

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN**

Siti Rahayu

Abstrak

Pendahuluan *Chronic Kidney Disease* (CKD) adalah suatu proses patofisiologis dengan berbagai etiologi yang mengakibatkan penurunan fungsi ginjal yang progresif dan pada umumnya berakhir dengan gagal ginjal. Kasus penyakit ginjal kronik saat ini meningkat dengan cepat terutama di negara-negara berkembang (Handini and Hunaifi, 2021). Pengertian Kecemasan adalah respons emosi tampak objek yang spesifik secara subjektif dialami dan dikomunikasikan secara interpersonal. Kecemasan terjadi akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang mendasar bagi kehidupan individu (Astuti et al., 2017). Otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Mander et al., 2019). Tehnik relaksasi otot progresif adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon.

Pengumpulan data yang diperoleh tanggal 11 Agustus 2022 dengan metode penelitian studi kasus pada 1 subyek dengan pengukuran tingkat cemas pre post relaksasi otot progresif. Subyek dalam karya ilmiah ini adalah pasien dengan gagal ginjal sesuai dengan kriteria inklusi.

Penerapan relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan dari sedang menjadi ringan. Pengkajian didapatkan data responden mengeluh cemas, binggung, sulit tidur, kaki bengkak. Diagnosis anastesia, Hipervolemia. Intervensi Manajemen hipervolemia, Terapi Relaksasi. Implementasi dilakukan sesuai intervensi yang disusun. Evaluasi terdapat penurunan tingkat kecemasan dan relaksasi otot progresif.

Kata Kunci : kecemasan, gagal ginjal kronik, relaksasi otot progresif.

Daftar Pustaka: 10 (2018-2023)

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN CHRONIC RENAL FAILURE
PATIENTS ON ANXIETY LEVELS

Siti Rahayu

Abstract

Introduction Chronic Kidney Disease (CKD) is a pathophysiological process with various etiologies that results in a progressive decline in kidney function and generally ends in kidney failure. Cases of chronic kidney disease are currently increasing rapidly, especially in developing countries (Handini and Hunaifi, 2021). Understanding Anxiety is an emotional response that appears to be a specific object that is subjectively experienced and communicated interpersonally. Anxiety occurs as a result of threats to self-esteem or self-identity that are fundamental to individual life (Astuti et al., 2017). Progressive muscle is focusing on a muscle activity, by identifying tense muscles and then reducing tension by doing relaxation techniques to get a relaxed feeling (Mander et al., 2019). Progressive muscle relaxation technique is to restrain the formation of the stress response, especially in the nervous system and hormones. Data collection was obtained on August 11, 2022 using a case study research method in 1 subject by measuring the level of anxiety pre post progressive muscle relaxation. The subjects in this scientific work were patients with kidney failure. According to the inclusion criteria. Applying progressive muscle relaxation can reduce anxiety from moderate to mild. The study obtained data on respondents complaining of anxiety, confusion, difficulty sleeping, swollen feet, diagnosis of anesthesia, hypervolemia, intervention for management of hypervolemia, relaxation therapy. Implementation is carried out according to the interventions prepared. Evaluation there is a decrease in the level of anxiety and progressive muscle relaxation.

Keywords: anxiety, chronic kidney failure, progressive muscle relaxation.

Bibliography :10 (2018-2023)

PENDAHULUAN

Persatuan Nefrologi Indonesia (2016) menyatakan bahwa persentase diagnosa penyakit utama pasien hemodialisis di Indonesia terbanyak didominasi oleh penyakit ginjal kronis tahap akhir yaitu sebanyak 89%. Prevalensi penyakit ginjal kronis di Indonesia berdasarkan sebesar 20% dan untuk D.I. Yogyakarta sebanyak 0,3%. Ginjal adalah salah satu organ sistem kemih atau uriner (traetsu urinalius) yang bertugas menyaring dan membuang cairan, sampah metabolisme dari dalam tubuh (Vita, 2008). Gagal ginjal kronis atau penyakit renal tahap akhir (ESRD) merupakan gangguan fungsi renal yang progresif dan inferesibel dimana kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit, menyebabkan uremia (retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah).

Pada pasien yang menjalani hemodialisis biasanya akan berdampak pada fisik dan psikologis pasien. Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh pasien hemodialisis. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Rahmi, 2008). Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan. Salah satu teknik

yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Suyanto, 2009). Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks (Purwanto, 2013). perlakuan yaitu diberikan terapi relaksasi otot progresif 1 kali dengan sebanyak 15 gerakan yang dimulai dari otot - otot wajah hingga otot – otot kaki dalam waktu 15 – 30 menit. Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang (Kozier, B., Erb, 2011). Penelitian Jacobson (1938) dalam Soewondo (2012) mengemukakan bahwa relaksasi otot progresif sebagai suatu program untuk melatih orang merileks otot-otot secara keseluruhan. Ketegangan menyebabkan serabut - serabut otot kontraksi, mengecil dan menciut. Ketegangan timbul bila seseorang cemas dan stres ini bisa hilang dengan menghilangkan ketegangan.

