

**PENGARUH *MINDFULNESS* TERHADAP PENINGKATAN KUALITAS
HIDUP PASIEN HEMODIALISIS: SISTEMATIK
LITERATUR REVIEW**

Indah Septiani Pasaribu^{1*}, Mula Tarigan²

¹⁻²Program Studi Magister Ilmu Keperawatan, Universitas Sumatera Utara

Email Koresponden: indah.s.p@usu.ac.id

Disubmit: 15 Juni 2023

Diterima: 19 Juni 2023

Diterbitkan: 23 Juni 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i6.10494>

ABSTRACT

Mindfulness is a form of emotional regulation training. Emotion regulation is a process that can affect when individuals can experience and express certain emotions. The regulation of emotions in question is not to prohibit individuals from feeling their emotions, but to regulate the intensity and expression of their emotions so as not to harm themselves or others, so that the individual's psychological well-being will increase. The method used by the author is to use a review of several literatures that focus on mindfulness and nursing care. Three data bases were included in this study, namely Proquest, Scencedirect, and Google Scholar, consisting of 6 references in the form of reputable journal articles (3 international and 3 national) focusing on mindfulness and nursing care. This literature study aims to determine the benefits of mindfulness to improve the quality of life in hemodialysis patients. From the results of this literature study, it was found that the application of mindfulness can improve the quality of life of hemodialysis patients. Mindfulness training can facilitate emotional regulation and is considered a fundamental influencing factor in the attainment of positive mental health and well-being. Then mindfulness can help patients recover and maintain the integrity of the body, mind and spirit which can provide energy and internal strength so that healing potential can be realized. The findings of stress management which is associated with an increase in quality of life, is very significant. Furthermore, this research should be applied in various settings with follow-up assessments to be more effective and can be applied in optimal measurement.

Keywords: Hemodialysis, Mindfulness, Quality of Life

ABSTRAK

Mindfulness merupakan salah satu bentuk pelatihan regulasi emosi. Regulasi emosi merupakan proses yang dapat mempengaruhi saat individu dapat mengalami dan mengekspresikan emosi tertentu. Pengaturan emosi yang dimaksud bukanlah melarang individu untuk merasakan emosinya, tetapi mengatur intensitas dan ekspresi emosinya agar tidak merugikan diri sendiri atau orang lain. Agar kesejahteraan psikologis individu meningkat. Metode yang digunakan penulis adalah dengan menggunakan telaah beberapa literature yang berfokus pada mindfulness dan asuhan keperawatan. Tiga basis data dimasukkan dalam penelitian ini, yaitu Proquest, Scencedirect, dan Google

Scholar, yang terdiri dari 6 referensi berupa artikel jurnal bereputasi (3 internasional dan 3 nasional) yang berfokus pada mindfulness dan asuhan keperawatan. Studi literatur ini bertujuan untuk mengetahui manfaat mindfulness untuk meningkatkan kualitas hidup pada pasien hemodialisis. Dari hasil studi literatur ini ditemukan bahwa penerapan mindfulness dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis. Pelatihan mindfulness dapat memfasilitasi pengaturan emosi dan dianggap sebagai faktor pengaruh mendasar dalam pencapaian kesehatan mental dan kesejahteraan yang positif. Kemudian mindfulness dapat membantu pasien memulihkan dan menjaga keutuhan tubuh, pikiran dan jiwa yang dapat memberikan energi dan kekuatan internal sehingga potensi penyembuhan dapat terwujud. Temuan manajemen stres yang dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup, sangat signifikan. Selanjutnya, penelitian ini sebaiknya diterapkan di berbagai setting dengan penilaian tindak lanjut agar lebih efektif dan dapat diterapkan dalam pengukuran yang optimal.

Kata Kunci: Hemodialisis, Kualitas Hidup Pasien, *Mindfulness*

PENDAHULUAN

Penyakit ginjal kronis kondisi yang terjadinya karena penurunan kemampuan ginjal dalam mempertahankan keseimbangan di dalam tubuh, Kerusakan ginjal terjadi pada nefron termasuk pada glomerulus dan tubulus ginjal, nefron yang mengalami kerusakan tidak dapat kembali berfungsi normal (Siregar, 2020). Penyakit Ginjal Tahap Akhir (ESRD) kondisi yang terjadi karena penurunan kemampuan ginjal dalam mengacu mempertahankan keseimbangan di dalam tubuh. Penyakit ginjal kronis satu dari beberapa penyakit yang tidak menulardimana proses perjalanan penyakitnya membutuhkan waktu yang (ESRD) pada hilangnya fungsi ginjal secara permanen dan Terapi Penggantian Ginjal (RRT) diperlukan untuk mempertahankan hidup (Makhele et al., 2019). Ini menjadi masalah kesehatan global dengan sekitar 3 juta pasien ESRD yang menjalani dialisis hemodialisis (HD) (Luyckx, Stanifer, & Tonelli, 2017). Di AS, peningkatan ESRD diproyeksikan dari 11% menjadi 18% dari 2015 hingga 2030 (Thurlow et al., 2021). Selain itu, kelangsungan hidup 5

tahun pasien ESRD yang tidak disesuaikan dengan RRT adalah 41% di AS, 48% di Eropa, dan 60% di Jepang (Thurlow et al., 2021). Berdasarkan data Pernefri, Tindakan hemodialisis meningkat dari tahun ke tahun dan pada tahun 2018 peningkatan sangat drastis sejalan dengan penambahan penduduk yang mengikuti program.

