

Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pasien Gagal Ginjal

Mita Amalia¹, Nurhusna², Agustin Mega Kartika³

^{1,2,3} *Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jl. Letjend Soeprapto, Jambi, 36122, Indonesia*

Email: mitamalia020102@gmail.com¹, nurhusna@unja.ac.id², agustinmegakartika25@gmail.com³

Abstrak

Penyakit gagal ginjal merupakan penyakit yg tidak dapat disembuhkan dan harus melakukan hemodialisis seumur hidup. Pasien yang menjalani hemodialisis secara terus menerus akan menyebabkan timbulnya masalah psikologis, seperti kecemasan. upaya yg bisa dilakukan perawat dalam mengatasi kecemasan adalah melakukan relaksasi berupa relaksasi otot progresif. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik di ruang interne RSUD RADEN MATTATHER. Rancangan karya tulis ilmiah ini menggunakan desain laporan kasus (Case Report). Subjek yang digunakan yaitu pasien dengan gagal ginjal kronik dengan kecemasan. Penelitian ini menggunakan analisa deskriptif dengan melihat penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari terakhir setelah penerapan. Penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 5 hari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang di ukur melalui kuesioner HARS yaitu dari kecemasan berat menjadi tidak ada kecemasan.

Kata Kunci : Gagal ginjal kronik, Kecemasan, Relaksasi otot Progresif.

Progressive Muscle Relaxation Therapy Towards Reducing Anxiety in Kidney Failure Patients

Abstract

Kidney failure is an incurable disease and requires hemodialysis for life. Patients who undergo hemodialysis continuously will cause psychological problems, such as anxiety. Efforts that nurses can make to overcome anxiety are relaxation in the form of progressive muscle relaxation. This study aims to determine the effect of progressive muscle relaxation therapy on reducing anxiety in chronic kidney failure patients in the internal ward of RADEN MATTATHER Regional Hospital. The design of this scientific paper uses a case report design. The subjects used were patients with chronic kidney failure with anxiety. This research uses descriptive analysis by looking at the decrease in anxiety on the first and last day after implementation. The study showed that after applying progressive muscle relaxation for 5 days, there was a decrease in the level of anxiety in chronic kidney failure patients as measured by the HARS questionnaire, namely from severe anxiety to no anxiety.

Keyword : Anxiety, Chronic Kidney Failure, dan Progressive Muscle Relaxation.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis yang tidak dapat ditularkan dari individu satu ke individu yang lain. Prevalensi penyakit tidak menular masih banyak ditemukan di seluruh dunia dan menjadi perhatian khusus untuk diatasi. Penyakit tidak menular meliputi hipertensi, diabetes mellitus, kanker, penyakit pernapasan dan penyakit ginjal (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021). Penyakit ginjal menjadi masalah pada status kesehatan masyarakat di dunia.

Gagal ginjal kronik merupakan sindrom yang ditandai dengan kehilangan fungsi ginjal secara progresif dan *irreversible*, sehingga laju filtrasi glomerulus di bawah 60 mL/menit/1,73 m² atau adanya kerusakan ginjal seperti albuminuria adalah dua tanda Gagal ginjal kronik (Liyanage., 2022). Berdasarkan data dari *World Health Organizatio*, pada tahun 2020 pasien gagal ginjal kronis di dunia berjumlah 15%, sedangkan jumlah kasus kematian akibat gagal ginjal kronik pada tahun 2021 sebanyak 254.028 juta, pada tahun 2022 sebanyak lebih 843,6 juta, dan diperkirakan jumlah kematian akibat gagal ginjal kronis akan meningkat mencapai 41,5% pada tahun 2040. Salah satu penyakit yang memiliki tingkat insiden yang tinggi, diperkirakan 5-10 juta kematian setiap tahunnya yang di akibatkan oleh gagal ginjal kronik (WHO Chronic Disease Kidney, 2022).

