

**PENGARUH MANAJEMEN AFIRMASI TERHADAP TINGKAT STRESS PADA PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE YANG MENJALANI HAEMODIALISA****Desi Susanti¹, Hetty Fuspita², Yeni Eliyanti³, Dita Amita^{4*}, Yatimah⁵**^{1,2} Prodi Keperawatan, STIKES Bhakti Husada Bengkulu, Bengkulu^{3,4} Prodi Profesi Ners, STIKES Bhakti Husada Bengkulu, Bengkulu⁵ RS Harapan dan Do'a Kota Bengkulu

Email Korespondensi: ditaamita.da@gmail.com

Disubmit: 03 Agustus 2023

Diterima: 15 Agustus 2023

Diterbitkan: 18 Agustus 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i9.11337>**ABSTRACT**

Patients who have been diagnosed with end-stage kidney disease have a frequency of 2-3 times undergoing hemodialysis therapy. They spend several hours each week on therapy, these conditions make them experience tension, anxiety, stress and depression which vary at the level of stress for each individual which can lead to physiological and psychological changes that will have a negative impact on their quality of life and health. One way to reduce stress is to do positive affirmations. The aim of the study was to determine the effect of affirmative management on stress levels in Chronic Kidney Disease patients undergoing hemodialysis at Harapan and Doa Hospital, Bengkulu City. In this study used a quasi-experimental research method with pre-test and post-test approaches. The sampling technique was purposive sampling of 10 samples. The research was conducted on May 30 - June 30 2021. Data were analyzed univariately and bivariately using the paired sample t test statistical test. The results of the study obtained a p value of 0.000 ($p < 0.05$) with an average value of stress level before the affirmative action was 34.10 and the average after the affirmation was 25.0. There is an effect of affirmative management on stress levels in Chronic Kidney Disease patients undergoing hemodialysis at the hospital. Hope and Prayer of Bengkulu City. Suggestions for affirmative research are good for people with CKD to reduce stress levels

Keywords: *Chronic Kidney Disease, Affirmation, Stress Level***ABSTRAK**

Pasien yang telah didiagnosa menderita penyakit ginjal tahap akhir berada pada frekuensi 2-3 kali menjalani terapi hemodialisa. Mereka setiap minggunya menghabiskan waktu beberapa jam untuk terapi, kondisi tersebut membuat mereka mengalami ketegangan, kecemasan, stres serta depresi yang berbeda-beda pada tingkatannya pada stres setiap individu dapat mengakibatkan perubahan secara fisiologi maupun secara psikologi yang akan berdampak negatif terhadap kualitas hidup dan kesehatannya. Salah satu cara mengurangi stress adalah dengan dilakukan afirmasi yang bersifat positif. Diketahui pengaruh pemberian manajemen afirmasi

terhadap tingkat stress pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani haemodialisa di RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu. etode penelitian secara *quasi experimen* dengan metode pendekatan *pre test* dan *post test*. Teknik pengambilan sampel *purposive sampling* sebanyak 10 sampel. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 30 Mei - 30 Juni 2021. Data dianalisis secara univariat dan bivariat dengan uji statistic *paired sampel t test*. Hasil penelitian didapatkan p value 0,000 ($p < 0,05$) dengan nilai rerata tingkat stress sebelum tindakan afirmasi 34,10 dan rerata setelah dilakukan afirmasi 25,0. Simpulan terdapat pengaruh pemberian manajemen afirmasi terhadap tingkat stress pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani haemodialisa di RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu. Saran penelitian afirmasi baik dilakukan pada penderita CKD untuk mengurangi tingkat stress

Kata Kunci: *Chronic Kidney Disease*, Afirmasi, Tingkat Stress

PENDAHULUAN

Indonesia memiliki angka kejadian CKD yang menjalani terapi haemodialisa sebanyak 8.034 pada tahun 2014, pada tahun 2015 terdapat 15.353 dan pada tahun 2016 terjadi peningkatan pasien yang menjalani HD sebanyak 4.268 orang sehingga secara keseluruhan terdapat 19.621 pasien yang baru menjalanai HD (Kemenkes RI, 2018). *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah suatu proses patofisiologis dengan beragam etiologi, mengakibatkan penurunan fungsi ginjal yang progresif dan pada umumnya berakhir dengan gagal ginjal. Gagal ginjal merupakan suatu keadaan klinis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal yang irreversibel, dan pada suatu derajat tertentu memerlukan terapi pengganti ginjal yang tetap, berupa dialisis atau transplantasi ginjal (Kamil, Agustina, & Wahid, 2018).

