



EFEKTIVITAS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* YANG MENJALANI HEMODIALISA SEBAGAI STABILISASI TINGKAT ANSIETAS (*LITERATURE REVIEW*)

Rizcha Novi Noer Safitri, Marsaid, Joko Pitoyo, Nurul Hidayah

^{1,2,3,4} Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Malang, Malang, Jawa Timur, Indonesia

Info Artikel

Sejarah artikel :
Diterima 18 Agustus
2022
Disetujui 31 Juli 2024
Dipublikasi 31 Juli 2024

Kata Kunci :

Ansietas, *Chronic Kidney Disease*, Hemodialisa, *Progressive Muscle Relaxation*.

Abstrak

Progressive muscle relaxation merupakan salah satu terapi relaksasi yang sangat mudah digunakan pada kehidupan sehari-hari namun banyak yang belum menggunakan secara efektif. Tujuan penelitian ini menjelaskan efektivitas *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas. Penelitian menggunakan metode *literature review* dengan desain *Systematic Mapping Study*. Jurnal didapatkan dari empat database yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *Crosreff*, dan *Science Direct* yang terakreditasi Garuda, SINTA, dan Scopus pada rentang tahun 2016-2021. Keyword yang digunakan adalah (*Progressive Muscle Relaxation OR Technique Relaxation Progressive*) AND (*Chronic Kidney Disease OR Renal Failure*) AND (*Hemodialysis OR Dialysis*) AND (*Anxiety OR Anxiety Disorder*), dan (Relaksasi Otot Progresif OR Terapi Otot Progresif) AND (Gagal Ginjal Kronis) AND (Hemodialisa) AND (Anxiety) yang telah dilakukan seleksi terhadap sepuluh jurnal menggunakan *JBICritical Appraisal Tools* dengan memerhatikan *PICOS framework*. Terdapat penurunan tingkat ansietas pasien sebelum dan sesudah diberikan intervensi, dalam sepuluh jurnal terdapat satu jurnal yang kurang efektif menurunkan ansietas karena memiliki *p-value* 0.05. *Progressive muscle relaxation* dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa apabila penggunaannya dilakukan secara efektif yaitu dilakukan dua kali dalam seminggu setiap pagi dan malam hari sebelum tidur selama 15-30 menit, sehingga peran perawat sangat penting dalam penerapan *progressive muscle relaxation* untuk menjaga stabilisasi tingkat ansietas pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa.

EFFECTIVENESS *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* IN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AS ANXIETY LEVEL STABILIZATION (*LITERATURE REVIEW*)

Abstract

Progressive muscle relaxation is a relaxation therapy that is very easy to use in everyday of life but many have not used it effectively. The purpose of this study was to explain the effectiveness of *progressive muscle relaxation* in *chronic kidney disease* undergoing hemodialysis as a stabilization of anxiety levels. This research using a literature review with a *Systematic Mapping Study*. Journals were obtained from four databases, namely *Google Scholar*, *PubMed*, *Crossreff*, and *Science Direct* which were accredited by Garuda, SINTA, and Scopus in the 2016-2021 range. The keywords used are (*Progressive Muscle Relaxation OR Technique Relaxation Progressive*) AND (*Chronic Kidney Disease OR Renal Failure*) AND (*Hemodialysis OR Dialysis*) AND (*Anxiety OR Anxiety Disorder*), and (*Progressive Muscle Relaxation OR Progressive Muscle Therapy*) AND (*Kidney Failure Chronic*) AND (*Hemodialysis*) AND (*Anxiety*) which have been selected for ten journals using *JBICritical Appraisal Tools* by paying attention to the *PICOS framework*. There was a decrease in the patient's anxiety level before and after the intervention is given, in ten journals there was one journal that was less effective in reducing anxiety because it had a *p-value* 0.05. *Progressive muscle relaxation* can reduce anxiety levels in *chronic kidney disease* undergoing hemodialysis if its use is done effectively, which can be done twice a week, every morning and night before sleep for 15-30 minutes, so role of nurses is very important in implementing *progressive muscle relaxation* to maintain the stabilization of anxiety level in *chronic kidney disease* undergoing hemodialysis.

Pendahuluan

Gagal ginjal kronis (*Chronic Kidney Disease*) merupakan salah satu penyakit tidak menular (*non-communicable disease*) yang perlu menjadi perhatian karena gagal ginjal kronis merupakan masalah kesehatan warga dengan angka kejadian yang relatif tinggi dan berdampak besar terhadap morbiditas, mortalitas dan sosial ekonomi rakyat yang disebabkan oleh porto perawatan yang relatif tinggi (Nuari & Widayati, 2017).

Progressive muscle relaxation merupakan suatu terapi yang dapat digunakan pada pasien dengan gagal ginjal kronis, dimana *progressive muscle relaxation* itu sendiri dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa (Fauzi & Rahmayanti, 2020).

Menurut pemaparan yang dinyatakan Kumar et al (2015) *progressive muscle relaxation* sangat mudah dipelajari dan secara luas masih digunakan sampai sekarang dalam mereduksi tingkat kecemasan terutama pada pasien dengan penyakit kronis, namun masih banyak individu atau pasien yang belum melakukan secara tepat terapi *progressive muscle relaxation* itu sendiri, sehingga penerapan terapi *progressive muscle relaxation* menjadi tidak efektif.

