

PROGRAM STUDI NERS PROGRAM PROFESI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA DI RUMAH  
SAKIT TK III 04.06.04 SURAKARTA**

Denti Ardiandari<sup>1)</sup> Galih Priambodo<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> Mahasiswa Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)</sup> Dosen Prodi Profesi Ners Program Profesi Universitas Kusuma Husada Surakarta

[dentiardiandari9@gmail.com](mailto:dentiardiandari9@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penyakit Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan suatu penyakit pada sistem endokrin yang disebabkan penurunan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan irreversible sehingga tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit. Terapi relaksasi otot progresif yaitu terapi yang dilakukan dengan cara peregangan otot kemudian dilakukan relaksasi otot. Latihan ini bertujuan menurunkan kecemasan. Tujuan studi kasus ini untuk menganalisis intervensi keperawatan yang akan dilakukan yaitu pemberian latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik. Metode studi kasus ini adalah deskriptif dengan menggunakan pendekatan observasi, wawancara dan pemeriksaan fisik. Studi kasus dilakukan pada tanggal 8 November sampai 15 November 2023 di Rumah Sakit TK III 04.06.04 Surakarta. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi tingkat kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan. Subjek dalam studi kasus ini satu orang pasien dengan gagal ginjal kronik dengan diagnosa keperawatan hipervolemia. Hasil studi kasus menunjukkan bahwa pengelolaan asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronik dengan masalah keperawatan hipervolemia yang dilakukan tindakan keperawatan relaksasi otot progresif yang dilakukan 20-30 menit dalam satu hari dapat menurunkan tingkat kecemasan.

Kata Kunci : *Relaksasi Otot Progresif, Gagal Ginjal Kronik, Kecemasan*  
Daftar Pustaka : 20 (2013-2020)

*NERS PROFESSION STUDY PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE  
UNIVERSITY KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2024*

*THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES ON  
THE LEVEL OF ANXIETY IN HEMODIALYSA PATIENTS AT TK III HOSPITAL  
04.06.04 SURAKARTA*

Denti Ardiandari<sup>1)</sup> Galih Priambodo<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup> *Student of the Ners Professional Study Program Professional Program ,University  
Kusuma Husada Surakarta*

<sup>2)</sup> *Lecturer of the Ners Professional Study Program Professional Program,University  
Kusuma Husada Surakarta*

[dentiardiandari9@gmail.com](mailto:dentiardiandari9@gmail.com)

**ABSTRACT**

*Chronic Kidney Failure (CKD) is a disease of the endocrine system caused by a progressive and irreversible decline in kidney function so that the body fails to maintain metabolism and fluid and electrolyte balance. Progressive muscle relaxation therapy is therapy that is carried out by stretching the muscles and then relaxing the muscles. This exercise aims to reduce anxiety. The purpose of this case study is to analyze the nursing intervention that will be carried out, namely providing progressive muscle relaxation exercises to reduce anxiety in patients with chronic kidney failure. This case study method is descriptive using an observation, interview and physical examination approach. The case study was conducted from 8 November to 15 November 2023 at TK III Hospital 04.06.04 Surakarta. The instrument used is an anxiety level observation sheet to determine the level of anxiety. The subject in this case study was a patient with chronic renal failure with a nursing diagnosis of hypervolemia. The results of the case study show that the management of nursing care for patients with chronic renal failure with hypervolemia nursing problems who carry out progressive muscle relaxation nursing actions carried out for 20-30 minutes a day can reduce anxiety levels.*

*Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Chronic Kidney Failure, Anxiety  
Bibliography : 20 (2013-2020)*

## PENDAHULUAN

Penyakit Gagal Ginjal Kronik (GGK) merupakan suatu penyakit pada sistem endokrin yang disebabkan penurunan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan irreversible sehingga tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit (Rahayu, 2018).