Prosedur pengobatan yang digunakan untuk memperbaiki keadaan tersebut adalah melalui hemodialisis atau transplantasi ginjal, tetapi karena mahal biaya operasi transplantasi ginjal dan susah nya pencarian donor ginjal, maka cara terbanyak yang digunakan yaitu hemodialisis. Hemodialisis (HD)

merupakan terapi yang digunakan untuk menggantikan fungsi ginjal yang rusak, terapi ini bertujuan untuk mengambil zat-zat nitrogen yang bersifat toksik dari darah dan mengeluarkan air yang berlebih. Dosis hemodialisis yang diberikan pada umumnya sebanyak 2 kali seminggu dengan setiap hemodialisis selama 5 jam atau sebanyak 3 kali seminggu dengan setiap hemodialisis selama 4 jam (Juliandi, 2019; Wakhid, Widodo, & Waluyo, 2018)

Aktivitas dan pekerjaan akan terganggu saat pasien mulai menjalani terapi. Kehilangan pekerjaan, kebebasan, fungsi seksual bahkan harapan umur panjang dapat menimbulkan kemarahan yang memunculkan keadaan depresi sekunder sebagai akibat dari penyakit sistemik yang mendahuluinya. Saat ini depresi sudah menjadi masalah kesehatan mental yang perlu mendapat perhatian serius karena berhubungan dengan gangguan perasaan (*mood*) yang menyebabkan munculnya keadaan hilang minat, kekurangan energi sehingga bisa menyebabkan terganggunya aktivitas. Berkaitan dengan hal tersebut, pasien yang menjalani hemodialisis penting untuk diberikan pengertian bahkan

dukungan dari keluarga selama menjalani terapi karena lama menjalani hemodialisis rentan terhadap munculnya keadaan depresi atau stres (Agustina, Kartika; Dewi, 2018; Kusumastuti, Iftayani, & Noviyanti, 2017).

Stres merupakan bagian dari kehidupan manusia sehari-hari dan merupakan gejala yang normal pada manusia. Bagi yang penyesuaiannya baik, stres bisa saja dihindari atau diantisipasi melalui persiapan baik fisik maupun mental (psikis) sehingga keadaan yang seharusnya membuat stres dapat dihindari dan ditanggulangi dengan cepat (Rahayu, Fernandez, & Ramlis, 2018). Keadaan stres bisa berdampak positif (*eustres*) dan bisa berdampak negatif (*distres*). Stres menjadi *eustres* atau *distres* dipengaruhi oleh penilaian dan daya tahan terhadap peristiwa atau keadaan stres. Stres disebabkan oleh banyak faktor yang disebut dengan stresor. Pasien yang menderita penyakit gagal ginjal kronik mengalami perubahan dalam hidupnya. Perubahan gaya hidup dan tingkat kesehatan pasien penderita gagal ginjal menjadi salah satu faktor pencetus stres dimana dari gaya hidup normal menjadi harus selalu minum obat dan terapi, dari keadaan fisik yang sehat menjadi sakit-sakitan (Nurhayati & Ritianingsih, 2022).

