

Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Ruang Dialisis

Roslina Dewi

Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi

How to cite (APA)

Dewi, R. (2024). Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal . *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 15(01). 201-209.

<https://doi.org/10.34305/jikbh.v15i01.1073>

History

Received: 01 April 2024

Accepted: 06 Mei 2024

Published: 08 Juni 2024

Corresponding Author

Roslina Dewi, Program Studi Sarjana Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi; roslianadewi@gmail.com



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) / CC BY 4.0

ABSTRAK

Latar Belakang: Gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang menjadi perhatian utama karena prevalensinya meningkat secara global. Pasien tersebut cenderung mengalami gangguan tidur, kecemasan, dan stres. Salah satu upaya nonfarmakologis yang digunakan untuk mengatasi gejala-gejala tersebut adalah teknik relaksasi lima jari.

Metode: Jenis penelitian *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest* dan *posttest with control group design* yang melibatkan 40 pasien terbagi kedalam kelompok kontrol dan intervensi masing-masing sebanyak 20 orang dengan teknik pengambilan sampel yaitu total sampling.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur ($p=0,000$), kecemasan ($p=0,000$), dan stres ($p=0,000$) pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Selain itu, terdapat perbedaan skor pada kelompok kontrol dan intervensi untuk kualitas tidur ($p=0,000$), kecemasan.

Kesimpulan: Terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis, dan terdapat perbedaan kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada kelompok kontrol dan intervensi pasien gagal ginjal kronik.

Kata Kunci : Pendamping Keluarga, Tingkat Kecemasan

ABSTRACT

Background: Chronic renal failure is a disease of major concern as its prevalence is increasing globally. Such patients tend to experience sleep disturbances, anxiety, and stress. One of the nonpharmacological efforts used to overcome these symptoms is the five-finger relaxation technique

Method: This type of research is a quasi experiment with a pretest and posttest approach with a control group design involving 40 patients divided into control and intervention groups of 20 people each with a sampling technique that is total sampling.

Result: The results showed that there was an effect of five-finger relaxation technique on sleep quality ($p=0.000$), anxiety ($p=0.000$), and stress ($p=0.000$) in the control group and intervention group. In addition, there were differences in scores for sleep quality ($p=0.000$), anxiety ($p=0.000$), and stress ($p=0.000$) between the control and intervention groups..

Conclusion: : There is an effect of five-finger relaxation technique on sleep quality, anxiety, and stress in chronic renal failure patients with hemodialysis, and there are differences in sleep quality, anxiety, and stress in the control and intervention groups of chronic renal failure patients.

Keyword : Chronic renal failure, anxiety, sleep quality, five-finger relaxation, stress

Pendahuluan

Pembangunan kesehatan yang optimal berpengaruh pada tingginya angka harapan hidup. Angka harapan hidup yang tinggi mengakibatkan terjadinya perubahan epidemiologi yaitu memuncaknya penyakit tidak menular. Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 penyebab kematian di Indonesia terjadi akibat penyakit tidak menular yaitu sebesar 73% (Risikesdas, 2019; Issabella & Prabandari, 2021).

Target *Sustainable Development Goals* (SDGs) pada *goal* ke-3 yaitu mengurangi sepertiga kematian dini yang disebabkan oleh penyakit tidak menular secara global pada tahun 2030, khususnya penyakit Gagal Ginjal Kronik (GGK) (Keely Boyle et al., 2018). Pada tahun 2025 diperkirakan sebanyak 215 juta orang dengan GGK di seluruh dunia. Pada tahun 2018 Riset Kesehatan Dasar menyatakan bahwa sebesar 271.010 jiwa menderita GKK di Indonesia. Salah satu provinsi penyumbang angka GGK adalah provinsi Jawa Barat dengan jumlah penderita GGK sebanyak 63.287 jiwa. Kabupaten Sukabumi merupakan salah satu kontributor angka GGK di Jawa Barat yaitu sekitar 91 orang dan RSUD Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat menjadi salah satu tempat penghimpunan pasien GGK (Indonesia, 2019).

