulang dan otot, yang dapat menyebabkan ketidak seimbang yang berisiko terhadap kejadian jatuh.Dalam proses menua banyak terjadi perubahan yang tterjadi pada lansia, salah satunya perubahan psikologis dimana lansia mudah tersinggung, mudah marah, mudah cemas dan stres. (Handayani et al., 2020)

Stres merupakan kondisi yang timbul akibat perubahan-perubahan lingkungan dan di anggap menantang serta mengancam keseimbangan dinamis seseorang. Pada lansia, stres seringkali disebabkan oleh faktor psikologis seperti kecemasan, depresi, dan kesulitan dalam menerima kondisi mereka. Stres yang berulang akan meningkatkan mulai dari stres ringan, bahkan menjadi berat sehingga dapat menyebabkan berbagai macam penyakit seperti meningkatkan tekanan darah. (Tyas & Zulfikar, 2021). Untuk itu kondisi stres ini segera diatasi dan dikendalikan dengan berbagai macam cara, salah satunya adalah dengan melakukan teknik relaksasi Autogenik. Metode ini sangat mudah dan tidak perlu mengeluarkan biaya namun belum ada yang melakukan teknik relaksasi autogenik baik penderita yang di pelayanan kesehatan maupun yang di rumah.

Relaksasi Autogenik merupakan bentuk intervensi mind-body yang bersumber dari dalam diri sendiri. Teknik melibatkan pengulangan kata-kata atau kalimat pendek yang dapat menenangkan pikiran, serta memotivasi diri sendiri dengan membayangkan keadaan yang tenang dan damai, sambil fokus pada detak jantung dan pengaturan nafas.(Rizky et al., 2020). Teknik ini bisa dilakukan kapan

saja dan dimana saja disaat sudah merasakan stres.

Menurut penelitian yang di lakukan oleh (Anita & Husada, 2020) Dengan judul "Gambaran Tingkat Depresi Pada Pasien GGK Yang Menjalani Terapi Hemodialisa" Di temukan bahwa pasien yang menjalani hemodialisa, sebanyak 47,8% mengalami tingkat stres yang tinggi dan 38,2% mengalami tingkat depresi yang tinggi dan mempengaruhi masalah tekanan batin yang di alami lansia selama proses hemodialisa. Oleh karena itu, terapi relaksasi autogenik dapat diperlukan untuk membantu lansia menghadapi proses pencucian darah ini dengan lebih baik. Penelitian yang sebelumnya yang di lakukan oleh (Rahmawati & Rochmawat, 2022) Menunjukkan bahwa rata-rata pasien yang menjalani hemodialisa memiliki *health literacy* yang rendah atau kurang.

Hal tersebut sebagaimana telah Allah SWT Jelaskan di dalam QS-Yunus ayat 57 sebagai berikut:

يَٰٓأَيُّهَا ٱلنَّاسُ قَدْ جَآءَتْكُم مَّوْعِظَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَشِفَآءٌ لِّمَا فِى ٱلصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Ya ayyuhan-nasu qad ja'atkum mau'izatum mir rabbikum wa syifa' ul lima fis-suduri wa hudaw wa rahmatul lil-mu'minin"

Artinya: "Hai manusia, sunguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

Ayat ini menegaskan bahwa penyembuhan penyakit-penyakit tidak hanya melibatkan aspek fisik, tetapi juga aspek mental dan emosional. Hati dianggap mampu mempengaruhi ketenangan maupun kegelisahan seseorang. Oleh karena itu, ayat ini memiliki relevansi dengan pasien kritis, karena dapat berfungsi sebagai penenang dan penyembuhan bagi mereka.

Pada penelitian awal di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo pada tanggal 7 agustus 2024, ditemukan 15 pasien lansia. Dari hasil wawancara terungkap bahwa 8 orang pasien lansia mengalami stres ringan dan sedang, sementara 7 pasien lainnya tidak mengalami tingkat stres karena mereka sudah terbiasa dengan proses cuci darah atau hemodialisa. Berdasarkan wawancara dengan kepala ruangan hemodialisa, disimpulkan bahwa teknik relaksasi autogenik belum pernah diterapkan di ruangan hemodialisa. Pasien-pasien tersebut mengaku belum pernah melakukan teknik relaksasi autogenik, baik saat menjalani hemodialisa maupun di luar prosedur tersebut. Selain itu, pasien juga mengungapkan bahwa mereka merasa stres saat mengetahui bahwa mereka

akan menjalani cuci darah (Hemodialisa), serta ada juga yang mengalami stres karena lamanya waktu yang harus mereka habiskan dalam menjalani hemodialisa. Tingkat stres yang dialami bervariasi, mulai dari ringan dan sedang.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti ini tertarik untuk menyelidiki lebih lanjut bagaimana penerapan teknik relaksasi, khususnya autogenik, dapat mempengaruhi tingkat stres pada lansia. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik relaksasi autogenik dalam mengurangi stres selama proses hemodialisa dan meningkatkan kualitas hidup pasien.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, dapat di rumuskan identifikasi masalah penelitian sebagai berikut:

1. Pada penelitian awal di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo pada tanggal 7 agustus 2024, ditemukan 15 pasien lansia. Dari hasil wawancara terungkap bahwa 8 orang pasien lansia mengalami stres.
2. Berdasarkan wawancara dengan kepalah ruangan hemodialisa, diketahui bahwa teknik relaksasi autogenik belum pernah diterapkan di ruangan hemodialisa tersebut.

1.3 Rumusan masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah diuraikan di atas, rumusan masalah yang akan dijadikan bahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik?
2. Apakah ada tingkat stres pada lansia setelah dilakukan teknik relaksasi autogenik ?
3. Apakah ada pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap yingkat stres pada lansia?

1.4 Tujuan Penelitian

1.5 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap tingkat stres pada lansia yang menjalani hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Gorontalo.

1.6 Tujuan Khusus

Berdasarkan latar belakang di atas di dapatkan tujuan: .

1. Untuk mengetahui penurunan tingkat stres sebelum dilakukan teknik relaksasi autogenik pada lansia yang menjalani hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.
2. Untuk mengetahui penurunan tingkat stres sesudah dilakukan teknik relaksasi autogenik pada lansia yang menjalani hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.
3. Untuk menganalis pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap penurunan tingkat stres lansia yang menjalani hemodialisa Di RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.

1.7 Manfaat Penelitian

1.8 Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat dijadikan acuan pengetahuan dan informasi dalam pemberian asuhan keperawatn kepada pasien yang mengalami tingkat stres saat menjalani hemodialisa.

1.9 Manfaat Praktis

1. **Bagi Rumah Sakit**

   Penelitian ini dapat dijadikan acuan pengetahuan dan informasi dalam pemeberian asuhan keperawatan kepada pasien yang menjalani hemodialisa.

2. **Bagi Institusi pendidikan**

   Manfaat penelitian ini bagai institusi pendidikan diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran dan referensi bagi pihak-pihak yang akan melakukan penelitian lebih lanjut dengan topik yang berkaitan dengan judul penelitian ini.

3. **Bagi Penelitian Selanjutnya**

   Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan atau referensi untuk penulisan skripsi oleh peneliti selanjutnya.