Prevalensi gagal ginjal kronis yang terjadi di Indonesia berdasarkan diagnosis Dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun menurut data Provinsi terhitung mengalami kenaikan. Hal ini dapat dilihat dari data yang di peroleh pada setiap Provinsi di mana prevalensi yang terjadi di daerah Kalimantan Utara mencapai 0,64% yang disusul dengan Provinsi Maluku Utara sebanyak 0,56%, sehingga prevalensi kejadian CKD di Indonesia yaitu (95% UI 36,0 hingga 41,0) yang menempatkan CKD sebagai penyakit dengan permasalahan yang cukup memerlukan perhatian (Risksdas, 2018).

Salah satu upaya perawatan yang harus dilakukan dalam menangani penderita gagal ginjal kronis adalah dengan terapi hemodialisa. Hemodialisa sendiri merupakan suatu prosedur terapi cuci darah dimana akan dilakukan proses penyaringan darah dengan cara menghubungkan salah satu pembuluh vena dengan pembuluh arteri melalui prosedur AV Shunt sehingga proses penyaringan darah dapat berlangsung (Nuari & Widayati, 2017).

Dampak kecemasan berlebih yang dialami pasien karena krisis situasional, perubahan kesehatan, stres bahkan ancaman kematian dapat mengakibatkan pasien menjadi sulit tidur bahkan mungkin depresi, sehingga peran seorang perawat sangatlah penting dalam melakukan intervensi untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh pasien dengan hemodialisa. Pendekatan secara komprehensif yang dilakukan oleh perawat kepada pasien dihimbau mampu mengurangi kecemasan

pasien saat prosedur hemodialisa, tindakan yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi *non-farmakologi*, dimana dalam pelaksanaannya tindakan yang sering dilakukan dalam terapi *non-farmakologi* untuk mereduksi kecemasan adalah dengan melakukan teknik relaksasi (Ekawaldi & Liftiah, 2014).

Relaksasi otot progresif akan lebih efektif dilakukan selama 20-30 menit setiap hari dimana terapi ini dipusatkan pada aktivitas kinerja otot, sehingga peran perawat menjadi bagian penting dalam membantu mereduksi ansietas pada pasien hemodialisa menggunakan terapi *progressive muscle relaxation*. Perawat akan memberikan edukasi dan membantu pasien secara signifikan sebelum dilakukan prosedur hemodialisa dengan cara mengidentifikasi otot yang tegang kemudian mereduksi ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk memperoleh perasaan rileks, sehingga pasien dapat melakukan terapi relaksasi secara mandiri sebelum melakukan aktivitas dirumah dan sebelum istirahat (Kaur & Mohammad, 2020).

Tujuan dari penelitian *literature review* ini adalah untuk menjelaskan efektivitas pemberian *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas.

Metode

Desain dalam penelitian ini menggunakan metode *literature review* dengan desain *Systematic Mapping Study* yaitu sebuah studi sekunder yang memiliki tujuan mendapatkan gambaran dari sebuah topik penelitian tertentu secara menyeluruh dan melakukan identifikasi terhadap kesenjangan dalam penelitian (Li & Liang, 2015).

Pada penelitian ini terdapat 10 jurnal yang dipilih sesuai dengan topik yang dibahas dimana jurnal didapatkan dari empat database yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, *Crosreff*, dan *Science Direct* yang terakreditasi Garuda, SINTA, dan Scopus pada rentang tahun 2016-2021. Inklusi dalam penelitian ini yaitu jurnal yang terakreditasi sinta dan atau terindeks scopus. Kata Kunci yang digunakan adalah Ansietas, *Chronic Kidney Disease*, Hemodialisa dan *Progressive Muscle Relaxation*.

Hasil dan Pembahasan

1. Karakteristik Studi

Sebanyak sepuluh jurnal yang memenuhi kriteria inklusi sudah didasarkan pada topik *literature review* yaitu efektivitas *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas. Studi merupakan jurnal nasional sebanyak enam jurnal dan selebihnya merupakan jurnal internasional sebanyak empat jurnal. Desain penelitian yang

digunakan dalam studi yang dilakukan pada jurnal penelitian tersebut mayoritas menggunakan *Quasi Experiment Studies* yaitu sebanyak 8 studi atau 80% sedangkan studi penelitian dengan menggunakan *Randomized Controlled Trial* sebanyak 2 studi atau 20%.

Instrument yang digunakan dalam jurnal penelitian tersebut mayoritas menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebanyak 5 jurnal (50%), DASS sebanyak 1 jurnal (10%), STAI dan BAI sebanyak 1 jurnal (10%), SAS/SRAS sebanyak 1 jurnal (10%), Covi Anxiety Scale sebanyak 1 jurnal (10%), dan 1 jurnal tidak disebutkan instrumennya.