Jannah & Putri (2015) menyatakan bahwa terdapat 6 cara bagaimana seseorang mengendalikan emosi. Enam cara tersebut adalah melakukan hal-hal positif, serta afirmasi diri yang positif. Afirmasi mirip seperti doa, harapan atau cita-cita, hanya saja afirmasi lebih terstruktur di bandingkan dengan doa dan lebih spesifik, afirmasi diri dapat meningkatkan berpikir positif dan menghormati diri sendiri. Memastikan

anda memahami dan dapat menyelaraskan tujuan anda. Pertahankan sikap positif dan optimis dan disposisi. Penelitian tersebut dapat dilihat bahwa seseorang membutuhkan suatu wadah penyaluran emosi yang dapat menjadi alternatif penyaluran emosi-emosi negatif yang muncul.

Manajemen afirmasi dapat sangat efektif untuk menemukan hal-hal positif dalam diri seseorang, memberikan sumber inspirasi secara berkelanjutan, memberikan kekuatan kepada diri seseorang. Afirmasi bisa disusun sesuai dengan kebutuhan atau keinginan masing-masing. Bisa untuk perubahan sikap dan perilaku, perbaikan nasib, menurunkan rahmat dan berkah, menambah rejeki dan kesehatan, mengakrabkan hubungan, mendekatkan jodoh atau pasangan, minimal dapat meningkatkan kepercayaan diri dan perasaan positif yang berbahagia (Kusumastuti et al., 2017).

Peran perawat sebagai pemberian asuhan keperawatan ini dapat dilakukan perawat dengan memperhatikan keadaan kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan melalui pemberian pelayanan keperawatan dengan menggunakan proses keperawatan sehingga dapat ditentukan diagnosis keperawatan agar bisa direncanakan dan dilaksanakan tindakan yang tepat sesuai dengan tingkat kebutuhan dasar manusia, kemudian dapat dievaluasi tingkat perkembangannya. Pemberian asuhan keperawatan ini dilakukan dari yang sederhana sampai dengan kompleks (Juwita & Kartika, 2019).

Dari uraian diatas peneliti menyimpulkan semakin sering menjalani hemodialisa dan jangka waktu yang panjang membuat pasien mengalami stres. Adanya

permasalahan psikologis yang dialami oleh penderita mengindikasikan bahwa situasi gagal ginjal kronik yang mengharuskan penderita tergantung pada terapi hemodialisis, merupakan kondisi yang menekan dan menimbulkan gejala-gejala stres. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh manajemen afirmasi diri terhadap tingkat stres pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani terapi haemodialisa.

TINJAUAN PUSTAKA

Gagal ginjal kronik adalah suatu keadaan klinis kerusakan ginjal yang progresif dan irreversible dari berbagai penyebab. Kerusakan tersebut terjadi lebih dari 3 bulan yang disertai kelainan struktur dan fungsional ginjal dengan atau tanpa terjadi penurunan laju filtrasi glomerulus (LFG) (Pratama, Pragholapati, & Nurrohman, 2020).

Gagal ginjal kronik pada awalnya tergantung penyakit yang mendasarinya. Selama proses terjadinya penyakit ini akan terjadi pengurangan massa ginjal yang dapat mengakibatkan terjadinya hipertrofi struktural dan fungsional nefron. Hal ini mengakibatkan hiperfiltrasi yang diikuti oleh peningkatan tekanan kapiler dan aliran darah glomerulus yang menyebabkan proteinuria. Hal ini mengakibatkan terjadinya maladaptasi berupa sklerosis nefron sehingga terjadi penurunan fungsi nefron yang progresif. Adanya aktifitas renin angiotensin aldosteron yang ikut memberikan kontribusi terjadinya hiperfiltrasi, sklerosis dan progresifitas tersebut. Beberapa hal yang dianggap berperan dalam terjadinya progresifitas antara lain albuminuria, hipertensi, hiperglikemia

dan dyslipidemia (H, Munawaroh, & Mashudi, 2019; Juwita & Kartika, 2019; Rosmalia & Kusumadewi, 2018)

