

**PENGARUH MINDFULNESS ISLAMI BASED STRESS REDUCTION (MIBSR)
TERHADAP STRESS PADA PENDERITA PENYAKIT GINJAL KRONIS (PGK) YANG
MENJALANI HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT ISLAM NASRUL UMMAH
KABUPATEN LAMONGAN**

***The Influence Of Islamic Mindfulness Based Stress Reduction (Mibsr) On Stress In Chronic
Kidney Disease (Ckd) Patients Undergoing Hemodialysis At Nasrul Ummah Islamic Hospital
Lamongan District***

Moh. Mighfar Ali Fahmi¹, Trijati Puspita Lestari², Rizky Asta Pramestirini³, Nur Hidayati⁴

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

² Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

³ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

⁴ Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Lamongan, Indonesia

Korespondensi: Moh. Mighfar Ali Fahmi dan gatakali75@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stress merupakan salah satu dampak yang akan dialami oleh pasien PGK khususnya yang menjalani terapi hemodialisis. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk menurunkan stress dengan terapi Mindfulness. **Tujuan penelitian:** ini adalah untuk mengetahui pengaruh keefektifan Mindfulness Islami Based Stress Reduction (MIBSR) terhadap stress pada penderita penyakit ginjal kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Islam Nasrul Ummah Lamongan. **Metodologi:** Desain penelitian ini adalah Pre Eksperimental One Group Pre post test. Populasi sebanyak 32 pasien yang direkrut menggunakan teknik total sampling didapatkan 30 pasien dan 2 pasien Drop Out. Variabel penelitian adalah stress pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis dan Mindfulness Islami Based Stress Reduction. Intervensi yang diberikan adalah MIBSR diuji menggunakan kuisioner HSS (Hemodialysis Stress Scale) menggunakan Uji paired t-test ($\alpha < 0,05$). **Hasil:** penelitian menunjukkan (66,7%) pasien mengalami tingkat stress sedang dan (26,7%) pasien memiliki tingkat stress berat sebelum diberikan perlakuan, Setelah diberikan perlakuan tingkat stress berat turun menjadi (3%). Hasil Uji Paired ttest menunjukkan terdapat pengaruh Mindfulness Islami Based Stress Reduction (MIBSR) terhadap stress pada penderita penyakit ginjal kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis ($p=0,000./p=0.05$). **Kesimpulan:** Terapi MIBSR dapat digunakan sebagai alternatif menurunkan stress pada pasien PGK. Terapi MIBSR membentuk coping drngan cara memitigasi reaksi psikologis negatif dan stressor. Salah satu alternatif yang dapat digunakan sebagai terapi untuk menurunkan stress.

Kata Kunci: Hemodialisis, Mindfulness, Stress

ABSTRACT

Background: Stress is one of the impacts that will be experienced by CKD patients, especially those undergoing hemodialysis therapy. One intervention that can be done to reduce stress is Mindfulness therapy. **Research:** This is to determine the effect of the effectiveness of Mindfulness Islamic Based Stress Reduction (MIBSR) on stress in chronic kidney disease (CKD) sufferers undergoing hemodialysis at the Nasrul Ummah Lamongan Islamic Hospital. **Methodology:** The design of this research is Pre Experimental One Group Pre post test. A population of 32 patients recruited using a total sampling technique resulted in 30 patients and 2 patients dropped out. The research variable is stress in CKD patients undergoing hemodialysis and Islamic Mindfulness Based Stress Reduction. The intervention given was MIBSR tested using the HSS (Hemodialysis Stress Scale) questionnaire using the paired t-test ($\alpha < 0.05$). **Results:** The study showed that (66.7%) patients experienced moderate stress levels and (26.7%) patients had severe stress levels before being given treatment. After being given treatment, the level of severe stress decreased to (3%). The results of the Paired t-test showed that there was an influence of Islamic Mindfulness Based Stress Reduction (MIBSR) on stress in chronic kidney disease

(CKD) sufferers undergoing hemodialysis ($p=0.000/p=0.05$). **Conclusion:** MIBSR therapy can be used as an alternative to reduce stress in CKD patients. MIBSR therapy forms coping by mitigating negative psychological reactions and stressors. One alternative that can be used as therapy to reduce stress.