2. Karakteristik Responden

Responden yang terdapat dalam sepuluh jurnal penelitian merupakan seluruh pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa dan mengalami ansietas. Jumlah keseluruhan responden yang terdapat pada sepuluh jurnal penelitian sebanyak 584 responden dengan mayoritas responden lebih dari 20 orang dengan minimal responden 10 orang dan responden terbanyak yaitu 105 orang. Usia responden secara menyeluruh yaitu berusia 18-65 tahun dengan mayoritas responden berusia 50-65 tahun. Jenis kelamin responden mayoritas laki-laki sebanyak 329 responden dan perempuan sebanyak 255 responden dari total sepuluh jurnal, dimana terdapat dua jurnal yang tidak menyebutkan secara spesifik jumlah jenis kelamin sehingga pembagian jumlah jenis kelamin berdasarkan perbandingan yang rata yaitu 50:50 pada responden laki-laki dan perempuan. Mayoritas tingkat pendidikan pada sepuluh jurnal yaitu setingkat SMA sebanyak 149 responden, pendidikan terendah yaitu tidak sekolah atau buta huruf dan tingkat pendidikan tertinggi sampai dengan sarjana. Status perkawainan responden dari sepuluh jurnal penelitian mayoritas sudah menikah atau berumah tangga dengan mayoritas lama melakukan terapi hemodialisa lebih dari 6 bulan dan keseluruhan responden pada sepuluh jurnal penelitian tidak sedang menderita kelainan jantung maupun penyakit neuromuskular.

3. Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat ansietas Pasien Hemodialisa.

Tabel 1. Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Terhadap Tingkat Ansietas Pasien Hemodialisa

No	Author	P Value ($\alpha < 0.05$)	Keterangan
1.	(Amini et al., 2016)	0.001	Signifikan
2.	(Astuti et al., 2017)	0.000	Signifikan
3.	(Hudiyawati et al., 2019)	0.001	Signifikan
4.	(Kusnanto et al., 2019)	- T1 = 0.004 - T2 = 0.05	- Signifikan - Tidak Signifikan
5.	(Mughtar & Marlian, 2019)	0.000	Signifikan
6.	(Murtadho et al., 2019)	0.000	Signifikan
7.	(Pramono et al., 2019)	0.000	Signifikan
8.	(Silitonga, 2019)	0.000	Signifikan
9.	(Wahyuningsih, 2020)	0.000	Signifikan
10.	(Yolanda, 2017)	0.000	Signifikan

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa sembilan jurnal memiliki hasil *p-value* <0.05 yang artinya terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* yang dilakukan dua kali dalam seminggu setiap pagi dan malam hari sebelum tidur selama 15-30 menit terhadap tingkat ansietas pada pasien hemodialisa, sedangkan satu jurnal lainnya terdapat dua perlakuan didalamnya dimana perlakuan pertama nilai *p-value* <0.05 sedangkan nilai *p-value* pada perlakuan kedua adalah 0.05, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* pada perlakuan pertama dan tidak terdapat pengaruh *progressive muscle relaxation* yang signifikan pada perlakuan kedua terhadap ansietas pasien hemodialisa.

Teknik dan durasi yang diberikan pada setiap jurnal mengenai *progressive muscle relaxation* memiliki beberapa perbedaan dimana pada penelitian yang dilakukan oleh Amini et al (2016) *progressive muscle relaxation* dilakukan setiap hari, kemudian penelitian yang dilakukan oleh Kusnanto et al (2019) *progressive muscle relaxation* memiliki dua perlakuan dimana perlakuan pertama dilakukan dua kali dalam seminggu dan perlakuan kedua dilakukan sekali dalam seminggu, sedangkan delapan jurnal lainnya dilakukan sebanyak dua kali dalam seminggu dan dalam rentang waktu yang sama yaitu 15-30 menit per sesi.

Pembahasan

1. Tingkat Ansietas pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Menjalani Hemodialisa Sebelum *Progressive Muscle Relaxation*

Tingkat ansietas atau kecemasan pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebelum diberikan *progressive muscle relaxation* yang terdapat pada sepuluh jurnal penelitian yang telah di *review* yaitu menunjukkan skala tingkat ansietas ringan sampai dengan tingkat ansietas berat dimana tingkat ansietas tersebut diukur menggunakan instrument STAI, HARS, DASS 21, Covi Anxiety Scale, dan ZSAS/SRAS.

Penelitian yang dilakukan oleh Muchtar & Marlian (2019) dengan 20 responden menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat ansietas sedang dimana seluruh responden berstatus menikah dengan pendidikan terbanyak yaitu SD sebanyak 8 responden, penelitian serupa juga dilakukan oleh Silitonga (2019) dimana dari 30 responden 18 diantaranya mengalami tingkat ansietas sedang dengan tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMA sebanyak 18 responden. Penelitian lain yang dilakukan oleh Wahyuningsih (2020) mayoritas responden mengalami tingkat ansietas ringan dengan perlakuan pre-post intervensi tanpa kelompok kontrol dimana dari 91 responden 74 diantaranya telah menikah, tingkat pendidikan paling banyak yaitu SMA sebanyak 52 responden dan sebanyak 49 responden tidak bekerja, sedangkan dua penelitian yang dilakukan oleh Pramono et al (2019) dan Yolanda (2017) pada pre-post intervensi tanpa kelompok kontrol menunjukkan hasil ansietas tingkat ringan dengan mayoritas responden berstatus menikah dan tingkat pendidikan terakhir yaitu SMA.