Di Indonesia jumlah pasien yang memerlukan hemodialisis terus meningkat karena bertambahnya penderita GGK. Menurut *Indonesian Renal Registry* (IRR) sebanyak 98% pasien gagal ginjal menjalani hemodialisis dan 2% menjalani terapi PD dan pada tahun 2018 sebanyak 132.142 orang telah rutin melakukan hemodialisis (Indonesian Renal Registry, 2018).

Menurut Khanmohamadi (2014), salah satu terapi ginjal untuk mengeluarkan toksin uremik dan mengatur cairan serta elektrolit tubuh menggunakan alat khusus yaitu hemodialisis (Bilabora, 2023). Pasien gangguan ginjal tidak dapat sembuh dengan terapi hemodialisis. Oleh karena itu, komplikasi atau efek samping pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis masih sering terjadi termasuk gangguan tidur, kecemasan, dan stres (Nurhayati, F., & Ritianingsih, 2022).

Salah satu dampak umum yang dirasakan oleh pasien GGK yang menjalani

terapi hemodialisis adalah gangguan tidur. Insomnia, *Restless Leg Syndrom* (RLS), dan *Obstructive Sleep Apnea Syndrome* (OSAS) adalah beberapa gangguan tidur yang sering terjadi. Kualitas tidur yang buruk termasuk akibat gangguan tidur yang berlangsung terus menerus (Ningrum et al., 2017; Esmayanti et al., 2022).

Kecemasan adalah dampak lain yang dialami oleh pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Kecemasan adalah perasaan takut yang tidak menyenangkan dan tidak dapat dibenarkan disertai dengan gejala fisiologis. Kecemasan yang dialami dapat bervariasi mulai dari ringan, sedang, berat sampai dengan panik yang meliputi ketidaknyamanan, mimpi buruk, dan kekhawatiran akan kematian (Dewi et al., 2022; Nurhayati & Ritianingsih, 2022).

Stres menjadi salah satu dampak signifikan yang dirasakan oleh pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Kondisi yang diakibatkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungannya sehingga muncul perasaan tertekan akibat desakan yang berasal dari status sosial, biologis, dan psikologis individu disebut dengan stres. Stres yang dialami pasien GGK akibat dari kondisi penyakitnya, komplikasi yang terjadi, serta ketergantungan terhadap pengobatan (Dewi et al., 2022; Rahayu et al., 2018).

Dalam konteks ini, pendekatan terapeutik tambahan perlu dicari untuk mengurangi dampak gangguan tidur, kecemasan, dan stres pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah teknik relaksasi lima jari. Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dewi et al. (2022) menunjukkan bahwa teknik relaksasi lima jari efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni et al. (2023) membuktikan adanya pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan pada pasien GGK. Diperkuat oleh penelitian Simanullang (2024) bahwa terjadi penurunan stres pada pasien GGK setelah dilakukan teknik relaksasi lima jari.

Relaksasi lima jari merupakan metode dengan membayangkan tempat kondisi yang paling membahagiakan dalam hidupnya. Teknik

ini menghasilkan perasaan rileks, nyaman dan sejahtera, serta penurunan derajat ansietas juga persoalan emosi lainnya, sehingga seseorang menjadi mudah untuk tertidur, mengurangi kecemasan, dan stres (Dewi et al., 2022; Dewi, 2021).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis di Ruang Dialisis RSUD Jampang Kulon Provinsi Jawa Barat.

Metode

Desain penelitian yaitu quasi experiment atau eksperimen research melalui pendekatan pretest-posttest with control grup

desain. Populasi dan sampel penelitian ini adalah penderita gagal ginjal kronik dengan hemodialisis dengan jumlah sampel sebanyak 40 orang yang terbagi menjadi kelompok kontrol dan kelompok intervensi, setiap kelompok terdiri dari 20 orang menggunakan teknik total sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner. Instrumen penelitian mengacu pada kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) pada kualitas tidur, kuesioner Depression Anxiety Stress Scales-42 (DASS-42) pada kecemasan, dan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSRAS) pada stress. Analisis data menggunakan analisis univariat dengan distribusi nilai mean dan simpangan baku untuk setiap variabel, analisis bivariat menggunakan Uji Paired Sampel T-Test dan Uji Independent Sampel T-Test.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

