

NASKAH PUBLIKASI

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN
AROMATHERAPY LEMON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE YANG MENJALANI HEMODIALISA**



Oleh :

Siti Mudmainah

NIM : ST181048

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN KUSUMA HUSADA SURAKARTA
2019**

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI GENGAM JARI DAN
AROMATHERAPY LEMON TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE YANG MENJALANI HEMODIALISA**

Siti Mudmainah¹⁾ Atiek Murharyati,²⁾Saelan³⁾

- 1) Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta
2) 3) Dosen Prodi Sarjana Keperawatan Stikes Kusuma Husada Surakarta

Abstrak

Hemodialisa (HD) merupakan terapi yang paling sering dilakukan oleh pasien CKD. Efek samping hemodialisa merupakan stressor yang dapat menimbulkan kecemasan. *Aromatherapy* lemon dan teknik relaksasi genggam jari adalah terapi komplementer yang bertujuan untuk memberikan rasa rileks, sehingga dapat diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan *aromatherapy* lemon terhadap kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisa di ruang Hemodialisa RSUD Dr. Moewardi.

Penelitian ini menggunakan desain dan rancangan *Quasi eksperimen pre test and post test with control group*. Sampel yang digunakan sebanyak 36 responden dibagi menjadi dua kelompok (kontrol dan perlakuan) yang dipilih dengan teknik *Quota Sampling*. Instrumen penelitian menggunakan SPO Terapi relaksasi genggam jari, SPO *Aromatherapy lemon* serta kuesioner *Hamillton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)*

Hasil uji wilcoxon data *post test* kelompok kontrol dan *post test* pada kelompok perlakuan menunjukkan nilai signifikan 0.000 ($< 0,05$) yang artinya, ada pengaruh antara kombinasi terapi genggam jari dan *aromatherapy* lemon terhadap tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

Kata kunci : Kecemasan,, terapi genggam jari, aroma terapi lemon
Chronic kidney disease (CKD).

EFFECT OF COMBINATION BETWEEN HANDHELD RELAXATION THERAPY AND LEMON AROMATHERAPY ON ANXIETY LEVEL OF CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS

Siti Mudmainah¹⁾Atiek Murharyati,²⁾Saelan³⁾

1) Student of Bachelor's Degree Program in Nursing, Kusuma Husada College of Health Sciences of Surakarta

2) 3) Lecturers of Bachelor's Degree Program in Nursing, Kusuma Husada College of Health Sciences of Surakarta

Abstract

Hemodialysis is a therapy which is most frequently used by chronic kidney disease (CKD) patients. Its side effects are stressors that can induce anxiety. Lemon aromatherapy and handheld relaxation technique are complementary ones that aim at providing relaxing sensation so that they can be administered to those experiencing anxiety. The objective of this research is to investigate effect of combination between handheld relaxation therapy and lemon aromatherapy on anxiety level of CKD patients undergoing hemodialysis at Hemodialysis Unit Dr. Moewardi General Hospital.

This research used the quasi experimental research method with pre-test and post-test with control group design. Quota sampling was used to determine its samples. They consisted of 36 respondents. They were divided into two groups, treatment group and control group. Instruments of the research were standard operating procedure of handheld relaxation therapy, that of lemon aromatherapy, and questionnaire of Hamilton Rating Scale for Anxiety (HRS-A)

The result of the Wilcoxon's Test on the post-test data of the treatment group and on those of the control group shows that the significance value was 0.000 (< 0.05) meaning that the combination between the handheld therapy and lemon aromatherapy had an effect on the anxiety level of CKD patients undergoing hemodialysis.

Keywords: *Anxiety, handheld therapy, lemon aromatherapy, chronic kidney disease (CKD).*

1. PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan kerusakan ginjal yang menyebabkan ginjal tidak dapat membuang racun dan produk sisa darah, yang ditandai adanya protein dalam urin dan penurunan laju filtrasi glomerulus (LFG) yang berlangsung selama lebih dari tiga bulan (Black & Hawks, 2009).