Secara perlahan penurunan fungsi nefron yang progresif ditandai dengan peningkatan kadar urea dan kreatinin serum Pada pasien dengan LFG 60% belum terjadi keluhan (asimtomatik) tetapi telah terjadi peningkatan kreatinin serum dan urea. Pada LFG dibawah 30% mulai terjadi keluhan nokturia, badan lemah, nafsu makan kurang dan penurunan berat badan. Sampai LFG dibawah 30% akan memperlihatkan tanda dan gejala uremia karena gangguan reabsorpsi ginjal seperti anemia, hipertensi, gangguan metabolisme kalsium dan pruritus. Sehingga pasien dapat mengalami gangguan keseimbangan cairan seperti hipo atau hipervolemia serta gangguan keseimbangan elektrolit antara lain natrium dan kalium. Ketika kerusakan ginjal semakin berlanjut atau LFG dibawah 15% maka akan terjadi komplikasi yang lebih serius sehingga memerlukan terapi pengganti ginjal antara lain seperti dialisis dan transplantasi ginjal (H et al., 2019; Juwita & Kartika, 2019; Rosmalia & Kusumadewi, 2018)

Lamanya terapi hemodialisa yang dijalani oleh pasien gagal ginjal kronik akan berdampak pada keadaan sosial ekonomi, fisiologis, psikologis dan mekanisme coping pasien dalam menghadapi terapi hemodialisa. Manajemen afirmasi merupakan kalimat positif yang disusun dalam pikiran atau tertuang dalam tulisan atau diucapkan kepada orang lain, bisa juga didengar dari orang lain yang diucapkan kepada diri. Manajemen afirmasi positif ini dapat dilakukan pada pasien gagal ginjal kronis untuk berpikir positif dan dapat menjalani

perawatan dengan baik (Kamil et al., 2018; Nurhayati & Ritianingsih, 2022)

METODE PENELITIAN

Metode penelitian secara *quasi eksperimen* dengan metode pendekatan *pre test* dan *post test non equivalent with not control group*. Kelompok yang akan di teliti adalah pasien dengan CKD yang menjalani terapi haemodialisa. Peneliti melakukan pengukuran untuk tingkat stres pada pasien CKD sebelum dan setelah dilakukan tindakan intervensi. Intervensi dilakukan selama 3 hari setiap hari dengan durasi waktu 15 menit. Pengukuran sebelum dilakukan pada hari pertama sebelum diberikan intervensi dan pengukuran kedua pada

hari ketiga setelah dilakukan intervensi. Penelitian ini dilaksanakan di rumah responden yang menjalani hemodialisa RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu pada tanggal 30 Mei - 30 Juni 2021. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien CKD yang menjalani hemodialisa di ruang Hemodialisa RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu tahun 2019 dengan jumlah 487. Untuk penelitian eksperimen yang sederhana yaitu menggunakan kelompok eksperimen maka jumlah anggota sampel antara 10-20 (Notoadmodjo, 2016), sehingga jumlah sampel saya 10 orang. Uji parametrik digunakan dengan uji *paired sampel t - test* dengan interpretasi hasil $p < 0,05$ artinya ada pengaruh afirmasi terhadap tingkat stress.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Rerata -Rata Tingkat Stress Sebelum dan Setelah Dilakukan Teknik Afirmasi Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) di RS. Harapan dan Doa Kota Bengkulu

Tingkat Stress	Mean	Minimum	Maksimum	Median
Sebelum	34,10	26	41	35,50
Setelah	25,00	20	36	23,50

Berdasarkan tabel 1 diatas menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi afirmasi tingkat stress yang dirasakan yaitu sedang

dimana nilai rerata-rata dengan skala 34,10 dan setelah dilakukan terapi terjadi perubahan terhadap tingkat stress dengan rata-rata 25,00.