Data pasien hemodialisis di Indonesia meningkat dari tahun 2017 menjadi dua kali lipat pada tahun 2018. Penyebab kematian terbanyak pada pasien hemodialisis di Indonesia adalah Kardiovaskuler (K1) sebanyak 42% dan masih cukup banyak penyebab kematian pasien tidak diketahui (31 %) karena pasien meninggal di luar rumah sakit. Penyakit ginjal stadium akhir (ESRD) telah dilaporkan menjadi penyebab utama kecacatan dan peningkatan kematian di seluruh dunia. Pada pasien dengan ESRD, hemodialisis adalah terapi vital yang memperpanjang kelangsungan hidup melalui ekskresi atau pembuangan sisa metabolisme beracun dari tubuh manusia.

Pruritus uremik merupakan salah satu keluhan yang sering terjadi pada pasien gagal ginjal

kronik yang merupakan sensasi tidak nyaman atau rasa gatal dan dapat menyebabkan gangguan pada siang atau malam hari bahkan dapat terjadi sepanjang hari seperti gangguan tidur, beraktivitas, depresi dan komplikasi pada kulit yang dapat menurunkan kualitas hidup pasien gagal ginjal kronik (Friska Sembiring, Siti Saidah Nasution dan Yesi Ariani, 2020). Kepatuhan terhadap pengobatan ditemukan kurang baik di antara pasien ESRD, Ketidapatuhan tersebut dapat dikaitkan dengan berbagai sumber stres yang terkait dengan hemodialisis, termasuk komplikasi hemodialisis, jadwal perawatan yang memakan waktu, pembatasan asupan makanan dan cairan, dan resep beberapa obat (Kraus MA, Fluck RJ, dkk, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan gambaran umum nilai kualitas hidup pasien hemodialisis mengalami penurunan yang signifikan. Hampir semua responden mengeluh memiliki keterbatasan karena masalah emosional dan fisik. Keterbatasan akibat masalah emosional meliputi bagaimana masalah emosional mengganggu pasien dalam aktivitas sehari-hari, seperti kurang ketat dari sebelumnya, Menurut penelitian (Harahap, dkk. 2018). Terapi pikiran tubuh, yang terdiri dari berbagai teknik yang meningkatkan kapasitas pikiran untuk memengaruhi fungsi tubuh menggunakan strategi emosional, semakin populer di seluruh dunia dalam beberapa tahun terakhir. Proses peningkatan spiritual melalui proses rekontekstualisasi, memaafkan terhadap diri, dan refleksi yang membentuk penguatan coping sehingga muncul pemaknaan terhadap diri sendiri (Nunung, dkk. 2022).

Bukti menunjukkan bahwa terapi pikiran-tubuh terjangkau,

mudah dipraktekkan, dan aman, dan bahwa mereka meningkatkan stres yang dirasakan, hasil yang berhubungan dengan kesehatan, dan kualitas hidup di antara berbagai komunitas dan populasi klinis (Zhang DX dkk, 2021). Salah satu terapi pikiran-tubuh yang paling populer dalam literatur adalah meditasi mindfulness, yang telah ditemukan sebagai terapi yang layak, bermanfaat, dan dapat ditoleransi dengan baik pada pasien hemodialisis (Thomas Z, dkk, 2017). Kualitas Hidup (QOL) didefinisikan sebagai "Persepsi individu tentang posisi mereka dalam kehidupan dalam konteks budaya dan sistem nilai di mana mereka tinggal, dan dalam kaitannya dengan tujuan, harapan, standar, dan perhatian mereka." Health-Related QOL (HRQOL) mewakili domain kesehatan fisik, psikologis, dan sosial yang dipengaruhi oleh pengalaman, kepercayaan, harapan, dan persepsi seseorang. (Haramaki Y, Kabir RS, dkk, 2019) Dalam skenario ini, QOL telah menjadi indikator kesehatan yang penting. Sasmito (2015), mengatakan bahwa pasien hemodialisis dengan kualitas hidup yang rendah akan meningkat mortalitasnya dibandingkan dengan populasi normal.

Penilaian tentang kualitas hidup merupakan indikator penting untuk menilai keefektifan tindakan hemodialisis yang diberikan, sehingga kualitas hidup juga menjadi tujuan penting dalam pengobatan penyakit gagal ginjal kronik tahap akhir. Peristiwa hidup yang penuh dengan tekanan (stressful life events) diartikan sebagai peristiwa penting yang mampu mengubah mekanisme terhadap pemeliharaan kemampuan kognitif, emosional, dan stabilitas fisiologis. Dengan kata lain, emosi-emosi negatif yang dimunculkan

dari peristiwa tersebut akan membentuk sebuah program dalam tubuh sehingga menjadi watak dan kepribadian seseorang. Emosi-emosi negatif yang muncul perlu dikelola agar tidak menimbulkan dampak lebih kompleks baik pada diri sendiri maupun orang lain. Latihan *mindfulness* dapat diterapkan sebagai salah satu cara untuk membantu individu mengelola dan mengontrol emosinya (Dwidiyanti & Munif, 2022).