Angka kejadian CKD meningkat dari tahun ke tahun. Menurut *WHO* (2015) jumlah penderita gagal ginjal pada tahun 2015 mencapai 2,2 juta orang. Di Indonesia jumlah penderita CKD yang berumur ≥ 15 tahun yang terdiagnosis CKD stadium V sebesar 0,2%. (Riskesdas 2013). Prevalensi gagal ginjal kronik meningkat seiring bertambahnya usia, didapatkan meningkat tajam pada kelompok umur 25-44 tahun (0,3%).

Di Jawa tengah terdapat 3.363 pasien, dimana 2.192 pasien baru dan 1.171 pasien aktif.

Hemodialisa (HD) merupakan terapi yang paling sering dilakukan oleh pasien CKD. Tindakan hemodialisa memiliki efek samping yang dirasakan oleh pasien seperti kram otot, hipotensi, sakit kepala, mual, dan muntah (Lewis et al, 2011).

Pada pasien yang baru menjalani tindakan hemodialisis rata-

rata yang didapatkan adalah tingkat kecemasan berat pasien merasa berputus asa dan tidak dapat sembuh seperti sedia kala. Setelah terapi berkelanjutan pasien mulai dapat beradaptasi dengan baik serta tingkat kecemasan mulai sedang dan ringan. Tingkat kecemasan di pengaruhi oleh bagaimana pasien menjalani tindakan hemodialisis (Musa, 2015).

Hasil wawancara dengan beberapa pasien di ruang Hemodialisa RSUD Dr. Moewardi, pasien mengatakan merasa cemas karena takut dengan tindakan yang akan dilakukan. Hal ini di tandai dengan tekanan darah pasien yang meningkat, akral dingin ketika mau dilakukan insersi, respirasi menjadi cepat, nadi cepat, pasien tampak tegang.

Pemberian *aromatherapy* merupakan salah satu cara dalam mengatasi kecemasan (Bulecheck, Gloria M, dkk, 2013). *Aromatherapy* lemon termasuk kategori terapi komplementer non invasive yang mengandung zat linalool yang berguna menstabilkan saraf sehingga tidak menimbulkan efek samping

bagi siapapun yang menghirupnya (Wong, 2010).

Relaksasi genggam jari merupakan sebuah teknik relaksasi yang sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan (Pinandita *et al* ,2012).

Hasil studi pendahuluan di rekam medis RSUD Dr. Moewardi pada 11 Maret 2019 menunjukkan data bahwa selama 3 bulan terakhir (Desember 2018 – Februari 2019) Jumlah pasien yang menjalani hemodialisa berjumlah 4.920 pasien, dan 172 pasien diantaranya menjalani hemodialisa yang pertama kalinya.

Tindakan yang dilakukan perawat untuk mengurangi tingkat kecemasan pasien adalah dengan memberikan edukasi dengan media leaflet namun jarang dilakukan tindakan non farmakologis yang lain untuk mengatasi hal tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik untuk meneliti Pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan *aromatherapy* lemon terhadap kecemasan pada pasien *Chronic Kidney Disease* yang menjalani hemodialisa.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian menggunakan jenis penelitian kuantitatif, dengan Desain dan rancangan *Quasi experiment pre and posttest with control*, yaitu penelitian yang mengujicoba suatu intervensi pada sekelompok subyek dengan kelompok pembanding namun tidak dilakukan randomisasi untuk memasukkan subyek ke dalam kelompok perlakuan dan kontrol. Efektifitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai *post test* dengan nilai *pretest* (Dharma, 2011)

Peneliti menggunakan dua kelompok, yaitu Kelompok kontrol dimana pasien diberikan edukasi menggunakan leaflet sesuai dengan SPO di Rumah Sakit Dr. Moewardi. Serta Kelompok perlakuan dimana pasien diberikan kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan *aromatherapy* lemon.

