

PENGARAH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KECEMASAN PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA

Yopita Anggraini¹, Neni Triana², Gita Maya Sari^{3*}

Program Studi Keperawatan, STIKES Tri Mandiri Sakti Bengkulu^{1,2,3}

*Corresponding Author : gita.mayasari25@gmail.com

ABSTRAK

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan suatu sindrom klinis yang timbul akibat penurunan fungsi ginjal yang bersifat kronis, berlangsung secara progresif dan bersifat irreversibel. Penyakit ginjal kronis menduduki peringkat ke-10 sebagai penyebab kematian di seluruh dunia. Salah satu masalah yang sering muncul pada pasien hemodialisa yaitu kecemasan. Ada beberapa Tindakan untuk mengurangi kecemasan diantaranya yaitu relaksasi otot progresif sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di RSHD Kota Bengkulu. yang telah dilakukan pada bulan Agustus 2024. Metode penelitian yang digunakan yaitu pre-eksperimen dengan *one grup pretest and posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien dengan diagnosa medis gagal ginjal kronis yang sedang menjalani pengobatan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Harapan dan Do'a Kota Bengkulu sebanyak 24 pasien. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Teknik Purposive Sampling*. Data dianalisis menggunakan Uji Normalitas, Analisis Univariat dan Analisis Bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* karena data tidak berdistribusi normal dengan $p\text{-value}=0,000<0,05$. Hasil penelitian menunjukkan sebelum dilakukan Tindakan relaksasi otot progresif pasien mengalami kecemasan ringan 10 (41.7%), sedang 12(50%), berat 2(8,3%), setelah dilakukan Tindakan menjadi tidak cemas 14 (58.4%), kecemasan ringan 8(33.3%), kecemasan sedang 2(8.3%) berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Otot Progresif berpengaruh Terhadap perubahan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis sehingga Tindakan tersebut bisa digunakan pada pasien yang mengalami kecemasan pada saat hemodialisa

Kata kunci : gagal ginjal kronis, hemodialisis, relaksasi otot progresif

ABSTRACT

Chronic Kidney Failure (CKD) is a clinical syndrome that arises due to a chronic, progressive and irreversible decline in kidney function. Chronic kidney disease is ranked 10th as a cause of death worldwide. One of the problems that often arises in hemodialysis patients is anxiety. There are several actions to reduce anxiety, including progressive muscle relaxation, so this research aims to find out whether there is an effect of progressive muscle relaxation on the anxiety of chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at RSHD Bengkulu City. which was carried out in August 2024. The research method used was pre-experiment with one group pretest and posttest. The population in this study were all patients with a medical diagnosis of chronic kidney failure who were undergoing treatment in the Hemodialysis Room at Harapan and Do'a Hospital, Bengkulu City, totaling 24 patients. The sampling technique uses Purposive Sampling Technique. Data were analyzed using the Normality Test, Univariate Analysis and Bivariate Analysis using the Wilcoxon Sign Rank Test because the data was not normally distributed with $p\text{-value}=0.000<0.05$. The results of the study showed that before the progressive muscle relaxation procedure was carried out, 10 (41.7%) patients experienced mild anxiety, 12 (50%) had moderate anxiety, 2 (8.3%) had severe anxiety, 14 (58.4%) after the procedure became less anxious, 8 mild anxiety (33.3%), moderate anxiety 2(8.3%) Based on these results it can be concluded that Progressive Muscle Relaxation has an effect on changes in Anxiety in Chronic Kidney Failure Patients so that this action can be used in patients who experience anxiety during hemodialysis

Keywords : chronic kidney failure, hemodialysis, progressive muscle relaxation

PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan suatu sindrom klinis yang timbul akibat penurunan fungsi ginjal yang bersifat kronis, berlangsung secara progresif dan bersifat irreversibel. Ketidakmampuan tubuh untuk menjaga metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit menyebabkan retensi urea dan zat nitrogen lain dalam darah. Dampak kerusakan ginjal ini melibatkan gangguan pada kemampuan dan kekuatan tubuh, yang mengakibatkan gangguan aktifitas sehari-hari, kelelahan, serta penurunan kualitas hidup pasien (Mayasari & Amelia, 2022). Penyakit ginjal kronis termasuk ke dalam kategori penyakit kronis yang menduduki peringkat ke-10 sebagai penyebab kematian di seluruh dunia. Menurut data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2019 jumlah pengidap penyakit gagal ginjal kronis sekitar 1,3 juta penduduk dunia. Berdasarkan data dari *United States Renal Data System*, prevalensi menunjukkan bahwa tingkat kematian akibat penyakit ginjal kronis di Amerika Serikat mencapai sekitar 118,3 per seribu penduduk. Jumlah penderita diperkirakan akan terus meningkat, terutama jika prevalensi diabetes melitus dan hipertensi juga terus semakin tinggi (Malinda et al., 2022).