Tabel 2 Pengaruh Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Sebelum Dan Sesudah Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) di RS. Harapan Dan Doa Kota Bengkulu

Stress	Mean	Selisih	Interval Kepercayaan (95%)		P value
			Lower	Upper	
Sebelum	34,10	9,10	6,50	11,70	0,000
Setelah	25,00				

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa melalui analisis uji paired sampel t test didapatkan nilai p 0,000 ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh

Tingkat Stress Sebelum Terapi Afirmasi

Berdasarkan karakteristik responden diketahui bahwa hampir sebagian responden (38,9%) dengan usia 36-45 tahun atau dewasa akhir. Mereka yang memiliki usia dewasa akhir memiliki resiko untuk terjadi penyakit gagal ginjal, kemungkinan tersebut dapat diperburuk dengan adanya pola makan yang kurang baik pada individu. *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah salah satu penyakit renal tahap akhir. CKD merupakan gangguan fungsi renal yang progresif dan *irreversible*. Dimana kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan elektrolit yang menyebabkan uremia atau retensi urea dan sampah nitrogenlain dalam darah (Smeltzer dan Bare, 2013). Sebaliknya mereka yang memiliki usia produktif cenderung mengalami tingkat stres, dimana ini cenderung terjadi pada mereka dengan usia yang masih produktif (17-45 tahun). Responden menyadari bahwa kegiatan terapi haemodialisa tidak dapat dihentikan, mereka akan menjalani terapi selamanya yang dapat menyebabkan terbatasnya kegiatan mereka.

Berdasarkan tingkat pendidikan pada subyek penelitian diketahui bahwa sebagian besar (55,6%) adalah pendidikan menengah. Pendidikan dapat mempengaruhi seseorang dalam meningkatkan pengetahuan dimana semakin tinggi pendidikan seseorang maka pengetahuan cenderung semakin baik. Sehingga kemungkinan stress yang dialami pada penderita CKD banyak

manajemen afirmasi terhadap tingkat stress pada pasien *chronic kidney disease* (CKD).

terjadi pada mereka dengan pendidikan yang rendah dan menengah. Individu tidak mengetahui cara penatalaksanaan stress dan hal-hal yang harus dilakukan pada kondisi CKD. Sebaliknya berdasarkan lama terapi diketahui bahwa sebagian besar (61,1%) responden menjalani terapi lebih dari 2 tahun. Kemungkinan lama menjalani terapi dapat mempengaruhi tingkat stress hal ini dapat terjadi karena adanya perasaan jenuh atau bosan dalam menjalani terapi terutama pada mereka yang menjalani terapi seminggu 2 kali. Sebaliknya tingkat stress kemungkinan dapat dipengaruhi oleh faktor pendapatan dimana hampir sebagian (33,3%) responden dengan pendapatan sedang. Pendapatan dapat mempengaruhi tingkat stress terjadi pada responden dengan alamat rumah di luar kota Bengkulu, dengan dilakukan terapi 2 kali seminggu akan menghabiskan biaya transportasi responden.

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang. Tingkatan stres ini diukur dengan menggunakan *Depression Anxiety Stres Scale 21* (DASS 21) oleh Lovibond & Lovibond (1995)(H et al., 2019). DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. Setiap individu mempunyai kemampuan yang berbeda-beda dalam menahan stres. Hal tersebut tergantung pada sifat dan hakikat stres yaitu intensitas, lamanya, lokal

dan umum (general) dan sifat individu yang terkait dengan proses adaptasi.

Berdasarkan cara penilaian tingkat stress dengan DASS 21 (*Manual For The Depression Anxiety Stress Scale*), maka diketahui bahwa dari 10 responden sebelum diberikan terapi afirmasi terdapat 60% dengan stress ringan dan 30% orang dengan stress sedang. Hal ini diketahui berdasarkan hasil observasi dimana sebagian responden menyatakan bahwa dalam satu bulan terakhir responden merasa cepat tersinggung, cepat bereaksi, mudah marah, sering gelisah. Berdasarkan wawancara secara informal atau tidak terencana responden mengatakan bahwa perasaan cemas, gelisah terjadi karena belum siapnya responden menerima kondisi penyakit yang dideritanya. Jenis kelamin juga mempengaruhi tingkat stress pada responden dimana dari 4 orang responen sebagian (40%) berjenis kelamin perempuan.

