

**PENGARUH TERAPI KOMBINASI RELAKSASI GENGGAM JARI
DAN AROMA THERAPI MAWAR TERHADAP TINGKAT
KECEMASAN PASIEN CHRONIC KIDNEY DISEASE
DIHEMODIALISIS RUMAH SAKIT UNIVERSITAS ROYAL PRIMA
MEDAN TAHUN 2025**

Ade Nola Kurniawan Harefa¹, Fandi Trisman Erwin Waruwu², Derlinawati Ndruru³, Nibesti Laia⁴, Raihana Shafha Amira⁵, Eva Latifah Nurhayati⁶, Triontya Debora⁷, Intan Mutia Rahmi⁸

adenolakurniawanharefakurniawa@gmail.com¹, trismanwaruwu55@gmail.com²,
derlinawatin@gmail.com³, bestilaia2003@gmail.com⁴, raihanashafhaamirah874@gmail.com⁵,
nurhayati@unprimdn.ac.id⁶, triontyadebora@unprimdn.ac.id⁷, intanmutiarahmi81@gmail.com⁸

Universitas Prima Indonesia

ABSTRAK

Kecemasan yang berasal dari ketergantungan mesin, perubahan fisik, dan stres psikologis yang terus-menerus umum terjadi pada pasien hemodialisis dengan gagal ginjal kronis. Hilangnya kendali atas lingkungan dan kesejahteraan secara keseluruhan dapat terjadi akibat kecemasan yang tidak ditangani. Ada sejumlah intervensi non-farmakologis yang telah terbukti dapat meredakan kecemasan, termasuk aromaterapi dengan kelopak mawar dan terapi relaksasi genggam jari. Penelitian ini bertujuan utama untuk menganalisis dan menguji pengaruh terapi kombinasi antara teknik relaksasi genggam jari dan pemberian aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menderita Gagal Ginjal Kronis dan sedang menjalani tindakan hemodialisis. Lokasi penelitian dilakukan di RSU Royal Prima Medan pada tahun 2025. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain kuasi-eksperimental, yaitu model One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel penelitian terdiri dari empat puluh responden yang merupakan pasien GGK yang menjalani hemodialisis di RSU Royal Prima Medan, dan dipilih melalui teknik Accidental Sampling. Tingkat kecemasan responden diukur menggunakan instrumen baku, yaitu kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Tingkat signifikan digunakan dalam analisis data dengan menerapkan Uji Wilcoxon Signed Rank. Sebagian besar peserta (50,0%) mengungkapkan tingkat kecemasan yang sedang sebelum terapi dilaksanakan. Setelah terapi gabungan, terlihat penurunan jumlah kecemasan parah menjadi 15,0% dan panik menjadi 5,0%, sedangkan pasien yang melaporkan tidak merasakan kecemasan sama sekali meningkat menjadi 14 (35,0%). Analisis statistik membuktikan bahwa terdapat perbedaan signifikan dalam tingkat kecemasan pasien setelah mereka menerima terapi dibandingkan dengan kondisi awal. Bukti ini disajikan melalui hasil Uji Wilcoxon dengan nilai Z-4,732. Pasien Gagal Ginjal Kronis yang mendapatkan terapi hemodialisis di RSU Royal Prima Medan mengalami penurunan kecemasan setelah menerapkan teknik relaksasi genggaman jari bersama dengan aromaterapi mawar.

Kata Kunci: Relaksasi Genggam Jari, Aromaterapi Mawar, Gagal Ginjal Kronis.

ABSTRACT

Anxieties stemming from machine dependence, physical changes, and persistent psychological stress are common among hemodialysis patients with chronic kidney failure. Loss of control over one's environment and overall well-being can result from untreated anxiety. There are a number of Non-pharmacological interventions such as rose petal aromatherapy and finger-held relaxation therapy have been demonstrated to alleviate anxiety. Consequently, the primary objective of this research is to identify the extent of anxiety among patients undergoing hemodialysis due to Chronic Kidney Disease at RSU Royal Prima Medan in 2025 as a result of a combination therapy that includes both finger grip relaxation and rose aromatherapy. This research employed a quantitative approach with a quasi-experimental design, specifically utilizing the One-Group Pretest-Posttest Design. Forty participants were selected from the population of individuals with Chronic Kidney Disease undergoing hemodialysis at RSU Royal Prima Medan, using the Accidental Sampling method. The Hamilton

Anxiety Rating Scale (HARS) questionnaire was utilized as the primary instrument for measuring anxiety levels. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Rank Test, applying a significance level of the majority of the participants (50.0%) reported moderate anxiety prior to therapy. Following combination therapy, there was a reduction in severe anxiety to 15.0% and panic to 5.0%, while the number of patients reporting no anxiety at all rose to 14 (35.0%). There is a notable distinction between anxiety levels prior to and following therapy, as evidenced by the Wilcoxon test results, the statistical analysis yielded a Z-value of -4.732 and a p-value. This finding was derived from data collected from patients with Chronic Kidney Disease who were undergoing hemodialysis at RSU Royal Prima Medan report less anxiety after combining finger grip relaxation with rose aromatherapy.

