

Meningkatkan *Self-efficacy* Pasien Hemodialisis melalui Program Afirmasi Positif

Akbar Harisa¹, Ayu Anggita Putri¹, Isyati Rodiah¹, Intan Syarif¹, Anugrah Christy Marampa¹,
Dewiyanti Toding¹, Yodang²

¹Universitas Hasanuddin, Makassar, Indonesia

²Universitas Sembilan Belas November Kolaka, Kolaka, Indonesia

Disubmit: 9 Juli 2023 | Direvisi: 21 Oktober 2023 | Diterima: 2 Desember 2023

Abstrak: Afirmasi positif merupakan pernyataan positif yang digunakan untuk menghilangkan pikiran negatif di mana pernyataan tersebut ditanamkan dalam diri. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan efikasi diri pasien hemodialisis. Metode pelaksanaan kegiatan terstruktur seperti skrining terhadap pasien, persiapan pendidikan, penyampaian pengajaran kepada pasien, serta melakukan monitoring dan evaluasi. Hasil dari kegiatan ini, sebagian besar pasien melaporkan bahwa afirmasi positif dan efikasi diri mereka semakin baik. Afirmasi positif dapat diberikan kepada seseorang yang sedang mengalami ketidakberdayaan atau kelelahan terhadap apa yang sedang dijalani. Berdasarkan survei kami, kami menemukan bahwa sebagian besar pasien hemodialisis melaporkan ketidakberdayaan, dan hal itu berdampak pada efikasi diri pasien. Untuk meningkatkan efikasi diri pada pasien tersebut kami memberikan pendidikan terapi afirmasi untuk peningkatan efikasi diri. Dampak dari kegiatan ini adalah membantu masyarakat dalam mengurangi stres dan perasaan depresi sehingga mengarah pada kehidupan yang sehat dan kehidupan yang lebih baik.

Kata Kunci: Hemodialisis, Afirmasi Positif, Efikasi Diri

Abstract: Positive affirmations are positive statements that are used to get rid of negative thoughts where these statements are instilled in oneself. The purpose of this activity is to increase the self-efficacy of hemodialysis patients. The method of carrying out structured activities such as screening for patients, education preparation, delivering teaching to the patient, and conducting monitoring and evaluation. This activity results, mostly patients reported that their positive affirm and self-efficacy are getting better. Positive affirmations can be given to someone who is experiencing powerlessness or fatigue about what is currently being lived. Based on our survey we found that the majority of the hemodialysis patients reported the powerless, and that impact self-efficacy of the patients. In order to improve self-efficacy among those patients we delivered an affirmation therapy education for self-efficacy improvement. The impact of this activity is to assist people in reducing stress and feeling depression leading to healthy life and better life.

Keywords: Hemodialysis, Positive Affirmations, Self-efficacy

Hak Cipta © 2024 Penulis

This is an open access article under the CC BY-SA License.



Penulis Koresponden:

*Akbar Harisa

Email: akbar.harisa.unhas@gmail.com

Cara sitasi: Harisa, A., Putri, A.A., Rodiah, I., Syarif, I., Marampa, A.C., Toding, D., Yodang. (2023). Meningkatkan *Self-Efficacy*. Pasien Hemodialisis melalui Program Afirmasi Positif. *ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan kepada Masyarakat*, 4(2), 263-270, <https://doi.org/10.30812/adma.v4i2.3135>.

Pendahuluan

Terapi afirmasi positif merupakan terapi yang pikiran yang menanamkan nilai positif pada pikiran pasien sehingga pasien menjadi merasa yakin terhadap keinginannya dan akan berusaha untuk mewujudkannya, selain itu terapi afirmasi positif dapat membangkitkan kepercayaan diri pasien (Imelisa et al., 2021). Selain itu, karena stigma sosial dan sifat ekstrem dari pengalaman mereka seperti halusinasi dan lain sebagainya membuat mereka mungkin merasa sulit untuk mengungkapkan dan mendiskusikan bagian kehidupan mereka dengan orang lain yang belum memiliki pengalaman serupa (Aliwu et al., 2023). Afirmasi positif dapat dilakukan oleh seseorang sedang menjalani perawatan yang terus menerus sehingga memberikan rasa tidak percaya pada diri sendiri (Ardika et al., 2021).

