



**PERBANDINGAN EFEKTIVITAS TEKNIK RILEKSASI NAFAS DALAM DENGAN TERAPI KOMITMEN PENERIMAAN TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RUMAH SAKIT HERMINA DEPOK TAHUN 2023**

**COMPARISON OF THE EFFECTIVENESS OF DEEP BREATHING RELAXATION TECHNIQUE WITH ACCEPTANCE COMMITMENT THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT HERMINA HOSPITAL, DEPOK IN 2023**

**Friska Novyanti Doloksaribu<sup>1</sup>, Hari Ghanesia Istiani<sup>2</sup>, Danur Jaya<sup>3</sup>**

Fakultas Ilmu Kesehatan/ Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia Maju

Email : [ghanesia30@gmail.com](mailto:ghanesia30@gmail.com)

Article Info

Article history :

Received : 11-11-2024

Revised : 12-11-2024

Accepted : 14-11-2024

Published : 16-11-2024

**Abstract**

*Anxiety is a common reaction to an illness experienced by CKD patients. Hemodialysis therapy that must be carried out throughout life causes psychological disorders such as fear, prolonged worry, and concern for the future. In a preliminary study at Hermuna Hospital, Depok, it was still found that many hemodialysis patients experienced anxiety, anxiety can be handled by several interventions. These include relaxation, deep breathing and acceptance of commitment. To determine the comparison of the effectiveness of deep breathing relaxation techniques and acceptance of commitment on anxiety levels in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at Hermuna Hospital, Depok. This research uses a quantitative quasi-experimental two group design method with pretest – posttest. The test used is the independent simple t test. The total number of respondents was 36 people. Results the average respondent works, the average age of the respondent is > 35 years, the average has a high education (> high school), in this study most of the respondents are male. There is an influence or effectiveness of deep breathing relaxation techniques and acceptance techniques. commitment to the level of anxiety in chronic kidney failure patients (p-value > 0.005) in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at Hermuna Hospital Depok. Conclusion deep breathing relaxation technique intervention is more effective in reducing anxiety levels in chronic kidney failure patients compared to commitment acceptance therapy intervention.*

**Keywords: Hemodialysis, Anxiety, Intervention**

**Abstrak**

Kecemasan merupakan reaksi umum terhadap suatu penyakit yang dialami pasien GGK. Terapi hemodialisa yang harus dilakukan sepanjang hidup menyebabkan gangguan psikologis seperti rasa takut, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan keprihatinan masa depan. Studi pendahuluan di RS Hermuna Depok, masih banyak ditemukan pasien hemodialisa yang mengalami kecemasan, kecemasan dapat ditangani oleh beberapa intervensi. Diantara nya rileksasi nafas dalam dan penerimaan komitmen. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas teknik rileksasi nafas dalam dan penerimaan komitmen terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Hermuna Depok. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif quasi eksperimen design two group dengan pretest – posttest. Uji yang digunakan yaitu independent simple t test. Total responden



sebanyak 36 orang. Hasil penelitian yaitu rata-rata responden bekerja, rata-rata usia responden > 35 tahun, rata-rata memiliki pendidikan yang tinggi (> SMA), pada penelitian ini kebanyakan responden berjenis kelamin laki-laki. Terdapat pengaruh atau efektifitas teknik rileksasi pernafasan dalam dan teknik penerimaan komitmen terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik (p-value > 0,005) pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di Rumah Sakit Hermina Depok. Kesimpulananya Intervensi teknik rileksasi nafas dalam lebih efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dibandingkan intervensi terapi penerimaan komitmen.

