



## Program Dukungan Kesehatan Mental Emosional Melalui Psikoterapi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik

Ike Mardiaty Agustin<sup>1</sup>, Tri Sumarsih<sup>2</sup>, Ernawati<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>2</sup>Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gombong

<sup>3</sup>Program Studi Diploma Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Gombong

Correspondence author: Ike Mardiaty Agustin

Email: [ikeagustin2583@gmail.com](mailto:ikeagustin2583@gmail.com)

Address : Universitas Muhammadiyah Gombong JL.Yos sudarso No.461 Gombong Kebumen

Submitted: 30 Juli 2024, Revised: 31 Juli 2024, Accepted: 2 Agustus 2024, Published: 20 Agustus 2024

DOI: [doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i4.375](https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v4i4.375)



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

### Abstract

**Introduction** Chronic kidney failure (CKD) patients not only experience physical problems but also psychosocial and spiritual problems. One of the psychosocial problems that can be experienced is anxiety and depression, a form of therapy program is needed to reduce the level of anxiety and depression in CKD patients, one of the therapies that can be given is a non-pharmacological therapeutic approach through psychotherapy, namely Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) and affirmations. **Purpose** of this activity to help overcome the problems of chronic diseases and comorbid chronic kidney disease with anxiety and depression through the SEFT psychotherapy program to reduce the level of depression in kidney disease patients with hemodialysis therapy. This activity was given to 25 CKD patients who were treated in the Hemodialysis Room at PKU Muhammadiyah Gombong Hospital. Through the provision of psychotherapy given over 3 meetings, with a duration of therapy of 30 minutes for SEFT and 15 minutes for positive affirmations. Level of anxiety and depression before and after being given the activity is measured using HADS. **The results** of the activity showed that there was a decrease in the level of anxiety and depressions of GGK Client before being given therapy. **Conclusion** This program is recommended as an effort to overcome anxiety and depression in patient with kidney chronic disease

**Keywords:** Anxiety, Affirmations, Psychotherapy, SEFT

### Latar Belakang

Gagal Ginjal kronik (GGK) yaitu gangguan fungsi ginjal yang progresif dan tidak dapat pulih kembali dimana tubuh tidak mampu memelihara metabolisme dan gagal memelihara keseimbangan cairan dan elektrolit yang berakibat pada peningkatan ureum. Adanya perubahan gaya hidup menyebabkan terjadi pergeseran dari penyakit menular menjadi penyakit degeneratif yang dapat berkembang menjadi penyakit terminal, salah

215 Program Dukungan Kesehatan Mental Emosional Melalui Psikoterapi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik

satunya gagal ginjal akut yang dapat berkembang menjadi gagal ginjal kronik (GGK). Morbiditas dan mortalitas pasien GGK masih tinggi dengan angka mortalitas 22%. Morbiditas dan mortalitas tersebut dapat diturunkan secara signifikan dengan melakukan terapi pengganti ginjal secara berkesinambungan. Terapi pengganti ginjal merupakan modalitas terapi yang digunakan untuk pasien yang mengalami fungsi ginjal, baik yang sementara atau berkesinambungan (Kemenkes, 2017).

Data World Health Organization (WHO) jumlah penderita gagal ginjal diperkirakan mencapai 500 juta orang dan sekitar 1,5 juta orang harus menjalani hidup bergantung pada cuci darah. Di Indonesia penyakit ginjal kronik mengalami peningkatan dari 2 permil menjadi 3,8 permil (Kemkes, 2023). Prevalensi Gagal Ginjal Kronik di Jawa Tengah berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun sebanyak 0,42%. Sedangkan proporsi Hemodialisis di Jawa Tengah sebanyak 16,15% (Risksdas, 2018).