Keywords: Finger Relaxation, Rose Aromatherapy, Chronic Kidney Failure.

PENDAHULUAN

Kerusakan ginjal yang tidak dapat diperbaiki disebut penyakit ginjal kronis (PGK). Kadar elektrolit, fungsi metabolisme, dan keseimbangan tubuh secara keseluruhan sangat dipengaruhi oleh penyakit ini. Lesfrimadona (2016) mencatat bahwa peningkatan kadar urea merupakan efek yang umum.

Gagal ginjal kronis adalah Secara global, penyakit kronis memegang peranan sebagai penyebab dominan dari kematian. terhitung 850.000 kasus setiap tahunnya, menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) (Pongsibidang, 2016). Pada tahun 2018, 10% populasi hidup dengan gagal ginjal kronis, menurut Organisasi Kesehatan Dunia. Angka ini meningkat setiap tahun. Prevalensi kasus gagal ginjal kronis dan kondisi kesehatan terkait penyakit ginjal kronis di Indonesia merupakan isu kesehatan yang penting untuk diperhatikan. meningkat seiring bertambahnya usia; angkanya sangat tinggi di antara mereka yang berusia 25–44 tahun, yang mencapai 0,3%.

Hemodialisis adalah suatu bentuk terapi penggantian ginjal yang membantu membuang kelebihan air dan elektrolit serta produk limbah dari metabolisme protein. Sebagai ginjal buatan, membran semipermeabel memungkinkan cairan mengalir di antara darah pasien dan kompartemen dialisat selama prosedur. Zat nitrogen toksik dan kelebihan air dapat dikeluarkan secara efektif dari darah melalui hemodialisis (Lina, 2022).

Menurut hasil data yang dipublikasikan dalam Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, ditemukan bahwa kunjungan pasien hemodialisis Syamsudin, SH., meningkat menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada periode antara tahun 2017 hingga tahun 2018, namun data pada tahun terakhir memperlihatkan adanya penurunan. Jumlah kunjungan pasien hemodialisis kembali meningkat pada tahun 2020. Terdapat 19.426 kunjungan pada tahun 2017, 20.481 pada tahun 2018, 19.561 pada tahun 2019, dan 21.234 pasien per November 2020. Pada tahun 2020, jumlah kunjungan kembali meningkat.

Kecemasan ditandai dengan rasa tidak nyaman atau takut yang samar-samar disertai reaksi dari sistem saraf otonom (Townsend, 2010). Emosi, yang memengaruhi kesehatan mental seseorang, merupakan salah satu komponen internal yang mungkin memengaruhi kecemasan pasien hemodialisis (Al Husna et al., 2021).

Terapi untuk relaksasi melalui genggaman jari dapat mengurangi tingkat kecemasan pada pasien. Ketika tangan diletakkan di atas titik-titik refleksi tertentu, tangan akan mulai terasa geli. Melalui stimulasi ini, impuls listrik atau gelombang kejut dialirkan ke pusat otak. Pusat otak tersebut segera memproses sinyal yang masuk dan menyalurkannya ke jaringan saraf pada organ yang mengalami gangguan terapi genggam jari memiliki pengaruh yang signifikan dalam pengelolaan kecemasan, sehingga kecemasan yang muncul menjadi lebih mudah untuk ditoleransi dan situasi dapat dikelola dengan baik. Dari hasil yang didapat, setelah melakukan terapi genggam jari, terdapat dampak dari terapi tersebut terhadap tingkat kecemasan. (Sari and Norhapifah, 2022).

Metode relaksasi melalui teknik genggam jari dan penggunaan aromaterapi lebih berhasil untuk menurunkan kadar kecemasan pasien yang berada dalam fase intervensi hemodialisis dibandingkan dengan pendekatan pendidikan menggunakan leaflet. Hal ini disebabkan oleh cara terapi genggam jari yang membantu menurunkan kecemasan dengan mengaktifkan energi yang ada di ujung jari, sedangkan aromaterapi berperan dalam menciptakan suasana yang damai. Dengan adanya proses relaksasi yang didukung oleh suasana tenang yang dihasilkan dari aroma menyenangkan aromaterapi, kecemasan pasien dapat diatasi dengan cepat. Kombinasi dari Teknik menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap hubungan antara terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi dengan perubahan tingkat kecemasan pada pasien CKD yang melakukan hemodialisis (Mudmainah, 2019).