Jumlah penderita gagal ginjal kronik cenderung meningkat dari tahun ke tahun. World Health Organization (WHO) menerangkan bahwa data pertumbuhan jumlah penderita gagal ginjal kronik di dunia pada tahun 2013 meningkat sebesar 50% dari tahun sebelumnya dan di Amerika angka kejadian penyakit ginjal kronik meningkat sebesar 50% pada tahun 2014 dan setiap tahun 200.000 orang Amerika menjalani Hemodialisa (Bayhakki, 2017).

Angka kejadian gagal ginjal kronis di Indonesia berdasarkan data dari Riskesdas (2018) yaitu sebesar 0,38% dari jumlah penduduk Indonesia sebesar 252.124.458 jiwa maka terdapat 713.783 jiwa yang menderita gagal ginjal kronis di Indonesia. Penderita gagal ginjal di Jawa Tengah menempati urutan nomor tiga dengan jumlah mencapai 2.192 penderita. Pada tahun 2018 prevalensi ginjal kronik umur 15-24 (1,33). Diikuti umur 25-34 (2,28), umur 35-44 (3,31), umur 45-54 (5,64), umur 55-65 (7,21), umur 66-74 (6,23). Umur 75 > (5,18). Prevalensi pada laki-laki (4,17) lebih tinggi dari perempuan (3,53) (Riskesdes, 2018).

Data Dinkes Jawa Tengah (2015) bahwa angka kejadian kasus gagal ginjal di Jawa Tengah yang paling tinggi adalah Kota Surakarta dengan 1497 kasus (25,22 %) dan diposisi kedua adalah Kabupaten Sukoharjo yaitu 742 kasus (12,50 %). Jumlah penderita gagal ginjal di Indonesia tahun 2014 diperkirakan mencapai 300 ribu orang, dimana angka ini diperkirakan akan terus meningkat untuk jangka waktu

kedepan. Kasus gagal ginjal di Jawa Tengah yang tertinggi adalah kota Surakarta 1497 kasus (25,22 %) dan yang kedua adalah Kabupaten Sukoharjo yaitu 742 kasus (12,50 %) (Dinkes Jateng, 2014). Jumlah pasien yang terdaftar menjalani hemodialisis di RS TK III 04.06.04 Surakarta pada tahun 2018 sejumlah 48 pasien aktif.

Pasien penyakit ginjal kronik ini mengalami banyak perubahan, seperti perubahan fisik, perubahan psikologis, perubahan sosial dan lingkungan. Gejala fisik yang ditimbulkan dari penyakit ginjal kronik, seperti: gangguan kardiovaskuler (hipertensi), gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, gangguan reproduksi, gangguan endokrin, dan lain-lain. Sementara, dampak dari perubahan psikologis yang terjadi salah satunya adalah kecemasan. Gangguan psikologis tersebut terkait dengan kondisi medis pada umumnya dialami oleh penderita (Andri, 2019).

Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh pasien hemodialisis. Rasa cemas yang dialami pasien bisa timbul karena masa penderitaan yang sangat panjang (seumur hidup). Selain itu, sering terdapat bayangan tentang berbagai macam pikiran yang menakutkan terhadap proses penderitaan yang akan terjadi padanya, walaupun hal yang dibayangkan belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Rahmi, 2019). Menurut National Institute of Mental Health, penelitian telah membuktikan bahwa terapi sangat efektif mengurangi kecemasan. Kedua terapi perilaku yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Suyanto, 2019).

Menurut Jurnal Pustaka Kesehatan (2017), di dapatkan tingkat kecemasan menurut usia. Hal ini dikarenakan menginjak usia tua, semakin banyak seseorang merasa

cemas. Pendapat tersebut juga di dukung oleh Endah Ramdhanah dan dkk (2017), Manajemen stress dengan teknik relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja sistem syaraf simpatis dan para simpatis selain itu juga ketika otot-otot itu dirileksasikan maka akan menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh. Setelah seseorang melakukan relaksasi dapat membantu tubuhnya menjadi rilek dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik.

Relaksasi otot progresif teknik manajemen stress cukup sering digunakan untuk mereduksi stress. Relaksasi otot progresif menurut Edmon Cokopson adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek diluar dirinya (Soewondo,2019). Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stress atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot.