Pasien GGK tidak hanya mengalami berbagai masalah fisik namun juga masalah psikososial dan spiritual yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien tersebut. Salah satu masalah psikososial yang dialami yaitu kecemasan dan depresi, hal ini terjadi karena adanya perubahan berbagai aspek kehidupan pasien GGK yang menjalani hemodialisa sehingga memberikan dampak depresi, cemas dan stres, sesuai dengan hasil penelitian (Wakhid, Kamsidi, dan Widodo, 2018) pada 85 pasien GGK yang menjalani hemodialisa terdapat 48,2% mengalami depresi ringan dan 35,3% mengalami depresi sedang. Depresi yang merupakan reaksi psikologis berupa gangguan suasana hati akibat menghadapi penyakit dialami oleh pasien GGK yang menjalani hemodialisa. Berbagai tanda dan gejala depresi ditunjukkan oleh pasien seperti sedih, tidak berguna, rasa bersalah dan putus asa (Pardede, Balqis, dan Simanjuntak, 2020). Lebih lanjut pasien dapat mengalami gangguan tidur, hilang selera makan, dan gangguan fungsi seksual (Wakhid dan Widodo, 2019). Seperti diketahui terapi hemodialisa yang harus dilakukan sepanjang hidup menyebabkan gangguan psikologis seperti rasa takut

kekhawatiran yang berkepanjangan sehingga dapat memunculkan gejala psikososial lainnya seperti kecemasan (Hermayani et al, 2022), hal ini dikuatkan dengan hasil penelitian (Damanik, Sulistyarningsih dan Siregar, 2019) yang dilakukan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa di Unit Hemodialisa RSUP HAM dan RSUD Pirngadi Medan, hasil penelitian tersebut didapatkan bahwa Tingkat kecemasan ringan sampai berat. Penelitian lainnya oleh Rahayu, Munawaroh dan Ponorogo (2019), dari 34 responden pasien GGK yang menjalani hemodialisa, terdapat 55,8% responden mengalami stres ringan dan 14,71% mengalami stres sedang.

Berdasarkan hal di atas maka diperlukan suatu bentuk program terapi untuk meringankan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien GGK, salah satu terapi yang dapat diberikan adalah dengan pendekatan terapi non farmakologi melalui psikoterapi yaitu Spiritual Emosional Freedom Technique (SEFT) dan afirmasi, terapi ini efektif untuk menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada pasien GGK yang dilakukan hemodialisa. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian Setyaningsih (2020) melakukan penelitian tentang pengaruh terapi SEFT terhadap depresi pada pasien gagal ginjal kronis, Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh antara skor pre dan post test diperoleh angka P Value = 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh signifikan terapi SEFT untuk menurunkan tingkat depresi pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis. Penelitian lain dilakukan oleh Agus Priyanto (2017) melakukan penelitian tentang efektifitas terapi kombinasi SEFT dan breathing exercise pada pasien depresi yang menjalani hemodialisis di RSUD Slamet MartoDjirjo Pamekasan Madura. Berdasarkan hasil analisis didapatkan p-value 0,003 <

0,05. Sehingga bisa disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi SEFT dan breathing exercise pada tingkatan depresi pasien yang menjalani hemodialisis Di RSUD Slamet Marthidjirjo Pamekasan Madura. Psikoterapi lain yang dapat diberikan pada pasien depresi dan kecemasan yaitu afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan harapan, doa, cita-cita untuk membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir seseorang atau pernyataan penerimaan yang dilakukan diri sendiri (Abdurrahman, 2012). Menurut Chapman (2010), afirmasi sebagai gabungan teknik visual dan verbal menggambarkan keadaan yang disukai pikiran individu, di mana afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat.

Pikiran dan afirmasi yang positif akan meningkatkan energi dan membawa hal positif dalam kehidupan seseorang, sebaliknya pikiran negatif akan berpotensi menyebabkan kegagalan dan kelelahan (Ola, 2008). Afirmasi positif efektif dapat merubah pikiran negatif individu (Harris & Epton, 2009). Teknik afirmasi menurut Nuryadi, 2013; Keliat, 2017) meliputi berfokus pada apa yang diinginkan, gunakan waktu sekarang, gunakan kata atau kalimat positif, gunakan kalimat yang spesifik. Sedangkan latihan afirmasi diawali dengan rileks dan menjernihkan pikiran, melakukan afirmasi sesuai dengan teknik dan bisa diperkuat dengan tulisan serta dilakukan sebelum tidur setiap hari. Hasil penelitian menurut Agustin, Sumarsih dan Andri (2019) menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif yang efektif dapat merubah pikiran negatif seseorang.