Berdasarkan data dari Riset Kesehatan Dasar (2021) Di Indonesia kejadian gagal ginjal kronis selalu mengalami peningkatan setiap tahunnya, pada tahun 2007 prevalensi gagal ginjal kronis sebanyak 1.885 kasus, pada 2013 meningkat sebanyak 11.689, dan tahun 2018 menunjukkan peningkatan signifikan sebanyak 713.783, dan mengalami penurunan pada tahun 2021 sebanyak 18.613 kasus gagal ginjal kronis. Provinsi Jawa Barat, Jawa Timur, dan Jawa Tengah menjadi tempat mayoritas kasus gagal ginjal di Indonesia. Pada daerah Jambi jumlah prevelensi gagal ginjal 0.3% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia., 2021)

Penatalaksanaan gagal ginjal kronik yang dapat dilakukan adalah hemodialisis, yang melewati membran semipermeabel untuk mengeluarkan sisa metabolisme dan racun

seperti air, natrium, kalium, hidrogen, urea, kreatinin, asam urat, dan zat lainnya dari aliran darah, teknologi canggih. Dengan menggunakan proses difusi, tekanan osmotik, dan ultrafiltrasi, darah dipisahkan dan dialisis pada ginjal buatan. Berdasarkan data yang di peroleh *Report Of Indonesia Renal Registry* didapatkan jumlah pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis di Indonesia terus mengalami peningkatan pada tahun 2020 berjumlah 2754,41 ribu pasien, pada tahun 2022 berjumlah 3200,56 ribu pasien, dan pada tahun 2023 berjumlah 3551 ribu pasien (*Report Of Indonesia Renal Registry.*, 2023). Sedangkan pada Provinsi Jambi sendiri jumlah pasien yang menjalani hemodialisis pada tahun 2020 berjumlah 138 orang (*Report Of Indonesia Renal Registry.*, 2020).

Salah satu rumah sakit di provinsi jambi yang memiliki fasilitas ruang Hemodialisis adalah RSUD Raden Mattaher Jambi. Rumah Sakit Umum Raden Mattaher Jambi merupakan Rumah Sakit Umum Daerah kelas B yang berdiri sejak tahun 1948, yang berada di bawah naungan pemerintah provinsi jambi dengan akses yang mudah bagi pasien untuk mendapatkan perawatan di rumah sakit tersebut. Rumah sakit ini menunjukkan kemampuannya dalam menangani masalah kesehatan bagi masyarakatnya setempat. Berdasarkan data dari Medikal Record bahwa dari 10 penyakit terbesar di Rumah sakit Raden Mattaher ini. Pada tahun 2019 sebanyak 140 orang, pada tahun 2020 sebanyak 138 orang, pada tahun 2021 sebanyak 122, dan pada tahun 2022 yang menjalani terapi hemodialisis berjumlah 131 penderita (Ruang Hemodialisa RSUD Raden Mattaher Jambi, 2022).

Hemodialis memerlukan waktu perawatan antara 12-15 setiap minggu, yang dibagi menjadi tiga sampai empat sesi terapi dialysis, waktu perawatan adalah 3-6 jam. Pasien yang baru mengetahui memiliki penyakit gagal ginjal kronik dan harus menjalani aktivitas hemodialisis secara terus menerus sepanjang hidupnya akan mengalami perubahan fisik dan psikologis. Salah satu masalah masalah psikologis yang muncul adalah kecemasan. Berdasarkan penelitian Ferry (2024), mengatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu kekhawatiran umum pasien hemodialisis. Ketakutan pasien dapat berasal dari kekhawatiran setelah mengetahui

harus melakukan hemodialisis seumur hidup seperti biaya, transportasi dan dampak lain yang akan muncul (Ferry, N., 2024).

Kecemasan dapat memiliki dampak yang signifikan pada pasien dengan penyakit ginjal kronis (CKD) seperti, meningkatkan tekanan darah, mempengaruhi kualitas tidur, mengganggu pola makan, mempengaruhi kepatuhan terhadap pengobatan dan perawatan medis. Selain itu, kecemasan juga dapat memperburuk gejala CKD itu sendiri, seperti rasa lelah, kelelahan, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi dan mengelola kecemasan pada pasien CKD melalui penatalaksanaan yang tepat (Dewi and Wati., 2021).

