

# Peningkatan Pemahaman Kesehatan Mental Keluarga Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Prof. Dr. R. D. Kandou

Dewi Sintya Losoh<sup>1\*</sup>, Sania Mamengko<sup>2</sup>, Syehren Wuisan<sup>3</sup>, Fitriani<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

---

## Info Artikel

---

### Riwayat Artikel:

Received: 24-02-2025

Revised: 12-03-2025

Accepted: 04-03-2025

### \*Corresponding

#### Author:

Dewi Sintya

Losoh,

Program Studi

Ilmu

Keperawatan,

Fakultas

Kedokteran,

Universitas Sam

Ratulangi,

Manado,

Indonesia

Email:

dewisintyalosoh@

gmail.com

### Kata Kunci:

Hemodialisis;

Kesehatan

Mental; Stres

Keluarga

### Keywords:

Hemodialysis,

Family Stress,

Mental Health

### Abstrak:

Keluarga pasien hemodialisis memainkan peran penting dalam proses perawatan pasien, namun sering mengalami tekanan psikologis akibat tuntutan fisik, emosional, dan finansial. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan kemampuan keluarga pasien dalam mengelola stres melalui kegiatan penyuluhan. Metode yang digunakan adalah ceramah interaktif dengan materi mengenai sumber stres, tanda stres, dampak stres yang tidak dikelola, dan strategi manajemen stres. Media yang digunakan adalah leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan pada 9 Desember 2024 di Ruang Hemodialisis Melati Rumah Sakit Prof. Dr. R. D Kandou Manado. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa peserta menunjukkan pemahaman yang meningkat, partisipatif dalam diskusi, dan mampu mengidentifikasi strategi coping stres. Kegiatan ini direkomendasikan untuk dilanjutkan secara berkala sebagai upaya peningkatan kualitas dukungan keluarga terhadap pasien hemodialisis.

### Abstract:

*The families of hemodialysis patients play an important role in the patient's care process, but they often experience psychological distress due to physical, emotional, and financial demands. This community service aims to improve the understanding and ability of patients' families to manage stress through counseling activities. The method used was an interactive lecture with material on the sources of stress, signs of stress, the impact of unmanaged stress, and stress management strategies. The media used was leaflet. This activity was held on December 9, 2024 at Melati Hemodialysis Room of Prof. Dr. R. D Kandou Manado Hospital. The results of the evaluation showed that participants showed increased understanding, were participatory in discussions, and were able to identify stress coping strategies. This activity is recommended to be continued periodically as an effort to improve the quality of family support for hemodialysis patients.*

---

## PENDAHULUAN

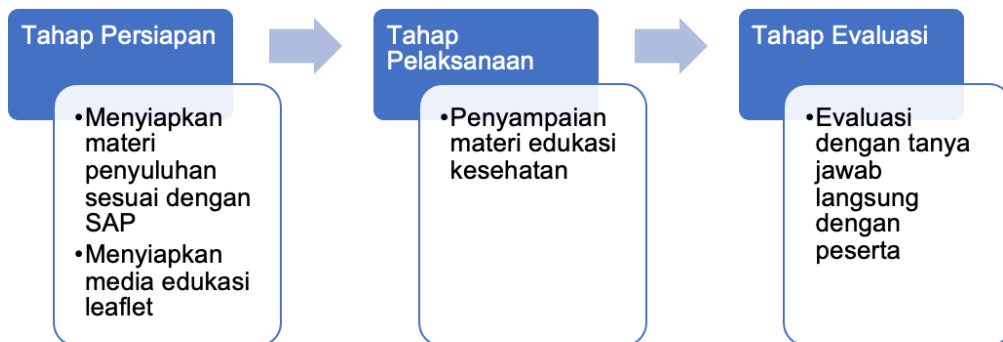
Hemodialisis merupakan terapi pengganti ginjal yang harus dijalani oleh pasien dengan gagal ginjal kronis secara rutin dan jangka panjang. Meskipun terapi ini memberikan harapan hidup bagi pasien, dampak fisik, emosional, dan sosial dari hemodialisis tidak hanya dirasakan oleh pasien, tetapi juga oleh anggota keluarga yang mendampingi (Siregar & Pratiwi, 2021). Keluarga memiliki peran penting dalam menunjang perawatan pasien, namun di sisi lain, mereka juga menghadapi tekanan emosional, kelelahan fisik, dan beban finansial yang signifikan (Setiawan & Wulandari, 2020). Kondisi ini dapat menimbulkan stres berkepanjangan yang jika tidak dikelola, berpotensi menurunkan kualitas dukungan terhadap pasien maupun kualitas hidup keluarga sendiri (Kemenkes RI, 2018).

Keluarga pasien hemodialisis menghadapi berbagai sumber stres, antara lain perubahan rutinitas akibat jadwal terapi, kekhawatiran terhadap kondisi pasien, keterbatasan waktu untuk diri sendiri, beban ekonomi, hingga kekecewaan akibat harapan kesembuhan yang tidak sesuai. Ketidaksiapan menghadapi situasi ini menyebabkan keluarga rentan mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, kelelahan, dan gangguan tidur. Dalam jangka panjang, stres yang tidak tertangani dengan baik dapat memicu konflik dalam keluarga dan menurunkan efektivitas dukungan yang diberikan kepada pasien (Yanti & Anwar, 2022).