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien *Chronic Kidney Disease* yang mengalami kecemasan saat hemodialisa di ruang Hemodialisa RSUD Dr. Moewardi pada bulan Desember 2018 – Februari 2019.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *Quota Sampling* yaitu pengambilan sampel lebih menitikberatkan pada ciri khusus yang didasarkan pertimbangan dari peneliti. Jumlah kuota tergantung dari keinginan peneliti, sehingga tidak ada standard batas minimal kuota yang diinginkan (Jenita, 2016). Sampel sebanyak 36 orang, dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok kontrol berjumlah 18 orang dan kelompok perlakuan berjumlah 18 orang.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner HRS-A (*Hamillton Rating Scale for Anxiety*) yang terdiri dari 14 item pertanyaan, SPO tindakan *terapi relaksasi genggam jari*, SPO tindakan *Aromatherapy* lemon.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden berdasarkan umur

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan umur (n = 36)

Usia	Kontrol		Perlakuan	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
Dewasa awal (26-35 th)	3	16,67	3	16,67
Dewasa akhir (36-45th)	11	61,11	9	50
Lansia awal (46 – 55 th)	3	16,67	5	27,78
Lansia akhir (56 – 65 th)	1	5,55	1	5,55
Total	18	100	18	100

Mayoritas Responden pada kelompok kontrol adalah usia dewasa akhir sebanyak 11 orang (61,11 %). Begitu juga pada kelompok perlakuan mayoritas usia dewasa akhir 9 orang (50 %).

Pada penelitian ini usia tidak mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang hal ini disebabkan tindakan Hemodialisa sendiri merupakan stresor tersendiri bagi pasien. Stuart G.W & Laraia M.T, 2007 dalam Vellyana (2019) menyatakan bahwa maturitas atau kematangan individu akan mempengaruhi kemampuan coping mekanisme seseorang sehingga individu yang lebih matur sukar mengalami kecemasan karena individu mempunyai kemampuan

adaptasi yang lebih besar terhadap kecemasan dibandingkan usia yang belum matur.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 2 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin (n = 36)

Jenis kelamin	Kontrol		Perlakuan	
	frekuensi	Persentase (%)	frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	9	50	5	27,78
Perempuan	9	50	13	72,2
Total	18	100	18	100

Responden pada kelompok kontrol, antara laki – laki dan perempuan sama banyaknya, yaitu masing – masing 9 orang (50 %), sedangkan pada kelompok perlakuan lebih dominan yang berjenis kelamin perempuan yaitu 13 orang (72,2 %).

Penelitian Manurung (2018) menunjukkan hasil bahwa tidak ada pengaruh jenis kelamin terhadap kecemasan pasien sebelum dilakukan hemodialisa.

Adanya angka kesakitan yang lebih tinggi dikalangan perempuan di luar negeri dihubungkan dengan kemungkinan bahwa perempuan lebih bebas mencari perawatan, sedangkan angka kematian lebih tinggi pada

kalangan laki-laki disebabkan faktor intrinsik, faktor keturunan yang terkait dengan jenis kelamin atau perbedaan hormonal (Manurung, 2018).

Karakteristik berdasarkan lama pasien menjalani hemodialisa

Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan frekuensi pasien menjalani hemodialisa (n=36)

Frekuensi mnjalani HD	Kontrol		Perlakuan	
	Frekuensi	Persentase (%)	Frekuensi	Persentase (%)
1x	14	77,78	16	88,89
2 kali	4	22,2	1	5,55
3 kali	0	0	0	0
4 kali	0	0	1	5,55
Total	18	100	18	100

Responden pada kelompok kontrol, mayoritas baru menjalani terapi hemodialisa pertama kalinya, yaitu sebanyak 14 orang (77,78 %), begitu juga dengan kelompok perlakuan lebih dominan menjalani hemodialisa pertama kali, yaitu sebanyak 16 orang (88,89 %).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Saputri (2013), menunjukkan hasil bahwa tidak ada hubungan antara lamanya menjalani terapi dengan tingkat kecemasan responden dalam menjalani terapi hemodialisa.

Tingkat kecemasan pasien pada kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi menggunakan leaflet, dan kelompok perlakuan sebelum diberikan terapi genggam jari dan aromatherapy lemon

Tabel 4. Tingkat kecemasan pasien pada kelompok kontrol (pre test) (n=18)

N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Dev
18	20	38	565	31.39	4.604

Dari Tabel diatas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan edukasi dengan menggunakan leaflet., rata- rata pasien mengalami kecemasan berat. Dengan nilai mean 31,39

Tabel 5. Tingkat kecemasan pasien pada kelompok perlakuan (pre test) (n=18)

N	Minim	Max	Sum	Mean	Std. Dev
18	28	42	571	31.72	3.427

Dari Tabel diatas dapat dilihat bahwa sebelum diberikan terapi genggam jari dan aromaterapy lemon rata- rata pasien mengalami kecemasan berat. Dengan nilai mean 31,72.