Regulasi emosi merupakan proses yang dapat mempengaruhi kapan individu dapat mengalami dan mengekspresikan emosi tertentu. Regulasi emosi dapat berdampak pada pembentukan sistem, fisik, mental, sosial, dan spiritual. Regulasi emosi yang dimaksud adalah tidak melarang individu untuk merasakan emosinya, melainkan mengatur intensitas dan ekspresi emosinya agar tidak merugikan diri sendiri maupun orang lain. Kemampuan dalam mengelola emosi dengan baik akan mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu. (Lee & Jang, 2021). Mengingat emosi dan reaksi manusia selalu berubah setiap saat dan tidak dapat diprediksi, maka dibutuhkan adanya latihan untuk mengelola emosi (regulasi emosi) yaitu latihan

mindfulness (Dwidiyanti & Munif, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah Sistematis Literatur Riview yaitu penelitian berdasarkan rangkuman dari beberapa penelitian terkait dengan topik penelitian yang telah ditentukan (Pamungkas dkk, 2017). Artikel yang digunakan melalui penelusuran dengan Tiga data based ini yaitu Proquest, Scencedirect, dan Pubmed, terdiri dari 7.423 referensi. Akhirnya setelah melewati Proses Prisma dan JBI Penulis menemukan 6 artikel jurnal yang berfokus kepada *mindfulness* dan *nursing care usually*, berupa artikel jurnal bereputasi 3 internasional dan 3 nasional antara tahun 2018 sampai 2023. Strategi penelaahan menggunakan kata kunci *hemodialysis AND mindfulness AND nursing care hemodialysis without mindfulness AND quality of life*. Artikel dikumpulkan dan dipilih sesuai dengan kata kunci yang telah ditentukan. Metode penelitian yang dipilih berupa artikel penelitian Eksperimen. Penelaahan meliputi judul, tujuan penelitian, metode penelitian dan hasil penelitian.

Tabel 1. Kriteria Inklusi Dan Kriteria Eksklusi

Kriteria Inklusi	Kriteria Eksklusi
1. Populasi dalam artikel penelitian berfokus pada pasien hemodialisis	Populasi dalam artikel penelitian bukan berupa pasien pasien hemodialisis
2. Intervensi yang digunakan dalam penelitian adalah terapi <i>mindfulness</i>	Intervensi yang digunakan tidak menggunakan terapi <i>mindfulness</i>
3. Penelitian dilakukan untuk mengukur kualitas hidup pasien	Tidak dilakukan pengukuran kualitas hidup pasien
4. Artikel berupa penelitian EKSPERIMEN	Bukan merupakan artikel EKSPERIMEN
5. Terbit dalam rentang 5 tahun terakhir	Tidak terbit dalam rentang 5 tahun terakhir

6. Penelitian kuantitatif	Penelitian kualitatif
7. Bahasa Indonesia dan Inggris	Bukan dalam Bahasa Indonesia dan Inggris

Pencarian artikel penelitian menggunakan *database* dari *Science Direct*, *PubMed*, *ProQuest* dan *Google Scholar* dengan rentang waktu terbit 2018-2023 (5 tahun terakhir).

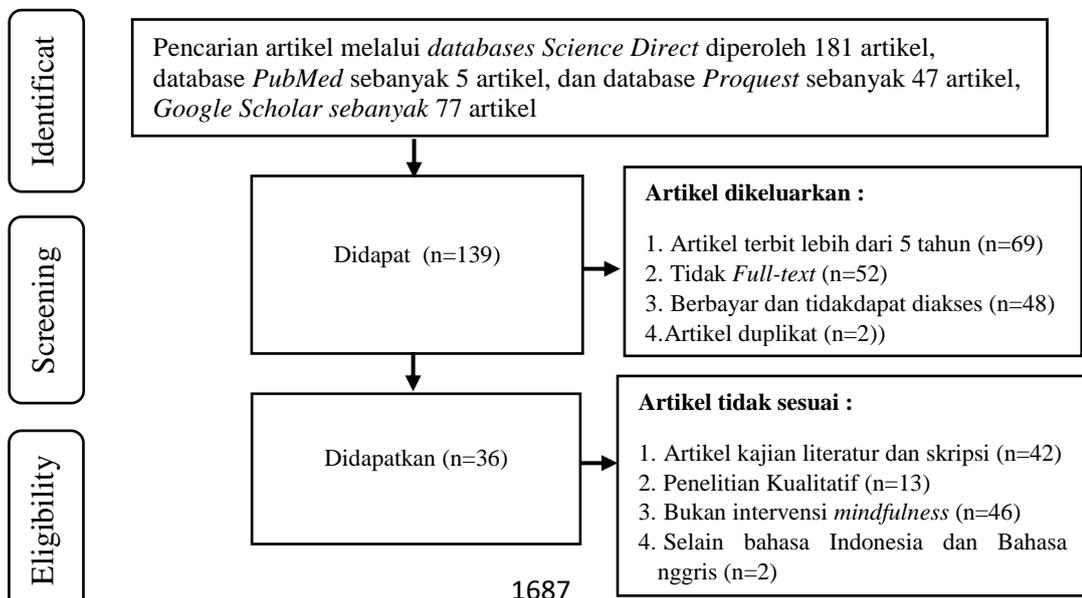
Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang sesuai dengan judul *systematic review* ini. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu "mindfulness" AND "hemodialysis" AND "quality of life". Kata kunci dimasukkan dalam kotak pencarian dan dilakukan penyaringan sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya yaitu populasi dalam artikel penelitian berfokus pada *hemodialysis*, menggunakan intervensi terapi *mindfulness*, berupa penelitian EKSPERIMEN, terbit dalam rentang 2018-2023, berupa penelitian kuantitatif, menggunakan bahasa Inggris dan Bahasa Indonesia.