Pada perawatan hemodialisis RSPTN Universitas Hasanuddin (Unhas) jumlah pasien yang datang untuk melakukan hemodialisis sekitar 20 orang yang terbagi atas dua sesi pagi dan siang dalam sehari dengan rata-rata durasi hemodialisis kurang lebih 5 jam harus terus-menerus berada di tempat tidur. Perawat yang melakukan asuhan keperawatan terhadap pasien mulai dari pasien datang hingga pulang, sering kali hanya berfokus pada pemantauan fisik pasien sehingga kurang perhatian terhadap masalah psikologis dari pasien. Selain itu, perawat tidak memungkinkan mereka dalam melakukan pengkajian psikososial dikarenakan padatnya hal yang harus dilakukan seperti persiapan alat hemodialisis, pemantauan kondisi pasien selama proses hemodialisis berlangsung dan juga melakukan pendokumentasian keperawatan.

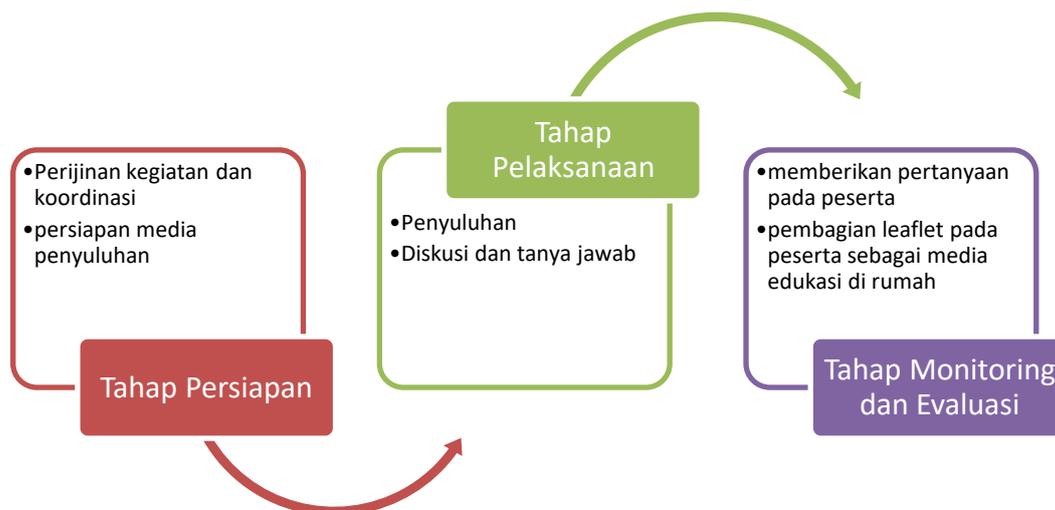
Dari hasil skrining psikologis pasien hemodialisis, didapatkan sebagian besar pasien sudah di usia dewasa akhir yang mengeluh bahwa aktivitas rutin ini sudah ikhlas dan menjadi suatu keharusan bagi mereka untuk tetap bisa melanjutkan hidup. Tidak sedikit pasien mengalami perubahan konsep diri mulai dari peran yang tidak dijalankan dengan baik dalam keluarga, lingkungan, pekerjaan dan keluarga. Pelaksanaan kegiatan ini dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental masyarakat.

Metode

Untuk dapat menjalankan kegiatan penyuluhan ini, maka diperlukan tahapan metode pelaksanaan yang terstruktur. Berikut ini metode pelaksanaan penyuluhan afirmasi positif untuk meningkatkan *self-efficacy* pasien hemodialisis di RSPTN Universitas Hasanuddin yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan tahap monitoring dan evaluasi. Pada tahap awal, perizinan kegiatan dilakukan beberapa hari sebelumnya penyuluhan di ruang Hemodialisis RSPTN Universitas Hasanuddin. Kemudian preceptor institusi dan preceptor lahan berkoordinasi dengan mahasiswa dalam mempersiapkan bahan-bahan dan peralatan

yang dibutuhkan dalam melakukan penyuluhan. Kemudian mahasiswa melakukan pengkajian awal atau skrining kepada seluruh pasien hemodialisis mengenai masalah psikososial yang dialami pasien beberapa hari sebelum kegiatan. Selanjutnya, menyiapkan *leaflet*, layar dan proyektor sebagai media yang digunakan dalam penyuluhan. Terakhir menyebarkan *leaflet* dan mendampingi pasien untuk mengidentifikasi afirmasi positif.