Keywords: Hemodialysis, Mindfulness, Stress

PENDAHULUAN

Stress merupakan salah satu dari dampak yang akan dialami oleh pasien menjalani terapi hemodialisis, khususnya pada pasien yang menderita Penyakit Ginjal kronis khususnya pada stadium akhir. Stres merupakan suatu respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam kehidupan. Stres pada pasien HD ini berasal dari keterbatasan aktifitas fisik, perubahan konsep diri, status ekonomi, dan tingkat ketergantungan. Adanya masalah keuangan, dan pekerjaan, hilangnya dorongan seksual serta impotensi, khawatir terhadap perkawinan sering menimbulkan stress pada pasien yang menjalani HD (Oktaviana, et al., 2019).

Gagal ginjal telah menjadi masalah medis di seluruh dunia yang disebabkan oleh meningkatnya jumlah kematian. Glomerular filtration rate (GFR) dan albuminuria dijadikan sebagai indikator terbaik fungsi ginjal. (Syahputra et al., n.d.2022). Penurunan fungsi ginjal pada tahap akhir dari CKD yang membutuhkan Terapi Pengganti Ginjal (TPG) yaitu, hemodialisis, dialisis peritoneal dan transplantasi ginjal, Menurut data IRR 2014 terapi yang paling sering dilakukan yaitu hemodialisis sebesar 82% (Kementerian Kesehatan RI, 2017).

Hemodialisis sebagai tindakan pengalihan fungsi dan peran yang semula dilakukan oleh ginjal. Dimana tindakan ini dibantu dengan adanya mesin yang disebut dialyzer. Terapi Hemodialisis biasanya dijadwalkan 1 hingga 3 kali seminggu dengan waktu yang dibutuhkan dalam 1 kali hemodialysis yaitu 3-5 jam. Terapi ini berlangsung terus menerus sepanjang hidup (Butar et al., 2018). Kondisi harus menjalani Hemodialisis akan berdampak pada psikologis seseorang. Dampak psikologis yang dapat muncul meliputi kecemasan, stress dan depresi (Juwita & Kartika, 2019).

Penyakit ginjal kronis secara global > 10% dari populasi umum di seluruh dunia, dengan jumlah penderita sekitar 843,6 juta jiwa (Kovesdy, 2022). Sedangkan Prevalensi penyakit ginjal kronis menurut WHO (2018) menjelaskan bahwa gagal ginjal kronik adalah masalah kesehatan terdapat 1/10 penduduk dunia diidentikkan dengan penyakit ginjal kronis dan diperkirakan 5 sampai 10 juta kematian pasien setiap tahun, dan diperkirakan 1,7 juta kematian setiap tahun karena kerusakan ginjal akut. Angka kejadian penyakit ginjal kronis di Indonesia sebesar 0,38% (713.783 jiwa) dan 19,33% (2.850 jiwa) yang menjalani terapi hemodialisis (Risesdas Nasional, 2018). Provinsi Jawa Timur berada pada peringkat ke-9 dengan persentase sebesar 0,29% (75.490 jiwa) menderita penyakit ginjal kronis dan 23,14% (224 jiwa) yang menjalani terapi hemodialisis. Angka kejadian penyakit ginjal kronis semakin meningkat dengan prevalensi tertinggi pada usia 75 tahun keatas sebesar 0,67% (Risesdas Jatim, 2018).

Dampak psikologi seorang pasien hemodialisis akan membuat perasaan yang tertekan dalam menjalani berbagai proses terapi, sehingga dampak buruk psikologi maupun fisik yang akan dialami salah satunya adalah stress (Siagian, 2018).

Dalam kasus stress yang di derita oleh pasien dengan penyakit ginjal kronis yang mejalani terapi hemodealisa tentunya banyak berbagai intervensi yang di lakukan oleh tenaga medis (perawat) untuk menurunkan stress yang di derita oleh pasien hemodialisis diantaranya dapat dikurangi dengan terapi farmakologis maupun nonfarmakologis (Fahrnisa, 2019).

TUJUAN PENELITIAN

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh keefektifan Mindfulness

Islami Based Stress Reduction (MIBSR) terhadap stress pada penderita penyakit ginjal kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Islam Nasrul Ummah Lamongan.

