

**GAMBARAN SELF CARE DAN TINGKAT STRES PADA PASIEN YANG  
MENJALANI HEMODIALISA DI RSUD KRATON KABUPATEN  
PEKALONGAN**

**THE DESCRIPTION OF SELF CARE AND STRESS LEVEL IN  
PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT KRATON  
HOSPITAL OF PEKALONGAN REGENCY**

**Ulfia Zakhiyah**

Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah Pekajangan  
Pekalongan

**Dafid Arifiyanto**

Staf Pengajar Program Studi Sarjana Keperawatan STIKES Muhammadiyah  
Pekajangan Pekalongan

**ABSTRAK**

Jumlah pasien baru penyakit ginjal kronik terus meningkat dari tahun ke tahun. Perubahan fisiologis dapat menjadi stressor pasien ginjal yang menjalani hemodialisis. Cara penanggulangan stres salah satunya yaitu mengurangi respon fisiologis terhadap stres dengan melakukan perawatan diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *self care* dan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa. Desain penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei analitik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan jumlah 64 responden. Alat pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki *self care* yang baik yaitu 35 responden (54,7%) dan sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 51 responden (79,7%). Hasil penelitian ini merekomendasikan tenaga kesehatan untuk meningkatkan edukasi yang komprehensif tentang *self care* management pada pasien gagal ginjal kronik guna pencegahan adanya komplikasi penyakit lain dan melakukan pendekatan secara spiritual agar pasien gagal ginjal kronik lebih bersabar dan bersyukur sehingga dapat menurunkan stres.

**Kata kunci : gagal ginjal kronik, *self care*, stres,**

## **ABSTRACT**

The number of new patients chronic kidney disease continues to increase from year to year. Physiological changes can be a stressor of a renal patient undergoing hemodialysis. How to overcome stress one of them is to reduce the physiological response to stress by doing self-care. The purpose this study aims to determine the picture of self care and stress levels in patients undergoing hemodialysis. The design of this study is a quantitative research with an analytical survey approach. The sampling technique used total sampling with 64 respondents. The data collection tool uses questionnaires. The result of this research shows that most respondents have good self care that is 35 respondents (54,7%) and most of respondent have medium stress level that is 51 respondent (79,7%). This study recommend health workers to improve the comprehensive education of self care management in patients with chronic renal failure to prevent the existence of other disease complications and approach spiritually in order to patients with chronic renal failure more patient and grateful so as to reduce stress.

**Keywords : chronic renal failure, self care, stress**

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek yang penting dalam kehidupan individu karena tanpa kesehatan, Individu akan terganggu dalam menjalankan fungsi sosialnya dengan baik (Rizki, 2009). Pada manusia, fungsi kesejahteraan dan keselamatan untuk mempertahankan volume, komposisi dan distribusi cairan tubuh, sebagian besar dijalankan oleh Ginjal. Ginjal berfungsi untuk mengatur keseimbangan air dalam tubuh, mengatur konsentrasi garam dalam darah dan keseimbangan asam-basa darah, mengontrol sekresi hormon, serta eksresi sisa metabolisme, racun dan kelebihan garam (Price & Wilson, 2012). Apabila ginjal gagal menjalankan fungsinya maka pasien memerlukan perawatan dan pengobatan dengan segera. Penurunan fungsi ginjal yang menahun *irreversible* serta cukup lanjut disebut gagal ginjal kronik (Sudoyo, 2010).

Menurut data terbaru dari *National Kidney Foundation* (NKF) pada tahun 2017, jumlah orang Amerika yang terkena penyakit ginjal kronis lebih tinggi dari perkiraan sebelumnya dan mempengaruhi 15% populasi orang dewasa di AS, ini berdasarkan data baru yang dianalisis oleh *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC). Satu dari tujuh orang dewasa Amerika atau 30 juta orang, diperkirakan menderita gagal ginjal kronik. Namun, 96% dari pasien yang menderita penyakit ginjal dini (stadium 1 dan 2) tidak tahu kalau menderita gagal ginjal kronik dan 48% yang memiliki fungsi ginjal sangat berkurang (stadium 4) tidak mengetahui adanya penyakit ini (NKF, 2017). Laporan *Indonesian Renal Registry* tahun 2015 menunjukkan pasien aktif 30.554 lebih banyak dari jumlah pasien baru 21.050, hal ini menunjukkan lebih banyak pasien yang dapat menjalani hemodialisis lebih lama (*Indonesian Renal Registry*, 2015).