**Kata Kunci : Hemodialisa, Kecemasan, Intervensi**

## PENDAHULUAN

Prevalensi penyakit ginjal kronis menurut WHO (2018) menjelaskan bahwa gagal ginjal kronik adalah masalah kesehatan terdapat 1/10 penduduk dunia diidentifikasi dengan penyakit ginjal kronis dan diperkirakan 5 sampai 10 juta kematian pasien setiap tahun, dan diperkirakan 1,7 juta kematian setiap tahun karena kerusakan ginjal akut (Zulfan et al., 2021). Menurut data nasional berkisar 713.783 jiwa dan 2.850 yang melakukan pengobatan hemodialisa. Jumlah penyakit gagal ginjal kronik di Jawa Barat mencapai 131.846 jiwa dan menjadi provinsi tertinggi di Indonesia, Jawa Tengah menduduki urutan kedua dengan angka mencapai 113.045 jiwa, sedangkan jumlah pasien gagal ginjal kronik di Sumatera Utara adalah 45.792 jiwa. Dalam uraian tersebut jumlah pada laki-laki adalah 355.726 jiwa, sedangkan pada perempuan adalah 358.057 jiwa (Kemenkes, 2019). Hemodialisa merupakan salah satu dari terapi pengganti ginjal yang paling banyak dipilih oleh pasien GGK. Indonesia Renal Registry mencatat sebanyak 132,142 (98%) pasien menjalani hemodialisa (PERNEFRI, 2018).

Kecemasan merupakan reaksi umum terhadap suatu penyakit yang dialami pasien GGK. Terapi hemodialisa yang harus dilakukan sepanjang hidup menyebabkan gangguan psikologis seperti rasa takut, kekhawatiran yang berkepanjangan, dan keprihatinan masa depan. Perubahan berbagai aspek kehidupan pasien GGK yang menjalani hemodialisa memberikan dampak depresi, cemas dan stres. Depresi yang merupakan reaksi psikologis berupa gangguan suasana hati akibat menghadapi penyakit dialami oleh pasien GGK yang menjalani hemodialisa. Berbagai tanda dan gejala depresi ditunjukkan oleh pasien seperti sedih, tidak berguna, rasa bersalah dan putus asa. (A. Aziz & Musrifatul, 2019). Terapi relaksasi nafas dalam merupakan terapi dilakukan dengan cara pasien menarik nafas dalam dan mengisi paru-paru dengan udara. Pasien disuruh mengeluarkan udara pelan-pelan dan tubuh dilemaskan, konsentrasi sampai merasakan enak. Kemudian bernafas seperti biasa, anjurkan nafas dalam lagi dan keluarkan dengan pelan-pelan baru kaki dilemaskan, kemudian lemaskan bagian tangan, perut dan punggung setelah selesai rileks dan anjurkan nafas secara teratur. Terapi komitmen penerimaan merupakan salah satu terapi yang populer saat ini dan dianggap lebih fleksibel dan lebih efektif dalam menangani berbagai kasus Individu yang kritis terhadap diri sendiri lebih fokus untuk menghindari kegagalan, memikirkan ketidaksetujuan lebih dari yang lain, memiliki perenungan tentang kegagalan mereka, dan cenderung kehilangan harga diri (Ozer, 2019).

Hasil studi pendahuluan Hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan dengan mengajukan pertanyaan verbal kepada kepala ruangan hemodialisa terkait kecemasan pada pasien di ruang Hemodialisa RS Hermina Depok didapatkan klien GGK yang menjalani