Tahap selanjutnya adalah pelaksanaan kegiatan di mana penyuluhan dimulai oleh Ibu Dewiyanti Toding, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku preseptor lahan untuk membuka kegiatan. Kemudian dilanjutkan penyampaian materi mengenai mengenal afirmasi positif untuk meningkatkan *self-efficacy* pada pasien hemodialisis oleh mahasiswa. Konten yang dibahas dalam penyuluhan ini tentang definisi afirmasi positif, manfaat afirmasi positif, cara melakukannya dan kesalahan yang sering terjadi dalam melakukan afirmasi positif. Selain itu, mahasiswa juga memberikan beberapa contoh kalimat afirmasi positif yang bisa memotivasi pasien hemodialisis untuk selalu berpikir positif sehingga *self-efficacy* pasien hemodialisis meningkat.



Gambar 1. Diagram Alur Kegiatan

Tahap akhir adalah tahap monitoring dan evaluasi. Mahasiswa melakukan pemantauan dengan memberikan pertanyaan seputar materi mengenai afirmasi positif kepada pasien hemodialisis sekaligus meminta pasien hemodialisis untuk memberikan contoh kalimat afirmasi positif. Antusiasme peserta dapat terlihat dari respon pasien yang menjawab dan memberikan contoh kalimat afirmasi positif. Selain itu, *leaflet* juga kami bagikan pada setiap pasien dan keluarga pasien sebagai bahan bacaan sekaligus menambah wawasan mengenai afirmasi positif.

Pembahasan

Sebelum melakukan penyuluhan kesehatan, mahasiswa melakukan *screening* awal untuk mengetahui masalah psikososial terbanyak yang dirasakan klien. Berikut ditampilkan distribusi frekuensi hasil *screening* awal dalam tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Screening* Awal Responden

Karakteristik responden	n	%
Usia		
Mean 43.47		
Min-max 19-99		
Jenis Kelamin		
Laki-laki	6	40.0
Perempuan	9	60.0
Riwayat Pendidikan		
SD	3	20.0
SMA	2	13.3
D3	2	13.3
S1	8	53.3
Status Pernikahan		
Belum Menikah	3	20.0
Menikah	12	80.0
Diagnosa Keperawatan		
Ansietas	4	26.7
Kelelahan	2	13.3
Keputusasaan	3	20.0
Ketidakberdayaan	6	40.0

Ket : n=frekuensi, %=persentase

Berdasarkan hasil survey yang tercantum pada tabel 1 menunjukkan bahwa responden memiliki usia 17 tahun dan yang tertua berusia 77. Dominasi responden yaitu perempuan (60%), pendidikan sarjana (53.3%), status menikah (80%), dan diagnosa keperawatan terbanyak pada pasien hemodialisis yaitu Ketidakberdayaan (40.0 %). Mengingat masalah keperawatan utama yang lazim di alami oleh pasien hemodialisis adalah ketidakberdayaan maka atas dasar hal tersebut kegiatan pengabdian pada masyarakat terkhusus pada kelompok pasien yang menjalani perawatan hemodialisis dilakukan. Berikut ditampilkan distribusi karakteristik responden dalam tabel 2.

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pasien hemodialisis yang mengikuti kegiatan penyuluhan tentang afirmasi untuk meningkat self-efficacy sebanyak 17 orang. Dimana sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (69.2 %) dengan rentang usia 20-67 tahun, pendidikan terakhir responden S1 (46.2%) dan sebagian besar responden berstatus menikah (69.2 %). Tabel 2 menunjukkan variasi karakteristik responden dalam kegiatan ini.

Tabel 2. Distribusi Karakteristik Responden Peserta Penyuluhan

Karakteristik responden	n	%
Usia		
Mean 43.47		
Min-max 20-67		
Jenis Kelamin		
Laki-laki	4	30.8
Perempuan	9	69.2
Riwayat Pendidikan		
SD	1	15.4
SMA	4	30.8
D3	1	7.7
S1	6	46.2
Status Pernikahan		
Belum Menikah	4	30.8
Menikah	9	69.2

Penyuluhan dilakukan dengan cara menyampaikan materi terkait terapi afirmasi positif untuk meningkatkan *self-efficacy* terhadap pasien yang sedang menjalani hemodialisis di RSPTN Universitas Hasanuddin. Konten materi penyuluhan menjelaskan tentang definisi afirmasi positif, manfaat afirmasi positif, cara melakukan afirmasi positif, dan kesalahan dalam melakukan afirmasi positif. Berikut dokumentasi ketika menyampaikan materi. Setelah pemberian materi, selanjutnya melakukan demonstrasi langsung terapi afirmasi positif. Pemateri menyampaikan contoh-contoh kalimat afirmasi positif yang bisa diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Berikut dokumentasi ketika penyampaian materi.