Hemodialisis merupakan pengobatan untuk mengganti sebagian faal ginjal pada keadaan gagal ginjal. Dimana fungsi pencucian darah yang seharusnya dilakukan oleh ginjal diganti dengan mesin. Pada proses ini zat-zat yang tidak diperlukan tubuh, yang dapat meracuni tubuh dan seharusnya dapat keluar bersama urin dibersihkan melalui

penggunaan mesin dan ginjal buatan (*dialiser*) (Witarko, 2007). Cuci darah dilakukan apabila fungsi ginjal dalam membuang zat-zat sisa metabolismik yang beracun dan kelebihan cairan dari tubuh sudah sangat menurun (lebih dari 90%) sehingga tidak mampu lagi menjaga kelangsungan hidup penderita gagal ginjal. Cuci darah yang biasa dilakukan di Indonesia ada dua cara, yaitu: hemodialisis dan peritoneal dialysis (Alam & Hadibroto, 2008).

Keadaan ketergantungan pada mesin dialisa seumur hidupnya serta penyesuaian diri terhadap kondisi sakit mengakibatkan terjadinya perubahan dalam kehidupan pasien. Perubahan fisiologis yang terjadi pada pasien ginjal yang menjalani hemodialisis diantaranya kulit berwarna coklat keabuan, kering, kulit mudah terkelupas, pruritus, ekimosis, purpura tipis, kuku rapuh, rambut tipis, hipertensi, edema pitting (kaki, tangan, dan sakrum), edema periorbita, *precordial friction rub*, pembesaran vena pada leher, perikarditis, efusi perikardial, tamponade pericardial, hiperkalemia, hiperlipidemia, kram otot, hilangnya kekuatan otot, renal osteodistropi, nyeri tulang, fraktur, dan *foot drop* (Santoso, 2013).

Selama proses menjalani terapi hemodialisa banyak masalah yang dialami oleh pasien, baik masalah biologis maupun masalah psikososial yang muncul dalam kehidupan pasien. Individu dengan hemodialisa jangka panjang sering merasa khawatir akan kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan dan gangguan dalam kehidupannya. Pasien hemodialisis biasanya menghadapi masalah finansial, kesulitan mempertahankan pekerjaan, dorongan seksual yang menghilang dan impotensi, depresi akibat sakit yang kronis dan ketakutan dan terhadap kematian. Pasien-pasien yang berusia lebih muda khawatir terhadap perkawinannya, anak-anak yang dimilikinya dan beban yang ditimbulkan pada keluarganya (Smeltzer & Bare, 2010).

Doengoes (2010) mengemukakan bahwa masing-masing pasien yang menjalani hemodialisis biasanya memiliki respon yang berbeda terhadap hemodialisis yang sedang dijalannya, contohnya pasien akan merasa

stres yang disebabkan oleh krisis situasional, ancaman kematian, dan tidak mengetahui hasil akhir dari terapi yang dilakukan tersebut. Pasien dihadapkan pada ketidakpastian berapa lama hemodialisis diperlukan sepanjang hidupnya serta memerlukan biaya yang besar. Hal ini diperkuat hasil penelitian Sandra (2012) menunjukkan bahwa pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa mengalami stres pada tingkat ringan sebanyak 2 orang (6%), stres pasien tingkat sedang sebanyak 21 orang (58%), stres pasien tingkat berat sebanyak 13 orang (36%).

Rasmun (2009) menjelaskan cara penanggulangan stres salah satunya yaitu mengurangi respon fisiologis terhadap stres salah satunya dengan melakukan perawatan diri. Hal ini didukung hasil penelitian Bettoni (2017) yang menunjukkan bahwa ada hubungan proporsional yang berbanding terbalik diamati antara gejala depresi dan kecemasan dan kemampuan untuk perawatan diri. Perawatan diri sebagai kemampuan individu untuk melakukan atau mempraktikkan kegiatan untuk keuntungan pasien sendiri untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini diyakini bahwa individu tersebut kompeten untuk menjalankan perawatan diri sendiri ketika seseorang memiliki kemampuan untuk membedakan antara faktor-faktor yang harus dikontrol, untuk memutuskan apa yang dapat dan harus dilakukan, merencanakan perawatan terapeutik dan melakukan tindakan terhadap perawatan pasien sendiri (Bettoni, 2017).