hemodialisa rutin pada periode bulan Januari 2022 berjumlah 139 klien yang mengatakan memiliki tingkat kecemasan ringan sebanyak 120 (86%), klien yang mengatakan mengalami tingkat kecemasan sedang sebanyak 10 (7%), dan klien yang mengatakan mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 9 (6%), Dari hasil wawancara dengan kepala ruangan mengatakan tindakan hemodialisa di Rumah Sakit hermina depok ini di atur sesuai jadwal bila klien hemodialisa seminggu 2 kali maka jadwal hemodialisa setiap Senin- Kamis; Selasa- Jumat; Rabu-Sabtu dan bila klien jadwal hemodialisa 3 kali seminggu dilakukan hari Senin-Rabu- Jumat dan Selasa-Kamis-Sabtu. Pelaksanaan jadwal hemodialisa dilakukan 2 shift pagi dan sore dari hari seninsampai sabtu. Bila ada tindakan cyto bisa dilakukan diluar jadwal rutin atau di hari libur sesuai kebutuhan. Kepala ruangan hemodialisa mengatakan fenomena yang terjadi adalah ada beberapa klien yang tidak mau menjalani hemodialisa karena tidak mengetahui fungsi dan tujuan hemodialisa serta mengatakan keberatan secara finansial. Klien juga mengalami banyak perubahan dan masalah secara fisik, psikologis dan kejiwaan. Beberapa klien saat divonis menderita GGK dan harus menjalani hemodialisa rutin ditemukan shock, tidak bisa menerima dan stres. Perubahan-perubahan tersebut dapat mengakibatkan klien mengalami penurunan motivasi, klien tidak mau melakukan hemodialisa yang seharusnya sudah dijadwalkan, tidak mau membatasi asupan cairan, tidak taat diit, tidak mempunyai gairah hidup, pesimis, perasaan negatif terhadap diri sendiri, merasa kehilangan. Berdasarkan uraian masalah diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan pengaruh kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa di rumah sakit hermina depok.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimen dengan rancangan Pre and Post Test Design with control group yaitu observasi dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah perlakuan. Rancangan pre and post test. Populasi dalam penelitian ini adalah 246 pasien yang menjalani hemodialisa dirumah sakit Hermina Depok pada tahun 2023. Sampel yang digunakan dalam tiap kelompok yaitu 18 orang, menggunakan teknik Purposive Sampling. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Hermina Depok \. Instmen pada penelitian ini yaitu kuesioner karakteristik responden, kuesioner tingkat kecemasan, SOP Teknik Rileksasi Nafas dalam dan SOP Terapi Komitmen Penerimaan. Anilisa data bivariat dilakukan dengan cara menggukan uji paired t test dan independent t test dengan perangkat lunak statistik.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Analisa Univariat**

Analisis data univariat atau analisis deskriptif merupakan analisis yang bertujuan untuk menjelaskan ataupun mendeskripsikan karakteristik responden tiap variabel dalam penelitian (Notoatmodjo, 2018)

**Tabel 1** Gambaran karakteristik responden intervensi relaksasi nafas dalam (N=18)

Sifat	Frekuensi (N)	Presentase (%)
<b>Pekerjaan</b>		
Bekerja	16	88,8
Tidak Bekerja	2	11,2
<b>Pendidikan</b>	11	61,1
Rendah (< SMA)	7	38,9
Tinggi (> SMA)		
<b>Jenis Kelamin</b>	9	50
Laki-Laki	9	50
Perempuan		
<b>Usia</b>	5	27,7
18-35 tahun	13	72,3
36-65 tahun		

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2024 dengan *SPSS for Windows*

Berdasarkan tabel 1 bahwa responden yang bekerja sebanyak 16 orang (88,8%), dan responden yang tidak bekerja sebanyak 2 orang (11,2%). Responden yang berpendidikan rendah sebanyak 11 orang (61, 1%) dan responden yang tidak bekerja sebanyak 7 orang (38,9%). Jenis kelamin laki-laki sebanyak 9 orang (50%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 9 orang juga (50%). Usia responden 18- 35 tahun sebanyak 5 orang (27,7%) dan usia responden 36-65 tahun sebanyak 13 orang (72,3%).

**Tabel 2** Gambaran karakteristik responden intervensi relaksasi teknik komitmen penerimaan

(N=18)

Sifat	rekuensi (N)	resentase (%)
<b>jaan</b>		
Bekerja	15	83,3
Tidak Bekerja	3	16,7
<b>Pendidikan</b>	10	55,5
Rendah (< SMA)	8	45,5
Tinggi (> SMA)		



<b>Jenis</b>		
<b>Kelamin</b>	11	61,1
Laki-Laki	7	38,9
Perempuan		
<b>Usia</b>	4	22,2
18-35 tahun	14	77,8
36 – 65 tahun		

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2024 dengan *SPSS for Windows*

Berdasarkan tabel 2 bahwa responden yang bekerja sebanyak 15 orang (83,3%), dan responden yang tidak bekerja sebanyak 3 orang (16,7%). Responden yang berpendidikan rendah sebanyak 10 orang (55,5%) dan responden yang tidak bekerja sebanyak 8 orang (45,5%). Jenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (61,1%) dan jenis kelamin perempuan sebanyak 7 orang (38,9%). Usia responden 18 - 35 tahun sebanyak 4 orang (22,2%) dan usia responden 36-65 tahun sebanyak 14 orang (77,8%).