Untuk memperoleh data awal, peneliti melaksanakan survei pendahuluan pada Desember 2023. Pengumpulan data dilakukan dengan mengambil informasi dari rekam medis pasien yang tercatat selama masa perawatan mereka yang bertempat di unit atau ruangan hemodialisis Rumah Sakit Universitas Royal Prima Medan. Dalam survei tersebut, terdapat 58 pasien menderita Gagal Ginjal Kronis dalam penelitian ini, peneliti menggunakan subjek/sampel yang serupa sebanyak 58 pasien.

Salah satu jenis terapi komplementer yang semakin populer adalah aromaterapi. Penelitian oleh Hassanzadeh et al. (2018) mendukung penggunaan aromaterapi, yang terbukti efektif dalam mengurangi berbagai Pasien hemodialisis seringkali mengalami berbagai komplikasi, yang meliputi gangguan psikologis seperti kecemasan dan stres, serta keluhan fisik seperti nyeri, kelelahan, gangguan tidur, dan sakit kepala.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan kuantitatif, menggunakan model uji pre-test post-test satu kelompok. Penelitian ini memiliki tujuan utama untuk menganalisis kondisi pasien hemodialisis gagal ginjal kronis pada tahun 2025 RSU Royal Prima Medan setelah diberikan kombinasi terapi relaksasi pegang jari dan aromaterapi mawar.

Menurut Notoadmodjo (2012), keseluruhan subjek penelitian disebut sebagai populasi. Penelitian ini melibatkan individu yang sedang menjalani terapi hemodialisis akibat diagnosis gagal ginjal kronis. Proses pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Universitas Royal Prima Medan.

Notoadmodjo (2012) menyatakan untuk memastikan adanya representasi yang memadai dari populasi secara keseluruhan, penelitian ini menggunakan sampel yang ditarik dari populasi yang telah ditetapkan. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam studi ini adalah accidental sampling dipilih sebagai metode untuk menentukan ukuran sampel. Metode ini melibatkan pemilihan kasus atau responden berdasarkan ketersediaan mereka selama penelitian.

Pendekatan Pemrosesan Data: Penyuntingan data mencakup peninjauan dan revisi survei untuk memastikan keakuratannya. Hal ini memastikan bahwa setiap respons survei akurat, komprehensif, relevan, dan konsisten. Variabel penelitian "dikodekan" ketika diberi nilai numerik secara formal. Sederhananya, memasukkan data ke dalam sistem komputer memungkinkan analisis otomatis data tersebut. Penyajian tabel data harus diselaraskan dengan tujuan penelitian dan berfungsi guna menjawab hipotesis dan pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan sebagai tabulasi. Pemrosesan: Langkah selanjutnya, setelah kuesioner diisi dan dikodekan, adalah memproses data untuk menganalisis entri. Untuk memproses data, informasi dari kuesioner dimasukkan ke dalam paket perangkat lunak.

Variabel tingkat kecemasan diukur pada dua periode, yaitu sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) intervensi pemberian terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar sebagai variabelnya, dan menggunakan analisis univariat untuk menggambarkan setiap variabel penelitian. Para peneliti menggunakan analisis bivariat untuk menentukan korelasi antara tingkat kecemasan partisipan dan teknik relaksasi memegang jari. Uji Wilcoxon digunakan untuk tujuan ini. Peneliti menggunakan nilai $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan sebagai langkah awal untuk mendeskripsikan setiap variabel penelitian secara rinci. Berdasarkan data yang terkumpul dari Rumah Sakit Universitas Royal Prima Medan tahun 2025, yang berkaitan dengan topik penelitian "Pengaruh Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Mawar terhadap Tingkat Kecemasan

Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis”, diperoleh hasil sebagai berikut hasil deskriptif tersebut disajikan dalam Tabel 3.1 yang menyajikan hasil observasi awal berupa distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden yang diukur sebelum implementasi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar

| No | Kategori Kecemasan | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|----|--------------------|---------------|----------------|
| 1. | Tidak ada cemas | 2 | 5.0 |
| 2. | Cemas sedang | 20 | 50.0 |
| 3. | Cemas berat | 12 | 30.0 |
| 4. | Panik | 6 | 15.0 |
| | Total | 40 | 100 |

Distribusi frekuensi tingkat kecemasan awal partisipan, sebagaimana disajikan pada Tabel 1, memperlihatkan bahwa mayoritas responden (50,0% atau 20 orang) mengalami kecemasan sedang. Kategori yang memiliki jumlah responden paling sedikit adalah tidak mengalami kecemasan, dengan hanya 2 orang (5,0%).