Tujuan teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stress terutama dalam sistem syaraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stress ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (National Safety Council,2020).

Berdasarkan hasil penelitian Paramitha ( 2020 ) yang meneliti tentang pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kuantitas tidur lansia adalah rata-rata skor kuantitas tidur lansia sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah 8,0870. Rata-rata skor kuantitas tidur lansia setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif adalah 5,3913. Didapatkan ada pengaruh teknik

relaksasi otot progresif terhadap kuantitas tidur lansia. Demikian juga dengan penelitian Mashudi (2018) PMR berpengaruh terhadap penurunan rata-rata kadar glukosa darah DMT2 baik kadar glukosa darah jam 06.00, jam 11.00, maupun jam 16.00. Hasil dari penelitian didapatkan pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan kadar glukosa darah DMT2. Pendapat tersebut didukung oleh penelitian Widastra (2019) yang mengatakan pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia lansia. Demikian juga dengan penelitian yang dilakukan Erviana ( 2020 ) menunjukkan ada pengaruh antara pemberian teknik relaksasi terhadap penurunan tekanan darah, dimana 60% responden mengalami penurunan tekanan darah, dan 40% dari respon.

Berdasarkan masalah diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis pada ruangan hemodialisa di RS TK III 04.06.04 Slamet Riyadi Surakarta.

## **METODE STUDI KASUS**

Jenis penelitian ini adalah deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus. Subjek dalam studi kasus ini adalah satu pasien yang mengalami gagal ginjal kronik dengan gangguan hipervolemia. Pengambilan kasus dilakukan pada tanggal 8 November sampai 15 November 2023 dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama 20-30 menit dalam satu hari. Instrumen yang digunakan yaitu lembar observasi tingkat kecemasan untuk mengetahui tingkat kecemasan. Data dikumpulkan dari hasil observasi wawancara, pemeriksaan fisik dan studi dokumentasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### a. Pengkajian

Pengkajian merupakan langkah pertama dari salah satu proses keperawatan dengan mengumpulkan data – data yang didapatkan secara akurat dari pasien sehingga akan diketahui berbagai permasalahan yang ada (Muhammadun, 2018).

Pasien menjalani terapi hemodialisa sudah 10 bulan, pasien rutin melakukan terapi hemodialisa setiap 1 minggu 2x pada hari rabu pagi dan sabtu pagi. Pasien mengatakan sering merasa cemas saat akan dilakukan penusukan pada AV shunt, pasien tampak gemetar dan sedikit gelisah. Pada tanggal 08 November 2023 didapatkan skrining awal TD : 186/96 mmHg, HR : 79x/menit, RR : 24x/menit, Suhu : 36,0C, BB : 43kg.

Menurut penelitian (Gultom, et al 2023) hipertensi dengan kejadian gagal ginjal kronik dimana dapat dijelaskan bahwa hipertensi yang terjadi cukup lama akan membuat resistensi arteriol aferen yang mengalami perubahan dengan telah menyempitnya aferen akibat iskemi glomerular terjadi dan demikian juga pada respon inflamasi yang berakhir pada pelepasan mediator inflamasi yang terjadi, juga endotelin, yang kemudian mengaktivitasi angiotensin II intrarenal dan meningkatnya produksi matriks dan adanya deposit pada mikrovaskular glomerulus dan berakhir pada kondisi nefrosklerosis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kim, MJ et al, 2013), dimana seseorang yang hipertensi 2,27 kali lebih beresiko untuk mengalami gagal ginjal dibandingkan yang tidak mengalami penyakit gagal ginjal kronik. Gagal ginjal kronik merupakan gangguan pada fungsi

renal yang progresif dan irreversibel dimana kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme keseimbangan cairan dan elektrolit. (Husna, 2013).