**Analisa Bivariat**

Analisa bivariat dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dari korelasi antara variabel independen dan variabel dependen menggunakan Uji *Chi-Square*.

**Tabel 3 Pengaruh Intervensi Rileksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan**

<b>Teknik Rileksasi Nafas Dalam</b>	<b>n</b>	<b>Mean Tingka t</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>P-value</b>
Sebelum Intervensi	18	43	26-44	2,84	0,00
Sesudah Intervensi	18	19	13-25	2,53	

Sumber : Hasil Pengolahan Data 2024 dengan *SPSS for Windows*

Berdasarkan tabel 3 bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi rileksasi nafas terhadap 18 responden yaitu mean 43, nilai min 26, nilai max 44, dan standar deviasi 2,84 dan sesudah terapi rileksasi nafas yaitu mean 19, nilai min 13, nilai max 25, dan standar deviasi 2,53. Hasil dari uji Paired T test di dapatkan hasil bahwa intervensi teknik rileksasi nafas dalam memiliki efektivitas terhadap tingkat kecemasan p-value = 0,000 (< 0,05).



**Tabel 4 Pengaruh Intervensi Teknik Komitmen Penerimaan Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan**

<b>Perbedaan rata – rata 2 sampel tidak berpasangan</b>	<b>Sig. (2-tailed)</b>
Posttest nafas dalam – Posttest penerimaan komitmen	0,12

Berdasarkan tabel 4 bahwa tingkat kecemasan sebelum terapi komitmen penerimaan terhadap 18 responden yaitu mean 41, nilai min 20, nilai max 41, dan standar deviasi 3,05 dan sesudah terapi komitmen penerimaan yaitu mean 23, nilai min 19, nilai max 22, dan standar deviasi 3,20. Hasil dari uji T test di dapatkan hasil bahwa intervensi terapi penerimaan komitmen memiliki efektivitas terhadap tingkat kecemasan  $p\text{-value} = 0,03 (< 0,05)$ .

**Tabel 5 Perbandingan Efektivitas teknik rileksasi nafas dalam dengan terapi penerimaan komitmen terhadap tingkat kecemasan**

<b>Terapi Komitmen Penerimaan</b>	<b>n</b>	<b>Mean Tingkat Kecemasan</b>	<b>Min-Max</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>P-value</b>
Sebelum Intervensi	18	41	20-41	3,05	0,03
Sesudah Intervensi	18	23	19-22	3,20	

Berdasarkan tabel 4 bahwa Hasil uji independent simple t test Posttest nafas dalam – Posttest penerimaan komitmen tidak ada perbedaan yang signifikan ( $> 0,05$ ). Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua intervensi tersebut sama sama efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. intervensi teknik pernafasan dalam lebih efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dibandingkan intervensi terapi penerimaan komitmen.

**PEMBAHASAN**

**1. Efektivitas Teknik Rileksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien**

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada 18 orang responden sebelum diberikan intervensi teknik rileksasi nafas dalam 43 (Kecemasan sangat berat). Nilai minimal 26 dan nilai maksimal 44, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada 18 orang responden sesudah diberikan intervensi teknik rileksasi nafas dalam 19 (Kecemasan Ringan) Nilai minimal 13 dan nilai maksimal 25. Hasil dari uji T test di dapatkan hasil bahwa intervensi teknik rileksasi nafas dalam memiliki efektivitas terhadap tingkat kecemasan  $p\text{-value} = 0,000 (< 0,05)$ . Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kuswaningsih (2020) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pada ibu hamil dimana hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 18 responden sebesar 9 responden (50%) mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan teknik