Seleksi artikel dilakukan dengan menggunakan metode PRISMA yang digambarkan pada diagram 1. Pada metode ini, tahap pertama dilakukan dengan *identification*,

semua artikel penelitian dalam semua *databases* yang dicari dikumpulkan oleh peneliti. Tahap kedua dilakukan *screening* yaitu dengan melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Artikel yang terkumpul kemudian dicari duplikasinya untuk dikeluarkan. Tahap ketiga adalah *eligibility* yaitu artikel dinilai berdasarkan judul dan abstrak yang sesuai dengan kriteria inklusi. Tahap keempat adalah tahap *including* yaitu semua artikel *full text* yang telah dinilai sesuai dengan judul penelitian akan dikumpulkan sehingga diperoleh artikel yang akan digunakan dalam *systematic review* ini.

Ekstraksi data dilakukan untuk memperoleh informasi sesuai dengan tujuan penelitian. Data yang diekstraksi berdasarkan artikel yang diperoleh melalui metode PRISMA terdiri dari penulis, tahun terbit, judul jurnal, negara, judul artikel, tujuan, responden, *design*, intervensi, dan hasil penelitian. Hasil dari proses ekstraksi data dapat dilihat di tabel 2.

Tabel 2 Proses Ekstraksi Data



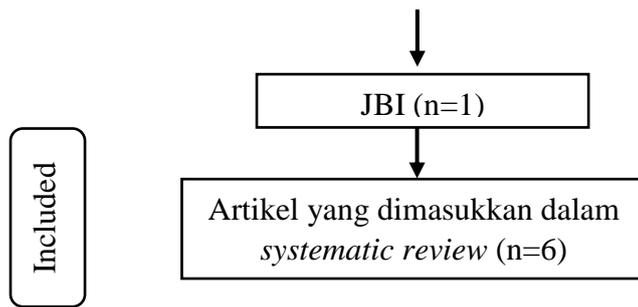


Table 3 Diagram Alur Pencarian Studi

No	Penulis/ Tahun/ Judul	Tujuan	Metodologi	Durasi Intervensi	Sampel	Hasil Utama
1	<p>Penulis: Hossam Alhawathmeh, Sami Alshammari, Jehad A. Rababah</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Judul: Effects of mindfulness meditation on trait mindfulness, perceived stress, emotion regulation, and quality of life in hemodialysis patients: A randomized controlled trial</p>	<p>menguji pengaruh meditasi mindfulness terhadap sifat mindfulness persepsi stres, regulasi emosi, dan kualitas hidup pada pasien penyakit ginjal stadium akhir yang mengalami hemodialisis.</p>	<p>eksperimental dengan desain tindakan berulang</p>	<p>Intervensi diberikan ke seluruh tubuh selama satu jam. Tindakan ini diberikan sekali setiap satu minggu selama empat minggu.</p>	<p>74 pasien penyakit ginjal stadium akhir yang menjalani hemodialisis antara Januari dan Mei 2021 di pusat dialisis di rumah sakit Jahra, Kuwait. Para pasien secara acak ditugaskan ke kelompok eksperimen (n = 1/4</p>	<p>Pengukuran berulang ANOVA (dalam subjek) untuk kelompok eksperimen menunjukkan bahwa meditasi kesadaran telah secara signifikan menurunkan stres yang dirasakan pada akhir intervensi. Selain itu, meditasi mindfulness meningkatkan mindfulness, pengaturan emosi, dan kualitas hidup terkait penyakit ginjal pada kelompok eksperimen, dan peningkatan ini terjadi secara signifikan pada Kelompok Kontrol dan Kelompok Intervensi.</p>

					37) dan kontrol (n = 1/4 37)	Hasil ANOVA pengukuran berulang (di dalam dan di antara subjek) menunjukkan bahwa kelompok eksperimen, dibandingkan dengan kelompok kontrol, memiliki persepsi stres yang lebih rendah, kesadaran sifat yang lebih tinggi, regulasi emosi yang lebih tinggi, dan kualitas hidup terkait penyakit ginjal yang lebih tinggi dari waktu ke waktu
2.	<p>Penulis: Bhalendu S. Vaishnav, Jekishan Jayeshbhai Hirapara and Maulin K. Shah</p> <p>Tahun: 2019</p> <p>Judul: Study of efect of guided meditation on quality of life in patients of end stage renal disease (ESRD) on maintenance hemodialysis-a randomised</p>	<p>Untuk mempe lajari efek meditasi terbimbing pada dimensi fisik, emosional, dan kognitif kesejahteraan dan kualitas hidup pasien</p>	<p>Metode yang digunakan adalah balanced double-blinded. mengumpulkan data awal dan pasca intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi pada hemodialisis dan mempelajari efek mediasi</p> <p>Terpandu</p>	<p>Study of efect of guided meditation on quality of life in patients of end stage renal disease (ESRD) on maintenance hemodialysis diberikan selama 6 minggu</p>	80 pasien yang menjalani hemodialisis terdaftar dalam penelitian (40 dalam kelompok intervensi, 40 dalam kelompok kontrol)	<p>Meditasi terbimbing menghasilkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam kebahagiaan, antusiasme, inspirasi, kewaspadaan, kesadaran, tingkat stabilitas, kepercayaan diri, kejernihan pikiran, pengendalian kemarahan, intervensi refleksi diri pada kelompok</p>