Menurut penelitian Permatasari (2020) terdapat pasien gagal ginjal kronik menetap yang menjalankan terapi hemodialisis dapat terjadi gangguan mental yang berdampak pada perubahan kualitas istirahat, dan sehingga perlu intervensi yang sangat dibutuhkan pasien untuk mengatasi masalah (Permatasari., 2020). Penatalaksanaan kecemasan dibagi menjadi dua yaitu, teknik farmakologi dengan menggunakan obat-obat seperti anti kecemasan sesuai anjuran dokter dan teknik nonfarmakologi. Upaya yang dapat dilakukan oleh perawat melakukan teknik nonfarmakologi seperti memberikan teknik relaksasi, salah satunya relaksasi otot progresif (Permatasari., 2020).

Relaksasi otot progresif adalah teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara menegangkan kemudian melemaskan otot secara berurutan. Terapi relaksasi mampu merangsang sistem saraf parasimpatik mengecek aktivitas yang terjadi selama menegangkan tubuh, seperti mengurangi nadi berdenyut setelah tahap stress dan meningkatkan aliran darah kesistem pencernaan sehingga ketegangan akan menurun. Dengan demikian, pemberian relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik baik untuk diberikan karena mampu meningkatkan kualitas hidup pasien dan mengurangi komplikasi yang muncul (Pramono., 2019)

Berdasarkan hasil penelitian Muzabia (2021) teknik relaksasi otot progresif dapat memberikan perasaan nyaman dan tenang kepada pasien gagal ginjal yang rutin menjalani terapi hemodialisis sehingga mampu

menurunkan tingkat stress secara biologis (Muzabia., 2021). Teknik relaksasi otot progresif merupakan intervensi yang dapat diberikan untuk menurunkan perkembangan reaksi stress, terutama dalam sistem sensorik dan hormon. Kelebihan terapi ini selain mengurangi gejala kecemasan juga mampu meningkatkan kekuatan otot pada pasien yang mengalami kelelahan, meningkatkan kesehatan kardiovaskuler, mengontrol tekanan darah sehingga memperlambat progresi penyakit ginjal, mencegah obesitas, membantu pengendalian kadar gula darah, dan mengurangi resiko komplikasi (Saputra., 2020).

Berdasarkan hasil data diatas, penulis tertarik untuk melakukan intervensi nonfarmakologi tentang “Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Gagal ginjal kronik”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analisa deskriptif dengan desain laporan kasus (*Case Report*). Penelitian dilakukan di RSUD Raden Mattaher Kota Jambi. Responden dalam penelitian ini adalah Tn.M dengan masalah keperawatan ansietas. Penelitian ini dilakukan dengan menerapkan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari dimulai tanggal 31 Mei – 03 Juni 2024, menggunakan analisa deskriptif dengan melihat penurunan kecemasan pada hari pertama dan hari terakhir setelah penerapan. Penerapan menunjukkan bahwa setelah dilakukan penerapan relaksasi otot progresif selama 5 hari, terjadi penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang di ukur melalui kuesioner

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengkajian

Hasil pengkajian dilakukan tanggal 31 Juni 2024 pukul 08.00 wib ditemukan data : pasien mengeluh pusing pada kepala, badan terasa kebas dan kesemutan, badan terasa mudah lelah, nafsu makan menurun semenjak dirumah sakit dan membuat tubuhnya menjadi lemah, pasien mengatakan. akhir-akhir ini seringkali kehausan dan frekuensi BAK

menurun. Pasien terdiagnosis Diabetes Melitus 5 tahun dan Hipertensi sejak 1 tahun yang lalu serta pasien rutin melakukan pemeriksaan dan minum obat. Pemeriksaan tanda-tanda vital pasien didapatkan bahwa tekanan darah klien yaitu 175/85 mmHg, nadi 82 x/menit, suhu 36.7 C, dan pernapasan 21 x/menit, gula darah sewaktu (GDS) 218 mg/dL. Pada pemeriksaan ekstremitas atas dan bawah baik. Pada pemeriksaan psikologis pasien mengatakan cemas karena baru mengetahui bahwa memiliki penyakit ginjal kronis, apalagi setelah mengetahui bahwa harus melakukan cuci darah 2x seminggu setiap hari jumat dan Selasa, Pasien mengatakan bingung mengenai biaya dan siapa yang mengantar selama kerumah sakit karena rumahnya berada disangeti sehingga harus ± 1 jam diperjalanan untuk ke rumah sakit.