Perawatan diri bertujuan untuk merawat diri dengan cara sedemikian rupa sehingga dapat menikmati hidup ini dengan penuh arti bagi dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa menjaga diri agar tidak timbul masalah, banyak keinginan atau tujuan yang harus dicapai. Aktivitas merawat diri pada hakikatnya juga suatu kegiatan bertujuan mengatasi masalah, sehingga mengurangi tingkat stres akibat penyakit ginjal kronik (Steven dkk, 2012).

Kemampuan perawatan mandiri sangat penting untuk mempertahankan dan mengembangkan promosi kesehatan (seperti

makan sehat dan tidur yang nyenyak), selain untuk mendorong keterampilan manajemen diri dalam beberapa penyakit tertentu (seperti benar minum obat dan mengikuti perawatan). Penerapan tindakan pribadi ini dapat menyebabkan pengurangan biaya individu dan pemerintah yang cukup banyak karena orang jarang sakit, sembuh dari penyakit dengan lebih cepat, dan memerlukan perawatan medis dan kesehatan yang lebih sedikit. Fakta ini membuktikan pentingnya mendorong tindakan perawatan diri pada individu dengan penyakit ginjal kronik, mendukung promosi kesehatan, menjaga otonomi dan kualitas hidup, dan mendapatkan kepatuhan dan partisipasi yang lebih besar oleh pasien dalam proses terapeutik (Bettoni, 2017).

Manusia harus belajar untuk merawat dirinya sendiri dan berlangsung dengan pengaruh dari berbagai faktor tertentu seperti : masa lalu seseorang, masa depan, waktu yang sedang berjalan, masyarakat sekitar, maupun kepribadiannya (Steven dkk, 2012). Hasil penelitian Arova (2013) tentang *self-care management* pada pasien GGK menunjukkan hambatan dalam pelaksanaan *self-care* meliputi hambatan internal yaitu motivasi diri dalam pengaturan nutrisi, pembatasan cairan dan aktifitas.

Data bulan September 2017 ruang hemodialisis RSUD Kraton Pekalongan saat ini terdapat 133 pasien yang rutin menjalani terapi hemodialisis. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk meneliti tentang “Gambaran *Self-care* dengan Tingkat Stres pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan”.

## RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah pada penelitian ini “Bagaimana gambaran *self care* dan tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan?”.

## TUJUAN PENELITIAN

### 1. Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *Self-care* dan

- tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan.
2. Tujuan khusus
    - a. Mengetahui gambaran *self care* pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan.
    - b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan.

## DESAIN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan survei analitik.

## POPULASI

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan kurang dari 1 tahun terhitung per bulan Januari tahun 2018 sebanyak 64 orang.

## SAMPEL

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 responden.

## INSTRUMEN PENELITIAN

### 1. Bagian pertama variabel *self care*

Pengukuran *self care* pasien GGK pada penelitian ini menggunakan kuesioner *self care of CKD index* yang dikembangkan oleh Riegel, Carlson dan Glaser (2000) selanjutnya direvisi lagi oleh Riegel, Carlson, Sebern, Hicks dan Roland (2004) dan telah dimodifikasi oleh Hermawati (2016). Modifikasi oleh Hermawati (2016) meliputi pengurangan item pertanyaan dari 28 item menjadi 25 item pertanyaan untuk keseluruhan kuesioner *self care*.

### 2. Bagian kedua, terdiri dari pertanyaan variabel tingkat stres

Kuesioner variabel tingkat stres dalam penelitian ini menggunakan alat tes *Perceived Stres Scale* (PSS-10) dikembangkan oleh Cohen, Kamarck, & Mermelstein (1983, dalam Olpin dan Hesson 2014, h.20). *Perceived Stres Scale* (PSS-10) merupakan *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi

tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Bentuk pertanyaan kuesioner merupakan pertanyaan tertutup (*closed ended*) dengan menggunakan skala *Likert 5* kategori. Dalam alat ukur ini terdapat soal yang bersifat positif (*favourable*) dan negatif (*unfavourable*).

