

BAB 1

PENDAHULUAN

1.2 Latar Belakang

Penyakit ginjal kronik, juga disebut gagal ginjal kronik, menggambarkan hilangnya fungsi ginjal secara bertahap. Ginjal menyaring limbah dan kelebihan cairan dari darah, yang kemudian dikeluarkan melalui urin. Ketika penyakit ginjal kronik mencapai stadium lanjut, kadar cairan, elektrolit, dan limbah yang berbahaya dapat menumpuk di dalam tubuh (Pan American Health Organization, 2023).

Menurut data dari *Institute for Health Metrics and Evaluation* (IHME) secara global gagal ginjal kronik mengakibatkan sekitar 1.23 juta kematian pada tahun 2017 dan dengan rambahan 1.36 juta kematian yang disebabkan oleh penyakit kardiovaskuler akibat gangguan fungsi ginjal (Bikbov et al., 2020). Hasil systematic review dan meta-analysis didapatkan hasil prevalensi global PGK sebesar 13,4%. Penyakit gagal ginjal kronik sendiri merupakan penyebab kematian peringkat ke-27 di dunia tahun 1990 dan meningkat menjadi urutan ke-18 pada tahun 2010 dan penyakit ginjal kronik merupakan penyebab kematian ke-12 secara global pada tahun 2017 (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2022).

Berdasarkan data Riskesdas Sumatera Utara (2018) mencatat 45.792 dengan uraian laki-laki 22.703 dan perempuan 23.269. Sedangkan berdasarkan kelompok umur 15-24 tahun 11.824; 25-34 tahun 10.058; 35-44 tahun 8.925; 45-54 tahun 7.259; 55-64 tahun 4.938; 65-74 tahun 2.149; dan 75 keatas berjumlah 819.

Ketika seseorang mengalami penyakit gagal ginjal kronik (GGK) lama kelamaan darah tidak dapat dibersihkan serta ginjal yang sehat. Jika ginjal tidak bekerja dengan baik, limbah beracun dan cairan berlebih akan menumpuk di dalam tubuh dan dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, penyakit jantung, stroke, dan kematian dini. Namun, penderita CKD dan orang yang berisiko terkena CKD dapat mengambil langkah untuk melindungi ginjal mereka dengan bantuan penyedia layanan kesehatan (centers for disease control (CDC) 2023).

Hemodialisis adalah pembersihan darah oleh akumulasi sampah buangan. Hemodialisis digunakan bagi pasien dengan tahap akhir gagal ginjal atau pasien yang berpenyakit akut yang membutuhkan dialisis waktu singkat (Harmila 2020).

Masalah yang sering muncul pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis adalah stress dan kecemasan. Hal ini dapat memperburuk keadaan pasien apabila tidak diatasi dengan tindakan yang tepat. Salah satu cara mengatasi stress dan kecemasan adalah dengan menerapkan *breathing exercises* dan relaksasi progresif. *Breathing exercises* adalah pernafasan pada abdomen dengan frekuensi yang lambat dan perlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas (Masnina & Setyawan, 2018). Relaksasi otot progresif merupakan relaksasi otot tanpa ketegangan otot dan teknik manipulasi pikiran (Mutawalli et al., 2020).

Penelitian terdahulu telah terbukti bahwa terapi *breathing exercises* dan relaksasi otot progresif telah terbukti mampu menurunkan tingkat stress dan kecemasan. *Breathing exercises* memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan Tingkat kecemasan pada pasien (Wiyono & Putra, 2021). Sedangkan

penelitian Warsono & Yanto (2020), *breathing exercises* telah berkontribusi dalam mengurangi stress yang terjadi pada pasien Diabetes Melitus.

Penelitian Ambarwati & Supriyanti (2020) membuktikan bahwa latihan otot progresif telah terbukti berkontribusi untuk menurunkan kecemasan pada pasien asma. Penelitian Wisnusakti (2021) mengungkapkan bahwa setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada lansia didapatkan hasil yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres.

Berdasarkan survey awal di Rumah Sakit Royal Prima Medan didapatkan bahwa pasien hemodialisis mengalami stress dan kecemasan sebelum menjalani tindakan hemodialisis, ketika dilakukan observasi dan wawancara kepada pasien diperoleh data bahwa belum pernah mendapatkan *breathing exercises* dan relaksasi progresif selama menjalani tindakan hemodialisis. Berdasarkan fenomena di atas maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh *Breathing Exercises* dan Relaksasi Progresif terhadap Stres dan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSU Royal Prima Medan Tahun 2023.

1.2. Rumusan masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas maka rumusan masalah dalam penelitian adalah "Apakah latihan pernapasan dan relaksasi progresif memiliki pengaruh terhadap penurunan stres pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis?"

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum

Tujuan umum dari topik ini adalah untuk mengetahui Pengaruh *Breathing Exercises* dan Relaksasi Progresif terhadap Stres dan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Royal Prima Medan Tahun 2023.

1.3.2. Tujuan khusus

- a. Untuk melihat Pengaruh *Breathing Exercises* terhadap Stres dan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Royal Prima Medan Tahun 2023
- b. Untuk melihat Pengaruh Relaksasi Progresif terhadap Stres dan Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Royal Prima Medan Tahun 2023.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini bermanfaat untuk menambah khazanah keilmuan khususnya terkait dengan stress dan kecemasan.

1.4.2. Praktis

a. Bagi Pendidikan

Penelitian ini dapat dijadikan sumber referensi bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas ataupun penelitian khususnya tentang *breathing exercises*, relaksasi progresif, stress, kecemasan Gagal Ginjal Kronik, dan Hemodialisi.

b. Bagi Pelayanan

Penelitian ini dapat dijadikan indikator intervensi yang rutin dilakukan kepada pasien yang menjalani terapi Hemodialisis.