	Intervensi		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
26-35 Tahun	1	5	1	5
36-45 Tahun	3	15	7	35
46-55 Tahun	6	30	5	25
56-65 Tahun	9	45	6	30
>65 Tahun	1	5	1	5
Jenis Kelamin				
Laki-Laki	12	60	11	55
Perempuan	8	40	9	45
Pendidikan				
Tidak Sekolah	3	15	2	10
SD	8	40	10	50
SMP	7	35	5	25
SMA	2	10	3	15
Pekerjaan				
Bekerja	7	35	8	40
Tidak Bekerja	13	65	12	60
Total	20	100	20	100

Tabel 1, menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi sebagian besar responden berada dalam kisaran usia 56 – 65 tahun sebanyak 9 orang (45%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 12 orang (60%), berpendidikan SD sebanyak 8 orang (40%), berstatus tidak bekerja sebanyak 13 orang (65%). Adapun pada

kelompok kontrol sebagian besar responden dalam kisaran usia 36 – 45 tahun sebanyak 7 orang (35%), berjenis kelamin laki-laki sebanyak 11 orang (55%), berpendidikan SD sebanyak 10 orang (50%), berstatus tidak bekerja sebanyak 12 orang (60%)

Tabel 2. Pengaruh relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis

Kelompok	Variabel	Pretest	Posttest	P value
		Mean (SD)	Mean (SD)	
Intervensi	Kualitas Tidur	10,58 ($\pm 3,815$)	5,65 ($\pm 2,412$)	0,000
	Kecemasan	61,40 ($\pm 4,860$)	47,15 ($\pm 4,955$)	0,000
	Stres	36,05 ($\pm 5,643$)	26,15 ($\pm 4,998$)	0,000
Kontrol	Kualitas Tidur	9,40 ($\pm 2,037$)	6,65 ($\pm 1,954$)	0,000
	Kecemasan	60,90 ($\pm 5,271$)	54,85 ($\pm 5,050$)	0,000
	Stres	34,90 ($\pm 3,259$)	28,65 ($\pm 3,281$)	0,000

Tabel 2, menunjukan nilai rata-rata kualitas tidur yang diperoleh pada kelompok intervensi sebelum diberikan perlakuan sebesar 10,58 ($\pm 3,815$) dan sesudah diberikan perlakuan menurun menjadi 5,65 ($\pm 2,412$). Pada kecemasan diperoleh rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 61,40 ($\pm 4,860$) dan sesudah diberikan perlakuan menurun menjadi 47,15 ($\pm 4,955$). Pada stress diperoleh rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 36,05 ($\pm 5,643$) dan sesudah diberikan perlakuan menurun menjadi 26,15 ($\pm 4,998$). Berdasarkan hasil analisis bivariat pada uji Paired Sampel T-Test diperoleh p=value 0,000 sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis pada kelompok intervensi.

Selanjutnya kelompok kontrol rata-rata kualitas tidur yang diperoleh sebelum diberikan perlakuan sebesar 9,40 ($\pm 2,037$) dan sesudah diberikan perlakuan menurun menjadi 6,65 ($\pm 1,954$). Pada kecemasan diperoleh rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 60,90 ($\pm 5,271$) dan sesudah diberikan perlakuan menurun menjadi 54,85 ($\pm 5,050$). Pada stress diperoleh rata-rata sebelum diberikan perlakuan sebesar 34,90 ($\pm 3,259$) dan sesudah diberikan perlakuan menurun menjadi 28,65 ($\pm 3,281$). Berdasarkan hasil analisis bivariat pada uji Paired Sampel T-Test diperoleh p=value 0,000 sehingga terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan dan stres pada pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis pada kelompok kontrol.