## TEKNIK ANALISA DATA

Analisa yang digunakan dalam penelitian ini hanya analisa univariat. Analisa univariat digunakan untuk menganalisis variabel-variabel secara deskriptif dengan menghitung frekuensi dan prosentase masing-masing variabel. Analisa univariat dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui frekuensi dan prosentase *self care* dan frekuensi dan prosentase tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Gambaran karakteristik pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan frekuensi terbanyak dalam rentang usia 51-60 tahun yaitu 24 responden (37,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hartini (2016) tentang karakteristik pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. Moewardi menunjukkan bahwa proporsi usia tertinggi pada kelompok usia 51-60 tahun dengan jumlah 48 responden (35,8%).

Penurunan fungsi ginjal dalam skala kecil merupakan proses normal bagi setiap manusia seiring dengan bertambahnya usia. Usia merupakan faktor resiko terjadinya gagal ginjal kronis. Semakin bertambah usia seseorang maka semakin berkurang fungsi ginjal. Secara normal penurunan fungsi ginjal ini telah terjadi pada usia di atas 40 tahun (Sidharta, 2008 dalam Hartini, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di

RSUD Kraton Pekalongan berjenis kelamin laki-laki yaitu 40 responden (62,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Hartini (2016) tentang karakteristik pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. Moewardi menunjukkan bahwa proporsi jenis kelamin terbanyak laki-laki dengan jumlah 78 responden (58,2%).

Pria lebih rentan terkena gangguan ginjal daripada wanita, seperti penyakit batu ginjal. Hal ini disebabkan karena kurangnya volume pada urin atau kelebihan senyawa (senyawa alami yang mengandung kalsium terdiri dari *oxalate* atau fosfat dan senyawa lain seperti *uric acid* dan *amino acid cystine*), pengaruh hormon, keadaan fisik dan intensitas aktivitas. Dimana saluran kemih pria yang lebih sempit membuat batu ginjal menjadi lebih sering tersumbat dan menyebabkan masalah. Pola gaya hidup laki-laki lebih beresiko terkena GGK karena kebiasaan merokok dan minum alkohol yang dapat menyebabkan ketegangan pada ginjal sehingga ginjal bekerja keras. Karsinogen alkohol yang disaring keluar dari tubuh melalui ginjal mengubah DNA dan merusak sel-sel ginjal sehingga berpengaruh pada fungsi ginjal (Agustini, 2010 dalam Hartini, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan sebanyak 2 kali / minggu yaitu 41 responden (64,1%). Hasil penelitian Ipo (2016) yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden (77,5%) mempunyai frekuensi hemodialisa 2 x seminggu. Hal ini sesuai dengan penjelasan PERNEFRI (dalam Nugroho 2017) bahwa kebanyakan HD yang dilakukan di Indonesia 2 kali seminggu. Hal ini dilakukan untuk mendapatkan dosis dialisis yang sama dalam seminggu.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lama HD pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan lebih dari separuh dalam rentang 7 - 12 bulan yaitu

33 responden (51,6%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Tartum (2016) yang menunjukkan bahwa lebih dari separuh pasien hemodialisis di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado memiliki lama HD di atas 6 bulan yaitu 20 responden (58,8%).

2. Gambaran *self care* pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki *Self Care* yang baik yaitu 35 responden (54,7%). Berdasarkan rata-rata skor jawaban setiap pertanyaan kuesioner menunjukkan rata-rata terendah pada pertanyaan nomor 15 “Menghubungi dokter atau perawat untuk meminta petunjuk” dengan nilai rata-rata 1,73 dan tertinggi pada pertanyaan nomor 13 “Membatasi konsumsi air yang banyak” dengan nilai rata-rata 3,48. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Astuti (2017) menunjukkan bahwa sebagian besar (60%) pasien patuh tinggi terhadap pembatasan cairan.

Perawatan diri sebagai kemampuan individu untuk melakukan atau mempraktikkan kegiatan untuk keuntungan pasien sendiri untuk mempertahankan kehidupan, kesehatan dan kesejahteraan. Hal ini diyakini bahwa individu tersebut kompeten untuk menjalankan perawatan diri sendiri ketika seseorang memiliki kemampuan untuk membedakan antara faktor-faktor yang harus dikontrol, untuk memutuskan apa yang dapat dan harus dilakukan, merencanakan perawatan terapeutik dan melakukan tindakan terhadap perawatan pasien sendiri (Bettoni, 2017).