Tabel 2 menyajikan hasil analisis univariat terkait distribusi frekuensi tingkat kecemasan subjek setelah mereka menerima terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar.

| No | Kategori Kecemasan | Frekuensi (f) | Presentase (%) |
|----|--------------------|---------------|----------------|
| 1. | Tidak ada cemas | 14 | 35.0 |
| 2. | Cemas sedang | 18 | 45.0 |
| 3. | Cemas berat | 6 | 15.0 |
| 4. | Panik | 2 | 5.0 |
| | Total | 40 | 100 |

Hasil analisis univariat tingkat kecemasan post-test,distribusi frekuensi tingkat kecemasan responden setelah (posttest) pemberian intervensi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar disajikan secara rinci pada Tabel 3.2.Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami kecemasan sedang Adalah 18 orang sementara sisanya berada pada kategori kecemasan berat dan panik menurun yang tidak mengalami kecemasan meningkat menjadi 14 orang (35,0%), menjadi masing-masing 6 orang (15,0%) dan 2 orang (5,0%).

Analisis Bivariat

Tabel 3. Efektivitas Terapi Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Mawar dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Chronic Kidney Disease yang Mendapat Layanan Hemodialisis di RSU Royal Prima Medan Tahun 2025.

| Rank | N | Mean Rank | Signed Rank Test | Uji Statistik | | Nilai |
|------------------------------|-----------|-----------|------------------|---------------|----------------------|--------|
| | | | | Z | Asymp. Sig. 2-tailed | |
| Sebelum Posttest and pretest | 32 | 16.50 | 528.00 | -4.732 | 0.000 | -4.732 |
| Sesudah Posttest and pretest | 0 | 0.00 | 0.00 | | | |
| Ties | 8 | | | | | |
| Total | 40 | | | | | |

Hasil pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test, sebagaimana disajikan dalam Tabel 3., menunjukkan bahwa nilai Z yang diperoleh adalah -4,732 dengan nilai signifikansi asimptotik dua sisi (p-value) sebesar 0,000. Karena nilai p (0,000) lebih kecil dari tingkat signifikansi yang ditetapkan ($\alpha=0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien Gagal Ginjal Kronis yang menjalani hemodialisis.

Pembahasan

Distribusi Frekuensi Tingkat Kecemasan Responden Sebelum (Pretest) Pemberian Terapi Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Mawar.

Sebagaimana disajikan pada Tabel 3.3 hasil analisis menunjukkan distribusi frekuensi tingkat kecemasan pada pasien Gagal Ginjal Kronis yang menerima perawatan hemodialisis di RSU Royal Prima Medan adalah sebelum di berikan terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar, mayoritas responden Sebagian besar responden penelitian teridentifikasi mengalami kecemasan sedang dengan persentase tertinggi mencapai 50,0% (20 orang). Responden yang mengalami kecemasan berat berjumlah 12 orang (30,0%), sementara 6 orang (15,0%) berada dalam kondisi panik. Hanya 2 orang (5,0%) yang termasuk dalam kategori tidak mengalami kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Dame & Siregar (2023), yang berjudul The Effect of Inhalation Aromatherapy on Reducing Anxiety Levels Among Hemodialysis Patients at RSU Imelda Pekerja Indonesia, Medan, yang menyatakan bahwa pasien hemodialisa cenderung mengalami kecemasan sedang hingga berat sebelum diberikan terapi aromaterapi inhalasi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa kondisi kecemasan pasien disebabkan oleh stres psikologis akibat ketergantungan pada mesin hemodialisa dan kekhawatiran terhadap kondisi penyakit kronis.

Hal ini sejalan Pradita, Waluyo, & Sukmarini (2023) yang menyatakan bahwa Tingkat kecemasan yang tinggi merupakan salah satu manifestasi psikologis yang umum teramati pada pasien Gagal Ginjal Kronis akibat perubahan fisik, penurunan fungsi tubuh, serta ketidakpastian terhadap masa depan kesehatan mereka. Dalam tinjauan sistematisnya, disebutkan bahwa intervensi nonfarmakologis seperti aromaterapi dapat menurunkan kecemasan melalui stimulasi langsung pada sistem limbik otak, yang memiliki peran sentral dalam proses pengaturan emosi.

Menurut Townsend (2010), kecemasan merupakan respon emosional terhadap ancaman nyata maupun tidak nyata yang melibatkan komponen yang mencakup aspek baik secara fisiologis maupun psikologis. Kondisi ini, secara spesifik, sering diamati pada pasien Gagal Ginjal Kronis kecemasan muncul karena adanya stresor internal seperti kondisi kesehatan yang menurun dan stresor eksternal seperti rutinitas hemodialisa yang berulang. Hamilton (1969) Menurut kriteria penilaian Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) tingkat kecemasan sedang hingga berat sering dialami oleh pasien penyakit kronis yang mengalami perubahan signifikan dalam kehidupan sehari-hari. Pasien gagal ginjal kronis harus menyesuaikan diri dengan pola hidup baru, pembatasan makanan, serta ketergantungan pada alat hemodialisa seumur hidup.

