

# RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Galuh Shinta Dewanti<sup>1</sup>, Supratman<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Program Keperawatan/Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

\*Email: [Galuhshinta4@gmail.com](mailto:Galuhshinta4@gmail.com)

## 1. PENDAHULUAN

(retensi urea dan sampah nitrogen lain

### Abstrak

#### Keywords:

Gagal Ginjal Kronis;  
Hemodialisa; Teknik  
Relaksasi Otot  
Progressive;  
Kecemasan

Gagal ginjal kronik atau *Chronic Kidney Disease* merupakan salah satu masalah kesehatan yang menjadi perhatian publik, penyakit ginjal ini bersifat progresif dan irreversible dapat berkembang menjadi end stage renal disease (ESRD). Penanganan klien penyakit ginjal kronis bertujuan untuk mempertahankan fungsi ginjal, dan apabila PGK berkembang menjadi ESRD maka diperlukan terapi pengganti ginjal salah satunya hemodialisis. Pada pasien yang menjalani hemodialisis biasanya akan berdampak pada fisik dan psikologis pasien. Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh pasien hemodialisis. Relaksasi digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan. 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. Berdasarkan masalah tersebut penulis tertarik untuk mereview beberapa jurnal mengenai teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah study literature review. Penelusuran database melalui Pubmed, Science Direct, Elsevier dan Google Scholar. Berdasarkan 5 artikel dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif secara signifikan mengurangi kecemasan pada pasien dengan ginjal kronis penyakit yang menjalani hemodialisis.

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

dalam darah).

Penanganan klien penyakit ginjal kronis bertujuan untuk mempertahankan fungsi ginjal, maka diperlukan terapi pengganti ginjal salah satunya hemodialisis (Vivekanand Jha, et al. 2013). Pasien-pasien ini harus menjalani terapi dialisis sepanjang hidupnya (Biasanya tiga kali seminggu selama paling sedikit 3 atau 4 jam per kali terapi) atau sampai mendapat ginjal baru melalui operasi pencangkokan yang berhasil. Pasien memerlukan terapi dialisis yang

kronis kalau terapi ini diperlukan untuk mempertahankan kelangsungan hidupnya dan mengendalikan gejala uremia.

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).

## 2. METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan cara study literature, yang merupakan penelitian dengan cara mencari literature yang sesuai dengan topik maupun kriteria yang telah penulis tentukan kemudian menganalisa literature yang telah diperoleh dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, sehingga akan didapatkan ide, penemuan baru dan kesimpulan yang nantinya kemungkinan bisa bermanfaat bagi orang lain.

Untuk melakukan study literature tentunya membutuhkan literature yang sesuai dengan topik yang akan dibahas. Pada penelitian ini terdiri dari 5 artikel yang dipilih oleh penulis yang menurut penulis sesuai topik yang akan dibahas.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan Astuti, dkk (2017) menunjukkan bahwa semua pasien dengan penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dalam penelitian

ini mengalami kecemasan. Ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang mengungkapkan itu. Kecemasan merupakan masalah psikososial yang sering muncul pada pasien menjalani hemodialisis. Kecemasan adalah gangguan perasaan alami yang ditandai oleh perasaan mendalam atau berkelanjutan takut atau kegelisahan, dengan tidak terganggu dalam menilai kenyataan dan tidak mengalami kepribadian retak. Setelah otot progresif latihan relaksasi pada kelompok perlakuan, kecemasan pasien dengan CKD yang menjalani hemodialisis menurun secara signifikan dengan perubahan rata-rata 21,58 hingga 19,87, dari tingkat kecemasan sedang (55,26%) hingga tingkat kecemasan rendah (31,58%). Sedangkan pada kelompok kontrol, rerata nilai kecemasan pretest adalah 21,07 dan posttest 20,81. Tingkat kecemasan tetap sama antara pretest (50%) dan posttest (47,37%). Relaksasi otot progresif adalah metode yang membantu menghidupkan kembali ketegangan otot secara berurutan. Dalam penelitian ini, teknik PMR secara berurutan dilakukan selama 15-30 menit selama 8 kali dalam periode 4 minggu. Waktu pelaksanaan PMR berbeda dari studi sebelumnya yang dilakukan dalam 45 menit selama 5 hari dan juga dilakukan 2-3 kali sehari selama 30 menit dalam periode 10 minggu (Kumar et all, 2015). Namun, hasilnya terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan. Dampak PMR yang dapat membantu seseorang merasa rileks didukung oleh penelitian sebelumnya, mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif efektif di menurunkan tingkat stres biologis dan itu lebih baik dibandingkan dengan latihan pernapasan diafragma (Zargarzadeh & Shirazi, 2014). Perawat sangat penting untuk memberikan dukungan atau konseling untuk mengurangi tingkat kecemasan pada pasien, dan mereka dapat melakukan perawatan diri intervensi untuk mengatasi kecemasan yang dialami pasien. Intervensi yang dapat diterapkan pada pasien dengan kegelisahan