relaksasi nafas dalam. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rokawie et al (2019) tentang relaksasi nafas dalam menurunkan kecemasan pasien pre operasi bedah abdomen dimana hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 32 responden sebesar 18 responden (56,2%) 55 mengalami kecemasan sedang sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Febria Syafyu Sari (2019) tentang pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap terhadap penurunan tingkat kecemasan preoperatif dimana hasil penelitian ini didapatkan bahwa dari 6 responden sebesar 3 responden (50%) mengalami kecemasan ringan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam. Kecemasan merupakan masalah yang sering terjadi pada pasien pre operasi, kebanyakan pasien yang mengalami kecemasan sebelumnya belum mengetahui mengenai tindakan operasi yang akan dilakukan. Teknik terapi relaksasi nafas dalam yang sangat efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan sebelum dilakukan tindakan anestesi dan operasi. Menurut analisa peneliti bahwa teknik relaksasi yang diberikan kepada responden dengan mengatur suatu intervensi untuk mengajarkan nafas dalam dan lambat kepada responden dengan tujuan agar responden merasa rilek dan nyaman sehingga responden tersebut merasakan ketenangan dalam dirinya, mengurangi stress, dan kekakuan yang dirasakan pada diri responden pada fase akan dilakukannya suatu tindakan medis, dan dari tanggapan responden tentang teknik relaksasi ini mengatakan terapi yang diberikannya kepada klien ini sangatlah bermanfaat untuk mengatur pernafasannya dan klien merasakan rilek sehingga klien merasakan tenang dan nyaman dan klien bisa memfokuskan pikirannya yang lebih tenang untuk menghadapi tindakan-tindakan medis.

## **2. Efektivitas Terapi Penerimaan Komitmen Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien**

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa rata-rata tingkat kecemasan pada 18 orang responden sebelum diberikan intervensi terapi penerimaan komitmen 41 (Kecemasan sangat berat). Nilai minimal 20 dan nilai maksimal 44, sedangkan rata-rata tingkat kecemasan pada 18 orang responden sesudah diberikan intervensi terapi penerimaan komitmen 23 (Kecemasan sedang) Nilai minimal 19 dan nilai maksimal 23. Hasil dari uji T test di dapatkan hasil bahwa intervensi terapi penerimaan komitmen memiliki efektivitas terhadap tingkat kecemasan  $p\text{-value} = 0,03 (< 0,05)$ . Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hmwe et al., (2018) yang menyatakan bahwa terapi ACT dengan uji wilcoxon yaitu signifikan berpengaruh terhadap penurunan kecemasan dengan  $p\text{ value} = 0,001$ .

Terapi ACT mampu mempengaruhi neurotransmitter dan fungsi hormon. Hal ini didukung oleh penelitian Cracken (2021) terhadap klien dengan penyakit kronis pada kelompok intervensi dengan jumlah 168 responden. Setelah diberikan ACT dengan tindak lanjut selama 3 minggu menunjukkan penurunan level depresi, kecemasan dan intensitas nyeri kronis yang dialami. Penelitian lain juga mendukung penelitian ini yaitu penelitian Wicksell (2016) dalam penelitian Widuri (2022) tentang pengaruh ACT terhadap nyeri kronis menyatakan bahwa ACT secara signifikan berpengaruh terhadap masalah penyakit kronis karena berfokus pada membangun perilaku yang lebih baik. Penelitian Klang, Bjorvey, Bergkud, Sundest & Clyne (2019) dalam penelitian Widuri (2022) menyatakan pasien GGK



yang mendapatkan intervensi ACT memiliki motivasi yang lebih baik, lebih mampu melakukan aktivitas dan memiliki tingkat kecemasan yang lebih ringan.

Terapi ACT merupakan salah satu terapi yang dianggap lebih fleksibel dan efisien dalam menangani kasus kecemasan Menurut hasil penelitian Widuri (2022) menunjukkan bahwa terapi ACT dapat mengatasi masalah psikososial yaitu menurunkan respon ketidakberdayaan pada pasien hemodialisa dengan p-value (0,05). Teknik penerimaan komitmen atau ACT merupakan suatu terapi yang bertujuan untuk meningkatkan aspek psikologi yang lebih fleksibel atau kemampuan untuk menjalani perubahan yang terjadi saat ini dengan lebih baik Terapi ACT akan memberikan dampak positif yang mempengaruhi neurotransmitter yang membawa perubahan di dalam otak, terutama sistem limbik yang berdampak pada stress dan kecemasan. Neurotransmitter yang berperan adalah Asam Gamma-Aminobutirat (GABA) berkaitan dengan respon relaksasi yang dapat menurunkan tingkat kecemasan seseorang. PenelitianHmwe et al., (2018).