DESAIN PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah Pre Eksperimental One Group Pre post test. Dengan Populasi sebanyak 32 pasien yang direkrut menggunakan Teknik total sampling didapatkan 30 pasien dan 2 pasien Drop Out. Penelitian ini menggunakan kuesioner Hemodialysis Stress Scale (HSS) untuk mengukur tingkat stress dan standar operasional prosedur MIBSR sebagai intervensi. Untuk mengetahui hasil data yang didapat dilakukan analisis menggunakan Uji Paired t-test.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	14	46,7
Perempuan	16	53,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 30 responden lebih dari sebagian responden sebanyak 16 (53,3%) berjenis kelamin laki-laki dan hampir sebagian responden sebanyak 14 (46,7%) berjenis kelamin Perempuan.

Tabel 2. Distribusi berdasarkan usia

Usia	frekuensi	presentase
26-35 tahun	2	6,7
36-45 tahun	7	23
46-55 tahun	12	40
56-65 tahun	7	23
66-75 tahun	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa dari 30 responden hampir sebagian responden sebanyak 12 (40%) berusia 46-55 tahun dan Sebagian kecil responden sebanyak 2 (2%) berusia 26-35 dan 66-75 tahun

Tabel 3. Distribusi berdasarkan pendidikan

Pendidikan	frekuensi	presentase
------------	-----------	------------

SD	6	20
SMP	5	16,7
SMA	15	50
Sarjana	4	13,3
Total	30	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa dari 30 responden untuk pendidikan Sebagian responden sebanyak 15 (50%) berpendidikan SMA.

Tabel 4. Distribusi berdasarkan pekerjaan

Pekerjaan	frekuensi	presentase
Tidak bekerja	18	60
Wiraswasta	10	33,3
Petani	2	6,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 30 responden lebih dari sebagian responden sebanyak 18 (60%) tidak bekerja, dan sebagian kecil sebanyak 2 responden (6,7%) berkerja sebagai petani.

Tabel 5. Distribusi berdasarkan lama HD

Lama HD	frekuensi	presentase
4-6 Bulan	3	10
7-9 Bulan	27	90
Total	30	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa dari 30 responden hampir seluruh responden sebanyak 27 (90%) menjalani HD selama 7-9 bulan, dan sebagian kecil responden sebanyak 3 (10%) menjalani HD selama 4-6 bulan

Tabel 6. Distribusi frekuensi berdasarkan klasifikasi tingkat stress sebelum diberikan terapi MIBSR

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase
Ringan (<55)	2	6,7
Sedang(56-75)	20	66,7
Tinggi(76-100)	8	26,7
Total	30	100

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 30 responden lebih dari sebagian responden sebanyak 20 (66,7%) memiliki tingkat stress, dan sebagian kecil responden sebanyak 2 (6,7%) memiliki tingkat stress ringan.

Tabel 7. Distribusi frekuensi berdasarkan klasifikasi tingkat stress sebelum diberikan terapi MIBSR

Tingkat Stress	Frekuensi	Presentase (%)
Ringan (<55)	7	23,3

Sedang (56-75)	22	73,3
Tinggi (76-100)	1	3
Total	30	100

Berdasarkan table 7 dapat diketahui bahwa dari 30 responden lebih dari sebagian responden sebanyak 22 (73,3%) memiliki tingkat stress sedang, dan Sebagian kecil responden sebanyak 1 (3%) memiliki tingkat stress tinggi.

Tabel 8. Pengaruh Mndfullnes Islami Based Stress Reduction terhadap tingkat stress pada pasien yang menjalani hemodialisis Pre Test dan Post Test.

Pengukuran Stress	N	Min-Max	Mean ±SD	p
Pre Test	30	32-70	54.20±9.51	0.000
Post Test	30	32-70	48.93±7.92	

Berdasarkan hasil analisis tabel 4 didapatkan hasil selisih antara men pre dan post 5.27 dan hasil Uji Paired t-test didapatkan nilai $p = 0.000$ artinya H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh Mindfullness Islami Based Stress Reduction terhadap penurunan stress pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Nasrul Ummah Lamongan.

PEMBAHASAN

1. Tingkat stress pada pasien yang menjalani Hemodialisis sebelum diberikan *Mindfullnes Islami Based Stress Reduction* di Rumah Sakit Islam Nasrul Ummah Lamongan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dari data 30 pasien PGK yang menjalani hemodialisis sebelum diberikan MIBSR didapatkan lebih dari sebagian responden pada kategori sedang dan hamipr Sebagian responden mengalami tingkat stress pada kategori tinggi.