Pentalaksanaan gagal ginjal adalah hemodialisis, pasien menjalani aktivitas hemodialisis secara terus menerus sepanjang hidupnya sehingga menyebabkan perubahan fisik dan psikologis. Salah satu masalah masalah psikologis yang muncul adalah kecemasan Berdasarkan penelitian Ferry (2024), mengatakan bahwa kecemasan merupakan salah satu kekhawatiran umum pasien hemodialisis (Ferry, N., 2024). Ketakutan pasien dapat berasal dari penderitaan yang berlangsung lama, bahkan seumur hidup. Selain itu, dia sering menggambarkan berbagai macam pemikiran mengerikan tentang bagaimana dia akan mengalami penderitaan, meskipun apa yang dia bayangkan tidak selalu terjadi sehingga menyebabkan kecemasan (Ferry, N., 2024).

Beberapa penelitian membuktikan manfaat terapi otot progresif, salah satunya adalah Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi Nur Ayu dkk 2022 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan (Hikmah., 2022).

Hasil pengkajian kasus kelolaan yang diteliti didapatkan persamaan data mayor dan minor yang sesuai dengan Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia dalam masalah keperawatan ansietas. Data mayor dan minor

yang dapat mendukung masalah ansietas adalah pasien mengeluh bingung apa yang harus dilakukan, khawatir saat pertama kali tahu bahwa memiliki penyakit gagal ginjal kronis, khawatir saat pemasangan CDL serta khawatir saat mengetahui harus melakukan pencucian darah setiap 2x seminggu.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ardiandari 2024 juga mengatakan bahwa setelah diberikan terapi otot progresif selama 15-20 menit dalam satu hari didapat perubahan tingkat kecemasan dari berat ke sedang. 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 (Ardiandari., 2024).

Berdasarkan penelitian Cahyo (2019) menunjukkan bahwa dari 6 responden dengan kecemasan ringan setelah diberikan intervensi terapi otot progresif menjadi tidak ada kecemasan (Pramon., 2019). Hal ini juga didukung oleh penelitian Galuh (2020) yang menunjukkan terdapat perubahan secara signifikan dengan perubahan rata-rata 21.58 hingga 19.87 dari tingkat kecemasan sedang (55.26%) hingga tingkat kecemasan rendah (31.58%) (Dewanti., 2020).

Diagnosa

Diagnosa keperawatan pada kasus kelolaan yaitu ansietas terkait dengan kurang terpapar informasi dengan tanda-tanda bingung apa yang harus dilakukan, khawatir saat pemasangan CDL dan menjalani HD, khawatir dengan penyakitnya karena harus melakukan HD 2x seminggu (Jumat dan Selasa), mengeluh pusing, merasa tidak berdaya karena menyusahi istrinya selama sakit, Pendidikan terakhir SMA, tampak gelisah, tampak tegang, RR : 21 x/m, HR : 82 x/m, dan TD : 175/85, dan pucat. Diagnosa actual pada kasus adalah perfusi perifer tidak efektif, ketidakstabilan gula darah, sedangkan diagnose resiko adalah resiko perfusi renal tidak efektif. Pada teori yang menjelaskan tentang gagal ginjal kronik ada beberapa diagnose yang muncul namun dipengkajian ini tidak muncul misalnya, hipervolemia, nyeri akut, dan

intoleransi aktivitas. Diagnose tersebut tidak dapat diangkat karena tidak ada data-data penunjang pada kasus kelolaan ini.