Tabel 3 Uji Hipotesis perbedaan kualitas tikecemasan dan stres pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi

Variabel	Kelompok	N	Selisih Mean	t	p-value
Kualitas Tidur	Kontrol	20	2,75	6,220	0,000
	Intervensi	20	5,2		
Kecemasan	Kontrol	20	6,05	14,090	0,000
	Intervensi	20	14,25		
Stres	Kontrol	20	6,25	5,062	0,000
	Intervensi	20	9,9		

Tabel 3, menunjukan perolehan p-value uji *independent sample t-test* pada variabel kualitas tidur sebesar 0,000 sehingga dapat dikatakan terdapat perbedaan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis pada kelompok kontrol dan kelompok intervensi. Hal tersebut dibuktikan dengan penurunan nilai mean pada kelompok keduanya dengan selisih mean penurunan pada kelompok

intervensi sebesar 5,2 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 2,75. Pada variabel kecemasan diperoleh p-value sebesar 0,000 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan kecemasan pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis pada kelompok kontrol dan intervensi. Hal tersebut dibuktikan dengan penurunan nilai mean pada kedua kelompok dengan selisih mean penurunan pada kelompok

intervensi sebesar 14,25 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 6,05. Adapun pada variabel stress diperoleh p-value sebesar 0,000 sehingga disimpulkan terdapat perbedaan kecemasan pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisis pada kelompok kontrol

Pembahasan

Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur Pada Kelompok Kontrol dan Intervensi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur pada kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dari nilai mean 9,40 menjadi 6,65 dengan selisih mean sebesar 2,75.

Kualitas tidur didefinisikan sebagai kepuasan terhadap tidur yang diatur oleh individu dalam menyiapkan waktu malam seperti kemampuan untuk mempertahankan tidur, serta kemudahan untuk tetap tidur tanpa adanya campur tangan medis. Gangguan tidur merupakan salah satu dampak yang menyerang pasien gagal ginjal kronik yang menjalani proses terapi hemodialisis, sementara itu kualitas tidur yang kurang baik pun dapat menimbulkan efek negatif bagi fisik dan mental dan berorientasi pada menurunnya performa pasien seperti menurunnya fungsi kognitif dan daya ingat, mudah tersulut emosi, penurunan kewaspadaan serta penguasaan diri (Sinay & Lilipory, 2019). Penurunan kualitas tidur pada kelompok kontrol karena responden selama masa penelitian melakukan berbagai tindakan seperti aromaterapi, penggunaan teknik relaksasi nafas dalam, dan penggunaan terapi semi fowler.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur pada kelompok intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dari nilai 10,85 menjadi 5,65 dengan selisih mean sebesar 5,2.

Hasil penelitian ini searah dengan penelitian R. Dewi, (2021) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan. Serupa

dan intervensi. Hal tersebut dibuktikan dengan penurunan nilai mean pada kedua kelompok dengan selisih mean penurunan pada kelompok intervensi sebesar 9,9 lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol sebesar 6,25.

dengan hasil penelitian Akhriansyah et al., (2023) bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur dengan nilai p-value 0,000.

Pemberian terapi relaksasi lima jari berpengaruh signifikan terhadap kualitas tidur. Terapi ini dapat membuahkan hasil yang bermanfaat apabila dalam implementasinya dilakukan secara terus-menerus dan konsisten. Pemaduan meditasi dan teknik napas dalam yang dilakukan pada teknik relaksasi lima jari dapat mendorong pengeluaran neurotransmitter NO (*nitride oxide*) yang memengaruhi kerja otot polos agar memberi kesan rileks dan pelebaran pembuluh darah yang memicu meningkatnya pasokan darah ke organ, menjadikan metabolisme meningkat pada sel yang membentuk energi yang menyebabkan tubuh merasa memiliki tenaga tambahan dan sanggup untuk menjalani berbagai kegiatan (Welz, 1991 dalam R. Dewi, 2021b).

Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan pada kelompok kontrol dan intervensi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan pada kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dari nilai mean sebesar 60,90 menjadi 54,85 dengan selisih mean sebesar 6,05.

Pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis dapat mengalami tingkat kecemasan yang berbeda, mulai dari ringan, sedang, berat sampai panik. Kecemasan akan kematian, ketidaknyamanan, dan mimpi buruk dialami oleh pasien yang baru saja menjalani hemodialisis sehingga menyebabkan mereka tidak dapat melakukan kegiatan sehari-hari (Nurhayati & Ritianingsih, 2022a). Kecemasan yang dirasakan bisa muncul akibat

berbagai faktor stress, termasuk pengalaman nyeri saat proses inisiasi hemodialisis, komplikasi hemodialisis, ancaman kematian, ketergantungan terhadap orang lain, perubahan identitas diri, kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, stabilitas keuangan, serta perubahan peran dan interaksi sosial (Patimah & Nuraeni, 2015). Kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya usia dan jenis kelamin.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan pada kelompok intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dari nilai 61,40 menjadi 47,15 dengan selisih mean sebesar 14,25.

Sejalan dengan hasil penelitian Saswati et al., (2019) bahwa terdapat pengaruh relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan dengan nilai p-value 0,000. Didukung hasil penelitian Norkhalifah & Mubin, (2022) bahwa relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat kecemasan. Diperkuat hasil penelitian Pratama et al., (2022) bahwa terdapat pengaruh signifikan terapi relaksasi lima jari terhadap penurunan kecemasan dengan nilai p-value 0,000.

Teknik relaksasi lima jari merupakan suatu bentuk dari self hipnosis yang mampu menghasilkan efek relaksasi yang signifikan, yang pada gilirannya dapat meminimalisir stress dan ketegangan seseorang. Sistem limbik seseorang dipengaruhi oleh hipnosis lima jari sehingga berdampak pada pelepasan hormon-hormon tertentu termasuk hormon adrenalin yang dapat memicu kecemasan. Syaraf otonom (simpatis dan parasimpatis) dapat menunjukkan respons kecemasan dengan melepaskan epineprin, terjadinya denyut jantung cepat, pernafasan cepat dan dangkal, serta peningkatan tekanan pada arteri disebabkan adanya peningkatan epineprin. Selain itu, ansietas juga berdampak buruk pada fisiologi tubuh dan berdampak pada perilaku manusia (Mahoney, 2007 dalam Dekawaty, 2021).

Pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kecemasan pada kelompok control dan intervensi

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap stres pada kelompok kontrol. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok kontrol dari nilai mean sebesar 34,90 menjadi 28,65 dengan selisih mean sebesar 6,25.

Ketika seseorang menyesuaikan diri terhadap suatu kejadian atau kondisi, hal ini dapat menimbulkan stres. Stress berasal dari dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi situasi khusus dalam lingkungan yang merusak jaringan dalam tubuh, antara lain suhu yang ekstrem, luka atau penyakit. Keadaan sakit menimbulkan tuntutan pada sistem biologis dan psikologis individu, dimana tingkat stress yang akan timbul tergantung pada tingkat keparahan penyakit dan usia individu tersebut.

Sedangkan faktor eksternal berupa perceraian, penambahan anggota keluarga, kematian dalam keluarga, pekerjaan serta kondisi lingkungan. Penderita GJK mengalami perubahan dalam hidupnya karena bergantung pada alat dialisis. Perubahan lain dalam kehidupan penderita GJK yang dapat menjadi salah satu pemicu stress yaitu kondisi kesehatan, situasi keuangan, serta proses hemodialisis itu sendiri. Stress yang dialami pasien hemodialisis berasal dari pembatasan aktivitas fisik, perubahan dalam persepsi diri, kondisi ekonomi keluarga, dan tingkat ketergantungan, serta kemampuan mekanisme ataupun strategi kopingnya yang kurang adaptif terhadap kondisi penyakitnya (Syahrizal et al., 2020).

Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap stres pada kelompok intervensi. Hal ini ditunjukkan dengan adanya penurunan nilai mean sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok intervensi dari nilai 36,05 menjadi 26,15 dengan selisih mean sebesar 9,9.