Asumsi dasar penelitian ini adalah adanya kecenderungan tingkat kecemasan yang tinggi pada pasien Gagal Ginjal Kronis yang rutin menjalani terapi hemodialisis. Kondisi responden sebelum intervensi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar diperkirakan dipengaruhi oleh faktor ketergantungan pada mesin hemodialisa, kelelahan fisik dan emosional, ketidakpastian kondisi kesehatan, serta kurangnya dukungan emosional dan psikososial dari lingkungan sekitar.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pasien setelah prosedur pelaksanaan terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar dijelaskan pada bentuk distribusi frekuensi

Setelah dilakukan intervensi berupa terapi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar. Adapun data yang diperoleh dari Tabel 3.3 memperlihatkan perubahan positif. Frekuensi responden yang tidak mengalami kecemasan mengalami kenaikan, tercatat sebanyak 14 orang (35,0%).

Hasil penelitian yang ditemukan saat ini menunjukkan adanya keselarasan dengan studi yang dilaksanakan oleh Mudmainah et al. (2024). Penelitian terdahulu tersebut juga

menunjukkan efektivitas dari terapi terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar pada subjek penelitian yang menjalani hemodialisis. Hasil studi tersebut melaporkan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan, yaitu dari kategori sedang atau berat menjadi kategori ringan atau tidak cemas pasca-intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa teknik relaksasi tangan dapat membantu mengembalikan energi pada jari-jari serta menurunkan ketegangan fisik, sementara aromaterapi menciptakan suasana lingkungan yang tenang sehingga pasien lebih rileks.

Hal ini diperkuat oleh sebuah studi (Rezza dkk., 2024) yang menunjukkan bahwa pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan lebih terbantu dengan teknik relaksasi yang melibatkan teknik memegang jari dan aromaterapi lemon dibandingkan dengan edukasi yang diberikan melalui selebaran. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa aromaterapi menghasilkan suasana dan lingkungan yang menenangkan, sementara terapi memegang jari meredakan kecemasan dengan memulihkan energi di jari. Akibatnya, kecemasan pasien dapat dengan cepat diredukan ketika aromaterapi lemon menciptakan lingkungan yang menenangkan yang membantu proses relaksasi.

Nurhidayah (2018) menemukan bahwa teknik relaksasi merupakan salah satu pendekatan non-farmakologis yang paling populer untuk mengatasi masalah kesehatan mental seperti kecemasan. Kecemasan dapat diatasi melalui praktik teknik relaksasi seperti relaksasi autogenik, relaksasi lima jari, aromaterapi, terapi musik, dan teknik memegang jari. Gejala kecemasan dapat diredukan dengan kombinasi teknik relaksasi, salah satunya adalah relaksasi memegang jari dengan aromaterapi mawar.

Aromaterapi mawar berdasarkan penelitian (Zhang et al., 2025) menunjukkan bahwa aroma mawar secara signifikan menurunkan kecemasan pasien dengan kondisi medis kronis. Mekanisme ini mendukung hasil penelitian Anda, di mana aromaterapi mawar berperan menciptakan suasana tenang dan menurunkan kecemasan berat atau panik pada pasien. Penelitian lain yang menggunakan kombinasi relaksasi dan aromaterapi (Sari, 2025; Benson Relaxation + Lavender Aromatherapy) juga menemukan bahwa terapi kombinasi lebih efektif dibandingkan intervensi tunggal, menurunkan mayoritas pasien ke kategori tidak cemas.

Relaksasi memegang jari mudah dan sederhana untuk dilakukan. Dengan memanaskan dan terhubung Teknik menggenggam jari memiliki potensi untuk meredakan ketegangan fisik dan emosional (Pinandita dkk., 2012). Efek terapeutik ini dicapai melalui prinsip stimulasi pada titik masuk dan keluar energi meridian yang berlokasi di setiap jari langsung ke organ-organ tubuh. Proses ini dilakukan bersamaan dengan menarik napas dalam-dalam.

Jin Shin Jyutsu adalah salah satu bentuk akupresur Jepang yang menggabungkan terapi relaksasi memegang jari sebagai salah satu komponennya (Idris & Astarani, 2017).