Gagal ginjal kronik merupakan penurunan fungsi ginjal yang ditandai dengan penurunan Laju Filter Glumerulus (LFG) dan peningkatan kadar kreatinin dalam darah. Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh pasien hemodialisis. Rasa cemas yang dialami pasien bisa timbul karena masa penderitaan yang sangat panjang (seumur hidup). Selain itu, sering terdapat bayangan tentang berbagai macam pikiran yang menakutkan terhadap proses penderitaan yang akan terjadi padanya, walaupun hal yang dibayangkan belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Rahmi, 2019).

Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan kuesioner HARS dimana kuesioner ini dapat mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang. Kuesioner ini terdapat 14 pertanyaan dan skala yang digunakan adalah skala HARS. Skala Kecemasan 1 dengan total skor (0-5) tergolong tidak ada kecemasan, skala kecemasan 2 dengan total skor (6-14) tergolong kecemasan ringan, skala kecemasan 3 dengan total skor (15-27) tergolong kecemasan sedang, skala kecemasan 4 dengan total (28-36) tergolong kecemasan berat, skala kecemasan 5 dengan total (> 37) tergolong kecemasan berat sekali. Hasil pengisian kuesioner HARS yang dilakukan pada Hari Rabu, 08 November 2023 didapatkan hasil bahwa pasien mengalami tingkat kecemasan 4 dengan total skor 29 dimana pasien tergolong kecemasan yang berat.

Berdasarkan data dan teori didapatkan bahwa pasien dengan gagal ginjal kronik yang sedang menjalani terapi hemodialisa akan mengalami tingkat kecemasan, tingkat kecemasan pada pasien yang sedang menjalani terapi hemodialisa dapat diberikan terapi nonfarmakologi. Salah satu terapi nonfarmakologi yang dipilih oleh peneliti adalah dengan cara memberikan terapi relaksasi otot progresif. Menurut National Institute of Mental Health, penelitian telah membuktikan bahwa terapi sangat efektif mengurangi kecemasan. Terapi perilaku yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Suyanto, 2019).

#### **b. Diagnosis Keperawatan**

Diagnosa keperawatan merupakan penilaian klinis mengenai respon suatu individu, keluarga dan masyarakat terhadap masalah – masalah kesehatan atau proses kehidupan yang aktual (Hema, 2018).

Berdasarkan hasil pengkajian yang sudah didapatkan dan dikumpulkan berupa data subjektif dan objektif dapat menunjang ditemukan diagnosa keperawatan Kecemasan b.d Krisis Situasional (D.0080), pada tanggal 08 November 2023 didapatkan skrining awal TD : 163/98 mmHg, HR : 79x/menit, RR : 24x/menit, Suhu : 36°C, BB : 43kg. Pasien mengatakan sering merasa cemas saat akan dilakukan penusukan AV shunt, pasien tampak gemetar dan gelisah. Relaksasi otot progresif teknik manajemen stress cukup sering digunakan untuk mereduksi stress. Relaksasi otot progresif menurut Edmon Cokopson adalah suatu keterampilan yang dapat dipelajari dan digunakan untuk mengurangi atau menghilangkan ketegangan dan mengalami rasa

nyaman tanpa tergantung pada hal atau subjek diluar dirinya (Soewondo, 2019).

Relaksasi otot progresif ini digunakan untuk melawan rasa cemas, stress atau tegang. Dengan menegangkan dan melemaskan beberapa kelompok otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks, seseorang bisa menghilangkan kontraksi otot. Tujuan teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stress terutama dalam sistem syaraf dan hormon. Pada akhirnya teknik relaksasi dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stress ketika tubuh bekerja berlebihan dalam menyelesaikan masalah sehari-hari (National Safety Council, 2020).

Pengukuran tingkat kecemasan dengan menggunakan kuesioner *HARS* dimana kuesioner ini dapat mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan seseorang. Kuesioner ini terdapat 14 pertanyaan dan skala yang digunakan adalah skala *HARS*.