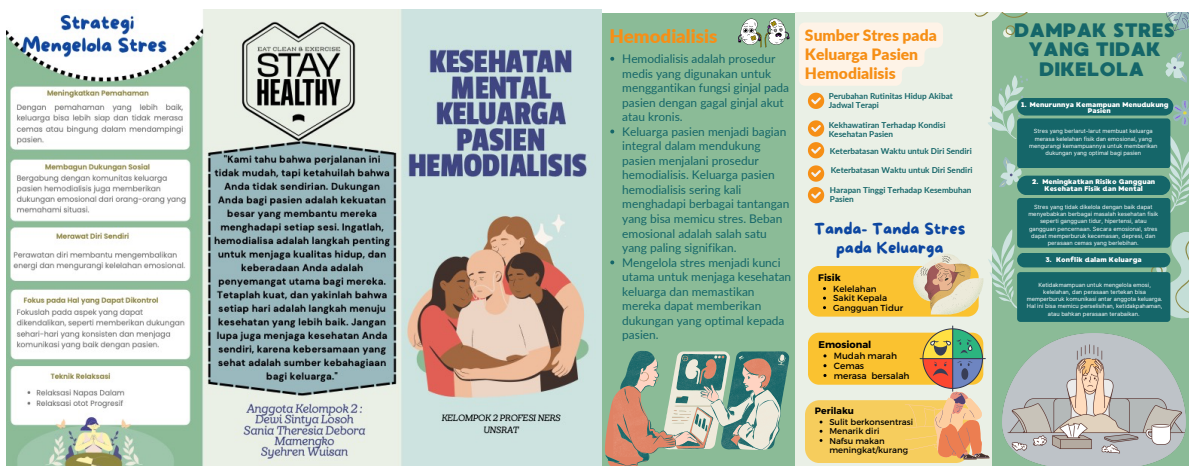
Melihat urgensi tersebut, dilakukan kegiatan penyuluhan kepada keluarga pasien hemodialisis di Ruang Hemodialisis Melati Rumah Sakit Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman keluarga tentang stres, mengenali tanda-tanda stres, serta membekali mereka dengan strategi manajemen stres yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari saat mendampingi pasien.

### METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan langsung kepada keluarga pasien hemodialisis di Ruang Hemodialisis Melati Rumah Sakit Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada tanggal 9 Desember 2024. Metode yang digunakan adalah ceramah dan diskusi interaktif. Materi disampaikan secara lisan dengan dukungan media berupa leaflet dan SAP (Satuan Acara Penyuluhan) yang telah disusun sebelumnya. Langkah-langkah pelaksanaan meliputi pembukaan (salam dan penjelasan tujuan), penyampaian materi, dan penutup yang diakhiri dengan sesi diskusi dan evaluasi pemahaman peserta.



Gambar 1. Tahap Pelaksanaan Kegiatan Edukasi Kesehatan



Gambar 2. Media Leaflet Edukasi Kesehatan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi kesehatan dilaksanakan di ruang tunggu Ruang Hemodialisis Melati Rumah Sakit Prof. Dr. R. D. Kandou Manado pada tanggal 9 Desember 2024 pukul 10.00 WITA. Kegiatan penyuluhan kesehatan mental kepada keluarga pasien hemodialisis berlangsung secara efektif, ditandai dengan keterlibatan aktif peserta selama sesi. Penyuluhan ini mengusung pendekatan edukatif yang menitikberatkan pada pengenalan terhadap stres, baik dari sisi sumber, gejala, dampak, maupun strategi penanganannya. Materi yang disampaikan mencakup sumber stres yang umum dialami keluarga pasien hemodialisis, tanda-tanda stres fisik dan emosional, serta strategi mengelola stres seperti membangun dukungan sosial, merawat diri, dan teknik relaksasi.



**Gambar 3.** Penyampaian Penyuluhan Tentang Kesehatan Mental Keluarga Pasien Hemodialisis

Dari hasil diskusi, diketahui bahwa sebagian besar keluarga belum menyadari bahwa mereka mengalami stres dan tidak memiliki strategi khusus untuk mengelolanya. Penyuluhan ini membantu membuka wawasan peserta dan memberikan alternatif tindakan nyata yang dapat dilakukan untuk menjaga keseimbangan fisik dan emosional saat mendampingi pasien. Dengan meningkatkan pemahaman dan keterampilan manajemen stres, diharapkan keluarga dapat menjadi pendamping yang lebih tangguh bagi pasien, sekaligus tetap menjaga kesehatan mental mereka sendiri.

Dalam diskusi interaktif, terungkap bahwa sebagian besar keluarga pasien belum secara sadar menyadari keberadaan stres dalam diri mereka. Padahal, stres kronis yang tidak dikelola dengan baik dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental, serta berdampak negatif terhadap kualitas dukungan yang diberikan kepada pasien (Livana & Wardani, 2019). Hal ini sejalan dengan temuan Rahmawati dan Sari (2022) bahwa tingkat stres keluarga berkorelasi dengan kualitas hidup pasien hemodialisis. Keluarga yang tidak mampu mengelola tekanan emosional cenderung kurang optimal dalam menjalankan perannya sebagai pendamping.