Diagnosa keperawatan yang ditetapkan pada kasus kelolaan adalah ansietas telah sesuai dengan teori dalam penetapan diagnosa keperawatan menurut standar diagnose keperawatan Indonesia yang terdiri dari 80-100% memuat tanda gejala mayor dan didukung oleh tanda gejala minor yang muncul saat pengkajian. Hal ini sesuai juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Cahyo, dkk dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di RSUD Wonosari” yang menyebutkan ansietas merupakan diagnose keperawatan yang muncul pada pasien gagal ginjal kronik (Pramono., 2019).

Penelitian lain oleh Ambar dkk dengan judul “Asuhan keperawatan Pasien gagal ginjal kronik dalam Kebutuhan Rasa Aman dan Nyaman: Ansietas” disebut bahwa keluhan pasien yang muncul adalah cemas setelah mengetahui di diagnose penyakit gagal ginjal kronis, merasa cemas ketika mengetahui harus melakukan cuci darah 2x seminggu, cemas memikirkan biaya, mudah lelah ketika beraktivitas (Rini., 2019).

Pada kasus kelolaan yang diteliti dapat disimpulkan bahwa diagnosa keperawatan yang di angkat dari kasus tersebut adalah ansietas sesuai dengan data mayor dan data minor dari kasus yang di teliti, sehingga pada pasien dengan gagal ginjal kronik sebagian besar diagnosa keperawatan yang diambil untuk dijadikan masalah adalah ansietas (SDKI., 2018).

Intervensi

Pasien diberikan intervensi keperawatan dengan menerapkan intervensi terapi relaksasi, pencegahan syok, perawatan sirkulasi, dan manajemen hiperglikemia yang telah sesuai dengan teori SIKI (SIKI., 2018). Intervensi yang dilakukan pada terapi relaksasi adalah identifikasi penurunan tingkat energi ketidakmampuan, berkonsentrasi atau gejala lain, identifikasi teknik yang pernah efektif dilakukan, periksa ketegangan otot, frekuensi nadi, suhu, menciptakan lingkungan yang nyaman serta melonggarkan pakaian (SDKI., 2018). Pada kasus kelolaan, penulis

memfokuskan pemberian intervensi inovasi berupa teknik non- farmakologis menggunakan terapi relaksasi otot progresif.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan cara untuk menarik minat terhadap aksi otot yang membedakan otot - otot tegang untuk mendapatkan perasaan relaks karena adanya penurunan ketegangan pada otot tersebut. Cara kerja relaksasi otot progresif dengan memberikan kelonggaran atau memberikan istirahat ke pada otot - otot, mental dan pikiran dengan tujuan mengurangi tingkat kecemasan (Dewanti., 2020).

Beberapa penelitian membuktikan manfaat terapi otot progresif, salah satunya adalah Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi Nur Ayu dkk 2022 yang menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata tingkat kecemasan setelah diberikan relaksasi otot progresif. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan skor kecemasan (Hikmah., 2022). Relaksasi otot akan menghambat jalur yang memicu cemas dengan cara mengaktifasi system saraf parasimpatis yang manipulasi hipotalamus melalui pemusatan fikiran atau memperkuan sikap positif sehingga rangsangan stresor terhadap hipotalamus menjadi minimal. Adapun penelitian Riski dkk dengan judul *Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Level Of Anxiety of Haemodialysis Patiens at Muhammad Sani Hospital in Karimun* Hasil penelitian didapatkan bahwa pengaruh PMR signifikan, dengan p-value 0,000 (<0,005) dan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi masing-masing adalah 22,65 dan 16,30 Dari 14 parameter dalam kuesioner, dari skor tertinggi yang ditemukan dalam penelitian ini adalah: Gangguan Tidur, Depresi, Stres, Gejala Terkait Sensorik, dan Gejala Terkait Gastrointestinal (Muchtar., 2019). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Ardiandari 2024 juga mengatakan bahwa setelah diberikan terapi otot progresif selama 15-20 menit dalam satu hari didapat perubahan tingkat kecemasan dari berat ke sedang. 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 (Ardiandari., 2024).