Gambaran penelitian lain oleh Amini et al (2016) dengan menggunakan kelompok intervensi dan kontrol menunjukkan bahwa

mayoritas responden mengalami tingkat ansietas berat dimana dari 100 responden 82 diantaranya sudah menikah. Penelitian lain dengan konsep *pre-posttest* yang diberikan pada kelompok intervensi dan kontrol oleh Astuti et al (2017) mayoritas responden mengalami ansietas sedang yang diukur dengan skala HARS menunjukkan angka >20 dimana dari 78 responden terdapat 67 responden yang telah menikah dan 72 responden memiliki pendidikan tingkat rendah, penelitian lain yang dilakukan Hudiyawati et al (2019) dengan mayoritas berpendidikan sarjana yaitu sebanyak 17 responden mengemukakan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat ansietas sedang dan skala DASS-21 menunjukkan angka >9, sedangkan penelitian oleh Kusnanto et al (2019) dengan instrument CAS seluruh responden berada pada tingkat ansietas sedang dimana ansietas sedang juga dialami oleh responden dengan *pre-posttest* kelompok kontrol *non-equivalent* pada penelitian yang dilakukan oleh (Murtadho et al., 2019) yang mayoritas memiliki tingkat pendidikan SMA yaitu sebanyak 31 responden dari total keseluruhan 70 responden.

Hemodialisa dalam jangka waktu yang lama menimbulkan dampak pada berbagai aspek kehidupan yaitu sosial ekonomi, lingkungan, fisik, dan psikologis yang dapat berakibat ansietas pada individu karena tidak nyamannya prosedur terapi maupun kurang pengetahuan akan proses hemodialisa (Fay & Istichomah, 2017).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Alfiyanti et al (2016) mengatakan bahwa terapi yang dapat dilakukan pada pasien dengan hemodialisa yang ansietas yaitu *progressive muscle relaxation*.

Berdasarkan Kumbara et al (2018) ansietas yang terjadi pada individu dengan penyakit kronis merupakan suatu hal yang umum, mengapa dikatakan hal yang umum karena ansietas atau kecemasan dapat menimpa siapa saja terutama pada individu yang mengalami tekanan akan datangnya suatu stressor sehingga individu tidak dapat melakukan mekanisme koping secara efektif dan muncul kecemasan sebagai suatu respon dari adanya stressor tersebut.

Penyebab ansietas pasien hemodialisa menurut Fay & Istichomah (2017) diatas diakibatkan karena kurang pemahannya pengetahuan prosedur hemodialisa dan merasa asing atau tidak nyaman dengan peralatan yang digunakan pada hemodialisa, dimana ketidaktahuan itu sendiri dapat muncul dari berbagai sebab seperti akses informasi, tingkat pendidikan, status perkawinan bahkan pekerjaan, hal ini sejalan dengan jurnal

penelitian yang dilakukan oleh Amini et al (2016) dimana ansietas yang dialami pada pasien sebelum terapi hemodialisa mayoritas terjadi pada individu yang menikah dengan tingkat pendidikan terbanyak yaitu SD, hal tersebut bisa terjadi karena individu dengan status perkawinan menikah memiliki beban tanggungjawab yang tinggi terhadap perannya dalam kehidupan berumah tangga, individu dengan status menikah akan berfikir bagaimana perannya sebagai orang tua yang mengasuh anaknya menjadi tidak maksimal karena penyakitnya atau bahkan orang tua dengan tulang punggung keluarga akan berfikir bagaimana membagi pekerjaan dalam menafkahi keluarga dan proses pengobatan sehingga tingkat ansietas dapat meningkat, sedangkan tingkat pendidikan itu sendiri tidak begitu berpengaruh terhadap tingkat ansietas seseorang, karena tingkat ansietas seseorang diukur dari bagaimana cara menyikapi stressor tersebut dari pengalaman yang sudah dilami oleh seseorang atau individu.

Berdasarkan dari penelitian sepuluh jurnal yang telah di *review* pekerjaan menjadi salah satu faktor yang menjadikan tingkat ansietas meningkat, hal ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih (2020) dimana individu dengan terapi hemodialisa yang tidak bekerja atau memiliki pekerjaan yang tidak tetap akan memiliki tingkat ansietas yang lebih tinggi, karena individu tersebut akan berfikir mengenai biaya perawatan yang sangat tinggi yang berdampak atau berpengaruh terhadap kondisi ekonomi, bagaimana mengatur keuangan antara kebutuhan makan dan pengobatan, serta ketidakmampuan melakukan akses informasi karena ketidakterediaan biaya.

Berdasarkan pemahaman diatas diperlukan adanya teknik relaksasi yang digunakan untuk mereduksi tingkat ansietas pada pasien *chronic kidney disease* yaitu dengan teknik relaksasi *progressive muscle relaxation* yang diberikan secara adekuat kepada pasien dengan terapi hemodialisa.