Pasien yang menjalani HD mengalami berbagai masalah yang timbul akibat tidak berfungsinya ginjal. Hal tersebut muncul setiap waktu sampai akhir kehidupan. Hal ini menjadi stresor fisik yang berpengaruh pada berbagai dimensi kehidupan pasien yang meliputi bio psiko sosio spiritual. Kelemahan fisik yang dirasakan seperti mual, muntah, nyeri, lemah otot, oedema adalah sebagian dari manifestasi klinik dari pasien yang menjalani HD. Ketidakberdayaan serta kurangnya penerimaan diri pasien menjadi faktor psikologis yang mampu mengarahkan pasien pada tingkat stress, cemas bahkan depresi (Kamil et al., 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di RSUD Prof. Dr. H. Aloei Saboe Kota

Gorontalo, bahwa responden yang mengalami stress ringan 11 orang pasien (40,0%), sedangkan yang mengalami stress sedang 16 (50%) orang pasien, dan yang mengalami stress berat 3 (10,0%). Selain itu penelitian ini juga sejalan dengan hasil penelitian tim perawat hemodialisa RSUD moewardi surakarta (2017) bahwa 30% pasien hemodialisa mengalami stress ringan, 40% mengalami stress sedang dan 30% mengalami stress berat. Pengalaman stress sangat individual. Stress yang luar biasa untuk satu orang tidak semestinya dianggap sebagai stress oleh yang lain. Demikian pula, gejala dan tanda-tanda stress akan berbeda pada setiap individu.

Tingkat Stress Setelah Terapi afirmasi

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa setelah dilakukan afirmasi pada respon den selama satu bulan maka didapatkan hasil bahwa dari 10 responden diketahui terjadi penurunan yaitu 70% dengan normal dan 30 % dengan stress ringan. Adapun rata - rata tingkat stress setelah diberikan terapi afirmasi didapatkan nilai 25,00 artinya stress pada responden setelah diberikan terapi afirmasi yaitu normal. Pada penelitian, peneliti menganjurkan kepada responden untuk setiap malam melakukan afirmasi dirumah dan dapat didampingi oleh keluarga.

Setelah diberikan afirmasi diketahui bahwa, responden tidak cepat merasa tersinggung, tidak mudah marah. Hal ini dapat terjadi karena responden menyadari apa yang terjadi pada kondisi kesehatan terjadi akibat kesalahan dalam pola hidup dan sudah menjadi takdir dari maha kuasa. Kita juga dapat melaksanakan afirmasi dengan ucapan syukur dan doa. Kita

bisa memulainya dengan minimal 5 hal yang bisa kita syukuri terlebih dahulu agar menyiapkan pikiran dan perasaan kita menjadi lebih positif. Lalu kita lanjutkan dengan berdoa sesuai kepercayaan dengan rileks atau santai serta bernafas dalam-dalam (Adi, 2018). Hal ini akan mengkondisikan pikiran kita agar siap menerima program sugesti dari pernyataan afirmasi kita. Selanjutnya afirmasi diakhiri dengan harapan agar tujuan kita tercapai dengan mudah, di waktu yang tepat, menguntungkan diri dan semuanya (Jannah & Putri, 2015)

Pengaruh Afirmasi Terhadap Tingkat Stress Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD).

Hasil penelitian didapatkan bahwa pada uji normalitas *shapiro wilk* didapatkan data tingkat stress sebelum dan setelah berdistribusi normal ($p > 0,05$), sehingga uji statistic yang digunakan adalah uji paired sampel t test Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa melalui analisis didapatkan nilai $p < 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat pengaruh manajemen afirmasi terhadap tingkat stress pada pasien *chronic kidney disease* (CKD). Pada saat HD berlangsung pasien, dialiser dan cairan dialisat memerlukan pemantauan yang konstan untuk mendeteksi komplikasi yang dapat terjadi. Ada juga faktor-faktor psikologis yang akan dapat mengurangi stres, diantaranya: Cara *coping stres*, berpura-pura seakan tidak ada masalah, dan hal ini merupakan sebuah penyangkalan. *Coping stres* dibagi lagi menjadi *coping* yang berfokus pada emosi, *coping* ini berfokus pada pada emosi orang yang berusaha mengurangi dampak stresor, dengan cara menyangkal adanya stresor atau

menarik diri dari situasi. Namun, *coping* yang berfokus pada emosi tidak bisa menghilangkan stresor atau tidak juga membantu individu dalam mengembangkan cara yang lebih baik untuk mengatasi stresor. *Coping* yang berfokus pada masalah, orang menilai stresor yang mereka hadapi dan melakukan sesuatu untuk mengubah stresor atau memodifikasi reaksi mereka untuk meringankan efek dari stresor tersebut.