Aromaterapi memengaruhi tubuh manusia melalui dua jalur fisiologis: sistem penciuman dan peredaran darah. Cara seseorang mencium dapat memengaruhi suasana hati, ingatan, dan kesehatan mentalnya. Aromaterapi dengan minyak esensial mawar dapat meredakan berbagai gejala, termasuk kesedihan, kedinginan, ketegangan saraf, sakit kepala, dan insomnia. Linalool, komponen esensial minyak mawar, membantu menstabilkan sistem saraf dan memiliki efek sedatif bagi mereka yang menghirupnya (Puspitasari, 2019).

Terdapat korelasi yang kuat antara Kesehatan aspek fisik dan mental pasien memengaruhi secara langsung terhadap kualitas hidup yang mereka rasakan mereka saat menjalani terapi fisik untuk Penyakit Ginjal Kronis didefinisikan sebagai suatu kondisi patologis yang ditandai oleh hilangnya fungsi ginjal secara progresif dan bertahap, serta ketidakmampuan tubuh pasien untuk mengatur kadar cairan dan elektrolit. Fungsi ginjal juga mengganggu pembuangan toksin. Anemia dan hipertensi terjadi ketika proses hormonal seperti eritropoietin dan produksi renin gagal (Zuliani & Amita, 2020).

Kombinasi terapi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar merupakan strategi penting untuk mengurangi kecemasan. Menurut asumsi penelitian, perawatan ini bertujuan

untuk mengoptimalkan tingkat kenyamanan dan bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien sepanjang periode menjalani terapi hemodialisis. Oleh karena itu, perawatan tersebut merupakan kebutuhan yang esensial dan mendasar bagi pasien dengan Penyakit Ginjal Kronis yang sedang dalam program hemodialisis.

Efektivitas Terapi Kombinasi Relaksasi Genggam Jari dan Aromaterapi Mawar untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Terapi Hemodialisis di RSU Royal Prima Medan Tahun 2025.

Untuk menguji signifikansi perbedaan tingkat kecemasan antara pengukuran pretest dan posttest, penelitian ini menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test mengevaluasi dampak efektivitas terapi kombinasi untuk menguji pengaruh relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar terhadap. Untuk menguji perbedaan tingkat kecemasan pasien Gagal Ginjal Kronis yang menjalani hemodialisis, telah dilakukan analisis statistik. Hasil uji yang diperoleh menunjukkan nilai Z sebesar -4,732 dan nilai signifikansi asimptotik dua sisi (p-value) sebesar 0,000. Mengingat nilai p (0,000) kurang dari alpha yang ditetapkan (0,05), dapat disimpulkan bahwa intervensi terapi relaksasi memberikan pengaruh yang signifikan. Terapi kombinasi yang diberikan menghasilkan peningkatan signifikan (penurunan) pada tingkat kecemasan pasien, sebagaimana dibuktikan oleh analisis statistic dibandingkan sebelumnya. Artinya, pasien hemodialisis melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah ketika mereka menggabungkan relaksasi jari-tangan dengan aromaterapi mawar.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya keselarasan Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan konsistensi dengan hasil studi yang dilaporkan oleh Mudmainah et al. (2024). Dalam studi tersebut, intervensi yang memiliki kesamaan penggunaan kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar, diaplikasikan pada populasi pasien hemodialisis. Studi tersebut menunjukkan bahwa kecemasan pasien menurun dari kategori sedang/berat menjadi ringan atau tidak cemas setelah intervensi. Teknik relaksasi tangan membantu mengembalikan energi pada jari-jari serta menurunkan ketegangan fisik, sedangkan aromaterapi menciptakan suasana lingkungan yang tenang sehingga pasien lebih rileks.

Pasien yang menjalani hemodialisis seringkali mengalami tekanan psikologis, yang dapat bermanifestasi dalam berbagai cara. Distres ini meliputi kecemasan, insomnia, kesulitan berkonsentrasi, kehilangan nafsu makan, pesimisme ekstrem, dan kurangnya minat dalam hidup (Sheila, 2008). Nyeri pada lokasi tusukan fistula selama hemodialisis, beberapa studi telah mengidentifikasi berbagai stresor yang berperan sebagai pemicu kecemasan pada pasien Penyakit Ginjal Kronis yang menerima terapi hemodialisis. Faktor-faktor yang disebutkan merupakan pemicu utama meliputi ketergantungan pada pihak lain, durasi menjalani hemodialisis, isu kesulitan pekerjaan, kekhawatiran terkait finansial, ketakutan akan prognosis, perubahan konsep diri, modifikasi partisipasi, hingga dan terganggunya interaksi sosial pasien (Finnegan, Jennifer & Veronica, 2013; De Sousa, 2008; Wang & Chen, 2009; Santoso, 2005; Smeltzer & Bare, 2002).