2. Tingkat Ansietas pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Menjalani Hemodialisa Setelah *Progressive Muscle Relaxation*

Tingkat ansietas atau kecemasan pada pasien *chronic kidney disease* yang sedang menjalani hemodialisa sesudah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation* pada sembilan jurnal mengalami penurunan tingkat ansietas dari rentang tidak terjadi ansietas sampai dengan ansietas sedang, sedangkan satu jurnal lainnya yaitu penelitian Kusnanto et al (2019) dengan instrumen CAS yang memberikan intervensi *progreesive muscle*

relaxation sebanyak dua perlakuan memiliki penurunan ansietas yang signifikan pada perlakuan pertama dan tidak terjadi penurunan ansietas secara signifikan pada perlakuan kedua karena *p value* sebesar 0.05.

Penelitian yang dilakukan oleh Muchtar & Marlian (2019) menunjukkan bahwa ansietas sesudah diberikan *progressive muscle relaxation* mengalami tingkat penurunan dari rentang sedang ke berat menjadi rentang ansietas ringan ke sedang. Penelitian lain yang dilakukan oleh Silitonga (2019) membuktikan bahwa setelah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation* mayoritas tingkat ansietas yang dialami oleh responden menurun dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan. Selanjutnya, penelitian Wahyuningsih (2020) menunjukkan penurunan pada skala HARS dari tingkat ansietas ringan menjadi tidak terjadi ansietas. Hasil penelitian tersebut juga dibuktikan oleh Pramono et al (2019) dan Yolanda (2017) dimana terjadi penurunan tingkat ansietas setelah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation* dari mayoritas responden yang memiliki rentang ringan menjadi tidak ansietas pada mayoritas responden.

Data penelitian yang dilakukan oleh Amini et al (2016) pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan *mean* ansietas namun tidak memiliki perbedaan rentang yang signifikan pada kedua kelompok dimana keduanya pada rentang ansietas sedang berdasarkan instrumen STAI. Penelitian lain oleh Astuti et al (2017) sesudah diberikan *progressive muscle relaxation* pada kelompok intervensi mengalami penurunan yang ditunjukkan oleh skala HARS dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan, sedangkan pada kelompok kontrol tetap pada ansietas sedang. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan Hudiyawati et al (2019) membuktikan bahwa ansietas menurun dari tingkat sedang menjadi tidak ansietas pada kelompok intervensi dan pada kelompok kontrol tetap pada tingkat ansietas sedang berdasarkan instrumen DASS-21. Penelitian serupa digambarkan oleh Murtadho et al (2019) dimana *mean* ansietas mengalami penurunan sesudah *progressive muscle relaxation* pada kelompok intervensi dan tidak terjadi penurunan yang bermakna pada kelompok kontrol.

Progressive Muscle Relaxation adalah suatu gerakan relaksasi dengan dua proses menegangkan dan merelaksasikan kelompok otot pada tubuh yang dapat dilakukan dengan posisi duduk maupun berbaring (Kumutha et al., 2014). Peran perawat sangat penting sebagai pemberi layanan kesehatan dalam membantu pasien menjalani proses adaptasi penyakit

maupun prosedur tindakan medis yang sedang dijalani pasien yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan fisik maupun psikis pasien melalui intervensi keperawatan secara mandiri seperti teknik relaksasi yang dapat menimbulkan efek rileks dan tenang (Haryati & Sitorus, 2015).

Penelitian sebelumnya oleh Yildirim & Fadiloglu (2006) mengenai *The Effect of Progressive Muscle Relaxation Training on Anxiety Levels and Quality of Life in Dialysis Patients* skor rata-rata ansietas sebelum dan sesudah diberikan program *progressive muscle relaxation* yaitu sebesar 43.6 ± 5.9 dan 31.1 ± 5.6 dengan perbedaan yang signifikan berdasarkan instrument STAI sehingga menurun dari ansietas sedang menjadi ansietas ringan.

Berdasarkan penelitian Yildirim & Fadiloglu (2006) diatas tindakan terapi PMR yang dilakukan pada penderita hemodialisa merupakan suatu bentuk terapi yang memberikan jalan keluar dalam intervensi keperawatan sebagai langkah untuk mereduksi ansietas sesuai dengan cara kerjanya, dimana berdasarkan penelitian sepuluh jurnal yang telah direview, PMR diberikan dengan memusatkan komponen kelompok otot yang tegang untuk direlaksasikan secara tepat dengan penggunaan terapi PMR dilakukan minimal 2 kali dalam seminggu sebelum terapi hemodialisa agar bekerja secara efektif sehingga peran perawat menjadi bagian penting dalam membantu individu melakukan program terapi PMR sesuai dengan urutan dan standar prosedur dalam pelaksanaannya dimana pasien sendiri mampu melakukan secara mandiri.

Berdasarkan dari sepuluh jurnal yang direview terdapat satu jurnal oleh Kusnanto et al (2019) yang memberikan dua perlakuan dimana pada perlakuan pertama *progressive muscle relaxation* dilakukan sebanyak 2 kali seminggu, sedangkan perlakuan kedua diberikan sebanyak sekali dalam seminggu, sehingga dalam pelaksanaannya perlakuan kedua tidak memberikan pengaruh yang signifikan karena pemberian yang tidak efektif, sehingga dari pemaparan diatas membuktikan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* dapat memberikan pengaruh yang signifikan bagi pasien apabila terapi itu sendiri diberikan secara efektif, karena berdasarkan cara kerja kelompok otot yang mampu memberikan implus secara langsung ke sistem otak yang selanjutnya otak memberikan respon terhadap cara kerja terapi tersebut dengan memberikan perasaan yang tenang ke seluruh tubuh sehingga permasalahan psikologis pasien terutama ansietas dapat teratasi.

3. Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* pada Pasien *Chronic Kidney Disease* yang Menjalani Hemodialisa Sebagai Stabilisasi Tingkat Ansietas.

Dari jumlah keseluruhan sepuluh jurnal terdapat satu jurnal yakni penelitian Amini et al (2016) yang memberikan perlakuan berbeda pada 100 sampel responden yang terdiri dari 36 responden laki-laki dan 64 responden perempuan dengan rerata usia reponden 55 tahun dan menjalani hemodialisa ≥ 12 bulan dimana pada kelompok intervensi dibagi menjadi dua perlakuan yaitu satu kelompok diberikan terapi *progressive muscle relaxation* sedangkan satu kelompok lain diberikan latihan aerobik, dimana dari hasil penurunan *mean* ansietas pada instrument STAI didapatkan bahwa *progressive muscle relaxation* mengalami penurunan *mean* yang signifikan dengan *p value* 0.001 dan latihan aerobik mengalami penurunan *mean* yang tidak bermakna dengan *p value* 0.13, sedangkan menurut instrument BAI *progressive muscle relaxation* memiliki *p value* 0.001 dan latihan aerobik 0.01, sehingga dapat dikatakan *progressive muscle relaxation* lebih efisien dalam menurunkan ansietas.

Penelitian berikutnya yang dilakukan Wahyuningsih (2020) dengan mengkombinasikan *progressive muscle relaxation* dengan *thought stopping* dan psikoedukasi pada 91 responden dengan mayoritas berusia >41 tahun dimana terdapat 51 responden laki-laki dan 40 responden perempuan mampu memberikan hasil yang memuaskan pada responden yang diberikan terapi *thought stopping* dan *progressive muscle relaxation* sehingga responden mengalami tingkat penurunan ansietas dari rentang ansietas ringan menjadi tidak ansietas pada instrument HARS serta pemberian kombinasi terapi *thought stopping*, *progressive muscle relaxation*, dan psikoedukasi menghasilkan kemampuan responden dalam mengontrol ansietas meningkat sehingga kombinasi dari tiga terapi ini sangat efektif dalam menurunkan tingkat ansietas.

Menurut penelitian Astuti et al (2017) tentang *effect progressive muscle relaxation* pada pasien hemodialisa di RS Tugurejo Semarang didapatkan hasil bahwa terjadi penurunan ansietas pada kelompok intervensi dengan mayoritas jenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 51 responden dan usia rerata responden 18-65 tahun serta menjalani hemodialisa >6 bulan dengan penurunan rentang ansietas sedang menjadi ringan sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian *progressive muscle relaxation* dalam menurunkan ansietas gagal ginjal kronis

yang menjalani hemodialisa.

Penelitian serupa disusun oleh Hudiyawati et al (2019) dengan menggunakan kelompok intervensi dihasilkan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* mampu menurunkan *mean* ansietas responden dari tingkat ansietas ringan menjadi tidak ansietas pada instrument DASS-21 sehingga dapat dikatakan bahwa *progressive muscle relaxation* efektif dalam mengurangi gejala psikologis pada pasien hemodialisa.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Murtadho et al (2019) mengenai *effect progressive muscle relaxation* dalam mengurangi *anxiety* pasien hemodialisa di RSUD Sidoarjo membuktikan bahwa terjadi penurunan nilai *mean* ansietas dengan hasil *p value* 0.000 sehingga dapat disimpulkan bahwa *progressive muscle relaxation* efektif dalam menurunkan tingkat ansietas pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RSUD Sidoarjo dengan lama menjalani pengobatan hemodialisa >1 tahun.

Efektivitas pemberian intervensi yang tepat juga dilakukan oleh Muchtar & Marlian (2019) mengenai penelitiannya tentang *effect progressive muscle relaxation* pada pasien hemodialisa yang mengalami ansietas di RS Muhammad Sani Karimun. Pada penelitian yang dilakukan didapatkan hasil penurunan *mean* ansietas dari tingkat sedang menjadi tingkat ansietas ringan, sehingga disimpulkan bahwa terapi *progressive muscle relaxation* sangat efektif menurunkan ansietas pasien hemodialisa di RS Muhammad Sani Karimun dengan lama menjalani terapi hemodialisa > 2 tahun.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Pramono et al (2019) melalui *pre-post test* pasien hemodialisa yang mengalami ansietas dengan penyebaran responden berjenis kelamin laki-laki 18 responden dan perempuan 2 responden di RSUD Wonosari menunjukkan *p value* 0.000 setelah diberikan *progressive muscle relaxation* selama 15-30 menit setiap 2 kali seminggu dengan rerata usia responden 45.15 ± 12.062 , sehingga dapat dikatakan bahwa penerapan terapi *progressive muscle relaxation* memiliki dampak dan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat ansietas pasien yang menjalani hemodialisa di RSUD Wonosari.