termasuk modifikasi lingkungan (sesuai dengan preferensi individu), menggunakan relaksasi, bangunan, mengatasi stres dan kecemasan, farmakologis intervensi dan tambahan strategi. Ini relaksasi Metode ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan otot di seluruh tubuh dan meningkatkan pasokan oksigen. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa latihan relaksasi otot progresif secara signifikan mengurangi kecemasan pada pasien dengan ginjal kronis penyakit yang menjalani hemodialisis. Dengan demikian, intervensi ini dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi keperawatan di rumah sakit.

Penelitian yang dilakukan Muchtar RSU & Marlian (2019) menyebutkan jenis kelamin penelitian ini mengambil 10 responden pria dan 10 responden wanita, di mana wanita memiliki kecemasan yang lebih parah daripada total dua pria. Hal ini sejalan dengan gangguan kecemasan sering dialami wanita dibandingkan pria. Ini karena wanita lebih sensitif terhadap emosi mereka, yang pada akhirnya mempengaruhi perasaan keparahan mereka sendiri. (Rokhman & Supriati, 2018). Dari hasil penelitian diperoleh bahwa responden termuda berusia 27 tahun dan tertua adalah pada usia 67 tahun. Usia terbanyak adalah pada usia di atas 51-60 tahun atau 30%. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa usia rata-rata responden di atas 51 tahun. Usia seseorang tampaknya mempengaruhi cara kerjanya dalam penyakit. Gangguan kecemasan lebih sering terjadi pada orang dewasa dan lebih banyak pada wanita (Sadock, 2007). Tingkat pendidikan penelitian ini lebih dari 8 orang atau 40% sejalan dengan penelitian penelitian (Fajri & Fathra, 2015) faktor pendidikan yang mempengaruhi tingkat kecemasan seseorang. Kemampuan individu dipengaruhi oleh tingkat pendidikan. Semakin tinggi tingkat pendidikan individu semakin mudah untuk berpikir rasional dan menangkap informasi baru. (Rahmawati, Primasari Mahardhika; Musviro; Deviantony, 2018). Durasi HD Dalam penelitian ini diperoleh jumlah

responden yang mengalami kecemasan paling banyak selama dua tahun berjumlah 9 orang atau 45%. Pada pasien dengan GGK yang menjalani hemodialisis dalam jangka waktu yang lama, kelelahan gejala dialami 82% hingga 90% pasien (Kautsar, Gustopo, & Achmad, 2015). Untuk pasien dengan perawatan hemodialisis, GGK akan mencegah kematian, tetapi jangan menyembuhkan atau memulihkan GGK dan tidak dapat mengkompensasi hilangnya aktivitas metabolisme yang dilakukan oleh ginjal dan efek dari ginjal dan pengaruhnya terhadap kualitas hidup pasien. Pasien dengan PGK harus menjalani terapi ini 1-2 kali dengan 4-5 jam setiap kali selama hidupnya. (Rahmawati, Primasari Mahardhika; Musviro; Deviantony, 2018). Hasil analisis menunjukkan bahwa rata-rata kecemasan pasien HD sebelum terapi PMR adalah pada kecemasan ringan 3 responden atau (15%), kecemasan sedang sebanyak 12 responden atau (60%) dan kecemasan berat seperti sebanyak 5 responden atau (25%). Dalam penelitian ini dari isi kuesioner HARS diambil sebelum intervensi PMR peneliti menemukan responden dengan skor kecemasan tertinggi 33 dan skor terendah kecemasan ringan adalah 11. Dilihat oleh 14 parameter kecemasan hadir dalam kuesioner HARS, berturut-turut kecemasan parameter yang memiliki skor tertinggi adalah: gangguan tidur, perasaan depresi, ketegangan, gejala sensorik dan gejala gastrointestinal. (Tanto, Liwang, Hanifan, & Pradipta, 2014).