Sejalan dengan hasil penelitian Affandi, (2017) bahwa terdapat pengaruh relaksasi lima jari terhadap penurunan tingkat stress dengan nilai p-value 0,000. Didukung hasil penelitian Simanjuntak et al., (2021) bahwa setelah diberikan terapi relaksasi lima jari dapat

menurunkan tingkat stress dimana responden merasakan rileks dan tenang.

Penurunan kadar zat katekolamin sebagai respons terhadap rangsangan sistem saraf simpatis akibat pemberian teknik relaksasi lima jari yang kemudian menyebabkan penyempitan pembuluh darah sehingga tekanan darah meningkat. Ketika aktivitas sistem saraf simpatis menurun akibat dari efek relaksasi maka produksi zat katekolamin pun berkurang yang pada gilirannya menyebabkan pelebaran pembuluh darah sehingga menurunkan denyut jantung, tekanan darah, serta frekuensi pernafasan. Teknik relaksasi hipnosis lima jari beroperasi dengan merangsang sistem saraf otonom. Tubuh akan mengeluarkan hormon endorphin sebagai reaksi terhadap rangsangan ini yang membuat perasaan rileks dan tenang. Mekanisme ini yang bertanggungjawab atas kemampuan teknik tersebut dalam mengurangi kecemasan (Stuart, 2013 dalam Badar et al., 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap kualitas tidur, kecemasan, dan stres pada pasien GIK dengan hemodialisis di ruang dialisis RSUD Jampang Kulon, serta terdapat perbedaan kualitas tidur, kecemasan dan stress pada pasien GIK dengan hemodialisis pada kelompok kontrol dan intervensi.

Saran

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu jenis pengobatan non farmakologi untuk mengurangi gejala yang dirasakan karena efek samping pengobatan dan gejala dari penyakit gagal ginjal kronik, serta dapat digunakan sebagai pengobatan non farmakologis dan menjadi dasar dalam pengembangan relaksasi lima jari sebagai pengobatan alternatif non farmakologi dalam mengurangi masalah-masalah yang muncul pada pasien gagal ginjal kronik, serta menanggulangi masalah keperawatan di RSUD Jampang Kulon.

Daftar Pustaka

Affandi, I. M. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi

Nafas Dalam dan Hipnosis Lima Jari Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyiyah Yogyakarta. *Universitas Aisyiyah Yogyakarta*, 1–13.

Akhriansyah, M., Surahmat, R., & Agustina, N. (2023). Edukasi Tentang Mengatasi Insomnia Dengan Terapi Hipnosis Lima Jari Pada Siswa SMU. *Jurnal Abdimas Saintika*, 5, 129–135. <https://jurnal.syedzasaintika.ac.id>

Badar, M., Yayuk, N., & Rispiyandi. (2021). *Efektifitas terapi hipnosis lima jari pada penurunan cemas pasien hipertensi yang dirawat di ruang Igd RSUD A.W Sjahranie Samarinda*.

Bilabora, Y. B. (2023). Perlindungan Hukum Bagi Profesi Perawat Yang Bekerja Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit. *Tesis Universitas Lampung Bandar Lampung*.

Dekawaty, A. (2021). Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKES Muhammadiyah Palembang. *Open Journal Systems*, 15(11), 5613–5624.

Dewi, R. (2021a). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.

Dewi, R. (2021b). *Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.

Dewi, R. (2021c). *Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Kualitas Tidur, Fatigue, dan Nyeri Pada Pasien Kanker Payudara*. Deepublish.

Dewi, R., Panduragan, S. L., Umar, N. S., Yulianti, M., & Budhiana, J. (2022). The Five-finger Relaxation Techniques on Anxiety, Stress and Quality of Life in Breast Cancer Patients. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 18, 96–100.

Esmayanti, R., Waluyo, A., & Sukmarini, L. (2022). Terapi Komplementer pada Pasien CKD dengan Sleep Disorder. *Keperawatan Silampari*, 5(2), 1028–1035. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3563>.