Hemodialisis merupakan salah satu pilihan untuk mengobati penyakit ginjal kronis. Hemodialisis merupakan terapi pengganti ginjal merupakan modalitas intervensi yang umum diberikan pada pasien yang didiagnosis menderita Gagal Ginjal Kronis (Luminto dkk., 2021). Hemodialisis merupakan terapi seumur hidup bagi pasien gagal ginjal kronis; biasanya membutuhkan waktu 12–15 jam setiap minggu. Kecemasan (anxiety) adalah salah satu masalah kesehatan mental yang sering menjadi manifestasi klinis pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis. (Cleary, 2020).

Kecemasan merupakan perasaan khawatir, tidak menyenangkan, dantidak jelas, yang disertai gejala fisik seperti berkeringat, gelisah, sakit kepala, serta peningkatan detak jantung (Barati, 2016). Kondisi ini dapat menyebabkan gangguan konsentrasi dan perasaan tidak nyaman, yang berdampak negatif terhadap produktivitas dan hubungan sosial individu.

Padapasiens gagal ginjal kronik, kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang umum terjadi. Salah satu bentuk penatalaksanaan yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah Complementary and Alternative Medicine (CAM), yang dalam satu dekade terakhir semakin populer sebagai pendekatan non-farmakologis dalam menangani gangguan psikologis (Dehgan et al., 2020).

Menurut Nurhidayah (2018), teknik relaksasi merupakan metode non-farmakologis yang efektif dalam mengatasi gangguan psikologis seperti kecemasan. Beberapa teknik yang umum digunakan antara lain relaksasi autogenic, lima jari, terapi musik, aromaterapi, dan relaksasi genggam jari. Teknik ini, ketika digunakan dalam kombinasi dengan modalitas lain, dikenal sebagai relaksasi genggam jari kombinasi dan aromaterapi mawar menjadi salah satu teknik yang terbukti mampu mengurangi gejala kecemasan secara signifikan.

Temuan yang diperoleh dalam penelitian ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh Rezza et al. (2024), yang melaporkan bahwa kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi lebih efektif dibandingkan edukasi menggunakan leaflet. Mekanisme kerja relaksasi tangan mengembalikan energi pada jari-jari, sedangkan aromaterapi menciptakan suasana yang mendukung proses relaksasi sehingga kecemasan pasien dapat segera teratasi.

Aromaterapi mawar sendiri terbukti menurunkan kecemasan pasien dengan kondisi medis kronis, karena kandungan linalool dalam rose essential oil menstabilkan sistem saraf dan menimbulkan efek tenang (Zhang et al., 2025; Puspitasari, 2019). Penelitian Sari (2025) dan studi Benson Relaxation + Lavender Aromatherapy (2025) juga menemukan bahwa terapi kombinasi relaksasi fisik dan aromaterapi lebih efektif dibanding intervensi tunggal, dengan mayoritas pasien berpindah ke kategori tidak cemas.

Di Rumah Sakit Royal Prima Medan, para peneliti sedang menguji teknik baru yang menggabungkan manfaat aromaterapi dengan relaksasi memegang jari untuk membantu pasien hemodialisis gagal ginjal kronis merasa peningkatan kenyamanan serta kualitas hidup yang lebih optimal bagi pasien selama menjalani perawatan.

KESIMPULAN

1. Setelah diberikan terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar, jumlah pasien yang tidak mengalami kecemasan meningkat menjadi 14 orang (35,0%), sedangkan pasien dengan kecemasan berat dan panik menurun menjadi masing-masing 6 orang (15,0%) dan 2 orang (5,0%).
2. Hasil pengujian hipotesis menggunakan Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,732, dengan nilai signifikansi asimptotik dua sisi (p-value) sebesar 0,000. Hasil ini menegaskan bahwa nilai p (0,000) lebih kecil dibandingkan batas signifikansi (alpha=0,05). Oleh karena itu, dapat disimpulkan secara statistik bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan pada pasien setelah menerima intervensi terapi kombinasi.
3. Berdasarkan temuan penelitian, disimpulkan bahwa terapi kombinasi relaksasi genggam jari dan aromaterapi mawar merupakan intervensi yang efektif dan signifikan dalam meredakan tingkat kecemasan pasien Gagal Ginjal Kronis selama menjalani Terapi Hemodialisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardesula, N., Putri, E. K. A., Keperawatan, P. S., Keperawatan, B., Kedokteran, F., & Sriwijaya, U. (2025). PENGARUH PEMERIAN TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN CHRONIC KIDNEY DISEASE YANG MENJALANI HEMODIALISA. Oleh: Siti Mudmainah PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN. (2019).
- Barati, M. (2016). Anxiety and its psychological impacts on chronic illness patients. Journal of Behavioral Health, 5(2), 88–95.