### **3. Perbandingan Efektivitas Teknik Rileksasi Nafas Dalam Dengan Terapi Penerimaan Komitmen Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien**

Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa didapatkan hasil perbandingan efektivitas intervensi teknik pernafasan dalam dengan intervensi terapi penerimaan komitmen bahwa sebelum dilakukan intervensi baik teknik pernafasan dalam maupun terapi penerimaan komitmen rata-rata responden mengalami kecemasan sangat berat. Setelah dilakukan intervensi teknik pernafasan dalam rata-rata tingkat kecemasan responden menjadi ringan, sedangkan setelah dilakukan intervensi terapi penerimaan komitmen rata-rata tingkat kecemasan responden menjadi sedang. Hal tersebut dapat disimpulkan bahwa intervensi teknik pernafasan dalam lebih efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dibandingkan intervensi terapi penerimaan komitmen. intervensi kedua tersebut dapat dipilih seseuai dengan kenyamanan pasien / klien, karena intervensi kedua tersebut sama sama efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, hanya teknik atau metodenya saja yang berbeda.

Terapi relaksasi nafas dalam merupakan pernafasan pada abdomen dengan frekuensi lambat sertaperlahan, berirama, dan nyaman dengan cara memejamkan mata saat menarik nafas. Efek dari terapi ini ialah distraksi atau pengalihan perhatian. Relaksasi napas dalam bertujuan untuk mengontrol pertukaran gas agar menjadi efisien, mengurangi kinerja bernapas, meningkatkan inflasi alveolar maksimal, meningkatkan relaksasi otot, menghilangkan ansietas, menyingkirkan pola aktivitas otot-otot pernapasan yang tidak berguna, melambatkan frekuensi pernapasan, mengurangi udara yang terperangkap serta mengurangi kerja bernapas. Relaksasi nafas dalam adalah tindakan yang disadari untuk mengatur pernafasan secara dalam yang dilakukan oleh korteks serebri, sedangkan pernafasan spontan dilakukan oleh medulla oblongata. Relaksasi nafas dalam akan merangsang munculnya oksida nitrit yang akan memasuki paru-paru bahkan pusat otak yang berfungsi membuat orang menjadi lebih tenang sehingga tekanan darah yang dalam keadaan tinggi akan menurun (Wardani, 2018). Sedangkan Acceptance and Commitment Therapy (ACT) atau terapi penerimaan dan komitmen adalah jenis psikoterapi yang dikembangkan pada tahun 1982 oleh psikolog dan peneliti Steven C. Hayes. Selama 25 tahun





terakhir, ACT telah menjadi terapi perilaku yang banyak digunakan dan berbasis bukti serta diterima sebagai teknik yang efektif untuk menangani berbagai kondisi fisik dan mental. Terapi penerimaan dan komitmen (ACT) adalah jenis konseling dan intervensi psikologis yang menggabungkan strategi perhatian, penerimaan, dan perubahan perilaku. ACT mengisyaratkan bahwa seseorang mampu mengubah perilakunya tanpa terlebih dahulu mengubah atau menghilangkan pikiran dan perasaannya. Ini dapat diterapkan pada berbagai kondisi dan berfokus pada proses serta fleksibel terhadap kebutuhan orang tersebut. Tidak ada seperangkat teknik khusus yang digunakan dalam ACT. Sebaliknya, terapis menerapkan strategi umum secara fleksibel menggunakan pendekatan ACT. (Hmwe et al., 2018)

Dalam penelitian ini baik teknik rileksasi nafas dalam maupun terapi komitmen penerimaan kedua nya memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan, sehingga tidak ada perbedaan antara teknik rileksasi nafas dalam dan terapi komitmen penerimaan hal ini di karenakan teknik rileksasi nafas dalam dan terapi komitmen penerimaan sama-sama memiliki tujuan dalam menurunkan tingkat kecemasan, namun cara kerjanya yang berdeda., karena kedua nya efektif dalam penurunan kecemasan, sehingga pasien dapat memilih terapi mana yang akan dijalani sesuai dengan kenyamanannya.