Berdasarkan hasil wawancara dari pengisian kuesioner *HARS* pada hari rabu, 08 November 2023 didapatkan hasil bahwa pasien memiliki tingkat kelelahan 4 dengan total skor 29 yang tergolong kecemasan yang berat. Diagnosa keperawatan yang telah ditentukan diatas sesuai dengan masalah yang dialami pasien yaitu Kecemasan berhubungan dengan Krisis Situasional sesuai dengan keluhan pasien.

#### **c. Intervensi**

Intervensi keperawatan adalah tahap ketiga dalam proses keperawatan yang dilakukan setelah penegakan diagnosa. Intervensi keperawatan merupakan suatu rangkaian kegiatan penentu dalam memecahkan masalah dan prioritasnya, perumusan tujuan, rencana tindakan, dan penilaian

asuhan keperawatan pada pasien berdasarkan analisa data dan diagnosa keperawatan. Intervensi keperawatan adalah pengembangan dari strategi untuk mencegah, mengurangi atau mengoreksi masalah – masalah yang diidentifikasi pada diagnosa keperawatan (Prasetyo, 2017).

Setelah dilakukan tindakan keperawatan selama 1x5 jam diharapkan masalah Tingkat Kecemasan Menurun (I.09134) dengan kriteria hasil Verbaliasi cemas menurun, gelisah menurun, gemetar menurun. Intervensi keperawatan yang disusun berdasarkan SIKI (2018) yaitu meliputi : Identifikasi penurunan tingkat energi, monitor respon terhadap terapi relaksasi otot progresif, ketidakmampuan berkonsentrasi, atau gejala lain yang mengganggu kemampuan kognitif, ciptakan lingkungan tenang tanpa dengan pencahayaan dan suhu ruang nyaman, jelaskan tujuan, manfaat, batasan, dan jenis relaksasi yang tersedia (relaksasi otot progresif), anjurkan rileks dan merasakan sensasi relaksasi otot progresif, demonstrasikan dan latih teknik relaksasi (relaksasi otot progresif).

#### **d. Implementasi**

Implementasi keperawatan merupakan suatu rangkaian kegiatan yang dilakukan oleh seorang perawat untuk membantu pasien dari masalah status kesehatan yang dihadapi ke status kesehatan yang lebih baik yang menggambarkan kriteria hasil (Potter & Perry, 2013).

Implementasi yang dilakukan dengan diagnosis Kecemasan b.d Krisis Situasional (D.0080) implementasi keperawatan yang telah dilakukan yaitu mengajarkan teknik nonfarmakologi (relaksasi otot progresif) untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien, pemberian

terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 1x5 jam (selama 15– 20 menit). Sebelum dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif pasien telah dilakukan wawancara dengan mengisi kuesioner, kuesioner diberikan sebelum dan sesudah dilakukan tindakan pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan dari tindakan yang dilakukan pada hari Rabu, 08 November 2023 didapatkan hasil bahwa sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif pasien mengalami tingkat kecemasan 4 dengan total skor 29 yang tergolong tingkat kecemasan berat. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif, pasien dilakukan kembali wawancara melalui pengisian kuesioner dan didapatkan hasil pasien mengalami tingkat kecemasan 3 dengan total skor 25 yang tergolong kecemasan sedang. Pasien juga mengatakan bahwa merasa lebih rileks dan rasa cemasnya sedikit berkurang setelah diberikan tindakan terapi relaksasi otot progresif pasien mengatakan merasa lebih rileks dan rasa cemas sudah cukup berkurang, serta pasien tampak kooperatif.

Tindakan pemberian relaksasi otot progresif dilakukan dengan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), tindakan dilakukan 1 x 5 jam dengan waktu 15 – 20 menit, kelebihan diberikan teknik PMR ini adalah membantu mengurangi ketegangan otot, mengurangi stress, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat (Smeltzer & Bare, 2019). Berdasarkan hal tersebut maka implementasi yang telah dilakukan peneliti dengan pasien sudah sesuai dengan hasil

penelitian yang dilakukan oleh peneliti Alfiyanti, Setyawan, Argo, & Kusuma (2020) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif juga efektif menurunkan tingkat depresi pasien yang menjalani terapi hemodialisa.