Selanjutnya penelitian mengenai *progressive muscle relaxation* juga dilakukan oleh Silitonga (2019) pada 21 responden laki-laki dan 9 responden perempuan yang mayoritas berusia 56-70 tahun dimana tingkat ansietas menurun dari ansietas sedang menjadi ringan dan tidak ada ansietas setelah diberikan intervensi, sehingga terapi *progreesive muscle relaxation* dapat mereduksi tingkat ansietas pasien sebelum hemodialisa dengan mayoritas

lama menjalani hemodialisa >10 bulan. Penelitian ini juga setara dengan Yolanda (2017) dimana *progressive muscle relaxation* juga diberikan pada pasien yang hemodialisa di RST Dr.Reksodiwiryo Padang dengan hasil penurunan *mean* ansietas secara signifikan setelah diberikan intervensi, sehingga dapat disimpulkan *progressive muscle relaxation* efektif dalam menangani tingkat ansietas pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa di RST Dr. Reksodiwiryo Padang.

Menurut penjelasan dari (Intan et al., 2022) ansietas dapat terjadi melalui faktor internal dan faktor eksternal dimana ansietas terhadap penyakit baru maupun penyakit kronis dapat membuat individu merasa sangat terbebani sehingga menimbulkan emosi batin yang tidak terkontrol.

Berdasarkan pemaparan tersebut dapat dikatakan bahwa usia dan lama waktu pengobatan merupakan faktor yang dapat mempengaruhi tingkat ansietas seseorang yang sedang menjalani proses terapi, dimana individu yang memiliki usia lebih muda cenderung mengalami ansietas berlebih karena kekhawatiran yang dialami sebagai proses pengobatannya terutama pada pasien dengan hemodialisa dimana pengobatan hemodialisa sendiri bersifat permanen dan harus menjalani terapi sampai akhir hidupnya, sehingga pada individu dengan usia muda tingkat ansietas yang dialami menjadi lebih berat akibat munculnya pemikiran mengenai harapan hidup dan kualitas hidup yang akan dihadapi pada masa depan. Pemikiran yang muncul dan perasaan takut akan masa depan yang dialami oleh individu dengan usia muda tidak ditentukan oleh tingkat pendidikan seseorang, karena setinggi apapun tingkat pendidikan jika pengalaman yang dimiliki masih sangat kurang tidak menutup kemungkinan individu tersebut dapat mengalami ansietas yang berat, sehingga pengalaman yang dimiliki oleh individu sangat berpengaruh terhadap tingkat ansietas yang sedang dialaminya, dimana individu yang memiliki pengalaman lebih banyak dalam menjalani proses hemodialisa dapat mengontrol mekanisme koping yang ada dalam dirinya dalam menghadapi stressor daripada individu yang baru saja memulai terapi dimana individu tersebut masih dalam perasaan takut akan kondisi dirinya di masa yang akan datang karena belum memiliki pengalaman lebih dalam menghadapi stressor yang muncul akibat terapi hemodialisa yang sedang dijalani.

Berdasarkan penjelasan dari penelitian diatas dapat dikatakan bahwa pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa dapat memberikan pengaruh

efektif secara signifikan terhadap tingkat ansietas yang sedang dialami pasien.

Selain sembilan penelitian diatas, terdapat satu jurnal penelitian oleh Kusnanto et al (2019) dimana dalam penelitiannya terdapat dua perlakuan pemberian *progressive muscle relaxation* pada kelompok intervensi yaitu kelompok perlakuan pertama diberikan intervensi 2 kali seminggu selama 30 hari dan kelompok perlakuan kedua diberikan sekali dalam seminggu selama 30 hari. Hasil penelitian menggambarkan bahwa nilai *p value* 0.004 pada kelompok perlakuan pertama dan *p value* 0.05 pada kelompok perlakuan kedua, sehingga dapat dikatakan bahwa pemberian intervensi *progressive muscle relaxation* terdapat pengaruh yang signifikan dan bekerja secara efektif pada kelompok perlakuan pertama, serta tidak terdapat pengaruh yang bermakna atau tidak bekerja secara efektif terhadap kelompok perlakuan kedua dikarenakan penggunaan terapi *progressive muscle relaxation* yang kurang tepat.

Berdasarkan kondisi diatas dapat dikatakan bahwa *progressive muscle relaxation* selama 1 kali dalam seminggu kurang tepat sehingga tidak efektif dilakukan, oleh karena itu perlu dilakukan dengan benar mengenai penerapan PMR itu sendiri, seperti yang telah dijelaskan bahwa 20-30 menit setiap hari sebelum aktivitas dan sebelum istirahat pada malam hari dapat memberikan pengaruh yang efektif dalam menurunkan tingkat ansietas, terutama pada saat *progressive muscle relaxation* diberikan pada pasien sebelum dilakukan hemodialisa.