Penelitian yang dilakukan Silitonga E (2018) menyebutkan dalam penelitiannya menyebutkan hasil penelitian menunjukkan yaitu ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis sebelum dan sesudah menjalani terapi hemodialisis di RSUP H. Adam Malik. Hal ini menunjukkan Terapi PMR berpengaruh terhadap penurunan kecemasan pasien gagal ginjal kronis sebelum menjalani terapi hemodialisis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Yola, 2016)

di padang, didapatkan hasil bahwa PMR memiliki hubungan yang signifikan dengan penurunan kecemasan pada pasien GJK akibat lamanya menjalani terapi hemodialysis. Ditunjang lagi oleh penelitian (Devi, 2014) bahwa PMR memiliki hubungan signifikan terhadap kecemasan pasien GJK yang menjalani hemodialisis. Mekanisme fisiologis PMR dalam mengatasi kecemasan berhubungan dengan interaksi yang kompleks dari sistem saraf pusat dan sistem saraf tepi dengan otot dan dan sistem rangka. Dalam hal ini, saraf pusat melibatkan saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis. Antara simpatis dan parasimpatis disebut juga erotropik atau respon fight or flight dimana organ diaktifitas untuk keadaan stress. Respon ini memerlukan energi yang 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. Aktivitas dari saraf parasimpatis disebut trophotropik yang dapat menyebabkan perasaan istirahat dan perbaikan fisik dan tubuh. Aktivitas ini merupakan dasar yang disebut respon relaksasi. Melalui latihan relaksasi dapat memunculkan respon relaksasi sehingga dapat mencapai keadaan yang tenang (Yola, 2016).

Penelitian yang dilakukan Pramono, Hamranani & Sanjaya (2019) menyebutkan dalam penelitiannya menunjukkan bahwa saat pretest, seluruh responden mengalami kecemasan ringan yakni sebanyak 20 orang (100%) dan pada saat posttest sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 orang (70%). Terdapat penurunan jumlah responden sebanyak 6 responden dari kecemasan ringan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif ke tidak ada kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.

Hasil analisa lebih lanjut menunjukkan terdapat perbedaan tingkat kecemasan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hemodialysis. Kecemasan saat tindakan hemodialisis dapat dikurangi dengan beberapa terapi penurun kecemasan baik terapi farmakologi maupun non-farmakologi. Salah satu terapi non-farmakologi yang dapat mengurangi kecemasan ialah dengan menggunakan tehnik relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah latihan terinstruksi yang meliputi pembelajaran untuk mengerutkan dan merilekskan kelompok otot secara sistemik, dimulai dengan kelompok otot wajah dan berakhir pada otot kaki. Tindakan ini biasanya memerlukan waktu 15-30 menit, dapat disertai dengan intruksi yang mengarahkan individu untuk memperhatikan kelompok otot yang direlaksasikan (Johnson, 2005). 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 nutrien dan O<sub>2</sub>. Peningkatan O<sub>2</sub> di dalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mengurangi kecemasan. Kelebihan penelitian ini bahwa relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronik dan dapat diterapkan saat dilakukan tindakan hemodialisis. Keterbatasan penelitian ini bahwa terapi relaksasi otot progresif hanya dilakukan satu kali saja.