Hal ini sesuai dengan teori dampak psikologis dari menjalani terapi hemodialisis. Dampak psikologinya yaitu, pasien akan mengalami proses kehilangan akibat dari perubahan yang dialami, merasa gagal, merasa sedih yang berlebihan, keinginan untuk

seksualnya menurun, tidak mempunyai pekerjaan, harapan yang putus, merasa dirinya menjadi beban bagi keluarga, punya rasa kecewa, rendah diri dan rasa bersalah pada dirinya (Fauzia, 2020). Berbagai dampak buruk yang ditimbulkan tersebut akan membawa pasien harus menyesuaikan diri dengan keadaanya sekarang, akibatnya berbagai pikiran negatif muncul menyebabkan sulitnya tidur dan perasaan gelisah (Sunaringtyas et al. n.d.2019). Dampak psikologi seorang pasien hemodialisis akan membuat perasaan yang tertekan dalam menjalani berbagai proses terapi, sehingga dampak buruk psikologi maupun fisik yang akan dialami salah satunya adalah stress (Siagian, 2018).

Pasien PGK yang menjalani hemodialisis berpotensi besar mengalami stress. Baik dari tingkat stress ringan, sedang, maupun tinggi. Hal ini dikarenakan dampak dari menjalani terapi hemodialisis dari segi fisiologi dan psikologis seperti terapi yang dilakukan seumur hidup, menurunnya aktivitas sehari hari, pembatasan minum dan makan yang ketat, kehilangan fungsi tubuh dan peran keluarga.

2. Tingkat stress pada pasien yang menjalani Hemodialisis setelah diberikan *Mindfulness Islami Based Stress Reduction* di Rumah Sakit Islam Nasrul Ummah Lamongan

Berdasarkan penelitian menunjukkan bahwa dari data 30 responden yang menjalani hemodialisis setelah diberikan MIBSR diketahui hampir seluruh responden (73%) mengalami penurunan tingkat stress serta terdapat sebagian kecil responden (23%) tidak mengalami penurunan stress, sedangkan (3%) dari responden mengalami peningkatan stress.

Mindfulness berbasis Spiritual adalah strategi koping yang adaptif untuk memitigasi berbagai reaksi psikologis negatif dengan merespon stressor yang dialami tubuh untuk membangun kesadaran diri bahwa setiap masalah yang dialami saat ini adalah skenario Allah/Tuhan (Dwidiyanti, Rahmawati, et al., 2021). *Mindfulness* Spiritual Islam merupakan salah satu intervensi yang mengadopsi pendekatan spiritual islami untuk menangani masalah psikologis dan gangguan kejiwaan Dwidiyanti et al., (2021). *Mindfulness* dipraktikkan dengan tingkat kesadaran yang tinggi, meyakini bahwa setiap masalah yang dihadapi seseorang berasal dari Tuhan dan hanya Tuhan yang memiliki kekuatan untuk mengatasinya. Cara ini efektif untuk mengatasi stress/kecemasan dalam kesadaran spiritual islam (Wahyuningsih et al., 2021).

Pemberian terapi *Mindfulness Islam Based Stress Reduction* kepada pasien PGK dengan terapi hemodialisis yang mengalami stress, dan dengan prosedur yang sesuai komponen *Mindfulness Islami* yaitu kesadaran, muhasabah atau intropeksi diri, body scanning, bertobat, berdoa, dan relaksasi dapat mempengaruhi psikologi penderita sehingga dapat menurunkan tingkat stress.

3. Pengaruh *Mindfulness Islami Based Stress Reduction* (MIBSR) Terhadap Stress Pada Penderita Penyakit Ginjal

Kronis (PGK) Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Islam Nasrul Ummah Kabupaten Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh *Mindfulness Islami based stress reduction* (MIBSR) terhadap stress pada penderita penyakit ginjal kronis (PGK) yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Islam Nasrul Ummah Lamongan secara signifikan.

MIBSR merupakan praktik *mindfulness* yang berlandaskan nilai-nilai Islam dalam pelaksanaannya. *Mindfulness* Islam mengajarkan individu untuk meyakini bahwa doa, usaha, dan pasrah kepada Tuhan adalah salah satu bentuk proses penyembuhan (Dwidiyanti, 2020). *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) adalah teknik meditasi *mindfulness* untuk menghilangkan stres dan mengatasi penyakit kronis sebagai biomarker inflamasi (nurarifah, 2021). *Mindfulness-Based Stress Reduction* MBSR ini merupakan intervensi yang disusun secara sistematis berdasarkan meditasi *mindfulness* yang fokus pada pikiran dan perasaan negatif pada diri, untuk mengurangi stress dan keluhan fisik (Setyawati et al., 2020).