#### e. Evaluasi

Evaluasi keperawatan adalah tahap akhir dari proses keperawatan yang bertujuan untuk mengetahui apakah tindakan keperawatan yang telah dilakukan tercapai atau perlu pendekatan dengan cara yang lain. Evaluasi keperawatan untuk mengukur keberhasilan dari rencana tindakan keperawatan yang berguna untuk mengukur keberhasilan tujuan dan kriteria hasil (Olfah & Ghofur, 2016).

Hasil dari evaluasi keperawatan selama 1x5 jam pada hari Rabu, 08 November 2023 pukul 06.15 WIB pada diagnosa Kecemasan b.d Krisis Situasional (D.0080) didapatkan data pengkajian pada Ny. N usia 21 tahun dengan diagnosa medis CKD stage V, jadwal hemodialisa rutin 2x dalam seminggu setiap hari Rabu pagi dan Sabtu pagi. Pasien mengatakan sering merasa cemas ketika akan dilakukan penusukan AV shunt pada tangan sebelah kanannya sehingga peneliti memberikan nonfarmakologi yaitu dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif, setelah diberikan implementasi tersebut selama 15 – 20 menit pasien mengatakan bahwa dirinya merasa lebih rileks dan cemas berkurang.

Hal ini dibuktikan tindakan pada hari Rabu, 08 November 2023 pukul 06.30 WIB didapatkan data bahwa sebelum dilakukan tindakan pemberian relaksasi otot progresif pasien mengalami tingkat kelelahan 4 dengan total skor 29 yang tergolong tingkat kecemasan berat, dan setelah dilakukan tindakan pemberian relaksasi otot progresif didapatkan

hasil bahwa pasien mengalami tingkat kecemasan 3 dengan total skor 25 yang tergolong tingkat kecemasan sedang, pasien juga mengatakan bahwa merasa lebih rileks dan perasaan cemas berkurang setelah diberikan tindakan relaksasi otot progresif serta memberikan edukasi kepada pasien bahwa teknik relaksasi otot progresif dapat diterapkan sendiri dirumah atau dengan dibantu dengan keluarga.

PMR 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%. Kortisol (cortisol) adalah hormon stres yang bila terdapat dalam jumlah berlebihan akan mengganggu fungsi hampir semua sel dalam tubuh. Bersantai dan melakukan PMR dapat membantu tubuh mengatasi stres dan mengembalikan kemampuan sistem imun (Alam & Hadibroto, 2019).

Teknik PMR memungkinkan pasien untuk mengendalikan respons tubuhnya terhadap ketegangan (Kozier, et.al, 2019). Perubahan yang diakibatkan oleh PMR yaitu dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan rekuensi jantung, mengurangi disritmia jantung, mengurangi kebutuhan oksigen. Selain itu, teknik ini juga dapat mengurangi ketegangan otot, menurunkan laju metabolisme, meningkatkan alfa otak (yang terjadi ketika klien sadar, tidak

memfokuskan perhatian, dan rileks), meningkatkan rasa kebugaran, meningkatkan konsentrasi, dan memperbaiki kemampuan untuk mengatasi stressor (Potter & Perry, 2020).

Berdasarkan implementasi yang dilakukan oleh peneliti sebelum dilakukan intervensi didapatkan hasil pasien merasa kaku dibagian kaki dengan skor 3 (berat) setelah dilakukan tindakan pemberian relaksasi otot progresif pasien mengatakan merasa kaku bagian kaki berkurang dengan skor 2 (sedang), pasien juga mengatakan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif pasien merasa sedikit tegang dan gemetar dengan skor 2 (sedang) dan setelah dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif pasien merasa rileks dan tegang sedikit berkurang dengan skor 1 (ringan).

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi kasus yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa dalam pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal kronik mampu menurunkan tingkat kecemasan.