Implementasi

Pada diagnose prioritas setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan implementasi selama 5 hari pada tanggal 31 Mei-04 Juni 2024 di RSUD Raden Mattaher Kota Jambi didapatkan hasil :

1. Perlakuan hari ke-1 : Pada tanggal 31 Mei 2024, sebelum dilakukan pemberian tindakan terlebih dahulu dilakukan observasi terkait penyebab kecemasan yaitu mengatakan khawatir setelah mengetahui memiliki penyakit gagal ginjal dan harus melakukan cuci darah 2 kali seminggu, pasien khawatir memikirkan biaya dan siapa yang dapat mengantar. Selanjutnya memonitor tanda dan gejala kecemasan dan didapatkan pasien tampak gelisah dan tegang, Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dilakukan perhitungan skor dengan kuesioner HARS didapatkan tingkat kecemasan berat dengan skor 31, setelah itu menjadwalkan kepada pasien mengenai pelaksanaan terapi kembali untuk mengetahui hasil tingkat kecemasan setelah pemberian terapi dan memberikan Pendidikan kesehatan tentang gagal ginjal kronik
2. Perlakuan hari ke-2 : Pada tanggal 01 Juni 2024, sebelum dilakukan tindakan memonitor tanda dan gejala cemas dan didapatkan pasien mengatakan masih terasa cemas, Ketika cemas badan terasa lemas dan sering kram. Selanjutnya memberikan Pendidikan kesehatan mengenai gagal ginjal kronis dan didapatkan pasien mengatakan memahami penjelasan yang diberikan oleh perawat di buktikan dengan pasien mampu menjawab pertanyaan yang diberikan perawat. Sebelum melakukan terapi relaksasi dilakukan perhitungan skor dan tingkat kecemasan pasien didapatkan tingkat kecemasan berat dengan skor 28.
3. Perlakuan hari ke-3 : Pada tanggal 02 Juni 2024, Memonitor tanda dan gejala kecemasan didapatkan hasil kecemasan pasien berkurang dan merasa lebih baik, selanjutnya mengajarkan pasien untuk mulai melakukan gerakan otot progresif secara mandiri tanpa dibantu istri namun tetap

diberikan instruksi. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dilakukan perhitungan skor dengan kuesioner HARS didapatkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 25.

4. Perlakuan hari ke-4 : Pada tanggal 03 Juni 2024, Memonitor tanda dan gejala kecemasan didapatkan hasil kecemasan pasien jauh berkurang, selanjutnya mengajarkan pasien untuk mulai melakukan gerakan otot progresif secara mandiri tanpa intruksi. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dilakukan perhitungan skor dengan kuesioner HARS didapatkan tingkat kecemasan sedang dengan skor 22.
5. Perlakuan hari ke-5 : Pada tanggal 04 Juni 2024, Memonitor tanda dan gejala pasien pada hari melakukan hemodialisis didapatkan hasil pasien sudah tidak cemas saat akan melakukan hemodialisis, saat pelaksanaannya pun pasien tidak kram otot. Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif dilakukan perhitungan skor dengan kuesioner HARS didapatkan tingkat kecemasan ringan dengan skor 16.

Evaluasi

Evaluasi keperawatan pada diagnose ansietas selama pemberian intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif selama 5 hari didapatkan hasil bahwa terjadi yang diperoleh pada subjek penelitian sesuai dengan metode SOAP yaitu :

1. Subjektif : Pasien mengatakan merasa kecemasan jauh berkurang sebelum dilakukan terapi, merasa lebih rileks, rasa kram/kaku jauh berkurang, dan pasien sudah mampu melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri.
2. Objektif : Pasien berkerjasama dengan baik, mampu melaksanakan terapi dengan tepat dan terjadi penurunan tingkat kecemasan yang diukur dengan kuesioner hars, hari pertama kecemasan berat dengan skor 31, hari ke-2 kecemasan sedang dengan skor 28, hari ke-3 kecemasan sedang dengan skor 25, hari ke-4 kecemasan ringan dengan skor 22, dan hari ke-5 dengan tidak ada kecemasan skor 16.
3. Analisis : Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif selama 5 hari keluhan kecemasan, lemas, dan kram jauh berkurang

dan kemampuan pasien menggunakan teknik nonfarmakologi meningkat. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif efektif dalam menurunkan kecemasan dengan diagnose medis gagal ginjal kronik dengan begitu masalah kecemasan dapat teratasi.

