

**PENGARUH KOMBINASI *MINDFULNESS* BERBASIS *BREATHING EXERCISE* DENGAN AROMATERAPI LAVENDER TERHADAP KECEMASAN DAN KUALITAS TIDUR PADA PASIEN HEMODIALISIS DI RUMAH SAKIT BHAYANGKARA KEDIRI**

**TRISNO YUWONO**

Program Pascasarjana Magister Keperawatan Universitas STRADA Indonesia

**ABSTRAK**

**Pendahuluan.** Pasien gagal ginjal kronis melaporkan kecemasan mereka dipicu oleh pemandangan selang dialisis berisi darah, beban biaya terapi rutin, ketakutan akan tindakan invasif, dan ketidakpastian kesembuhan. Kecemasan ini juga terbawa hingga ke rumah, menyebabkan sulit tidur di malam hari dan perasaan gelisah yang berkelanjutan. **Tujuan.** Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis. **Material & Metode.** Penelitian ini merupakan riset kuantitatif yang menggunakan desain penelitian *quasy experiment* dengan pendekatan *pretest - posttest control group design*. Populasi seluruh pasien hemodialisis di Rumah Sakit Bhayangkara Kediri sebanyak 90 orang. Besar sampel 40 responden. Teknik sampling adalah *purposive sampling*. Adapun variabel independen penelitian yaitu Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender dan variabel dependen yaitu Kecemasan dan Kualitas Tidur. **Hasil.** Hasil uji statistik menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*  $p$  value = 0,000 Kecemasan dan  $p$  value = 0,000 kualitas Tidur yang berarti bahwa ada Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender terhadap Kecemasan dan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis. **Kesimpulan.** Pengaruh Kombinasi *Mindfulness* berbasis *Breathing Exercise* dengan Aromaterapi Lavender menurunkan Kecemasan dan meningkatkan Kualitas Tidur pada pasien hemodialisis. Intervensi ini sangat mudah dilakukan, sehingga dapat diterapkan sebagai intervensi keperawatan di unit hemodialisis demi pengembangan ilmu keperawatan.

**Kata kunci:** *Mindfulness*, *breathing exercise*, aromaterapi lavender, kecemasan, kualitas tidur, hemodialisis