Prevalensi penyakit ginjal kronis di Indonesia juga mengalami peningkatan, berdasarkan data yang dihimpun dari *Indonesian Renal Registry* (IRR) pada tahun 2018, jumlah pengidap penyakit ginjal kronis pada tahun 2017 tercatat sebanyak 108.723 jiwa dan pada tahun 2018 meningkat menjadi 198.575 jiwa yang mengidap penyakit ginjal kronis. Penyebab kematian pasien yang menjalani hemodialisis di Indonesia melibatkan faktor kardiovaskuler terdapat sekitar 83.402 (42%) jiwa, sepsis 19.858 (10%) jiwa, serebrovaskuler 15.886 (8%) jiwa, penyebab tidak diketahui sebanyak 61.558 (31%) jiwa, penyebab lain 11.915 (6%) jiwa dan saluran cerna 5.957 (3%) jiwa, kurangnya partisipasi unit hemodialisis dalam mengirimkan data pasien yang meninggal sehingga pendataan angka kematian sulit dihitung (Malinda et al., 2022).

Prosedur Pengobatan yang dapat dilakukan pada penderita gagal ginjal kronik, seperti hemodialisis, transplantasi ginjal dan peritoneal dialisis namun mayoritas pasien cenderung memilih terapi hemodialisis dan *peritoneal dialisis*. Hemodialisis adalah suatu bentuk penggantian fungsi ginjal yang rusak. Meskipun pelaksanaan hemodialisis dalam jangka waktu yang panjang dapat menimbulkan dampak negatif baik dari segi biologis maupun psikologis pada pasien hemodialisis. Pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis memerlukan waktu terapi sekitar 12-15 jam setiap minggu (Anisah & Maliya, 2021). Pasien yang menjalani hemodialisa dalam jangka waktu panjang mengalami berbagai masalah baik secara fisik, psikososial, dan ekonomi seperti kram otot, kesulitan untuk bekerja, dampak yang timbul pada pasien dengan gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa melibatkan terjadinya anemia, sitokin inflamasi, dan albumin serum. Mayoritas penderita gagal ginjal kronik mengalami anemia karena ketidakmampuannya dalam menghasilkan *eritropoietin* sehingga menyebabkan kelelahan. Masalah lain yang terjadi pada pasien yang menjalani hemodialisa adalah kecemasan (Fatmala et al., 2023).

Penelitian Damamik (2020) mengungkapkan bahwa pasien yang mengalami gagal ginjal kronik dan menjalani terapi hemodialisis rata-rata memiliki tingkat kecemasan yang sedang, Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pasien dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk jenis kelamin dan usia (Harisa et al., 2023). Pada Saat cemas sistem saraf otonom merespons dengan tanda-tanda pertahanan, di mana serabut saraf simpatis merangsang kelenjar adrenal untuk mengeluarkan adrenalin (efinefrin). Adrenalin ini menyebabkan peningkatan tekanan arteri dan denyut jantung. Selain itu pembuluh darah perifer menyusut, mengalihkan aliran darah dari sistem pencernaan ke otot yang mempercepat pemecahan glukosa pada otot dan sistem saraf pusat, yang menyebabkan kekuatan tubuh melemah dengan cepat (Aini et al., 2023).

Ada beberapa cara untuk mengatasi kecemasan yaitu, farmakologis dan non farmakologis. Tindakan farmakologis meliputi pengonsumsi obat dari golongan mempercepat tidur, seperti kloralhidrat, benzodiazepin, dan prometazin yang dapat menimbulkan dampak negatif pada tubuh seperti mengantuk di siang hari dan ketergantungan. Sedangkan tindakan non farmakologis yang dapat dilakukan meliputi : terapi dengan mencium wewangian seperti wangi bunga lavender, terapi tertawa dengan menggunakan humor dan tawa, dan terapi yang paling sering digunakan untuk mengurangi kecemasan salah satunya yaitu terapi relaksasi otot progresif (Yanto & Febriyanti, 2022).