- Indonesia, K. K. R. (2019). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*.
- Indonesian Renal Registry. (2018). *11 th Report Of Indonesian Renal Registry*.
- Issabella, C. M., & Prabandari, F. H. (2021). Skrining Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Condongcatur Depok Sleman. *J. Abdimas: Community Health*, 2(2), 61–71.
<https://doi.org/https://doi.org/10.30590/Jach.V2n2.315>.
- Keely Boyle, K., Rachala, S., & Nodzo, S. R. (2018). Centers for Disease Control and Prevention 2017 Guidelines for Prevention of Surgical Site Infections: Review and Relevant Recommendations. *Current Reviews in Musculoskeletal Medicine*, 11, 357–369.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s12178-018-9498-8>.
- Khanmohamadi, S. A. (2014). In Light Of Another's Word: European Ethnography In The Middle Ages. In Light Of Another's Word: European.
- Ningrum, W. A. C., Imardiani, I., & Rahma, S. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan Terapi Hemodialisa. *In Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 3(1), 278–284.
- Norkhalifah, Y., & Mubin, M. F. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari terhadap Kecemasan pada Penderita Hipertensi. *Ners Muda*, 3(3), 299–306.
<https://doi.org/10.26714/nm.v3i3.10390>
- Nurhayati, F., & Ritianingsih, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis. *Jurnal Riset Kesehatan Politekkes Depkes Bandung*, 14(1), 206–214.
- Nurhayati, F., & Ritianingsih, N. (2022a). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Dan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis. *Jurnal Riset Kesehatan Politekkes Depkes Bandung*, 14(1), 206–214.
- Nurhayati, F., & Ritianingsih, N. (2022b). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress dan Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik dengan Hemodialisis. *Jurnal Riset Kesehatan Politekkes Depkes Bandung*, 14(1), 206–214.
<https://doi.org/https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.2031>.
- Patimah, I., & Nuraeni, A. (2015). Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa The Impact of Dzikir to The Level of Anxiety of Chronic Renal Failure Patient Undergoing Hemodialysis. *Padjajaran Nursing Journal*, 3(1), 18–24.
- Pratama, E. R., Damaiyanti, S., & Riani, Y. (2022). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Dangung-Dangung Kecamatan Guguk. *Jurnal Ilmu Kesehatan A'iyah*, 1(Januari), 23–28.
<http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id/index.php/JAV1N1/article/view/195>
- Rahayu, F., Fernandez, T., & Ramlis, R. (2018). Hubungan Frekuensi Hemodialisis dengan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 139–153.
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.7>.
- Saswati, N., Sutinah, S., & Rizki, P. C. (2019). Efektivitas terapi hipnosis lima jari terhadap ansietas klien hipertensi di puskesmas rawasari jambi tahun 2018. *Riset Informasi Kesehatan*, 7(2), 174–179.
<https://doi.org/10.30644/rik.v7i2.179>
- Simanjuntak, G. V., Pardede, J. A., Sinaga, J., & Simamora, M. (2021). Mengelola stres di masa pandemi COVID-19 dengan hipnotis lima jari (Manage stress during the COVID-19 pandemic with five finger hypnosis). *Journal of Community Engagement in Health*, 4(1), 54–57.
<https://jceh.org/index.php/JCEH/issue/view/7>
- Simanullang, R. (2024). *Teknik Relaksasi Menurunkan Stres*. Deepublish.
- Sinay, J. M., & Lilipory, M. (2019). Ansietas dan kualitas tidur berhubungan dengan lama menjalani hemodialisa pada pasien gagal ginjal kronik. *Moluccas Health Journal*, 1(1), 10–18.

- Syahrizal, T., Dendy Kharisna, & Putri, V. D. (2020). Analisis Tingkat Stres Pada Pasien Hemodialisa Di RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau Di Masa Pandemi COVID-19. *Health Care : Jurnal Kesehatan*, 9(2), 61–67.
<https://doi.org/10.36763/healthcare.v9i2.84>
- Wahyuni, S., Yunita, R., & Suhartini, T. (2023). Pengaruh Teknik Hipnotis Lima Jari dan Aroma Terapi Mint terhadap Kecemasan Pasien dengan Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD dr. Haryoto Lumajang. *Nursing Update: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 14(2), 323–331.
<https://doi.org/https://doi.org/10.36089/nu.v14i2.1251>.