### **Tujuan**

Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini ingin mengimplementasikan salah satu bentuk kegiatan merdeka belajar kampus merdeka yaitu proyek kemanusiaan yang di tujukan untuk membantu mengatasi permasalahan pada penyakit kronis dan komorbid gagal ginjal kronis dengan kecemasan dan depresi melalui program pemberian psikoterapi SEFT dalam menurunkan tingkat depresi pada pasien gagal ginjal dengan terapi hemodialisa. Program pengabdian masyarakat ini dilakukan sebagai salah satu bentuk capaian IKU 5. Yaitu bentuk luaran hasil penelitian dosen yang diimplementasikan dalam kegiatan pengabdian masyarakat, selain itu kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai capaian IKU 6 yaitu melaksanakan program atau kegiatan dengan mitra.

### **Metode**

Program ini dilakukan dengan beberapa tahap kegiatan yaitu (1) Pelatihan dasar tentang psikoterapi (SEFT dan Afirmasi) yang dilakukan kepada 25 orang perawat ruang hemodialisa, kegiatan ini mengukur peningkatan aspek pengetahuan, afektif dan keterampilan tentang komunikasi perawat dalam melakukan psikoterapi SEFT, Psikoterapi afirmasi, yang diukur dengan evaluasi penilaian menggunakan lembar observasi kemampuan perawat, (2) Tahap Implementasi kepada pasien, pada tahap ini perawat memberikan psikoterapi yang telah diperoleh dalam pelatihan kepada 25 pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa. Pemberian psikoterapi SEFT dan afirmasi diawali dengan mengukur tingkat kecemasan dan depresi pasien sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi, pengukuran kecemasan dan depresi menggunakan instrument HADS (*Hospital Anxiety Depressions Scale*). Pemberian psikoterapi SEFT dilakukan dengan durasi 30 menit untuk setiap pasien dan 15 menit untuk afirmasi. Psikoterapi diberikan selama 2 kali pertemuan. Data pengukuran pengetahuan perawat dan tingkat kecemasan serta depresi pasien di Analisa secara deskriptif analitik dalam bentuk angka.

## Hasil

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini secara rinci terdokumentasi dalam beberapa gambar kegiatan di bawah ini

### Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Masyarakat Pemberian Pelatihan Psikoterapi SEFT dan Afirmasi Kepada Perawat

Hasil kegiatan pelatihan ini menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan dan psikomotor kemampuan komunikasi perawat dalam melakukan psikoterapi sebelum dan setelah di berikan pelatihan, sesuai dengan tabel 1.1 Di bawah ini:



Tabel 1.1 Tingkat Pengetahuan dan Psikomotor Perawat Ruang Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Sruweng Sebelum dan Sesudah Diberikan Pelatihan Psikoterapi Pada Pasien GGK (n=25)

NO	Frekuensi (Orang)	Tingkat Pengetahuan dan Psikomotor			
		Pre		Post	
		Nilai	Kategori	Nilai	Kategori
1	2	30	(Kurang)	50	(Kurang)
2	6	30	(Kurang)	70	(Cukup)
3	17	40	(Kurang)	75	(Baik)
Total	25				

Berdasarkan Tabel 1. diatas didapatkan data terjadi peningkatan pengetahuan dan psikomotor kemampuan komunikasi perawat dalam melakukan psikoterapi dari 25 orang perawat, terjadi peningkatan pada 17 orang perawat dari tingkat pengetahuan kurang dengan nilai (40) menjadi baik dengan nilai (75)

Kegiatan selanjutnya adalah Implementasi kepada pasien, pada tahap ini perawat memberikan psikoterapi yang telah diperoleh dalam pelatihan kepada 25 pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa.