Penelitian Soewondo (2012), mengemukakan bahwa Relaksasi otot progresif adalah suatu program melatih yang bertujuan mengajarkan orang untuk merilekskan otot-otot secara menyeluruh. Ketegangan dapat menyebabkan kontraksi serat otot, menyebabkan mengecil dan menciut ketegangan muncul ketika seseorang mengalami kecemasan, dan stress ini bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan (Arora, 2023). Relaksasi otot progresif merupakan teknik sistematis untuk mencapai keadaan relaksasi dimana prosesnya mengikuti metode progresif dengan tahap latihan berkesinambungan. Relaksasi otot progresif dapat dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot skeletal sehingga otot menjadi rileks dan mengurangi tingkat stres serta pengobatan untuk menurunkan tekanan darah pada hipertensi (Ekarini et al., 2019).

Relaksasi otot progresif mengaktifkan serat parasimpatis dan mengeluarkan hormon endorfin yaitu senyawa kimia neuropeptida opioid lokal dan hormon peptida yang membuat seseorang merasa senang atau bahagia dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sehingga terjadi relaks pada otot-otot tersebut dan terjadi penurunan kecemasan dan stress (Hikmah et al., 2021). Terapi relaksasi otot progresif untuk mencapai tujuan keadaan rileks secara menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitari untuk merilekskan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan tingkat epinefrin dan norepinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (Theodorin et al., 2017).

Penelitian Devi (2014), bahwa relaksasi otot progresif memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Mekanisme fisiologis relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan berhubungan dengan interaksi yang kompleks dari sistem saraf pusat dan saraf tepi dengan otot dan sistem rangka. Dalam hal ini, saraf pusat melibatkan saraf parasimpatis. Antara simpatik dan parasimpatik disebut juga erotropik dimana organ diaktifkan untuk keadaan stress. Respon ini memerlukan energi yang cepat, sehingga hati banyak melepaskan glukosa untuk menjadi bahan bakar otot sehingga metabolisme juga meningkat. Efek dari saraf simpatis yaitu meningkatkan denyut nadi, tekanan darah hiperglikemia, dilatasi pupil dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang (Dewanti & Supratman, 2020).

Penelitian ini didukung oleh teori Setyoadi (2011), teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Hasil Penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Muchtar and Marlian (2019) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadinya penurunan kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa dengan kriteria cemas ringan 30% dan cemas sedang (70%). Sejalan dengan hal tersebut, penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di RSUP Adam Malik Medan yaitu tingkat kecemasan responden tidak ada kecemasan sebanyak 11 orang (36,7), kecemasan ringan sebanyak 16 orang (53,3) dan 15-27 kecemasan sedang sebanyak 3 orang (10,0%) (Silitonga, 2019).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hilman (2014), menunjukkan bahwa rata-rata skor kecemasan pada pengukuran kedua pada kelompok

intervensi sebesar 42,27 dengan standar deviasi 7,41 sementara pada kelompok kontrol sebesar 50,80 dengan standar deviasi 6,7. Hasil analisis ada perbedaan yang signifikan skor kecemasan pada pengukuran kedua antara kelompok intervensi dan kontrol (p value = 0,003).

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain Penelitian pra-eksperimen dengan *one grup pretest and posttest*, pretest dilakukan sebelum Tindakan relaksasi otot progresif dan posttest dilakukan setelah Tindakan Tindakan relaksasi otot progresif. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Penelitian dilakukan di ruangan Hemodialisa RS Harapan Dan Doa Kota Bengkulu, pada tanggal 24- 29 Agustus Tahun 2024. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Teknik Purposive Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 24 responden Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan p -value=0,05.

HASIL

Tabel 1. Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis Sebelum Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Kecemasan Ringan	10	41.7	41.7	41.7
	Kecemasan Sedang	12	50.0	50.0	91.7
	Kecemasan Berat	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Tabel 2. Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis Setelah Dilakukan Tindakan Relaksasi Otot Progresif

		<i>Frequency</i>	<i>Percent</i>	<i>Valid Percent</i>	<i>Cumulative Percent</i>
Valid	Tidak Ada Kecemasan	14	58.3	58.3	58.3
	Kecemasan Ringan	8	33.3	33.3	91.7
	Kecemasan Sedang	2	8.3	8.3	100.0
	Total	24	100.0	100.0	

Tabel 3. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Diruang Hemodialisa

				N	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	p-value
Kecemasan Pasien GGK Sesudah Relaksasi Otot Progresif - Kecemasan Pasien GGK Sebelum Relaksasi Otot Progresif	Negative Ranks		24a	12.50	300.00	- 4,299	.000	
	Positive Ranks		0b	.00	.00			
	Ties		0c					
	Total		24					

Dari tabel 1 dapat diketahui Pasien Gagal Ginjal Kronis kecemasan ringan berjumlah 10 orang (41,7%), pasien Gagal Ginjal Kronis kecemasan sedang berjumlah 12 orang (50%), pasien Gagal Ginjal Kronis kecemasan berat berjumlah 2 orang (8,3%).