4. *Planning*: Intervensi dihentikan dan menganjurkan klien untuk menerapkan relaksasi otot progresif yang diberikan.

SIMPULAN

Intervensi yang diberikan pada masalah keperawatan ansietas berupa terapi rileksasi dimana diterapkan juga relaksasi otot progresif sebagai terapi nonfarmakologis sesuai dengan *Evidence Based Nursing*. Relaksasi otot progresif dilakukan selama 5 hari dengan durasi 15 menit.

Terdapat penurunan tingkat kecemasan pada Tn. M setelah dilakukan pemberian teknik relaksasi otot progresif selama 5 hari pada tanggal 31 Mei-04 Juni 2024 yaitu evaluasi yang didapatkan dari hasil penerapan relaksasi otot progresif yang dilakukan menunjukkan bahwa terdapat penurunan kecemasan dari tingkat kecemasan berat menjadi tidak ada kecemasan dilakukannya intervensi.

Terapi relaksasi otot progresif yang diberikan sangat efektif terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal kronik dimana menunjukkan penurunan yang signifikan pada kecemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada responden diruang interne RSUD Raden Mattaher Kota Jambi yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini dan kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi yang telah memfasilitasi penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiandari, Denti, and Galih Priambodo. 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*: 1–10.

Dewanti, Galuh Shinta., and Supratman. 2020. "Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa." *Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP)* 2020: 93–98. <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12261>.

Dewi, Ni Luh Putu Thrisna, and Ni Made Nopita Wati. 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.

Ferry. Nuriman, Arif. 2024. "Pengaruh Latihan Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa The Effect Of Progressive Muscle Training For Overcoming Anxiety Problems In Hemodialisa Patients." 6: 39–46.

Hikmah, Nur Ayu, Yosi Oktarina, and Nurhusna. 2022. "Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Penyakit Gagal Ginjal Kronik Di Indonesia. 000(1): 79–88.

"Kementrian Kesehatan Republik Indonesia." 2021. *Hasil Riset Kesehatan Dasar* 53(1): 99–127.

Liyanage, Chandani. 2022. "Chronic Kidney Disease of Uncertain Etiology in Sri Lanka: Curing between Medicine and Traditional Culture." *Social Sciences* 11(1): 2–20.

Muchtar, Rizki Sari Utami, and Marlian Marlian. 2019. "Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Level of Anxiety of Haemodialysis Patients at Muhammad Sani Hospital in Karimun." *IJECA (International Journal of Education and Curriculum Application)* 2(1): 31.

Muzabia, Cin. 2021. "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja." *In Angewandte Chemie International Edition* 6(11): 951–52.

Permatasari, Elah de, and Bahar Kristinawati. 2020. "Manajemen Psikologis Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani

- Hemodialisis.” *Proceeding Of The URECOL*: 139–46.
- Pramono, Cahyo, Sri Sat Titi Hamranani, and Muhammad Yudha Sanjaya. 2019. “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa Di RSUD Wonosari.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah* 2(2): 22.
- “Report Of Indonesia Renal Registry.” 2020.
- Rini, Ambar Setyo, and Dewi Suryandari. 2019. “Asuhan Keperawatan Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Dalam Pemenuhan Kebutuhan Rasa Aman Dan Nyaman :Ansietas.” *Universitas Kusuma Surakarta*: 1–7.
<https://eprints.ukh.ac.id/id/eprint/20/>.
- Saputra, Kevin Primadi. 2020. *Jurnal Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa*.
- Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI)*. Persatuan Perawat Indonesia. 2018. 1st ed. Jakarta: Tim Pokja SDKI DPP PPNI.
- Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Persatuan Perawat Indonesia. 2018. 1st ed. Jakarta: Tim Pokja SIKI DPP PPNI.
- WHO Chronic Disease Kidney*. 2022. World Hearth Organization.