

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Gagal ginjal kronik merupakan masalah kesehatan masyarakat di seluruh dunia yang dalam 10 tahun terakhir kejadian gagal ginjal bertambah secara signifikan dan diperkirakan akan terus meningkat (Daugirdas *et al.*, 2015). Faktanya di Amerika tercatat dari 30 juta penduduk sebanyak 15% menderita gagal ginjal kronik (*National Center For Chronic Disease*, 2017). Menurut data di Indonesia penyakit gagal ginjal kronik merupakan 10 penyakit tidak menular terbanyak, yaitu 0,2% pada usia  $\geq 15$  tahun menderita gagal ginjal kronik (Risikesdas, 2013).

Hemodialisis merupakan pengobatan efektif yang dilakukan bagi penderita gagal ginjal kronik sebagai upaya untuk meningkatkan kualitas hidupnya (Daugirdas *et al.*, 2015). Kepatuhan pasien gagal ginjal dalam pengobatan sangat penting, karena mempengaruhi prognosis gagal ginjal kronik seperti kepatuhan terhadap jadwal dialisis, durasi pengobatan, diet khusus, pembatasan cairan, pengobatan yang tepat, perubahan perilaku, kebiasaan dan gaya hidup (Günes, 2013). Penderita gagal ginjal, dalam pengobatan hemodialisis yang dilakukan dapat mempengaruhi aspek psikologis,

sosial lingkungan dan aspek fisiologis seperti kelelahan, rasa sakit di tempat akses mereka selama *venipuncture*, mual, muntah, kram, gatal, dan sendi yang kaku (Kacaroglu *et al.*, 2014). Dukungan psikologis terhadap pasien yang menjalani hemodialisis dapat dicapai dengan penilaian evaluasi yang disesuaikan dan berkesinambungan terhadap kebutuhan setiap pasien hemodialisis, intervensi psikososial dimulai saat diagnosis harus disesuaikan dengan kemajuan penyakit dan fokus pada fungsi fisik, psikologis dan sosial penderita serta peran profesional kesehatan yakni mendorong pasien untuk menerima keterbatasan pengobatan, merawat diri, memungkinkan pasien mengambil tanggung jawab atas kesehatan mereka dan memenuhi kewajiban mereka terhadap keluarga dan masyarakat (Gerogianni *et al.*, 2014). Depresi salah satu kejadian yang sering dikaitkan dengan kondisi kronik dan jika tidak diobati, dapat mempengaruhi perjalanan penyakit dan membatasi pengobatan yang efektif untuk kondisi kronik serta dapat menurunkan kualitas hidup seseorang (Grilo *et al.*, 2017).

Penelitian menunjukkan bahwa 80% pasien hemodialisis mengalami gangguan stres fisik dan stres psikososial yang berhubungan dengan pengobatan (Amin *et al.*, 2015). Stres merupakan pengalaman emosional disertai perubahan biokimia,

fisiologis dan perilaku yang digambarkan sebagai perasaan terbebani dan khawatir yang dapat mempengaruhi orang dari segala umur, jenis kelamin dan keadaan yang dapat menyebabkan masalah kesehatan fisik dan psikologis (*American Psychological Association, 2017*).

Terdapat hubungan antara stres dan penyakit kronik yakni menggambarkan bagaimana interaksi imun endokrin muncul untuk menengahi hubungan tersebut serta menggambarkan bagaimana stresor psikososial mempengaruhi kesehatan mental dan fisik (*Schneiderman et al., 2005*). Penyakit kronik merupakan suatu stressor primer atau sekunder untuk individu dan keluarganya (*Kacaroglu et al., 2016*).

Ketika menghadapi stres, otot-otot tubuh menjadi tegang bagian perut keras dan kram, dada terasa sesak maka keadaan ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan psikis, oleh karena itu perlu dilakukan pelatihan manajemen stres melalui teknik-teknik relaksasi seperti metode *cue-controlled relaxation*, teknik relaksasi autogenik, teknik latihan relaksasi otot (*relaxation via tension relaxation*) dan relaksasi kesadaran indra dapat diterapkan ketika berhadapan dengan stres (*Safaria et al., 2012*). Menurut Sangle\* *et al., (2013)* teknik relaksasi otot adalah salah satu teknik non invasif

yang telah terbukti dapat mengurangi stres, kecemasan, nyeri, kelelahan dan meningkatkan tidur dan efektif pada semua pasien hemodialisis. Suatu tingkat stres dapat dihitung dengan menggunakan skor yang berhubungan dengan *symptom* stres (Safaria *et al.*, 2012).

Berdasarkan uraian dari latar belakang diatas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul efek implementasi pelatihan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hemodialisis.

## **B. Rumusan masalah**

Bagaimana efek pelatihan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hemodialisis?

## **C. Tujuan Penelitian**

1. Tujuan Umum : Mengetahui efek pelatihan relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hemodialisis.
2. Tujuan Khusus :
  - a. Mengetahui gambaran tingkat stres sebelum pelatihan relaksasi progresif pada pasien hemodialisis.
  - b. Mengetahui perubahan tingkat stres sebelum dan setelah pelatihan relaksasi progresif pada pasien hemodialisis.

## **D. Manfaat penelitian**

1. Manfaat bagi peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang pengaruh pelatihan manajemen stres berupa relaksasi progresif terhadap tingkat stres pasien hemodialisis.

2. Manfaat bagi pasien

Memberikan pelatihan manajemen stres berupa relaksasi progresif terhadap tingkat stres yang dialami pada pasien hemodialisis.

3. Manfaat Bagi Klinik Hemodialisis

Memberikan informasi kepada klinik hemodialisis Nitipuran Bantul sebagai bahan pertimbangan untuk membuat kebijakan melibatkan peran pasien hemodialisis dengan pelatihan manajemen stres berupa relaksasi progresif.