Dari tabel 2 dapat diketahui Pasien Gagal Ginjal Kronis tidak ada kecemasan berjumlah 14 orang (58,3%), pasien Gagal Ginjal Kronis kecemasan ringan berjumlah 8 orang (33,3%), pasien Gagal Ginjal Kronis kecemasan sedang berjumlah 2 orang (8,3%).

Dari tabel 3 dapat diketahui Hasil Uji *Wilcoxon Sign Ranks Test* didapat nilai $Z = -4,299$ dengan $p\text{-value} = 0,000 < 0,05$ terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan $p\text{-value}=0,000<0,05$ ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. Hal ini sesuai teori Mira (2019), yang menjelaskan bahwa Relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh. Relaksasi otot progresif merupakan teknik latihan yang dapat dilakukan dalam posisi duduk maupun tidur sehingga dapat dilakukan dimana saja. Pemberian latihan relaksasi otot progresif secara fisiologis akan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis dan memanipulasi hipotalamus pada saat rileks sehingga akan menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak dan dapat menekan pengeluaran hormon kortisol, epinefrin dan norepinefrin, maka terjadi vasodilatasi pembuluh darah sehingga akan memberikan efek relaksasi otot.

Pemberian relaksasi otot progresif selama dua kali dalam durasi ± 20 menit yang terdiri dari 14 langkah melalui dua tahapan yaitu dengan memberikan tegangan pada kelompok otot (10 detik) dapat memperlihatkan penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis selain itu, hal yang mendukung penelitian ini adalah karena responden bersemangat dan bersungguh-sungguh dalam melakukan kombinasi relaksasi tersebut, selain itu tidak ada aktivitas fisik yang berat yang dilakukan sehingga tidak mempengaruhi hasil penelitian (Suryawan et al, 2016). Relaksasi otot progresif mengaktifkan serat parasimpatis dan mengeluarkan hormon endorphin yaitu senyawa kimia neuropeptida opioid lokal dan hormon peptida yang membuat seseorang merasa senang atau bahagia dan mengembalikan tubuh ke kondisi normal sehingga terjadi relaks pada otot-otot tersebut dan terjadi penurunan kecemasan dan stress (Hikmah et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif untuk mencapai tujuan keadaan rileks secara menyeluruh, mencakup keadaan rileks secara fisiologis keadaan rileks yang diberikan akan merangsang hipotalamus dengan mengeluarkan pituitari untuk merilekskan pikiran. Keadaan rileks ditandai dengan penurunan tingkat epinefrin dan norepinefrin dalam darah, penurunan frekuensi denyut jantung (Theodorin et al., 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Hijratun Nikmah (2022) mengindikasikan bahwa ada perbedaan rata rata tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan, yaitu sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif jumlah responden yang mengalami tingkat kecemasan kategori sedang sebanyak 17 orang dan dalam kategori berat terdapat 1 orang. Setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif terjadi penurunan yang signifikan yaitu pada tingkat cemas ringan sebanyak 6 orang dan kategori sedang sebanyak 12 orang. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena teknik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh (Astuti, Anggorowati, and Johan 2017).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wang et al (Li, Wang 2015) yang menyatakan bahwa progressive muscle relaxation merupakan salah satu terapi yang membantu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Widyaningrum

(Widyaningrum and Sari 2018) yang menjelaskan bahwa pada saat seseorang mengalami kecemasan saraf yang bekerja lebih dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis.