	controlled trial	yang menjal ani hemodi alisis pemeli haraan				intervensi. Ini mengurangi stres yang dirasakan. Ini meningkatkan beban dan efek penyakit ginjal, gejala penyakit ginjal dan skor total Kualitas Hidup Penyakit Ginjal
3	Penulis: Kamal Solati, Saeed Mardani, Ali Ahmadi, Sajad Danaei Tahun: 2019 Judul: Effect of mindfulness- based cognitive therapy on quality of life and self- efficacy in dialysis patients	menyel idiki pengar uh terapi kogniti f berbasi s mindfu lness (MBCT) pada kualita s hidup dan self- efficac y pada pasien hemodi alisis	Dalam studi deskriptif, 50 pasien hemodialis is yang menjalani dialisis di Rumah Sakit Hajar dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok eksperime n dan control. Data dianalisis menggunak an statistik deskriptif, uji t independe n, uji t berpasang an, dan uji Wilcoxon dengan software Stata.	Kelompok eksperimen mengikuti sesi pengobatan selama 2 hingga 2,5 jam sesuai dengan program MBCT. Sebelum intervensi dan dua bulan setelahnya, hasil penelitian, yang dianggap sebagai, kualitas hidup dan self-efficacy dievaluasi menggunaka n 36-Item Short Form Health Survey (SF- 36) dan Skala Self- efficacy Umum Sherer et al, masing- masing.	50 pasien hemod ialisis yang menjal ani dialisis di Rumah Sakit Hajar dipilih secara acak	Hasil menunjukkan bahwa 2 bulan setelah intervensi, penurunan skor rata-rata kualitas hidup sebesar 2,05 poin pada kelompok kontrol dan peningkatan sebesar 10,30 poin pada kelompok intervensi terdeteksi pada tingkat signifikansi P0,05).

4	<p>Penulis: Susiana Lamria Saragi, Arief Widya Prasetya, Sisilia Indriasari W</p> <p>Tahun: 2020</p> <p>Judul: Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Mekanisme Koping Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit William Booth Surabaya</p>	<p>mengide ntifikasi pengaru h mindful ness meditati on terhada p mekanis me koping pasien hemodia lisis di RS William Booth Surabay a.</p>	<p>Desain penelitian rancangan Pra Eksperime ntal (One Group Pra Test - Post Test).</p>	<p>pengumpul kan data awal dan pasca intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi pada hemodialis is dan ompok kontrol dan intervensi pada hemodialis is dan mempelaja ri efek mediasi Terpandu yang diberikan selama 6 minggu.</p>	<p>penga mbilan sampel mengg unakan consec utive sampli ng dan didapa tkan sampel sebany ak 30 respon den</p>	<p>menunjukkan ada peningkatan mekanisme koping sesudah dilakukan mindfulness meditation. Mindfulness meditation dapat merubah mekanisme koping maladaptif menjadi adaptif, sehingga perlu dilakukan pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit William Booth Surabaya dan di unit Hemodialisis lainnya.</p>
5	<p>Penulis: Vitri Astuti, Dwi Fitriyanti, Novi Hery Yono</p> <p>Tahun: 2022</p> <p>Judul: Efektivitas Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis</p>	<p>untuk mengetah ui keefektif an terapi mindfuln ess terhadap penuruna n tingkat kecemas an pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodiali sis di Rumah Sakit Pelita Anugerah</p>	<p>.Quasi eksperim ental dengan pre dan post test.</p>	<p>dilakukan observasi pertama (pretes) yang memungki nkan peneliti dapat menguji perubahan perubahan yang terjadi setelah terjadi adanya eksperime n</p>	<p>Sampe l pada penelit ian ini sebany ak 34 respon den dengan teknik total sampli ng</p>	<p>Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan mindfulness diperoleh rerata tingkat kecemasan 23,5 (kecemasan sedang) dan sesudah diberikan mindfulness diperoleh tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan rerata 17,7 (kecemasan</p>

	Demak					ringan).
6	<p>Penulis: lin Patimah, Suryani, Aan Nuraeni</p> <p>Tahun: 2018</p> <p>Judul: Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa</p>	<p>untuk melihat pengaruh relaksasi dzikir terhadap kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut.</p>	<p>pre experimental one group pre and post test design</p>	<p>Relaksasi dzikir dilaksanakan dua kali dalam sehari, selanjutnya data dianalisa menggunakan uji t</p>	<p>sampel 17 responden yang diambil berdasarkan teknik purposive sampling</p>	<p>Relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis . Penggunaan relaksasi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut. Relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis . Penggunaan relaksasi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai</p>

salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada pasien GJK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut.

Keenam artikel dalam *systematic review* ini menggunakan desain penelitian Eksperimen. Jumlah responden terbanyak didapatkan dari salah satu artikel dengan jumlah responden, rata-rata usia responden dalam rentang ≥ 18 tahun. Sebanyak 6 artikel dalam penelitian ini dilakukan di Indonesia adalah 3 studi di Semarang, Surabaya, Bandung, dan 3 lainnya di Luar Negeri yaitu Kuwait, India, dan Iran. Intervensi terapi *mindfulness* yang terdapat pada 6 artikel ini terdiri dari beberapa jenis terapi *mindfulness*. Banyaknya faktor yang mempengaruhi kualitas hidup pasien hemodialisis menuntut pendekatan kolaborasi tim yang baik untuk meningkatkan kualitas hidup yang meliputi: Nefrologis, ahli gizi, pekerja sosial, psikolog/psikiater, ahli bedah akses vaskuler, radiologis, perawat dialisis dan perawat spesialis klinik serta dukungan keluarga/ sosial (Mailani, 2015).

Spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan dan kesejahteraan individu termasuk toleransi yang lebih besar terhadap tuntutan emosional dan penyakit

fisik. Hal tersebut meliputi penurunan rasa sakit, stress, depresi dan emosi negatif (Harrad, dkk. 2019). Pemberian asuhan spiritual juga membantu pasien memulihkan dan mempertahankan integritas tubuh, pikiran, dan jiwa mereka serta memberikan energi dan kekuatan internal sehingga dapat mewujudkan potensi penyembuhan. Penelitian yang dilakukan Alhawathmeh et al. pada tahun 2022 menggunakan terapi *mindfulness meditation* terhadap tingkat kecemasan dalam kualitas hidup pasien. Penelitian yang dilakukan Bhalendu S,at. pada tahun 2019 menggunakan *guided meditation*. Penelitian yang dilakukan Solati et al. pada tahun 2022 menggunakan *mindfulness-based cognitive therapy*. Penelitian yang dilakukan Saragih, dkk. 2020. pada tahun 2020 menggunakan *Mindfulness Meditation* terhadap mekanisme koping pasien hemodialisis. Penelitian yang dilakukan Hasanudin, dkk. pada tahun 2022 menggunakan terapi *indfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT)* terhadap peningkatan kualitas hidup pasien GJK dengan hemodialisis.

PEMBAHASAN

Pada *review* artikel ini sudah menggunakan desain Eksperimen dan EKSPERIMEN yang membandingkan terapi *mindfulness* dengan adanya kelompok pembanding ataupun Tindakan pre dan post Tindakan *mindfulness*. Sehingga memudahkan untuk mengetahui perbandingan yang ditemukan pada kelompok intervensi. Hal ini akan mempengaruhi kekuatan hasil dari suatu penelitian. Pada intervensi terapi dalam *systematic review* ini pada dasarnya digunakan untuk mengurangi kecemasan yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis.

Penelitian oleh Alhawatmeh et al., 2022 bertujuan untuk menguji pengaruh meditasi *mindfulness* terhadap sifat *mindfulness*, stres yang dirasakan, regulasi emosi, dan kualitas hidup pada pasien penyakit ginjal stadium akhir yang menjalani hemodialisis merupakan Sebuah studi eksperimental dengan desain pengukuran berulang dilakukan di antara 74 sampel pasien penyakit ginjal stadium akhir yang menjalani hemodialisis antara Januari dan Mei 2021 dalam dialysis pusat di rumah sakit Jahra, Kuwait. Para pasien secara acak ditugaskan untuk eksperimental ($n = \frac{1}{4} 37$) dan kelompok kontrol ($n = \frac{1}{4} 37$). Kelompok eksperimen berpartisipasi dalam sesi meditasi *mindfulness* selama 30 menit (tiga sesi seminggu selama lima minggu) diadakan selama sesi hemodialisis mereka; para peserta di kelompok kontrol diinstruksikan untuk duduk dengan mata tertutup dan rileks selama 30 menit tiga kali seminggu lima minggu selama sesi hemodialisis. Variabel dependen dari kedua kelompok diukur pada baseline (T0), pertengahan intervensi (T1), dan akhir intervensi (T2) dengan menggunakan Mindful Attention

Skala Kesadaran (MAAS), Skala Stres Persepsi (PSS), Kuesioner Regulasi Emosi (ERQ), dan Kuesioner Kualitas Hidup Penyakit Ginjal (KDQOL-36). Hasil pengukuran berulang ANOVA (dalam subjek) untuk kelompok eksperimen menunjukkan hal itu Meditasi *mindfulness* telah secara signifikan mengurangi stres yang dirasakan pada akhir intervensi. Juga, meditasi kesadaran meningkatkan kesadaran, pengaturan emosi, dan kualitas terkait penyakit ginjal kehidupan di kelompok eksperimen, dan perbaikan ini terjadi secara signifikan pada kedua T1 dan T2. Itu pengukuran berulang ANOVA (di dalam dan di antara subjek) hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen, seperti dibandingkan dengan kelompok kontrol, memiliki persepsi stres yang lebih rendah, perhatian sifat yang lebih tinggi, emosi yang lebih tinggi regulasi, dan kualitas hidup terkait penyakit ginjal yang lebih tinggi dari waktu ke waktu.

Studi yang dilakukan Vaishnav, et al. pada tahun 2019 menggunakan meditasi terbimbing pada dimensi fisik, emosional. Metode yang digunakan adalah balanced double-blinded. mengumpulkan data awal dan pasca intervensi pada kelompok kontrol dan intervensi pada hemodialisis dan mempelajari efek mediasi Terpandu diberikan selama 6 minggu pada 80 pasien yang menjalani hemodialisis terdaftar dalam penelitian (40 dalam kelompok intervensi, 40 dalam kelompok kontrol) Meditasi terbimbing menghasilkan peningkatan yang signifikan secara statistik dalam kebahagiaan, antusiasme, inspirasi, keaktifan, kewaspadaan, kesadaran, tingkat stabilitas, kepercayaan diri, kejernihan pikiran, pengendalian kemarahan, intervensi refleksi diri

pada kelompok intervensi. Ini mengurangi stres yang dirasakan. Ini meningkatkan beban dan efek penyakit ginjal, gejala penyakit ginjal dan skor total Kualitas Hidup Penyakit Ginjal.