Penelitian Kohli (2011), di India pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis mengalami kecemasan sebanyak 86,7%. Penelitian Dewi (2012) menunjukkan dari 8 pasien yang

menjalani hemodialisa sebanyak 62,5% (5 pasien) mengatakan dirinya mengalami kecemasan saat menjalani Hemodialisis.

Hal ini sejalan dengan penelitian Manurung (2018) frekuensi dan persentase kecemasan pada saat dilakukan hemodialisa terhadap 22 responden, didapati mayoritas pasien mengalami ansietas sedang sebanyak 12 orang (54.5%) dan ansietas berat sebanyak 10 orang (45.5%). Sehingga, dalam hal ini peneliti menyimpulkan bahwa tindakan invasif yang akan dilakukan kepada pasien yang akan menjalani terapi hemodialisa, memiliki efek psikologis, berupa kecemasan terhadap pasien tersebut.

Tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa pada kelompok kontrol setelah diberikan edukasi menggunakan leaflet.

Tabel 6 tingkat kecemasan pasien pada kelompok kontrol (post test) (n=18)

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
18	26	36	29.17	2.203

Setelah diberikan edukasi menggunakan leaflet, responden mengalami kecemasan berat dengan nilai rata- rata (mean) 29,17. Penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan

intervensi pendidikan kesehatan ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan pengetahuan yang diperoleh dari penjelasan mengenai penyakit gagal ginjal kronik dan terapi hemodialisa yang selama ini menjadi salah satu faktor pasien mengalami kecemasan, sehingga responden yang sudah diberikan intervensi menjadi lebih paham mengenai proses penyakitnya dan alasan menjalani terapi yang pasien pilih.

Hal tersebut sesuai dengan pendapat WHO dalam Suiroaka (2012) yaitu, pendidikan kesehatan pada hakekatnya adalah membantu agar orang mengambil sikap yang bijaksana terhadap kesehatan dan kualitas hidup mereka. Penelitian dari Hastuti (2014) mengatakan bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada pasien hemodialisa.

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi menggunakan leaflet berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa, walaupun kurang begitu signifikan.

Tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa pada kelompok perlakuan setelah

diberikan kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromatherapy lemon.

Tabel 7. Tingkat kecemasan pasien pada kelompok perlakuan (post test) (n=18)

N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Dev
18	15	40	23.00	5.667

Setelah diberikan kombinasi terapi genggam jari dan aromatherapy lemon, rata-rata responden mengalami kecemasan sedang. Dengan nilai rata-rata (mean) 23,00. Hal ini menunjukkan bahwa rata – rata Terapi genggam jari dapat menjadi alternatif penanganan non farmakologis atau dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi yang dialami oleh seseorang (Astutik & Kurlinawati, 2017).

Mekanisme relaksasi genggam jari menurut Kurniasari, (2016) menggenggam jari dengan menarik nafas dalam akan mengurangi ketegangan pada fisik dan emosi seseorang karena dengan menggenggam jari dapat mengantarkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada saluran energi (meridian) yang akan terhubung dengan organ dalam yang terletak pada jari-jari tangan, menghantarkan rangsangan secera refleks pada saat seseorang

menggenggam jari, rangsangan yang berupa gelombang kejut atau aliran listrik akan mengalir menuju otak kemudian diproses dengan cepat dan diteruskan menuju saraf pada organ tubuh yang mengalami gangguan sehingga sumbatan di jalur energi menjadi lancar (Syuhada & Pranatha, 2017).

Disisi lain Wong (2010) mengatakan *aromatherapy* merupakan metode penyembuhan dengan menggunakan minyak esensial yang sangat pekat yang sering kali sangat wangi dan diambil dari sari tanaman. *Aromatherapy* lemon sari minyaknya diambil dari bagian buah. Efeknya dapat menjernihkan dan menstimulasi dimana dapat mengurangi stres.