**Gambar 2. Perawat mengimplementasikan psikoterapi SEFT dan Afirmasi Kepada Pasien GGK di Ruang Hemodialisa**

Hasil kegiatan ini kemudian dilakukan pengukuran tingkat kecemasan dan depresi pasien tersebut sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi SEFT dan afirmasi, adapun hasil pengukuran terlihat dalam tabel 2, sebagai berikut:

Tabel 2. Tingkat Kecemasan dan Depresi Pasien GGK di Ruang Hemodialisa Sebelum dan Sesudah mendapatkan Psikoterapi SEFT dan Afirmasi Di RS PKU Muhammadiyah Sruweng

Tingkat Ansietas/Kecemasan dan Depresi	Pre Test		Post Test	
	Jumlah	Prosentase	Jumlah	Prosentase
Normal	5	20	15	60
Ringan	10	40	5	20
Sedang	10	40	5	20
Berat	0	0	0	0
Jumlah	25	100	25	100

Berdasarkan tabel 2. diatas dapat diketahui bahwa tingkat kecemasan dan depresi yang dialami pasien sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi individu terjadi perubahan tingkat kecemasan pasien GGK paling banyak dari cemas sedang menjadi normal.

### Diskusi

Kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kemampuan psikomotor komunikasi perawat dalam melakukan psikoterapi. Melalui peningkatan pengetahuan dan psikomotor perawat ini memberikan dampak yang positif

219 Program Dukungan Kesehatan Mental Emosional Melalui Psikoterapi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik

terhadap penurunan tingkat kecemasan dan depresi pasien gagal ginjal kronik. Dengan demikian menunjukkan bahwa dengan pendekatan terapi non farmakologi melalui psikoterapi yaitu *Spiritual Emosional Freedom Technique* (SEFT) dan afirmasi, terapi ini efektif untuk menurunkan tingkat depresi dan kecemasan pada pasien GGK yang dilakukan hemodialisa. hal ini sesuai dengan hasil penelitian Setiyaningsih (2020) melakukan penelitian tentang pengaruh terapi SEFT terhadap depresi pada pasien gagal ginjal kronis, Hasil penelitian yang dilakukan diperoleh antara skor pre dan post test diperoleh angka P Value = 0,001 yang menunjukkan ada pengaruh signifikan terapi SEFT untuk menurunkan tingkat depresi pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis. Penelitian lain dilakukan oleh Agus Priyanto (2017) melakukan penelitian tentang efektifitas terapi kombinasi SEFT dan breathing exercise pada pasien depresi yang menjalani hemodialisis di RSUD Slamet Marto Dzirjo Pamekasan Madura. Berdasarkan hasil analisis didapatkan p-value  $0,003 < 0,05$ . Sehingga bisa disimpulkan ada pengaruh terapi kombinasi SEFT dan breathing exercise pada tingkatan depresi pasien yang menjalani hemodialisis Di RSUD Slamet Marthidjirjo Pamekasan Madura. Psikoterapi lain yang dapat diberikan pada pasien depresi dan kecemasan yaitu afirmasi positif. Afirmasi positif merupakan harapan, doa, cita-cita untuk membantu pembentukan gambaran di dalam daya pikir seseorang atau pernyataan penerimaan yang dilakukan diri sendiri (Abdurrahman, 2012). Menurut Chapman (2010), afirmasi sebagai gabungan teknik visual dan verbal menggambarkan keadaan yang disukai pikiran individu, di mana afirmasi yang kuat dapat menjadi sangat kuat.

Pikiran dan afirmasi yang positif akan meningkatkan energi dan membawa hal positif dalam kehidupan seseorang, sebaliknya pikiran negatif akan berpotensi menyebabkan kegagalan dan kelelahan (Ola, 2008). Afirmasi positif efektif dapat merubah pikiran negatif individu (Harris & Epton, 2009). Teknik afirmasi menurut Nuryadi, 2013; Keliat, 2017) meliputi berfokus pada apa yang diinginkan, gunakan waktu sekarang, gunakan kata atau kalimat positif, gunakan kalimat yang spesifik. Sedangkan latihan afirmasi diawali dengan rileks dan menjernihkan pikiran, melakukan afirmasi sesuai dengan teknik dan bisa diperkuat dengan tulisan serta dilakukan sebelum tidur setiap hari. Hasil penelitian menurut Agustin, Sumarsih dan Andri (2019) menunjukkan bahwa teknik afirmasi positif yang efektif dapat merubah pikiran negatif seseorang.