#### 4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisa dari 4 artikel tentang teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan, dapat ditarik kesimpulan bahwa relaksasi otot progresif efektif dapat menurunkan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronik dan dapat diterapkan saat dilakukan tindakan hemodialisis. Teknik relaksasi otot progresif lebih efektif dilakukan sebelum kanulasi atau tindakan hemodialisa karena kecemasan tertinggi terjadi sebelum pasien melakukan tindakan dibandingkan sesudah tindakan hemodialisa. Dengan demikian, intervensi ini dapat diterapkan sebagai salah satu intervensi keperawatan di rumah sakit.

#### REFERENSI

- Astuti, Anggorowati & Johan. (2017). Effect Of Progressive Muscular Relaxation On Anxiety Levels In Patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The General Hospital Of Tugurejo Semarang Indonesia. *Belitung Nursing Journal*. 3(4):383-389
- Brunner & Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC
- Fajri & Fathra (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *JOM*, 22(1), 9–18.
- Johnson, J. . (2005). *Prosedur Perawatan di Rumah, Pedoman Untuk Perawat*. Jakarta: EGC
- Kautsar, F., Gustopo, D., & Achmad, F. (2015). Uji Validitas dan Reliabilitas Hamilton Anxiety Rating Scale Terhadap Kecemasan dan Produktivitas Pekerja Visual Inspection PT. Widatra Bhakti. *Seminar Nasional Teknologi 2015*, 588–592.
- Kumar P, Nayak Rr, Devi SK. (2015). Effectiveness Jacobson's progressive muscle relaxation technique (PMRT) to relieve anxiety among alcoholic patients MHI, SCB, Cuttack, Odisha. *IOSR Journal of Nursing and Health Science* 4(4).
- Muchtar, Rizki Sari Utami & 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 & Curriculum Application)*. Vol 2 (1), p 31-37
- Pratama, B. (2017). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin fase laten di RSUD PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta*. (6), 67–72.
- Pramono, Hamranani & Sanjaya. (2019). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisa di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah* 2. (2), 22-32
- Purwanto. (2013). *Teknik PMR*. Diakses dari <http://purwantoblog.com>. Pada tanggal Desember 2014
- Rahmawati, Primasari, Musviro & Deviantony. (2018). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi (Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation (PMR) On Blood Pressure Reduction In Hypertension Patients). *The Indonesia Journal of Health*.
- Rahmi, W. (2008). Gambaran tentang tingkat kecemasan pasien yang pertama kali menjalani hemodialisa di ruang hemodialisa RS Dr. M. Djamil Padang. *Repository Universitas Andalas*. <http://repository.unand.ac.id/5650/>
- Rokhman, A., & Supriati, L. (2018). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kecemasan Dan Kualitas Hidup Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di RS Muhammadiyah Lamongan. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 45.
- Sadock, B., & S. (2007). *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*. In *Kaplan & Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry*, Çeviri Editörleri: Aydın

- H, Bozkurt A, Sekizinci Baskı, Güneş Kitabevi.
- Sheila, L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Edisi 1*. Jakarta: EGC
- Silitonga, Erwin. (2018). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Terapi Hemodialisis. *Jurkessutra (Jurnal Kesehatan Surya Nusantara)*.
- Suyamto. (2009). Pengaruh relaksasi otot dalam menurunkan skor kecemasan T-TMA mahasiswa menjelang ujian akhir program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 25 (3), 142–149. <https://journal.ugm.ac.id/bkm/article/view/3561>
- Tanto, C., Liwang, F., Hanifan, S., & Pradipta, E. A. (2014). *Kapita Selekta Kedokteran Edisi IV*. Jakarta : Media Aesculapius.
- Vivekanand Jha,Guillermo Garcia-Garcia, Kunitoshi Iseki, Zuo Li, Saraladevi Naicker, Brett Plattner, Rajiv Saran, Angela Yee-Moon Wang, ChihWei Yang. (2013). *Chronic Kidney Disease: Global Dimension and Perspectives*. Global Health Volume 382, No. 9888, p260–272.
- Yola Yolanda. (2017). *Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Ggk Akibat Lamanya Menjalani Terapi Hemodialisis Di Rst Dr. Reksodiwiryo Padang*. Vol. XI Jilid No.75. Menara Ilmu.
- Zargarzadeh M, Shirazi M. (2014). The effect of progressive muscle relaxation method on test anxiety in nursing students. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 19(6):607