Penelitian lain Pramono et al. (2019) menunjukkan adanya perubahan saat pre-test sebanyak 20 (100%) responden terdapat tingkat kecemasan ringan serta post-test sebanyak 14 (70%) responden tidak terdapat tingkat kecemasan. Penelitian lain yaitu menurut Nikmah et al. (2022) dalam penelitiannya terdapat data pre-test tidak ada responden yang memiliki tingkat kecemasan ringan, namun pada data post-test terdapat 6 (33%) pasien memiliki tingkat kecemasan ringan. Relaksasi otot progresif selain digunakan untuk menurunkan kecemasan kepada pasien CKD juga dapat digunakan pada ibu yang sedang hamil, penelitian tersebut sama dengan penelitian Mulyati et al. (2021) menunjukkan adanya perbedaan nilai pre-test yaitu memiliki nilai skor minimum dan maksimum sebanyak 48-63, dimana data post-test sebanyak skor minimum maksimum 35-43, hal tersebut memiliki kesimpulan adanya hasil perlakuan yang berbeda antara sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat untuk meningkatkan produksi melatonin dan serotonin serta menurunkan hormon stres kortisol. Melatonin dapat membuat tidur nyenyak yang diperlukan tubuh untuk memproduksi penyembuh alami berupa human growth hormone, sedangkan pengaruh serotonin ini berkaitan dengan mood, hasrat seksual, tidur, ingatan, pengaturan temperatur dan sifat-sifat sosial. Bernapas dalam dan perlahan serta menegangkan beberapa otot selama beberapa menit setiap hari dapat menurunkan produksi kortisol sampai 50%. Berdasarkan Penelitian Devi (2014), bahwa relaksasi otot progresif memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan pasien GGK yang menjalani hemodialisis. Mekanisme fisiologis relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan berhubungan dengan interaksi yang kompleks dari sistem saraf pusat dan saraf tepi dengan otot dan sistem rangka. Dalam hal ini, saraf pusat melibatkan saraf parasimpatis. Antara simpatik dan parasimpatik disebut juga erotropik dimana organ diaktifitas untuk keadaan stress.

Respon ini memerlukan energi yang cepat, sehingga hati banyak melepaskan glukosa untuk menjadi bahan bakar otot sehingga metabolisme juga meningkat. Efek dari saraf simpatis yaitu meningkatkan denyut nadi, tekanan darah hiperglikemia, dilatasi pupil dan pernafasan meningkat serta otot menjadi tegang (Dewanti & Supratman, 2020). Penelitian ini didukung oleh teori Setyoadi (2011), teknik relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi otot dalam yang tidak memerlukan imajinasi tetapi hanya memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan sehingga mendapatkan perasaan relaks. Hasil Penelitian ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Muchtar and Marlian (2019) bahwa setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif terjadinya penurunan kecemasan pada pasien GGK yang menjalani hemodialisa dengan kriteria cemas ringan 30% dan cemas sedang (70%). Sejalan dengan hal tersebut, penurunan kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif di RSUP Adam Malik Medan yaitu tingkat kecemasan responden tidak ada kecemasan sebanyak 11 orang (36,7), kecemasan ringan sebanyak 16 orang (53,3) dan 15-27 kecemasan sedang sebanyak 3 orang (10,0%) (Silitonga, 2019). Dari beberapa penelitian didapatkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Relaksasi Otot Progresif berpengaruh Terhadap perubahan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Diruang

Hemodialisa, sehingga Tindakan tersebut bisa digunakan untuk pasien HD yang mengalami kecemasan

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada semua pihak yang telah membantu proses penelitian ini sehingga berjalan dengan lancar, tanpa bantuan baik materi dan dukungan peneliti tidak akan bisa menyelesaikannya dengan baik

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D. N., Wirawati, M. K., & Kustriyani, M. (2023). Implementasi Self Healing Untuk Mengatasi Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di Rs Permata Medika Semarang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Nusantara*, 3(3).
- Alvionita, S., & Wongkar, D. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan. *Analytical Biochemistry*, 11(1), 1–5. <http://repository.stikes-bhm.ac.id/266/1/46.pdf>.
- Ambarwati, P., & Supriyanti, E. (2020). Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Asma Bronchial. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 4(1), 27–34. <https://doi.org/10.33655/mak.v4i1.79>
- Anisah, I. N., & Maliya, A. (2021). Efektivitas Relaksasi Benson Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Berita Ilmu Keperawatan*, 14(1), 57–64. <https://doi.org/10.23917/bik.v14i1.12226>
- Ardiandari, D., & Priambodo, G. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisis di Rumah Sakit TK III 04.06.04 Surakarta. *Jurnal Universitas Kusuma Husada Surakarta*, 20, 1–10.
- Arora, P. (2023). Chronic Kidney Disease (Ckd) Chronic Kidney Disease (Ckd) Chronic Kidney Disease (Ckd). *Medscape*, 351(13), 186–191.
- Atmanegara, S. P. W., Suhita, M. B., Nurdina, Suprpto, S. I., & Nurwijayanti. (2021). *Relaksasi Progresif Terhadap Perubahan Tekanan Darah Dan Kualitas Tidur Pada Lansia Penderita Hipertensi*.
- Baharudin, Y. H. (2021). Kecemasan Masyarakat Saat Pandemi Covid-19. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–13. <https://doi.org/10.57210/qlm.v1i2.84>
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan (Behavior Intervention to Reduce Anxiety Symptoms for Elderly in Mekarsari Village RW 12 South Tambun). *Jurnal Pengabdian Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, 1(1), 21–40.
- Damanik, H. (2020). *Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalni Hemodialisa Di Rumah Sakit*. 6(1), 80–85.
- Depkes. (2022). *Kementerian Hukum Dan Hak Asasi Manusia Surat Pencatatan Ciptaan*. 28.
- Dessy, H. (2021). *Hidup dengan Hemodialisa*.
- Fakultas, D., Keperawatan, I., & Keperawatan, D. (n.d.). *Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Menurunkan Kecemasan Dwi Heppy Rochmawati*.
- Fatmala, D., Dewi, N. R., Inayati, A., Keperawatan, A., Wacana, D., & Kunci, K. (2023). Penerapan Terapi Spiritual (Islam) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Jend. Ahmad Yani Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(score 12), 203–209.
- Harisa, A., Almishriyyah Ma, A., Avia Syam, N., Yahya, N., Syarqiah, N., Toding, D., Yodang, Y., Ners, P., Keperawatan, F., Hasanuddin, U., Universitas Hasanuddin, R.,