## **Kesimpulan**

Kegiatan pengabdian masyarakat ini mampu peningkatan pengetahuan dan psikomotor kemampuan komunikasi perawat dalam melakukan psikoterapi dari 25 orang perawat, terjadi peningkatan pada 17 orang perawat dari tingkat pengetahuan kurang dengan nilai (40) menjadi baik dengan nilai (75) serta terjadi penurunan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami pasien GGK sebelum dan sesudah diberikan psikoterapi individu dari tingkat kecemasan dan depresi sedang menjadi normal.

## **Daftar Pustaka**

1. Agus Priyanto, Agus Suradika, Diana Irawati (2017). Efektifitas Terapi Kombinasi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) & Breathing Exercise Pada Pasien Depresi Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Slamet Martodirdjio Pamekasan Madura.

2. Agustin, Ike Mardiaty, Dkk. Psikoterapi Individu sebagai mediasi ansietas. 2019. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 7 No 3..Universitas Muhammadiyah Semarang. Semarang
3. Agustin (2016) . Modul Keperawatan Jiwa. Stikes Muhammadiyah Gombong
4. Ahmad Faiz Zainuddin, (2009). Spiritual Emotional Freedom Technique For Healing+ Success+ Happiness+ Greatness,(Jakarta: Afzan PUBLISHING)
5. Ahdiany, Gina Nur, dkk. (2017). "Tingkat Kecemasan Terhadap Kematian Pada ODHA". Jurnal Keperawatan Soedirman volume 13 No. 3 Teknik relaksasi untuk mengatasi stres. Retrieved from Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/stress/teknik-relaksasi-untukmengatasi-stres>
6. Fricchione, G. L., Joos, S., & Teut, M. (2013). Self-care, stress management, and primary care : From salutogenesis and health promotion to mind-body medicine. Evidence-based Complementary and Alternative Medicine (Vol. 2013)
7. Hidayat, Aziz. (2012). Metode Penelitian kebidanan dan Teknis Analisis Data. Jakarta: Salemba Medika.
8. Kementerian Kesehatan RI. (2017). Pedoman Nasional Pelayanan Tata laksana Penyakit Ginjal Tahap Akhir. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI.
9. Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
10. Konsensus Dialisis Pernefri. (2008). Konsensus Dialisis. Jakarta: Pernefri.
11. Nursalam. (2017). Konsep dan Penerapan Metode Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
12. Setianingsih, Tri Rahayuningih, Nur Wulan Agustina (2020). Pengaruh Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (SEFT) Terhadap Depresi pada pasien GGK
13. PPNI. (2016). Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik. Edisi 1. Jakarta: DPD PPNI
14. PPNI. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: DPD PPNI
15. PPNI. (2018). Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan. Edisi 1. Jakarta: DPD PPNI
16. Pardede, J.A., Balqis, C.I., Simanjuntak. G.V. (2020). Self-concept related to stress in PLWHA.
17. Jendela Nursing Journal, 4(2), 83-89. doi:10.31983/jnj.v4i2.6532
18. Pardede, J.A., Safitra, N., Simanjuntak, E.Y. (2021). Konsep diri berhubungan dengan kejadian depresi pada pasien yang menjalani hemodialisa. JPPNI, 5(3),92-99. doi:10.32419/jppni.v5i3.240
19. Wakhid, A., Kamsidi, Widodo, G.G. (2018). Gambaran tingkat depresi pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Jurnal Keperawatan, 6(1), 25-28. Wakhid, A., Widodo, G.G. (2019). Konsep diri pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal, 9(1), 7-11. doi:10.32583/pskm.9.1.2019.7-11
20. Zainuddin, A. F. (2012). SEFT Total Solution. Jakarta : SSEFT Corporation.
21. Zainudin, A. F. (2020) <https://event.webinarjam.com/chanel/KEBAL SEFT>