Perawatan diri bertujuan untuk merawat diri dengan cara sedemikian rupa sehingga dapat menikmati hidup ini dengan penuh arti bagi dirinya. Hal ini dapat diartikan bahwa menjaga diri agar tidak timbul masalah. banyak keinginan atau tujuan yang harus dicapai. Aktivitas merawat diri pada hakekatnya juga suatu kegiatan bertujuan mengatasi masalah, sehingga mengurangi tingkat stres akibat penyakit ginjal kronik (Steven dkk, 2012).

Kemampuan perawatan mandiri sangat penting untuk mempertahankan dan mengembangkan promosi kesehatan (seperti makan sehat dan tidur yang nyenyak), selain untuk mendorong keterampilan manajemen diri dalam beberapa penyakit tertentu (seperti benar minum obat dan mengikuti perawatan). Penerapan tindakan pribadi ini dapat menyebabkan pengurangan biaya individu dan pemerintah yang cukup banyak karena orang jarang sakit, sembuh dari penyakit dengan lebih cepat, dan memerlukan perawatan medis dan kesehatan yang lebih sedikit. Fakta ini membenarkan pentingnya mendorong tindakan perawatan diri pada individu dengan penyakit ginjal kronik, mendukung promosi kesehatan, menjaga otonomi dan kualitas hidup, dan mendapatkan kepatuhan dan partisipasi yang lebih besar oleh pasien dalam proses terapeutik (Bettoni, 2017).

3. Gambaran tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan

Stres merupakan suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari serta akan dialami oleh setiap orang. Stres memberi dampak secara total pada individu yaitu dampak terhadap fisik, psikologis, intelektual, sosial, dan spiritual (Rasmun 2009, h.24). Hasil analisis deskriptif dari tingkat stres pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Kraton Pekalongan menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 51 responden (79,7%). Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Sandra (2012) yang menunjukkan bahwa sebagian besar (58%) pasien gagal ginjal yang menjalani terapi hemodialisa mengalami stres tingkat sedang.

Hasil analisis berdasarkan setiap pertanyaan *Perceived Stress Scale* yang mempunyai rata-rata skor tertinggi yaitu pertanyaan nomor 3 “Satu bulan terakhir ini, seberapa sering Anda merasa cemas?” dengan nilai rata-rata 2,39. Hampir separuh (42%) responden menjawab

cukup sering merasa cemas dalam sebulan terakhir ini, dan selebihnya menjawab kadang-kadang merasa cemas. Hal ini dapat disimpulkan bahwa pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa merasa cemas atas penyakit gagal ginjal kroniknya.

Hal ini sejalan dengan penjelasan Smeltzer & Bare (2010) bahwa selama proses menjalani terapi hemodialisa banyak masalah yang dialami oleh pasien, baik masalah biologis maupun masalah psikososial yang muncul dalam kehidupan pasien. Individu dengan hemodialisa jangka panjang sering merasa khawatir akan kondisi sakitnya yang tidak dapat diramalkan dan gangguan dalam kehidupannya. Pasien gagal ginjal kronik biasanya menghadapi masalah finansial, kesulitan mempertahankan pekerjaan, dorongan seksual yang menghilang dan impotensi, depresi akibat sakit yang kronis dan ketakutan dan terhadap kematian. Pasien-pasien yang berusia lebih muda khawatir terhadap perkawinan mereka, anak-anak yang dimilikinya dan beban yang ditimbulkan pada keluarga mereka.

Doengoes (2010) mengemukakan bahwa masing-masing pasien yang menjalani hemodialisis biasanya memiliki respon yang berbeda terhadap hemodialisis yang sedang dijalannya, contohnya pasien akan merasa stres yang disebabkan oleh krisis situasional, ancaman kematian, dan tidak mengetahui hasil akhir dari terapi yang dilakukan tersebut. Pasien dihadapkan pada ketidakpastian berapa lama hemodialisis diperlukan sepanjang hidupnya serta memerlukan biaya yang besar.

Rasmun (2009) menjelaskan tentang bagaimana individu mempersepsi stressor. Keluhan dirasakan berat, dipengaruhi oleh persepsi pasien tentang stressor yang dapat berakibat buruk bagi dirinya. Sebaliknya keluhan dirasakan ringan, hal ini dipengaruhi oleh persepsi pasien terhadap stressor tidak mengancam dan pasien merasa mampu mengatasinya.