Pengaruh edukasi dengan media leaflet terhadap tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa di ruang hemodialisa RSUD Dr. Moewardi.

Uji normalitas

Tabel 8 Hasil uji normalitas *shapiro wilk*

	Statistic	Df	Sig
Pre test	0.891	18	0.041
Post test	0.745	18	0.000

Hasil uji normalitas dengan menggunakan *Shapiro wilk* pada

kelompok kontrol diperoleh nilai pre test $0,041 < 0,05$ dan $0,000 < 0,05$ pada *post test* yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal. Uji hipotesis dengan uji Wilcoxon.

Uji wilcoxon

Tabel 4.9 Hasil uji *Wilcoxon*

Pre test dan post test kelompok	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
kontrol	-2.313 ^b	0.021

Hasil uji wilcoxon data *pre test* dan *post test* pada kelompok kontrol menunjukkan nilai signifikan $0.021 < 0,05$ yang artinya, ada pengaruh pemberian edukasi dengan leaflet terhadap tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

Tidak semua orang yang mengalami stressor psikososial akan mengalami gangguan cemas hal ini tergantung pada struktur perkembangan kepribadian diri seseorang tersebut yaitu usia, tingkat pendidikan, pengalaman, jenis kelamin, dukungan sosial dari keluarga, teman, masyarakat dan pengetahuan.

Penurunan tingkat kecemasan setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan ini dipengaruhi oleh adanya peningkatan pengetahuan yang diperoleh

dari penjelasan mengenai penyakit gagal ginjal kronik dan terapi hemodialisa yang selama ini menjadi salah satu faktor pasien mengalami kecemasan, sehingga responden menjadi lebih paham mengenai proses penyakitnya dan alasan menjalani terapi yang pasien pilih. penelitian Hastuti (2014) mendukung hasil dan teori yang sudah dipaparkan peneliti diatas, bahwa ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan kecemasan pada pasien hemodialisa.

Pengaruh kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromatherapy lemon terhadap tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa

Uji normalitas

Tabel 10 Hasil uji *shapiro wilk*

Kelompok perlakuan	Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest-	0.832	18	0.004
Posttest	0.878	18	0.024

Hasil uji normalitas diperoleh nilai pre test $0,004 < 0,05$ dan $0,024 < 0,05$ pada *post test* yang artinya data berdistribusi tidak normal. Uji hipotesis dengan uji Wilcoxon

Tabel 11. Hasil uji *Wilcoxon*

Pre test dan post test kelompok perlakuan	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
	-2.313 ^b	0.021

Hasil uji wilcoxon data *pre test* dan *post test* kelompok perlakuan menunjukkan nilai signifikan $0.000 < 0,05$ yang artinya, ada pengaruh antara kombinasi terapi genggam jari dan *aromatherapy* lemon terhadap tingkat kecemasan pasien CKD yang menjalani hemodialisa.

Terapi relaksasi genggam jari merupakan bagian dari teknik *Jin Shin Jyutsu* (akupresure jepang) yang menggunakan sebuah sentuhan sederhana yang berfokus pada tangan dan pernafasan untuk menyeimbangkan energi didalam tubuh seseorang (Idris & Astarani, 2017).

Relaksasi genggam jari mampu mengelola emosi seseorang. Emosi merupakan suatu gelombang energi yang mengalir di dalam tubuh, pikiran, dan jiwa seseorang. Ketika perasaan berlebih itu datang aliran energi akan menjadi tersumbat, dengan menggenggam jari dan menarik nafas dalam-dalam dapat memperlancar aliran energi yang tersumbat dan akan menjadikan tubuh lebih rileks (Cane, 2013).

Menurut Akoso (2015) dengan menghirup *aromatherapy* dapat meningkatkan gelombang-gelombang alfa didalam otak dan gelombang ini yang akan menciptakan keadaan yang rileks.

Hasil tersebut didukung penelitian Ma'rifah *et al.* (2015) yang mengatakan bahwa teknik relaksasi genggam jari mempunyai nilai efektifitas lebih baik dalam menurunkan nyeri post operasi *sectio caesarea*. Sedangkan penelitian Judha (2018) menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh pemberian *aromatherapy* lemon terhadap kecemasan pada lansia di Unit Pelayanan Lanjut Usia Budi Dharma.