- Diploma Tiga Keperawatan, P., Sains dan Teknologi, F., & Sembilan Belas November Kolaka Korespondensi, U. (2023). Penanganan Kecemasan Pada Pasien Chronic Kidney Disease Dengan Terapi Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Di Ruang Hemodialisa Rspn Universitas Hasanuddin The Spiritual Therapy Emotional Freedom Technique (SEFT) to Handling Anxiety on Chronic Ki. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Medika*, 3, 125–132. <https://doi.org/10.23917/jpmmedika.v3i2.2139>
- Herlina, S., Sitorus, R., & Masfuri, 2015, Perubahan Tingkat Fatigue Melalui Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*, 21-32.
- Hijratun Nikmah, N. A., & Hijratun Nikmah, N. A. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota JAMBI. *Journal of Borneo Holistic Health*, 5(1), 79–88. <https://doi.org/10.35334/borticalth.v5i1.2683>
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 30–33. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>
- Malinda, H., Sandra, S., & Rasyid, T. A. (2022). *Hubungan Penerimaan Diri Terhadap Self Management Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Yang* . 6, 209–221.
- Mayasari, K., & Amelia, M. (2022). Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan pada Klien Gagal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Pustaka Keperawatan (Pusat Akses Kajian Keperawatan)*, 1(2), 51–55. <https://doi.org/10.55382/jurnalpustakakeperawatan.v1i2.354>
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i2.248>
- Pramono, C., Sat, S., Hamranani, T., & Sanjaya, M. Y. (2019). *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis*. 2(November), 22–32.
- Romagnani, P., Remuzzi, G., Glassock, R., Levin, A., Jager, K. J., Tonelli, M., Massy, Z., Wanner, C., & Anders, H. J, 2016, Chronic kidney disease. *Nature Reviews Disease Primers*, 3.
- Runtung, Y., Kadir, A., Semana, A., Nani, S., & Makassar, H, 2013, Haemoglobin Pada Pasien gk Di Ruang Haemodialisa. 2,1-7.
- Shinta Dewanti, G., & Supratman. (2020). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)*, 93–98. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/12354/93-98.pdf>
- Silitonga, E. (2019). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Terapi Hemodialisis Progresive Erwin. joy.silitonga@gmail.com/ phone cell: 081265858503 ABSTRAK. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 14–41.
- Sukrillah, U. (2019). Jurnal Keperawatan Mersi. *Jurnal Keperawatan Mersi*, 8(1), 28–31. <https://doi.org/10.31983/jkm.v12i2.10391>
- Suryawan, D. G. A., Arjani, I. A. M. S., & Sudarmanto, I. G, 2016, Gambaran Kadar Ureum Dan Kreatinin Serum Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di RSUD Sanjiwani Gianyar. *Meditory Journal*, 4(1), 145-153.
- Theodorin, M., Karang, A. J., & Rizal, A. (2015). *Artikel pe n elitia n. 014*.
- Yanto, A., & Febriyanti, L. S. (2022). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur lansia melalui penerapan tindakan relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach*, 2(2), 41. <https://doi.org/10.26714/hnca.v2i2.10246>