Studi yang dilakukan Solati, et al. pada tahun 2019 dengan terapi kognitif berbasis mindfulness. Dalam studi deskriptif diamati 50 pasien hemodialisis yang menjalani dialisis di Rumah Sakit Hajar dipilih secara acak dan dibagi menjadi dua kelompok eksperimen dan kontrol. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji t independen, uji t. Kelompok eksperimen mengikuti sesi pengobatan selama 2 hingga 2,5 jam sesuai dengan program MBCT. Sebelum intervensi dan dua bulan setelahnya, hasil penelitian, yang dianggap sebagai, kualitas hidup dan self-efficacy dievaluasi menggunakan 36-Item Short Form. Ini meningkatkan beban dan efek penyakit ginjal, gejala penyakit ginjal dan skor total Kualitas Hidup Penyakit Ginjal. Hasil menunjukkan bahwa 2 bulan setelah intervensi, penurunan skor rata-rata kualitas hidup sebesar 2,05 poin pada kelompok kontrol dan peningkatan sebesar 10,30 poin pada kelompok intervensi terdeteksi pada tingkat signifikansi $P < 0,05$).

Studi yang dilakukan Saragih dkk pada tahun 2020, mengidentifikasi pengaruh mindfulness meditation terhadap mekanisme koping pasien hemodialisis di RS William Booth Surabaya. Pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dan didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Hasil dalam studi ini menunjukkan ada peningkatan mekanisme koping setelah dilakukan mindfulness meditation. Mindfulness meditation dapat merubah mekanisme koping maladaptif menjadi adaptif,

sehingga perlu dilakukan pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit William Booth Surabaya dan di unit Hemodialisis lainnya.

Studi yang dilakukan Astuti dkk. pada tahun 2022 menggunakan Terapi Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien pengambilan sampel menggunakan consecutive sampling dan didapatkan sampel sebanyak 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan mindfulness diperoleh rerata tingkat kecemasan 23,5 (kecemasan sedang) dan setelah diberikan mindfulness diperoleh tingkat kecemasan mengalami penurunan dengan rerata 17,7 (kecemasan ringan). Studi yang dilakukan Patimah pada tahun 2018 menggunakan relaksasi dzikir terhadap kecemasan pada pasien sampel 17 responden yang diambil berdasarkan teknik purposive sampling. Relaksasi dzikir dilaksanakan dilakukan dua kali dalam sehari selama 2 hari, selanjutnya data dianalisa menggunakan uji t.

Relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Penggunaan relaksasi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut. Relaksasi dzikir berdampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Penggunaan relaksasi dzikir dapat dipertimbangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSUD dr. Slamet Garut.

KESIMPULAN

Keenam artikel yang ditemukan dalam *systematic review ini menunjukkan* bahwa semua jenis intervensi terapi *mindfulness* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan yang dapat meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis. Tetapi dari semua artikel yang dikumpulkan dalam *systematic review* ini memiliki keterbatasan yaitu negara yang menggunakan terapi *massage* pada artikel yang terkumpul sebagian besar berada Indonesia, Kuwait, Iran dan India. Temuan positif dari penelitian ini menawarkan pembuat kebijakan kesehatan dan administrator rumah sakit alat yang menjanjikan untuk digunakan dengan pasien yang menjalani hemodialisis sebagai cara untuk mengelola stres dan meningkatkan kualitas hidup. Pemeliharaan kemampuan kognitif, emosional dan stabilitas fisiologis mempengaruhi kualitas hidup pasien hemodialisis. Dengan kata lain, ada hubungan latihan *mindfulness* terhadap peningkatan kualitas hidup pasien hemodialisis. Saran untuk peneliti selanjutnya yaitu adanya penelitian lanjutan mengenai manfaat *mindfulness* untuk penyakit kronik lainnya bukan hanya pada penderita CKD stage V/ ESRD dengan hemodialisis.

Saran

Hasil dari *systematic review* ini menunjukkan perlunya penggunaan intervensi terapi komplementer lain sebagai pembanding untuk mengetahui intervensi terapi komplementer yang lebih efektif digunakan dalam meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis. Penelitian selanjutnya juga dapat dilakukan dengan melakukan penelitian mengenai terapi holistik lainnya dengan menggunakan berbagai holistik care lainnya

seperti happy spiritual maupun terpi holistik care yang lebih khusus.

Implikasi untuk Praktik

Hasil dari *systematic review* ini dapat mendukung penggunaan intervensi terapi *mindfulness* pada pasien hemodialisis. Pemberian terapi *mindfulness* dapat diberikan dengan menggunakan berbagai macam metode seperti *meditasi pemusatan pikiran, dzikir, dan doa* untuk mengurangi rasa cemas dan meningkatkan kualitas hidup pasien hemodialisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Advantage, M., & Services, M. (2021). *Morbiditas Dan Mortalitas Pada Pasien Dengan Ckd Machine Translated By Google*.
- Anggraini, S., & Fadila, Z. (2023). *Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Dialisis Di Asia Tenggara: A Systematic Review*. 11(1), 77-84.
- Astuti, Vitri, Dwi Fitriyanti, And Novi Hery Yono, 'Efektivitas Terapi Mindfulness Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisis Tingkat', 1 (2022), 86-93
- Dhia, D., Baghdadi, H. A.-, & Rajha, A. (2018). *Quality Of Life For Hemodialysis Patients With Chronic Renal Failure Quality Of Life For Hemodialysis Patients With Chronic Renal Failure Abstract : June*.
- Empati, J., Ananda, L. R., & Kristiana, I.F. (2017). *Studi Kasus : Kematangan Sosial Pada Siswa Homeschooling*. 6 (1), 257-263.
- Harahap, Ikhsanuddin Ahmad, And Rika Endah Nurhidayah, 'Do Our Nurses Have Sufficient