Perbedaan tingkat kecemasan setelah diberikan edukasi menggunakan leaflet. dan setelah diberikan terapi genggam jari dan aromatherapy lemon (post test pada kelompok kontrol dan post test kelompok perlakuan)

Tabel 12. Hasil Uji *Mann Whitney*

Kelompok uji	<i>Sum of Rank</i>	Mean Rank	<i>p value</i>
<i>post test</i> kelompok kontrol	473.50	26.31	0,00
<i>post test</i> kelompok perlakuan	192.50	10.69	

Hasil penelitian menunjukkan p value $0.000 < 0,05$ yang artinya, terdapat perbedaan tingkat kecemasan pasien

CKD yang diberikan edukasi menggunakan *leaflet* dan pada pasien yang diberikan terapi genggam jari dan *aromatherapy* lemon (kelompok perlakuan)

Edukasi adalah suatu proses yang menjembatani kesenjangan antara tingkah laku dan kesehatan. Yang dapat memotivasi seseorang untuk menerima informasi kesehatan dan berbuat sesuai dengan informasi tersebut supaya menjadi lebih tahu dan lebih sehat (Budioro dalam Naziyah 2017). Leaflet merupakan lembaran kertas berukuran kecil berisi pesan tercetak untuk disebarkan kepada umum sebagai informasi mengenai suatu hal atau peristiwa.

Relaksasi genggam jari sangat sederhana dan mudah dilakukan. Menggenggam jari disertai dengan menarik nafas dalam-dalam dapat mengurangi ketegangan fisik dan emosi, karena genggam jari akan menghangatkan titik-titik masuk dan keluarnya energi pada *meridian* (saluran energi) yang berhubungan dengan organ-organ di dalam tubuh yang terletak pada jari tangan (Pinandita *et al.*, 2012).

Menurut peneliti tehnik relaksasi genggam jari dan *aromatherapy* lemon lebih efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa dibandingkan edukasi menggunakan leaflet hal ini dikarenakan terapi genggam jari dapat menurunkan kecemasan dengan mengembalikan energi – energi yang terletak pada bagian jari – jari tangan, sedangkan *aromatherapy* menciptakan lingkungan dan suasana yang tenang. Sehingga, ketika proses relaksasi yang didukung suasana yang tenang karena ada aroma wangi dari *aromatherapy* lemon, kecemasan pada pasien dapat segera teratasi.

Kecemasan dapat mempengaruhi produksi hormon kortisol. Hormon kortisol yang berlebihan dapat menyebabkan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk serangan jantung dan stroke (Noya, 2018).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada Terdapat pengaruh antara kombinasi terapi genggam jari dan *aromatherapy* lemon terhadap tingkat kecemasan pasien

CKD yang menjalani hemodialisa dengan *p value* < 0.05.

Mengingat efektifitas dari kombinasi terapi genggam jari dan *aromaterapy* lemon dibanding dengan edukasi menggunakan leaflet maka disarankan untuk menerapkan pemberian kombinasi terapi genggam jari dan aromaterapy lemon terhadap pasien yang menjalankan hemodialisa. Untuk peneliti selanjutnya dapat mengkombinasikan atau membandingkan terapi genggam jari atau *aromatherapy* lemon dengan jenis terapi atau variabel lainnya untuk mengatasi kecemasan pada pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Akoso. (2015). *Bebas Stres*. Yogyakarta: Trident Referensi Publisng; Med Express.
- Astutik, P., & Kurlinawati, E. (2017). Pengaruh Relaksasi Ganggam Jari Terhadap penurunan Nyeri pada Pasien Post Sectio Caesarea di Ruang Delima RSUD Kertosono. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan* , Vol. 6 No. 2 Hal. 30-37.
- Black, J & Hawks, J. (2014). *Keperawatan Medikal Bedah: Manajemen Klinis untuk Hasil yang Diharapkan*. Jakarta: Salemba Emban Patria.