RANCANGAN STUDI KASUS

Studi yang diambil dalam karya ilmiah akhir ini termasuk jenis penelitian deskriptif kualitatif dengan menggunakan metode studi kasus (case study).Subyek dalam studi kasus ini adalah satu pasien dengan diagnosa gagal ginjal kronik yang sedang menjalani HD rutin di rumah sakit UNS dengan kriteria inklusi : pasien menderita CKD yang bersedia menjadi responden,pasien CKD yang bersedia untuk di ajarkan teknik relaksasi otot progresif, pasien CKD yang mengalami kecemasan.adapun kriteria eksklusinya yaitu pasien penderita CKD yang tidak mengalami kecemasan,pasien CKD yang tidak bersedia mejadi responden.Fokus studi kasus pada karya ilmiah akhir ini adalah pemberian teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien CKD. Instrumen yang digunakan dalam studi kasus karya ilmiah akhir ini yaitu berupa SOP tentang relaksasi otot progresif dan kuesioner tentang kecemasan.Studi kasus karya ilmiah akhir ini dilakukan di Ruang HD Rumah Sakit UMS pada tanggal 07 Agustus 2023.pengumpulan data dalam studi kasus karya ilmiah akhir ini didapatkan melalui wawancara,observasi dan studi dokumentasi.

HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN

Studi kasus ini memilih satu pasien dengan diagnosa medis CKD yang mengalami kecemasan saat HD sebagai subyek studi kasus dengan kriteria yang sudah ditentukan. Subyek menjalani HD rutin. Subyek bernama Tn D berusia 55 tahun , beragama Islam Pendidikan terakhir SMP,Beralamat Boyolali.

Penelitian ini juga didukung oleh Pratama (2017) yang menyatakan bahwa latihan relaksasi otot progresif yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan yang dilakukan secara sadar dan menggunakan diafragma, memungkinkan abdomen terangkat perlahan dan dada mengembang penuh. Teknik pernapasan tersebut, mampu memberikan pijatan pada jantung yang menguntungkan akibat naik turunnya diafragma, membuka sumbatan-sumbatan dan memperlancar aliran darah ke jantung serta meningkatkan aliran darah ke seluruh tubuh. Aliran darah yang meningkat juga dapat meningkatkan nutrisi dan O₂. Peningkatan O₂ di dalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mengurangi kecemasan.

Diagnosis keperawatan yang diangkat dalam studi kasus ini yaitu Ansietas berhubungan dengan krisis situasional ditandai dengan merasa khawatir dengan akibat kondisi yang dihadapi, sulit tidur, dan kontak mata berkurang. Data hasil pengkajian yang mendukung penegakan diagnosis keperawatan tersebut yaitu klien mengatakan masih merasa sedikit binggung, RR 26 x/menit, pernafasan cepat dan dangkal, HR 90 x/menit, TD 168/114 mmHg, suhu 36,5oC, spo2 99%, klien tampak lemah dan gelisah.

Intervensi keperawatan yang dilakukan pada masalah keperawatan tersebut yaitu pemberian teknik relaksasi otot progreshif. Relaksasi otot progreshif yaitu posisi setengah duduk dengan kaki klien lurus di tempat tidur atau menjuntai di sisi tempat tidur dengan keadaan rilek. Tujuan dari pemberian posisi adalah untuk mengurangi rasa kecemasan dengan membantu memberikan rasa nyaman (Donsu dkk., 2015).

Sebelum diberikan tindakan pemberian relaksasi otot progreshif masih cemas ditandai dengan masih binggung, dan klien mengeluhkan masih merasa sedikit cemas. Kemudian klien diberikan tindakan relaksasi otot progreshif selama 5 menit. Setelah diberikan teknuK relaksasi otot progreshif angka tersebut mengalami

penurunan dari sedang menjadi ringan. Selain itu klien juga mengatakan kalau rasa cemas sudah mulai berkurang.

Sehingga peneliti berasumsi bahwa pemberian teknik relaksasi otot progreshif tersebut dapat mempengaruhi kecemasan dikarenakan dalam pemberian posisi tersebut klien masih mendapatkan Selain itu peneliti berpendapat dalam pemberian teknik relaksasi otot progreshif pada klien yang mengalami kecemasan terutama pada klien dengan CKD diupayakan diberikan pada klien yang mampu dan kuat untuk duduk, kesadaran composmentis, klien tidak mengalami cedera kepala, cedera pada ekstremitas atas dan paha.