Penyuluhan ini membekali peserta dengan pengetahuan praktis mengenai strategi mengelola stres, seperti menjaga keseimbangan waktu istirahat dan aktivitas, berkomunikasi secara terbuka dengan anggota keluarga, serta menerapkan teknik relaksasi seperti pernapasan dalam atau mindfulness (Nugroho & Rahmah, 2020). Teknik manajemen stres yang berbasis pada pendekatan kognitif dan perilaku (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) terbukti efektif dalam mengurangi beban emosional pada caregiver pasien kronis (McEwen & Wills, 2018).

Pentingnya dukungan sosial juga menjadi salah satu poin utama dalam penyuluhan. Dukungan emosional dari lingkungan sekitar terbukti dapat memperkuat resiliensi individu dalam menghadapi stres (Taylor, 2011). Selain itu, penyuluhan juga mengedukasi peserta untuk mengenali tanda-tanda stres seperti gangguan tidur, iritabilitas, kelelahan, dan perasaan tidak berdaya yang kerap kali diabaikan.

Hasil evaluasi setelah kegiatan menunjukkan bahwa peserta mampu mengidentifikasi sumber stres mereka dan memahami pentingnya strategi koping yang adaptif. Peserta juga menyatakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan relevan dengan kondisi yang mereka alami. Temuan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan mental secara langsung dapat meningkatkan literasi psikologis keluarga pasien, yang pada akhirnya akan memperkuat ketahanan mereka dalam mendampingi pasien hemodialisis.

Lebih lanjut, kegiatan ini memiliki nilai tambah sebagai bentuk intervensi preventif. Menurut World Health Organization (WHO, 2021), pemberdayaan keluarga dalam manajemen kesehatan mental merupakan bagian dari pendekatan promotif dan preventif yang penting dalam sistem pelayanan kesehatan. Dengan meningkatnya kapasitas keluarga dalam mengelola stres, maka diharapkan angka *burnout* dan kelelahan emosional dalam konteks pendampingan pasien kronis dapat ditekan. Dengan demikian, kegiatan ini memberikan dampak positif baik secara edukatif maupun psikososial bagi keluarga pasien. Keberlanjutan program semacam ini sangat direkomendasikan, bahkan dapat dikembangkan ke dalam bentuk pelatihan terstruktur dengan materi yang lebih mendalam dan evaluasi berkelanjutan.

## KESIMPULAN

Penyuluhan kesehatan mental kepada keluarga pasien hemodialisis di ruang HD Melati RSUP Prof. Dr. R.D Kandou Manado berhasil meningkatkan kesadaran peserta tentang pentingnya mengelola stres. Keluarga pasien mendapatkan pengetahuan tentang sumber dan dampak stres serta strategi yang efektif untuk mengatasinya. Kegiatan ini penting untuk dilanjutkan secara berkala agar keberlanjutan dukungan terhadap keluarga pasien tetap terjaga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Hidayah, N., et al. (2020). Hubungan Stres Keluarga dengan Kepatuhan Pembatasan Asupan Cairan pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 6(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Pedoman Pelayanan Kesehatan Jiwa Masyarakat*. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Masalah Kesehatan Jiwa dan NAPZA. <https://pusdatin.kemkes.go.id>
- Livana, P. H., & Wardani, I. Y. (2019). Karakteristik Keluarga Pasien Hemodialisis yang Mengalami Stres. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(3), 73–78.
- McEwen, M., & Wills, E. M. (2018). *Theoretical Basis for Nursing* (5th ed.). Wolters Kluwer.
- Nugroho, H. S., & Rahmah, N. (2020). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Pengetahuan dan Sikap Keluarga Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 15(3), 158–165.
- Rahmawati, D., & Sari, I. N. (2022). Pengaruh Stres Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Gigi*, 5(1), 55-60.
- Sari, M., & Widiastuti, E. (2021). Peran Keluarga dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 29(4), 250-258.
- Siregar, R. N., & Pratiwi, D. A. (2021). Dukungan Keluarga dan Tingkat Stres Caregiver Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 24(2), 85–91. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i2.1185>
- Setiawan, A., & Wulandari, A. (2020). Strategi Koping Keluarga dalam Menghadapi Stres Akibat Penyakit Kronis pada Anggota Keluarga. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 11(1), 1–8.
- Taylor, S. E. (2011). *Social Support: A Review*. In M. S. Friedman (Ed.), *The Handbook of Health Psychology* (pp. 189–214). Oxford University Press.
- World Health Organization. (2021). *Guidance on Community Mental Health Services: Promoting Person-Centred and Rights-Based Approaches*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240025707>
- Yanti, R. R., & Anwar, A. (2022). Manajemen Stres bagi Keluarga Pasien Penyakit Kronik melalui Pendekatan Spiritual. *Jurnal Keperawatan Holistik*, 9(2), 101–109.