Gambar 1. Media Penyuluhan

Hasil dari evaluasi yang dilakukan setelah pemberian materi terkait terapi afirmasi positif, mayoritas pasien merasa percaya dirinya lebih meningkat dan mampu mengikuti demonstrasi yang dilakukan oleh pemateri. Antusiasme peserta dapat terlihat dari respon

peserta yang mampu memberikan contoh afirmasi positif. Berikut dokumentasi media dari penyuluhan. Evaluasi kegiatan penyuluhan dilakukan dengan cara memberikan pertanyaan mengenai materi afirmasi positif dan bagaimana cara melakukan afirmasi positif untuk meningkatkan *self-efficacy* pasien hemodialisis. Antusiasme peserta dapat dilihat dari peserta penyuluhan menyampaikan contoh sikap afirmasi positif.



Gambar 2. Penyampaian Materi

Afirmasi mirip dengan harapan, doa atau cita-cita, yang membedakan yaitu afirmasi lebih terstruktur dan spesifik. Berpikir positif adalah cara berpikir dengan mengenali yang baik, sehingga dapat menimbulkan semangat dan perubahan yang baik pada diri (Munah, dkk. 2022). Beberapa penelitian telah membuktikan dampak positif dari afirmasi positif bagi pasien hemodialisis (Dewanti, 2022). Pada penelitian Fauziah (2020) menunjukkan hasil penurunan kecemasan pada pasien hemodialisis setelah dilakukan intervensi afirmasi positif. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Hermawati, dkk. (2022) mendapatkan hasil intervensi yang diberikan klien mau dan mampu melakukan afirmasi positif, dan dari evaluasi yang didapatkan bahwa skor ketidakberdayaan pada klien sebelum dilakukan intervensi afirmasi positif yaitu 56 dan setelah dilakukan intervensi mengalami penurunan skor ketidakberdayaan yaitu 20. Klien dapat menghilangkan dan mengganti pemikiran pemikiran negatif dari dalam dirinya dengan pemikiran-pemikiran positif sehingga harapan hidup klien untuk menjadi lebih baik semakin meningkat (Isroin, 2017).

Lamanya terapi hemodialisis yang harus dilakukan oleh pasien gagal ginjal kronik bisa berdampak pada keadaan sosial ekonomi, fisiologis serta psikologisnya (Pardede, Hulu & Sirait, 2021). Afirmasi positif telah terbukti memiliki dampak positif dalam meningkatkan mekanisme *coping* pada pasien hemodialisis (Wahyudi & Burnamajaya, 2020). Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya pengaruh afirmasi positif terhadap mekanisme *coping* pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Roemani Muhammadiyah Semarang sehingga membuktikan bahwa afirmasi positif mampu mengatasi mekanisme *coping* yang mal adaptif pada pasien gagal ginjal kronik (Wijaya &

Rahayu, 2019). Dari berbagai penelitian didapatkan berbagai macam manfaat dari afirmasi positif. Dalam penelitian ditemukan hasil terdapat pengaruh terapi afirmasi positif terhadap depresi, ansietas dan stres pada warga binaan karena afirmasi positif dapat membantu merespon ancaman untuk dapat menerima kegagalan atau informasi yang mengancam terhadap perubahan sikap dan perilaku (Mayliyan, 2022).

Maka dari itu, manfaat dari afirmasi positif sebagai intervensi dalam mekanisme *coping* dapat menurunkan tingkat stres atau depresi khususnya pada pasien hemodialisis yang mungkin sudah menjalani perawatan dialisis dalam jangka waktu yang lama. Menurut (Dewi, 2020). Afirmasi positif mampu mengubah mekanisme *coping* menjadi adaptif yang dipercaya mampu untuk menurunkan tingkat ketidakberdayaan pada klien (Zaini, 2019). Individu yang mampu mengontrol stres dan menggunakan mekanisme *coping* adaptif akan melakukan tindakan seperti mengajak orang lain untuk menyelesaikan masalah atau mengatasi situasi dan tetap menjalani pengobatan, meskipun tidak yakin akan berhasil dan berdiskusi dengan orang yang pernah mengalami masalah yang sama sehingga mampu untuk menurunkan tingkat ketidakberdayaan.