## **KESIMPULAN**

Dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa baik pada kelompok intervensi teknik rileksasi nafas dalam maupun terapi penerimaan komitmen rata-rata responden bekerja, rata-rata usia responden > 35 tahun, rata-rata memiliki pendidikan yang tinggi (> SMA), pada penelitian ini kebanyakan responden berjenis kelamin laki-laki, dan rata-rata responden mengalami tingkat kecemasan yang berat. Terdapat pengaruh atau efektifitas teknik rileksasi pernafasan dalam terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik (p-value < 0,005). Terdapat pengaruh atau efektifitas terapi penerimaan komitmen terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik (p-value < 0,005). Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara Intervensi teknik rileksasi nafas dalam dan terapi penerimaan komitmen (p-value > 0,005), kedua nya sama sama memiliki efektifitas terhadap penurunan tingkat kecemasan. Tetapi teknik rileksasi nafas dalam lebih efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dibandingkan intervensi terapi penerimaan komitmen.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ahmawati, A. (2020). Changes of health related quality of life dimensions in hemodialysis patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 159- 165. doi:10.26714/mki.3.3.2020.159-165
- Aryani, G.S., Setyowati, L., Huda, M.H., Kurniawan, M.H., Alfani. (2022). Quality of Life Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Melakukan Terapi Hemodialisis Rutin. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Altruistik*, 5(2),28-33. doi:10.48079/jikal.v5i2.91
- Agestiya Maharani., Triantoro Safaria.(2023).Efektivitas Intervensi Berbasis Logoterapi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia Pengidap Diabetes Melitus.
- A. Aziz & Musrifatul. 2019. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Jakarta: Salemba Medika.
- Bahar, A., Shahriary, M., & Fazlali, M. (2021). Effectiveness of Logotherapy on Death Anxiety,



- Hope, Depression, and Proper use of Glucose Control Drugs in Diabetic Patients with Depression. *International journal of preventive medicine*, 12, 6.
- Brunner & Suddarth's 2018. *Textbook Of Medical-Surgical Nursing* 14th Edition. Philadelphia
- Febria Syafyu Sari. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan Pasien Praoperatif. *Menara Ilmu*, XI(76), 174–180.
- Fledderus et al. 2022. Acceptance and commitment therapy as guided self-help for psychological distress and positive mental health: a randomized controlled trial . *Psychological Medicine*, 485-495
- Ghofur, A. 2017. Pengaruh Teknik Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Persalinan Kala I Di Pondok Bersalin Ngudi Saras Trikilan Kali Jambe Sragen. *Jurnal Kesehatan Surya Medika*.
- Hayes, S. C., Pistorello, J., & Levin, M. E. 2022. Acceptance and Commitment Therapy as a Unified Model of Behavior Change. *The Counseling Psychologist*, 40(7), 976–1002.
- Husna, C.H.A., Rohmas, A.I.N., Pramesti, A.A. (2021). Hubungan lama menjalani hemodialisis dengan kecemasan pasien. *Indonesian Journal of Nursing Health Science*, 6(1), 31-38
- Hinkle, J.L., Cheever, K.H.m Overbaugh, K. (2022). *Brunner and Suddarth's Textbook of Medical Surgical Nursing*. (15th edition). Philadelphia: Wolters Kluwer
- Hmwe, N. T. T., Subramanian, P., Tan, L. P., & Chong, W. K. 2018. The effects of acupressure on depression, anxiety and stress in patients with hemodialysis: A randomized controlled trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(2), 509–518.
- Inayati, A., Hasanah, U., & Maryuni, S. (2021). Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rsud Ahmad Yani Metro. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 5(2), 588.
- Kemendes. (2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Kementerian Kesehatan RI, 1(1), 1. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantungpenyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kusumawardhani. 2022. Efektivitas Acceptance and Commitment Therapy dalam meningkatkan subjective well being pada dewasa muda pasca putus nya hubungan pacaran. Universitas Indonesia, 1.
- Kuswaningsih. (2020). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam terhadap Kecemasan pada Ibu Hamil dengan Hipertensi
- Murdeswar HN and Anjum F (2020) Hemodialysis - StatPearls - NCBI Bookshelf. StatPearls Publishing. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK563296/> (Accessed: 11 February 2021).
- Nasuha, dkk. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rw Iv Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News Volume 1, Nomor 2, 2016*
- Oh, J.-e., & Son, C. (2018). Effects of Acceptance and Commitment Therapy on Evaluative Concerns Perfectionism, Self-Criticism, Dichotomous Thinking, and Depression in University Students with Evaluative Concerns Perfectionism and Depression. *Journal of Digital Convergence*, 16(4), 343-354.
- Ozer, E. (2019). The Impact of Core Self-evaluation on Self-criticism. *Universal Journal of Educational Research*, 7(7), 1526-1531