Situasi stres akan menghasilkan reaksi emosional mulai dari kegembiraan sampai emosi umum kecemasan, kemarahan, kekecewaan, dan depresi. Jika situasi stres terus terjadi, emosi kita mungkin akan berpindah bolak-balik di antara emosi tersebut, tergantung pada keberhasilan kita dalam menyelesaikannya. Secara fisiologi, situasi stres mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus yaitu dengan mengaktifasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, sebagai contohnya, ia meningkatkan kecepatan denyut jantung dan mendilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresikan CRF, suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak tepat di bawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresikan hormon ACTH, yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal. Dimana, ia menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang

meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respons *fight or flight* (H et al., 2019).

Relaksasi adalah teknik yang dapat digunakan semua orang untuk menciptakan mekanisme batin dalam diri seseorang dengan membentuk pribadi yang baik, menghilangkan berbagai bentuk pikiran yang kacau akibat ketidakberdayaan seseorang dalam mengendalikan ego yang dimilikinya. Relaksasi juga merupakan teknik mencapai untuk kondisi rileks yaitu ketika seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra beristirahat untuk melepaskan ketegangan yang ada. Perilaku individu pun menjadi tenang pula.

Afirmasi merupakan salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi tingkat stress. Afirmasi adalah sesuatu yang diproyeksikan dan dimasukkan kedalam pikiran bawah sadar dan bersifat sugestif. Afirmasi dapat berupa kata-kata atau kalimat yang diucapkan dengan penuh keyakinan dan berulang-ulang. Afirmasi merupakan rangkaian kata-kata indah yang dipersiapkan sebagai pendorong dan dilakukan dengan frekuensi yang tinggi. Rangkaian kata positif tersebut membentuk kalimat indah yang dapat menjadi nilai positif bagi diri seseorang (Jannah & Putri, 2015; Kusumastuti et al., 2017)

Berpikir positif merupakan kemampuan diri, terutama otak untuk selalu memikirkan hal yang baik atau positif. Berpikir positif selain memberikan banyak hal positif, juga merupakan cara paling ampuh untuk

atasi stres. Berpikir positif akan memberikan ketenangan, menghilangkan segala bentuk kekhawatiran dan perasaan serta emosi negatif yang merupakan penyebab utama stres, berpikir positif mampu menghilangkan kepenatan yang terjadi akibat beban yang terlalu berat, berpikir positif membantu mengurangi bahkan menghilangkan beban pikiran yang terlalu berat, berpikir positif mampu meredakan ketegangan otot-otot tubuh, merileksasikan tubuh dan mengurangi bahkan menghilangkan stres, berpikir positif membantu melihat permasalahan dari berbagai sisi, sehingga memudahkan memecahkan semua permasalahan dengan baik, berpikir positif akan meningkatkan motivasi dan semangat hidup, berpikir positif dapat menjalani kehidupan dengan tenang, nyaman, penuh kebahagiaan dan kegembiraan, berpikir positif akan menghindarkan diri dari stres dan berbagai dampak buruknya. Dengan cara ini responden akan dengan mudah terhubung dengan pikiran bawah sadar Anda. Karena sejatinya pusat dari semua kegiatan manusia adalah otak, terutama pikiran bawah sadar. Saat telah terhubung dengan pikiran bawah sadar, responden dapat memvisualisasikan keinginan untuk selalu memiliki pikiran positif.