- Bulechek, Gloria M, dkk (2013). *Nursing Interventions Classification (NIC)*. Edisi 6. ALih Bahasa Intansari Nurjanah. Indonesia: CV.MOCOMEDIA
- Cane. (2013). *Hidup Sehat dan Selaras: Penyembuhan Trauma Alih Bahasa Maria, S & Emmy*. Yogyakarta: Capacitar International, INC.
- Dewi.N, Putra.I.P.P, Witarsa.I.M.W (2012), "Pengaruh *Aromatherapy* Inhalasi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Wangaya Denpasar". Artikel Ilmiah. Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana Denpasar
- Dharma, K.K, (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan : Panduan Melaksanakan dan Menerapkan Hasil Penelitian*. Jakarta: Trans InfoMedia
- DS A.I, Kristiyawati S.P, & Supriyadi (2014). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Kemoterapi Di Rs Telogorejo Semarang.*Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, vol 1, no 6 ; 1-10. di akses 7 februari 2020
- Idris, D. N., & Astarani, K. (2017). Terapi Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan nyeri Sendi Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Keperawatan* , Volume 3, Nomer 1, Halaman 23-32.
- Kohli, S., Batra, P., Aggarwal, K. (2011). Anxiety, Locus of control, and coping strategies among end-stage renal disease patients undergoing maintenance hemodialysis. *Indian Journal of Nephrology*. 21(3). 177-182.
- Judha, Momahad. (2018). *Keperawatan Perioperatif*. Yogyakarta. Gosyen Publishing.
- Lewis JB, Neilson EG. (2011). Glomerular Diseases. In Longo DL, Fauci AS, Kasper DL, Hauser SL, Jameson JL, Loscalzo J (Eds.), *Harrison's Principles of Internal Medicine*. 18th ed. Amerika Serikat: The McGraw-Hill Companies, inc. p. 2334-54.
- Ma'rifat, AR., Handayani, RN., Dewi, P. (2015). Efektifitas Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Skala Nyeri pada Pasien Post Operasi Sectio Caesarea di Rsud Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto.*Jurnal Keperawatan 'Aisyah*, vol 2, no 1 ; 63-67
- Musa W, Kundrer, Babakal L. (2016). Hubungan tindakan hemodialisa dengan tingkat kecemasan klien gagal ginjal di Ruang Dahlia RSUP Prof. Dr. R. Kandou Manado. *E-journal Keperawatan (e-Kp)*. Volume 3, nomor 1
- Noya.A.B.I, 2018, 5 Fakta Hormon Kortisol yang Wajib Dibaca di akses 18 februari2020, <<https://www.alodokter.com/5-fakta-hormon-kortisol-yang-wajib-dibaca>>
- Pinandita, I., Purwanti, E., & Utoyo, B. (2012). Pengaruh Teknik Relaksasi Genggam Jari Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Pasien Post Operasi Laparatomi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, vol 8, no 1; 2-43
- Sari.R.K, 2015, HUBUNGAN EMOSIONAL DAN SPRITUAL

TERHADAP KADAR
KORTISOL PERAWAT DI
RUMAH SAKIT SULTAN
AGUNG SEMARANG. diakses
18 Februari 2020. Jurnal
Keperawatan dan Pemikiran
Ilmiah. 1 (7). 1-7

- Syuhada, R., & Pranatha, A. (2017).
Pengaruh Teknik Akupresure
Terhadap Perubahan Skala
Nyeri pada Klien Post Operasi
Sectio Caesarea di RSUD 45
Kuningan Tahun 2017. *Syntax
Literate : Jurnal Ilmiah
Indonesia* , Vol. 2 No. 6 Hal.
122-139.
- Vellayana.D, Lestari.A, Rahmawati.A
(2019), Faktor-faktor yang
Berhubungan dengan Tingkat
Kecemasan pada pasien
Preoperative di RS Mitra Husada
Pringsewu, Jurnal Kesehatan, Vol
VIII, No 1, april 2017, di akses 20
Januari 2020.
- WHO. (2015). *Incidence of Chronic
Kidney Disease*. Europe : ENHIS
- Wong. (2010). *Easing anxiety With
Aromatherapy*. Alternative
medicine (Jurnal Online).
Diakses dari
<www.altmedicine.about.com>
pada 14 Januari 2019