Stres dapat memperburuk kesehatan pasien gagal ginjal kronik. Menurut Rasmun (2009) stres yang berlarut-larut dan dalam intensitas tinggi dapat menyebabkan penyakit fisik dan mental seseorang, yang akhirnya dapat menurunkan produktifitas kerja dan buruknya hubungan interpersonal. Stres ringan biasanya tidak merusak aspek fisiologis, namun bila dialami terus menerus dapat menimbulkan penyakit. Pada stres sedang jika seseorang telah mempunyai “bakat” penyakit jantung koroner maka dapat menjadi pemicu dari serangan jantung (Rasmun, 2009).

Upaya penanggulangan stres menurut Rasmun (2009), yaitu meningkatkan keimanan, meditasi dan pernafasan, menyalurkan energi melalui kegiatan olah raga, melakukan relaksasi, dukungan dari teman dan dukungan sosial, keluarga, dan hindari kebiasaan atau kegiatan rutin yang membosankan. Bersyukur erat kaitanya dengan pengkondisian perasaan positif pada diri seseorang, hal ini baik secara langsung maupun tidak langsung rasa syukur dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis pada diri seseorang (Emmons, 2007 dalam Eko, 2016). Dalam Al-Qur'an disebutkan dalam Surat Ar-Ra'd Ayat 28 yang artinya :

*“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”.*

Makna dari ayat tersebut di atas bahwasanya dalam menjalani kehidupan hendaknya selalu mengingat Allah SWT, segala sesuatu ketika dihadapi dengan mengingat Allah maka segala sesuatunya akan terasa mudah dan hati menjadi tenram.

## SIMPULAN

1. Sebagian besar responden memiliki *Self Care* yang baik yaitu 35 responden (54,7%).
2. Sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu 51 responden (79,7%).

## SARAN

### 1. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar untuk penelitian selanjutnya yang terkait dengan *self care* dan stres pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Peneliti menyarankan kepada peneliti lain untuk meneliti *self care* dan stres pasien penyakit ginjal kronik dengan desain penelitian yang berbeda.

### 2. Bagi Profesi Keperawatan

Tenaga kesehatan dapat meningkatkan edukasi yang komprehensif tentang *self care* management pada pasien gagal ginjal kronik guna pencegahan adanya komplikasi penyakit lain dan melakukan pendekatan secara spiritual agar pasien gagal ginjal kronik lebih bersabar dan bersyukur sehingga dapat menurunkan stres.

### 3. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan wacana ilmiah dan dapat dijadikan literatur untuk menambah wawasan tentang *self care* dan stres pasien gagal ginjal kronik.

## REFERENSI

- Alam, S & Hadibroto, I (2008). *Gagal Ginjal*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2007). *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia.
- Ariani, P N (2016). *Gambaran Kemampuan Perawatan Diri (Self Care Agency) Pada Anak Disabilitas (Tuna Grahita Dan Tuna Netra) Di Sekolah Luar Biasa Negeri 1 Bantul*. Jurnal Keperawatan. Yogyakarta : UMY.
- Arova. F N (2014). *Gambaran Self Care Management Pasien Gagal Ginjal Kronis dengan Hemodialisis di Wilayah Tangerang Selatan*. Jurnal Keperawatan. Jakarta : UIN Syarif Hidayatullah.
- Asmadi (2013). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta : EGC.
- Astuti, P (2017). *Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Pembatasan Cairan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik dengan*