Dari hasil implementasi pemberian teknik relaksasi otot progreshif dalam studi kasus ini didapatkan bahwa implementasi tersebut memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihannya yaitu tidak menimbulkan efek samping yang mengakibatkan cedera pada klien. Kekurangannya yaitu dalam pemberian tindakan teknik relaksasi otot progreshif klien masih sedikit cemas sehingga hasil yang didapatkan kurang menonjolkan tentang pengaruh teknik relaksasi otot progreshif tersebut.

KESIMPULAN

Hasil studi kasus tentang aplikasi pemberian teknik relaksasi otot progreshif terhadap penurunan kecemasan pada pasien CKD didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan dan keluhan tentang kecemasan sebelum dan sesudah diberikan tindakan teknik relaksasi otot progreshif. Tingkat kecemasan sebelum diberikan tindakan relaksasi otot progreshif yaitu sedang dan sesudah diberikan tindakan teknik relaksasi otot progreshif yaitu ringan . Keluhan bingung sebelum dan sesudah diberikan tindakan relaksasi otot progreshif juga mengalami perubahan, sebelum diberikan tindakan relaksasi otot progreshif klien masih mengeluh mengalami bingung, setelah diberikan tindakan teknik relaksasi otot progreshif kecemasan pada klien mulai berkurang.

SARAN

1. Bagi rumah sakit Pihak rumah sakit diharapkan dapat menambahkan teknik relaksasi otot progreshif menjadi salah satu SOP intervensi keperawatan yang dapat diberikan kepada pasien di rumah sakit dan di ruangan HD.
2. Bagi institusi pendidikan Studi kasus ini diharapkan dapat membantu dan menambah referensi dalam mengembangkan terapi non

farmakologis terutama tindakan keperawatan mandiri dalam hal mengurangi kecemasan pada pasien CKD.

3. Bagi pasien Hasil studi kasus ini dapat menjadi informasi tambahan bahwa pemberian teknik relaksasi otot progreshif dapat menurunkan kecemasan sehingga dapat dijadikan bahan referensi untuk diterapkan secara mandiri.
4. Bagi perawat Hasil studi kasus ini dapat menjadi informasi tambahan bagi perawat dalam menambah intervensi keperawatan secara mandiri yaitu berupa pemberian teknik relaksasi otot progreshif untuk menurunkan kecemasan pada pasien CKD.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A., Malini, H., & Afiyanti, E. (2018). Progressive Muscle Relaxation (PMR) Is Effectice To Lower Blood Glucose Levels of Patiens With Type 2 Diabetes Mellitus. *Jurnal keperawatan Soedirman*, 13(2), 22-88. doi:10.20884/1.jks.2018.13.2.80
- Akchurin, O. M. (2019). Chronic Kidney Disease and Dietary Measures to Improve Outcomes. *Pediatr Clin*

- North Am, 66(1), 247-267.
doi:10.1016/j.pcl.2018.09.007
- Alfiyanti, N.E., Setyawan, D., Argo, M., & Kusuma, B. (2014). Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RS Telogorejo Semarang. *E-Journal Stikes Telogorejo*.
- Ammirati, A. L. (2020). Chronic Kidney Disease. *Rev Assoc Med Bras* (1992), 66Suppl 1(Suppl 1), s03-s09. doi:10.1590/1806-9282.66.S1.3
- Dewi, S. P. (2015). Hubungan lamanya hemodialisa dengan kualitas hidup pasien gagal ginjal di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. 1–11. http://digilib.unisayogya.ac.id/234/1/NasPub%20_Hubungan%20lamanya%20HD%20dg%20Kualitas%20Hidup.pdf
- Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IJUM Medical Journal Malaysia*, 18(3), 3-10. doi:10.31436/imjm.v18i3.185
- Guan, Y., & He, Y.-X. (2019). Effect of advanced care on psychological condition in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis: A protocol of a systematic review. *Medicine*, 98(10), e14738-e14738. doi:10.1097/MD.00000000000014738
- Hudiyawati, D., Muhlisin, A., & Ibrahim, N. (2019).
- Lestari, A. (2017). Gambaran tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis berdasarkan kuesioner Zung Self-Rating Anxiety Scale di RSUD Wates Tahun 2017. (6), 67–72. http://repository.unjaya.ac.id/2192/2/ASRI%20LESTARI_2213085_pisah.pdf
- Nursalam. (2011). Konsep dan penerapan metodologi penelitian ilmu keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Silitonga, Erwin. (2018). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Terapi Hemodialisis. *Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara)*.