### SARAN

Bagi institusi pendidikan studi kasus ini dapat dijadikan acuan atau sumber informasi di institusi pendidikan khususnya pengetahuan tentang pasien dengan diagnosa *Chronic Kidney Disease (CKD)* dalam penurunan tingkat Kecemasan dengan memberikan terapi nonfarmakologi yaitu Relaksasi Otot Progresif.

Bagi profesi perawat studi kasus ini dapat diterapkan atau diaplikasikan terapi Relaksasi Otot Progresif pada pasien yang mengalami kecemasan pada pasien yang sedang menjalani terapi hemodialisa.

Bagi rumah sakit studi kasus ini dapat meningkatkan mutu pelayanan kesehatan dengan menambahkan intervensi keperawatan yaitu pemberian relaksasi otot progresif pada pasien yang mengalami tingkat kecemasan waktu menjalani terapi hemodialisa.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arif, M., & Kumala, S. (2014). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Perkemihan*. Salemba Medika.
- Armiyati, Y., & Mustofa, A. (2019). Optimizing of Thirst Management on CKD Patients Undergoing Hemodialysis by Sipping Ice Cube. 1171(18). <https://doi.org/10.26714/mki.2.1.2019.38-48>
- Asmadi. (2013). *Konsep Dasar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Bayhakki., & Yesi, H. (2017). Hubungan Lama Menjalani Hemodialisis dengan InterDialytic Weight Gain (IDWG) pada Pasien Hemodialisis.
- Black, J.M., & Hawks, J.H. (2015). *Medical-surgical nursing. Clinical management for positive outcomes*. 7th Edition. St. Louis. Missouri. Elsevier Saunders.
- Brunner and Suddarth. (2010). *Text Book Of Medical Surgical Nursing 12th Edition*. China: LWW.
- Cahyaningsih, D., Niken. (2018). *Hemodialisa (Cuci Darah) Panduan Praktek Perawatan Gagal Ginjal*: Jakarta: Mitra Medika.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia (Riskesdas)*.
- Doenges, M.E. (2018). *Rencana Asuhan Keperawatan Doenges Edisi 9 Vol. 3*. Jakarta: EGC.

- Erma Kasumayanti, M. (2020). Jurnal NERS Research & Learning in Nursing Science. *Jurnal Ners*, 4(23), 47–55.
- Himmelfarb J, Ikizler TA. Hemodialysis. *N Engl J Med*. 2010 Nov 4;363(19):1833-45. doi: 10.1056/NEJMra0902710. PMID: 21047227.
- IUs. Cut Husna, M. (2015). Gagal Ginjal Kronis Dan Penanganannya: Literatur Review. *Jurnal Keperawatan*, Vol. 3 No.
- Kusniawati, K. (2018). Hubungan Kepatuhan Menjalani Hemodialisis Dan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang. *Jurnal Medikes (Media Informasi Kesehatan)*, 5(2), 206–233. <https://doi.org/10.36743/medikes.v5i2.61>
- Onainor, E.R. (2019). Terapi Thought Stopping, Relaksasi Progresif Dan Psikoedukasi Terhadap Penurunan Ansietas Pasien GGK Yang Menjalani Hemodialisa, 1, 105–112.
- Padila. (2019). Buku Ajar: Keperawatan Medikal Bedah. Nuha Medika.
- PPNI, T.P. (2017). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (1st ed.). Jakarta: DPP PPNI.
- Rasyid, H. (2017). *Ginjalku Ginjalmu Mengenal Lebih Jauh Penyakit Ginjal Kronik dan Pengaturan Gizinya*. PT. KABAR GRUP INDONESIA.
- Rendi, C., & TH, M. (2019). *Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Dan Penyakit Dalam (IV)*. Nuha Medika.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2013). *Brunner And Suddarth's Texbook Of Medical Surgical Nursing*. Lippincott; Philadelphia.
- Yasmara, D. (2016). *Rencana Asuhan Keperawatan Medikal-Bedah Diagnosis NANDA 2015-2017 Intervensi NIC Hasil NOC (Nursiswati (Ed.)). EGC.*