- Hemodialisa.* Jurnal Keperawatan. Jombang : UNIPDU.
- Bettoni, L C et. al. (2017). *Relationship between Self-Care and Depression and Anxiety Symptoms In Individuals Undergoing Hemodialysis.* Journal. Universidade Federal de São Carlos. São Carlos. SP. Brazil.
- Betz, C L (2009). *Buku Saku Keperawatan Pediatri.* Edisi 5. Jakarta : EGC.
- Black, J M & Hawks, J H (2014). *Keperawatan Medikal Bedah.* Edisi 8. Jakarta: Salemba Patria.
- Doengoes, M E dkk (2010). *Rencana Asuhan Keperawatan.* Jakarta : EGC.
- Eko, K (2016). *Perbedaan Tingkat Kebersyukuran pada Laki-laki dan Perempuan.* Jurnal Psikologi. Malang : Universitas Muhammadiyah Malang.
- Hartini, S (2016). *Gambaran Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa di RSUD Dr. Moewardi.* Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Hawari, D (2008). *Manajemen Stres Cemas dan Depresi.* Jakarta : Balai Penerbit FKUI.
- Hermawati (2016). Pengaruh *Self Management Dietary Counseling* Terhadap *Self Care* dan Status Nutrisi Pasien Hemodialisis. Jurnal Keperawatan. Yogyakarta : UMY.
- Hidayat, A A A (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data.* Jakarta : Salemba Medika.
- Indonesian Renal Registry (2015). *Report Of Indonesian Renal Registry.* Indonesian Renal Registry. diakses tanggal 6 Juli 2017.  
<[www.indonesianrenalregistry.org](http://www.indonesianrenalregistry.org)>.
- Ipo, A (2016). *Hubungan Jenis Kelamin Dan Frekuensi Hemodialisa Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah Raden Mattaher Jambi.* Jurnal. Jambi : STIKBA Jambi.
- National Kidney Fondation (2017). *One in Seven American Adults Estimated to Have Chronic Kidney Disease.* dilihat 6 Juli 2017 <<http://www.kydney.org>>.
- Notoatmodjo, S (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan.* Jakarta : Rineka Cipta.
- Nugroho, P (2017). *Apakah Hemodialisis Tiga Kali Seminggu Lebih Baik?.* Editorial. Jakarta : Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia/RS Dr. Cipto Mangunkusumo.
- Nursalam (2008). *Konsep & penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan: Pedoman skripsi. tesis dan instrument penelitian keperawatan.* edisi pertama. Jakarta : Salemba Medika.
- Olpin dan Hesson (2014). *Stress Management for Life : A Research-Based. Experiential Approach. fourth edition.* USA : Cengage Learning.
- Potter, P A & Perry, A G (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep. Proses. dan Praktik.* Edisi 4 Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari. dkk. Jakarta : EGC.
- Price, S A & Wilson, L M (2012). *Patofisiologi Konsep Klinis Proses-Proses Penyakit.* Ed.6. Jakarta : EGC.
- Rasmun (2009). *Stres. Koping dan Adaptasi.* Jakarta : Sagung Seto.
- Riyanto, A (2009). *Pengolahan dan analisis data kesehatan : dilengkapi data validitas dan realibilitas serta aplikasi program SPSS.* Yogyakarta : Nuha Medika.
- Rizki, A (2009). *Kontribusi Kecerdasan Emosional Terhadap Psychological Well Being Pada Pasien Cuci Darah.* Jurnal Psikologi. Depok : Universitas Gunadarma.
- Sandra (2012). *Gambaran Stres Pada Pasien Gagal Ginjal Terminal Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rumah Sakit Umum Daerah Arifin Achmad Pekanbaru.* Jurnal Ners Indonesia. Vol. 2. No. 2. Maret 2012. Universitas Riau.

Santoso, D (2013). *Dummy dari Buku Gagal Ginjal Kronik dan Penyakit Tulang*. Surabaya : Universitas Airlangga.

Siadari T G (2015). *Aktivitas Self Care pada Pasien Diabetes Melitus di RSUP. H. Adam Malik Medan*. Jurnal Keperawatan. Depok : Universitas Sumatera Utara.

Smeltzer, S C & Bare, B G (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta : EGC.

Steven dkk. (2012). *Ilmu Keperawatan*. Alih Bahasa : Jocelyn Arthur Tamosowa. Jakarta : EGC.

Sudoyo, et al (2014). *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jilid II Ed. VI. Jakarta : Interna Publishing.

Sunaryo (2013). *Psikologi untuk keperawatan*. Jakarta : EGC.

Tartum, V V A (2016). *Hubungan Lamanya Hemodialisis dengan Tingkat Depresi pada Pasangan Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado*. Jurnal. Manado : Universitas Sam Ratulangi.

Wawan, A & Dewi, M (2010). *Teori Pengukuran Pengetahuan. Sikap dan Perilaku Manusia*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Wijaya, A S & Putri, Y M (2013). *Keperawatan Medikal Bedah Keperawatan Dewasa Teori dan Contoh Askek*. Yogyakarta : Nuha Medika.

Witarko, D A (2007). *Aku Hampir Lumpuh Buta dan Gila Perjuanganku untuk Hidup Normal dengan Ginjal 5 %*. Jakarta : Puspa Swara.