- Knowledge Of Pain? A Descriptive Study In Haji Adam Malik Hospital Medan-Indonesia', *3rd International Nursing Conference*, 2017, 1-6
- Hemodialisis, M., R sud, D. I., & Achmad, A. (2015). 1, 2, 3.2(2). Hidayat, T., & Purwokerto, U. M. (2019). *Pembahasan Studi Kasus Sebagai Bagian Metodologi Penelitian*. August.
- Ilmiah, J., & Keperawatan, K. (2015). *Pengaruh Self Help Group Terhadap Kualitas Hidup*. 11(3), 122-135.
- Indonesia, Jurnal Perawat, Persatuan Perawat, Nasional Indonesia, Jawa Tengah, Friska Sembiring, Siti Saidah Nasution, And Others, 'Di Unit Hemodialisa Rumah Sakit Umum Pusat', 4.1 (2020), 1-7
- Internasional, J., Keperawatan, I., Meditasi, P., Sifat, M., Dirasakan, S., Emosi, R., Hemodialisis, P., Alhawatmeh, H., Alshammari, S., & Rababah, J. A. (2022). *Jurnal Internasional Ilmu Keperawatan*. 9.
- Junita, Rini, Bakri Hasanudin, Ahmad Gimmy, Prathama Siswadi, And Nurul Wardhani, 'Mindfulness-Based Cognitive Therapy (Mbct) In Improving Quality Of Life : Case Study In Chronic Kidney Disease Patients With Hemodialysis', 4.1 (2019), 13-26 <https://doi.org/10.21580/Pjpp.V4i1.3332>
- Jurnal Citra Keperawatan Volume 10, No. 1, Juni 2022*. (2022). 10(1), 61-71.
- Kedokteran, F., Masyarakat, K., & Mada, U. G. (2022). *Program Studi S1 Keperawatan Ners, Stikes Advaita Medika Departemen Keperawatan Anak Dan Maternitas, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada Revised: 17 Juni 2022*. 6(2), 103-111. <https://doi.org/10.22146/Jk.kk.74962>
- Killer, A. S. (N.D.). *Chronic Kidney Disease* : 2-3.
- Mailani, F., & Kep, M. (2021). *Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis : Systematic Review* *Kualitashidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yangmenjalani Hemodialisis : Systematic Review Penyakit Ginjal Kronik Akan Menyebabkan Mempengaruhi Seluruh Aspek Kehidupan . Penatalaksanaan Pada Pasien Dengan Penyakit Ginjal Kronik Dapat Dilakukan Dengan Tindakan Dialisis Dan Transplantasi*. March.<https://doi.org/10.25077/Njk.11.1.1-8.2015>
- Nagasawa, H., Sugita, I., Tachi, T., Esaki, H., & Yoshida, A. (2018). *The Relationship Between*.
- Nurchayati, S., Karim, D., Studi, P., & Keperawatanuniversitas, I. (N.D.). *Implementasi Self Care Model Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Gagal Ginjal Kronik*. 3(2355), 25-32.
- Parthasarathi, G., Authority, R., & Gurudev, K. C. (2008). *An Assessment Of The Quality Of Life In Hemodialysis Patients Using The Whoqol-Bref Questionnaire*. July 2015. <https://doi.org/10.4103/0971-4065.45288>
- Patimah, I., S, S., & Nuraeni, A. (2015). *Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa*. *Jurnal*

- Keperawatan Padjadjaran*, V3(N1),18-24.
<https://doi.org/10.24198/jk.p.v3.n1.3>
- Pengajar, S., Ilmu, F., Universitas, K., & Purwokerto, M. (2016). 1, 1. 14(2), 50-58.
- Publikasi, N., Dewi, S. P., Studi, P., & Keperawatan, I. (2015). *Hubungan Lamanya Hemodialisa Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Di Rs Pku Muhammadiyah Yogyakarta*.
- Rumah, D I, And Sakit William, 'Pengaruh Mindfulness Meditation Terhadap Mekanisme Koping Pasien Hemodialisis', 2010
- Saleh, M. S. M., Ali, J. S., & Afifi, W. M. (2019). *Nurses Compliance To Standards Of Nursing Care For Hemodialysis Patients: Educational And Training Intervention Nurses Compliance To Standards Of Nursing Care For Hemodialysis Patients: Educational And Training Intervention*. January. <https://doi.org/10.9790/19590702094860>
- Sari, N., Suza, D. E., & Tarigan, M. (2021). Terapi Komplementar Terhadap Penurunan Nyeri Pada Pasien Kanker. *Journal Of Telenursing (Joting)*, 3(2), 759-770. Doi: <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2936>.
- Senyap, S. P. (N.D.). *Penyakit Ginjal Kronis: Krisis Global*. 2-3.
- Siregar, C. T (2020). *Buku Ajar Manajemen Komplikasi Pasien Hemodialisa*. 1(Deepublish 2020), 1-62.
- Vaishnav, Bhalendu S, Jekishan Jayeshbhai Hirapara, And Maulin K Shah, 'Study Of Effect Of Guided Meditation On Quality Of Life In Patients Of End Stage Renal Disease (Esrd) On Maintenance Hemodialysis - A Randomised Controlled Trial', *Bmc Complementary Medicine And Therapies*, 8 (2022), 1-9 <<https://doi.org/10.1186/s12906-022-03717-8>>
- Yang, C. K. D., Hemodialisis, M., Handayani, R. S., Rahmayati, E., Kidney, C., & Ckd, D. (2013). *Faktor Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien*. 1x(2), 238-245.
- Yuan, L., Yuan, H., Feng, Q., & Zhao, J. (2021). *Effect Of Continuous Nursing On Quality Of Life Of Hemodialysis Patients*. 12(February), 3-7. <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/HZKUA>