Berdasarkan penjelasan teori tersebut, intrvensi MIBSR efektif dalam menurunkan tingkat stress. Hal ini dikarenakan MIBSR mengarahkan individu untuk intropeksi diri serta menerima semua hal yang telah terjadi dan melibatkan Tuhan Allah SWT sebagai pemberi kesembuhan terhadap penyakit atau kondisi yang sedang dialami pasien. *Mindfulness* bekerja dengan mengajarkan individu untuk menjadi lebih sadar akan pikiran, emosi, dan sensasi tubuh yang dirasakan. Dengan meningkatkan kesadaran ini, individu dapat melatih diri untuk mengamati pikiran dan emosi tanpa langsung bereaksi atau terjebak didalamnya sehingga dapat mengurangi reaktivitas emosional terhadap situasi stress.

KESIMPULAN

1. Pasien PGK yang menjalani hemodialisis sebelum diberikan intervensi MIBSR didapatkan lebih

dari sebagian responden mengalami stress sedang, dan hampir sebagian responden mengalami stress berat.

2. Pasien PGK yang menjalani hemodialisis sesudah diberikan intervensi MIBSR didapatkan lebih dari sebagian responden mengalami

stress sedang, dan sebagian kecil responden mengalami stress berat.

3. Ada pengaruh Mindfulness Islami Terhadap Penurunan Stress Pada Pasien PGK Yang Menjalani Hemodialisis di RS Islam Nasrul Ummah Lamongan secara signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Khoiri Oktavia, W., Psikologi, M., Pascasarjana, P., & Ahmad Dahlan, U. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan 08 Agustus*. 142–149. <https://www.researchgate.net>
- Syahputra, E., Kristin Laoli, E., Alyah, J., Yanti Bahagia HSB, E., Yuni Estra Br Tumorang, E., Nababan Fakultas Keperawatan Dan Kebidanan, T., Prima Indonesia, U., Danau Singkarak, J., Madrasah, G., Agul, S., Medan Barat, K., & Medan Sumatera Utara, K. (N.D.). *Dukungan Keluarga Berhubungan Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP>
- Siagian, Y. (2018). Status Nutrisi Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 300–314. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.320>
- Fahrnisa Fayzun 1, Luluk Cahyani 2. (2019). Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress. *Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Stress*, 6, 121–130. <https://jprokep.jurnal.centamaku.ac.id/index.php/jpk/article/view/68/59>
- Butar, A., Trisa Siregar, C., Fakultas, M., Usu, K., Departemen, D., Dasar, K., Bedah, M., & Keperawatan, F. (2018). *Karakteristik Pasien Dan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>
- Dwidiyanti, M., Munif, B., Santoso, A., Rahmawati, A. M., & Prasetya, R. L. (2021a). DAHAGA: An Islamic Spiritual Mindfulness-Based Application To Reduce Depression Among Nursing Students During The COVID-19 Pandemic. *Belitung Nursing Journal*, 7(3), 219–226. <https://doi.org/10.33546/bnj.1494>
- Wahyuningsih, F. E., Kurniawati, R., Wulandari, T. S., & Temanggung, A. A. (N.D.). *Pendampingan Terapi Mindfulness Spiritual Pada Pasien Kanker Payudara*. <https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/>
- Nurarifah, Alfidrah Samuel. (2021). *Pengaruh Terapi Mindfulness Terhadap Psikoneuroimunologi: Systematic Review The Effect Of Mindfulness Therapy On Psychoneuroimmunology: Systematic Review*. <http://jurnal.poltekkespalu.ac.id/index.php/LNJ>
- Sunaringtyas, W., Rachmania, D., Karya Husada Kediri, Stik., Soekarno Hatta No, J., Kediri, P., & Timur, J. (N.D.). *Hubungan Lama Terapi Hemodialisis Dengan Dukacita Kronis Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) (Vol. 11)*. <https://doi.org/10.55129/jnerscommunity.v11i1.1028>
- Fauzia, N. (2020). Gambaran Harga Diri Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Self-Esteem On Chronic Kidney Disease. In *JRR* (Vol. 81, Issue 2). <http://journal.unigha.ac.id/index.php/>
- Siagian, Y. (2018). Status Nutrisi Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 300–314. <https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.320>

Nama Penulis: *10pt; Bold; Italic; Cappialize Each Words*