Kesimpulan

Afirmasi positif merupakan salah satu cara untuk memusatkan pikiran seseorang terhadap makna dari apa yang diucapkan. Kalimat dibuat mengandung makna positif, sehingga pikiran negatif yang dialami seseorang dalam kondisi cemas akan diganti dengan pikiran positif ketika seseorang berfokus pada afirmasi positif. Kegiatan penyuluhan yang diberikan pada pasien hemodialisis di RSPTN Universitas Hasanuddin dapat meningkatkan *self-efficacy* pasien dengan melakukan sikap positif terhadap pasien dan dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien dalam pemeliharaan kesehatan. Kegiatan ini meliputi pemaparan materi mengenai *self-efficacy* dan demonstrasi terapi afirmasi positif kepada pasien dengan menggunakan media *leaflet* dan *PowerPoint* materi sebagai bahan bacaan pasien. Kegiatan ini bertujuan memberikan informasi dan menambah wawasan kepada pasien hemodialisis terhadap peningkatan *self-efficacy* dalam menjalani proses hemodialisis.

Ucapan Terima Kasih

Kami mahasiswa Profesi *Ners* Universitas Hasanuddin mengucapkan terima kasih kepada RSPTN Universitas Hasanuddin terkhusus ruang perawatan hemodialisis yang telah berkontribusi dan mengizinkan kami melaksanakan kegiatan penyuluhan kesehatan kepada

pasien hemodialisis.

Daftar Pustaka

- Aliwu, L. S., Firmawati, & Pakay, A. W. (2023). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life (Kualitas Hidup) Pasien Harga Diri Rendah Di Wilayah Kerja Puskesmas Limboto. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(1), 193–207. <https://ejurnal.politeknikpratama.ac.id/index.php/Termometer/article/view/1207>
- Ardika, N. A., Mubin, M. F., Rejeki, S., Pohan, V. Y., & Samiasih, A. (2021). Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Quality Of Life Pasien Harga Diri Rendah pada Skizofrenia di RSJD Dr. Arif Zainuddin Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Unimus*, 4, 1590–1599.
- Dewi, N. L. P. T., & Wati, N. M. N. (2021). Pengaruh Emotional Freedom Technique (EFT) terhadap Kecemasan pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD). *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, 11(2), 58–66.
- Dhewanti, T. S. (2022). *Tingkatkan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik*. Jakarta Selatan: Kemenkes. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/866/tingkatkan-kualitas-hidup-pasien-gagal-ginjal-kronik
- Fauziah, U. (2020). *Pengaruh Terapi Afirmasi Positif Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Menopause*. (Skripsi: Politik Kesehatan Kendari. Kendari)
- Hermawati, Suzanna & Dekawaty, A. (2022). Afirmasi Positif pada Klien dengan Ketidakberdayaan di Rumah Singgah. *Buletin Ilmu Kebidanan dan Keperawatan*, Vol. 1 (02), Hal. 63-68. DOI: 10.56741/bikk.v1i02.132
- Imelisa, R., Roswendi, A. S., Wisnusakti, A., & Ayu, I. R. (2021). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Psikososial*. Jawa Barat: Edu Publisher.
- Isroin, L. (2017). Adaptasi Psikologis Pasien yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal EDU Nursing*. 1(1).
- Mayliyan, A. K., & Budiarto, E. (2022). Pengaruh Afirmasi Positif terhadap Depresi Ansietas, dan Stres Warga Binaan di Rutan pada Kasus Penyalahgunaan Napza. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, Vol. 10 (4). Hal. 683-689.
- Munah, F., Sumarni, S., & Kumorowulan, S. (2022). *Ibu Sehat No Postpartum Blues*. Magelang: Pustaka Rumah Cita.
- Pardede, J. A., Hulu, D. E. S. P., & Sirait, A. (2021). Tingkat Kecemasan Menurun Setelah Diberikan Terapi Hipnotis Lima Jari pada Pasien Preoperatif. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 265-272.
- Wahyudi, U., & Burnamajaya, B. (2020). Konsep Diri dan Ketidakberdayaan Berhubungan dengan Risiko Bunuh Diri pada Remaja yang Mengalami Bullying. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 8(1), 1-8 <https://doi.org/10.26714/jkj.8.1.2020.1-8>.
- Wijaya, F., & Rahayu, D. A. (2019). Pengaruh Afirmasi Positif Terhadap Mekanisme Koping Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, Vol. 2 (1), Hal. 7-12.
- Zaini, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Jiwa Masalah Psikososial di Pelayanan Klinis dan Komunitas*. Yogyakarta: Deepublish.