- Benson, H. (2025). The Benson Relaxation Technique and its Effects on Physiological Stress. *International Journal of Integrative Therapy*, 12(1), 44–53.
- Cleary, J. (2020). Psychological burden among chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*, 47(4), 301–309.
- Dame, L., & Siregar, R. (2023). The Effect of Inhalation Aromatherapy on Anxiety in Hemodialysis Patients at RSU Imelda Medan. *Indonesian Journal of Nursing Practice*, 7(1), 55–62.
- De Sousa, A. (2008). Psychological aspects of chronic disease and coping strategies. *International Journal of Psychiatry*, 14(3), 112–120.
- Dehgan, A., et al. (2020). Complementary and Alternative Medicine in Managing Anxiety Disorders: A Systematic Review. *Journal of Mental Health Therapy*, 9(2), 77–84.
- Finnegan, E., Jennifer, M., & Veronica, R. (2013). Factors associated with anxiety in chronic kidney disease patients receiving hemodialysis. *Journal of Renal Care*, 39(2), 74–80.
- Hamilton, M. (1969). Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS): Development, reliability, and clinical validity. *British Journal of Psychiatry*, 113(5), 65–73.
- Idris, A., & Astarani, K. (2017). Jin Shin Jyutsu Finger Relaxation Therapy to Reduce Psychological Distress. *Journal of Alternative Healing*, 6(1), 21–29.
- Luminto, A., et al. (2021). Hemodialysis as a Lifelong Therapy for Chronic Kidney Disease Patients: Physiological and Psychological Implications. *Journal of Nephrology Care*, 4(3), 112–120.
- Mudmainah, S., et al. (2024). The Effect of Finger Relaxation and Lemon Aromatherapy Combination on Anxiety Levels of Hemodialysis Patients. *Journal of Holistic Nursing*, 2(1), 11–19.
- Muslimin, P. (2021). Gambaran perilaku pasien yang menjalani hemodialisa di rsud padangsidimpuan tahun 2021.
- Nurhidayah. (2018). Efektivitas Teknik Relaksasi dalam Menurunkan Kecemasan: Tinjauan Literatur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 145–154.
- Pengaruh Tindakan Hemodialisa Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Klien Gagal Ginjal Kronik di RSU Royal Prima Medan _ Futri _ MAHESA _ Malahayati Health Student Journal. (n.d.).
- Pinandita, R., et al. (2012). Teknik Relaksasi Genggam Jari dalam Mengurangi Ketegangan Emosional dan Fisiologis. *Jurnal Terapi Komplementer*, 3(1), 18–24.
- Pradita, S., Waluyo, A., & Sukmarini, L. (2023). Anxiety Level and Psychological Response in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis: A Review Study. *Journal of Clinical Nursing Research*, 10(2), 77–94.
- Puspitasari, D. (2019). Efek Linalool pada Rose Essential Oil terhadap Penurunan Kecemasan dan Regulasi Sistem Saraf. *Jurnal Aromaterapi Indonesia*, 5(1), 33–42.
- Rezza, M., et al. (2024). Effectiveness of Finger Grip Relaxation and Lemon Aromatherapy Compared to Leaflet Education in Reducing Anxiety in Hemodialysis Patients. *Indonesian Journal of Holistic Nursing*, 5(2), 89–98.
- Santoso, A. (2005). Psychological Stressors in Dialysis Patients: An Overview. *Jurnal Keperawatan Medikal Bedah*, 3(2), 101–108.
- Sari, R. (2025). Effect of Combined Physical Relaxation and Aromatherapy on Anxiety in Chronic Disease Patients. *Journal of Integrated Health Therapy*, 8(1), 55–63.
- Sheila, L. (2008). Psychological Stress and Coping Mechanisms in Chronic Illness. *International Nursing Review*, 55(3), 210–218.
- Smeltzer, S. C., & Bare, B. (2002). *Brunner & Suddarth's Textbook of Medical-Surgical Nursing* (10th ed.). Philadelphia: Lippincott.
- Townsend, M. (2010). *Psychiatric Mental Health Nursing: Concepts of Care*. F.A. Davis Company.
- Wang, M., & Chen, L. (2009). Factors Influencing Anxiety among Patients Receiving Hemodialysis: A Clinical Study. *Journal of Renal Nursing*, 31(4), 202–208.
- Zhang, Y., et al. (2025). Effects of Rose Essential Oil Aromatherapy on Anxiety in Patients with Chronic Medical Conditions: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Complementary Therapies in Medicine*, 15(2), 90–98.
- Zuliani, Z., & Amita, R. (2020). Dampak Gagal Ginjal Kronis terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Medis*, 12(3), 145–153.