Hasil penelitian ini sejalan Kamil et al., (2018) dengan hasil penelitian didapatkan data bahwa tingkat kecemasan sebelum teknik relaksasi afirmasi sebesar 53,3% (8 orang) dengan kategori cemas sedang dan sebesar 46,7% (7 orang) dengan kategori cemas ringan, setelah teknik relaksasi afirmasi didapatkan data sebesar 6,7% (1 orang) dengan kategori cemas sedang dan sebesar 93,3% (14 orang) dengan kategori cemas ringan.

Berdasarkan perhitungan uji statistik dengan *Wilcoxon Signed Rank Test* didapatkan nilai $p = 0,008$ yang berarti H_0 ditolak. Kesimpulan penelitian ada pengaruh yang sangat bermakna teknik relaksasi afirmasi terhadap tingkat kecemasan ibu primigravida trimester III.

KESIMPULAN

Rata-rata tingkat stres sebelum dilakukan afirmasi sebesar 34,10 artinya tingkat stress sedang. Rata-rata tingkat stress setelah dilakukan afirmasi sebesar 25 artinya tingkat stress ringan. Terdapat pengaruh manajemen afirmasi diri terhadap tingkat stres pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani terapi haemodialisa dengan nilai p value 0,000 (p value < 0,05).

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Kartika; Dewi, T. K. (2018). Strategi Coping pada Family Caregiver Pasien Gagal Ginjal Kronis yang menjalani Hemodialisa. *Jurnal Psikologi Klinis Dan Kesehatan Mental*, 02(03), 7-16. Retrieved from <http://journal.unair.ac.id/strategi-coping-pada-family-caregiver-pasien-gagal-ginjal-kronis-yang-menjalani-hemodialisa-article-8761-media-51-category-10.html>
- H, R. R., Munawaroh, S., & Mashudi, S. (2019). Respon Stres Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Health Sciences Journal*, 3(1), 78. <https://doi.org/10.24269/hsj.v3i1.222>
- Jannah, N., & Putri, Y. S. E. (2015). Penerapan Teknik Berpikir Positif dan Afirmasi Positif pada Klien Ketidakberdayaan dengan Gagal Jantung Kongestif. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 3(2), 30-39. Retrieved from <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/3936>
- Juwita, L., & Kartika, I. R. (2019). Pengalaman Menjalani Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Endurance*, 4(1), 97. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3707>
- Kamil, I., Agustina, R., & Wahid, A. (2018). Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Ulin Banjarmasin. *Dinamika Kesehatan*, 9(2), 366-377. Retrieved from <https://ojs.dinamikakesehatan.unism.ac.id/index.php/dksm/article/view/350>
- Kusumastuti, I., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas Afirmasi Positif Dan Stabilisasi Dzikir Vibrasi Sebagai Media Terapi Psikologis Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Komunitas Pasien Hemodialisa. *Jurnal Tarbiyatuna*, 8(2), 123-131.
- Nurhayati, F., & Ritianingsih, N. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Dan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dengan Hemodialisis. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 14(1), 206-214. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v14i1.2031>
- Pratama, A. S., Pragholapati, A., & Nurrohman, I. (2020). Mekanisme Koping pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani

- Hemodialisis di Unit Hemodialisa RSUD Bandung. *Jurnal Smart Keperawatan*, 7(1), 18. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.34310/jskp.v7i1.318>
- Rahayu, F., Fernandoz, 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/10.31539/jks.v1i2.7>
- RI, K. K. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. *F1000Research*. <https://doi.org/10.12688/f1000research.46544.1>
- Rosmalia, L., & Kusumadewi, S. (2018). Sistem Pendukung Keputusan Klinis Untuk Menentukan Jenis Gangguan Psikologi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis (GGK) yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Informatika Upgris (JIU)*, 4(1), 11-21.
- Rsup, D. I., Malik, H. A., Kep, S., & Kes, M. (2019). Juliandi, S. Kep., Ns., M. Kes. *Jurusan Keperawatan Poltekes Kemenkes Medan*.
- Wakhid, A., Widodo, G. G., & Waluyo, N. (2018). Describe Depression Level Of Chronic Kidney Failure Undergoing Hemodialysis. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 25-28.