- Pernefri. (2018). 11th Report Of Indonesian Renal Registry 2018. Irr, 1–46. <https://www.indonesianrenalregistry.org/data/IRR 2018.pdf>
- Rizka ausrianti., rifka putri andayani.(2020). Efektifitas logoterapi medical ministry terhadap motivasi pasien hemodialisa dengan harga diri rendah di rumah sakit di kota padang.
- Rokawie, A. O. N., Sulastrri, S., & Anita, A. (2019). Relaksasi Nafas Dalam Menurunkan Kecemasan Pasien Pre Operasi Bedah Abdomen. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 257. <https://doi.org/10.26630/jk.v8i2.500>.
- Semaan, V., Nouredine, S., & Farhood, L. (2018). Prevalence of depression and anxiety in end-stage renal disease: A survey of patients undergoing hemodialysis. *Applied Nursing Research*, 43, 80-85. doi:<https://doi.org/10.1016/j.apnr.2018.07.009>
- Setyoadi & Kushariyadi. 2021. *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psiko Geriatrik*. Jakarta: Selemba Medika.
- Sipayung, S. A. (2021). Faktor-faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan pada pasien hemodialisa di rumah sakit santa elisabeth medan tahun 2019 skripsi. Universitas Sumatera Utara
- Sri., aris.,(2019) Pengaruh logoterapi medical ministry terhadap depresi dan kualitas hidup pasien pasca stroke.
- Suwanti, S., Wakhid, A., Rosyidi, I., Taufikurrahman, T. (2019). Gambaran kualitas hidup pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 109-114. Wantonoro, W., R
- Syakura, Abdan Arindi, Eldi, F. (2022). Tingkat Kecemasan Anak yang Akan Dipasang Infuse Menggunakan Teknik Distraksi Bercerita, 12(1), 1–5.
- Ulusoy, S., Ramakan, E. D., Gulec, V., Alniak, I., & Yavuz, K. F. (2022). Do psychological inflexibility and self-criticism mediate the relationship between depression and addiction severity? *Dusunen Adam J Psychiatr Neurol Sci*, 35, 130-137
- Wantonoro, W., Rahmawati, A. (2020). Changes of health related quality of life dimensions in hemodialysis patients. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(3), 159- 165. doi:10.26714/mki.3.3.2020.159-165
- Wakhid, A. and Widodo, G.G., 2019. Konsep Diri Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, [online] 9, pp.7–9.
- World Health Organization (WHO). (2012). WHOQOL Measuring Quality of Life: the World Health Organization Quality of Life Instruments, 1997. Disponivel:[http://www.who.int/mental\\_health/media/68.odf](http://www.who.int/mental_health/media/68.odf) Acessoem Yuwono, S.T.,
- Zulfan, E., Irwan, M., Islami Zalni, R., Roni, Y., & Tengku Maharatu, Stik. (2021). FaktorFaktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Kesehatan Maharatu*, 2
- Disponivel:[http://www.who.int/mental\\_health/media/68.odf](http://www.who.int/mental_health/media/68.odf) Acessoem Yuwono, S.T.,