Penutup

Berdasarkan penelitian yang berjudul “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* Yang menjalani Hemodialisa Sebagai Stabilisasi Tingkat Ansietas” didapatkan kesimpulan bahwa mayoritas tingkat ansietas responden pada sepuluh jurnal dengan *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebelum diberikan *progressive muscle relaxation* adalah ringan-berat, mayoritas tingkat ansietas responden pada sepuluh jurnal dengan *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sesudah diberikan *progressive muscle relaxation* adalah tidak cemas (normal)-sedang, dan terapi *progressive muscle relaxation* memberikan pengaruh yang sangat efektif untuk digunakan pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas.

Daftar Pustaka

- Alfiyanti, N. E., Setyawan, D., & Kusuma, M. A. B. (2016). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisa RS Telogorejo Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 8(2), 210–221. <http://ejournal.stikestelogorejo.ac.id/index.php/jikk/article/view/375>
- Amini, E., Goudarzi, I., Masoudi, R., Ahmadi, A., & Momeni, A. (2016). Effect of Progressive Muscle Relaxation and Aerobic Exercise on Anxiety , Sleep Quality , and Fatigue in Patients with Chronic Renal Failure Undergoing Hemodialysis. *International Journal of Pharmaceutical and Clinical Research* 2016, 8(12), 1634–1639.
- Astuti, A., Anggorowati, & Johan, A. (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. <http://belitungraya.org/BRP/index.php/bnj/>
- Ekawaldi, I. Z., & Liftiah. (2014). Efektivitas Teknik Relaksasi Pernafasan Untuk Mengurangi Kecemasan Atlet Futsal Yang Hendak Bertanding. *Intuisi Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 9–14.
- Fauzi, A., & Rahmayanti, J. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Unit Hemodialisis RSUD Kota Bekasi. *Jurnal Antara Keperawatan*, 3(3). <https://doi.org/https://doi.org/10.37063/antara-perawat.v3i3.510>
- Fay, S. D., & Istichomah. (2017). Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Mekanisme Koping Pada Pasien CKD (Chronic Kidney Disease) Yang Menjalani Hemodialisa Di RS Condong Catur Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan “Samodra Ilmu,”* 08(01), 63–71.
- Haryati, & Sitorus, R. (2015). Pengaruh Latihan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Status Fungsional Dalam Konteks Asuhan Keperawatan Pasien Kanker dengan Kemoterapi di RS Dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar. *Medical Proffesion Journal of Lampung*, 2(2), 167–177.

- Hudiyawati, D., Muhlisin, A., & Ibrahim, N. (2019). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *International Medical Journal Malaysia*, 18(3), 3–10.
- Intan, V. A., Putri, R. M., & Nisa, H. (2022). Sosiodemografi dan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(01), 16–24. <https://doi.org/10.7454/jps.2022.04>
- Kaur, K., & Mohammad, I. (2020). A Quasi-Experimental Study to Evaluate the Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety and Quality of Life among Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis in Dialysis Unit of Gian Sagar Medical College and Hospital, Ram. *International Journal of Medical Surgical Nursing*, 3(2).
- Kumar, S., Nayak, R., & Devi, S. (2015). Effectiveness Jacobson's Progressive Muscle Relaxation Technique (PMRT) to Relieve Anxiety Among Alcoholics. *MHI, SCB, Cuttack, Odisha*. 4 :1–6.
- Kumbara, H., Metra, Y., & Ilham, Z. (2018). Analisis Tingkat Kecemasan (Anxiety) Dalam Menghadapi Pertandingan Atlet Sepak Bola Kabupaten Banyuasin Pada PORPROV 2017. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 17(2), 28–35.
- Kumutha, V., Aruna, S., & Poongodi, R. (2014). Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation Technique on Stress and Blood Pressure among Elderly with Hypertension. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 3(4), 1–6.
- Kusnanto, K., Murtadho, M. A., Herawati, L., & Arifin, H. (2019). The Comparison of Progressive Muscle Relaxation Frequency on Anxiety, Blood Pressure, and Pulse of Haemodialysis Patients. *Jurnal Ners*, 14(1).
- Li, Z. A., & Liang, P. (2015). A Systematic Mapping Study on Technical Debt and Its Management. *Journal of Systems and Software*, 193–220. <https://doi.org/10.1016/j.jss.2014.12.027>
- Muchtar, R. S. U., & Marlian. (2019). Effect of Progressive Muscle Relaxation on The Level of Anxiety of Haemodialysis Patients at Muhammad Sani Hospital in Karimun. *International Journal of Education & Curriculum Application*, 2(1), 31–37. <https://doi.org/https://doi.org/10.31764/ijeca>
- v2i1.2071
- Murtadho, M. A., Kusnanto, & Herawati, L. (2019). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Intervention On Decreasing Anxiety Level Among Hemodialysis Patients in Sidoarjo Hospital. *International Journal of Nursing and Health Services*, 2(4), 238–242. <https://doi.org/10.35654/ijnhs.v2i4.172>
- Nuari, N. A., & Widayati, D. (2017). *Gangguan Pada Sitem Perkemihan & Penatalaksanaan Keperawatan* (1st ed.). Yogyakarta : Deepublish.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis di RSUD wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22–32.
- Riskesdas. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018. KEMENKES RI :Jakarta*. (http://www.kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf).
- Silitonga, E. (2019). Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Terapi Hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*, 7(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.48134/jurkes sutra.v7i2.1>
- Wahyuningsih, S. A. (2020). Terapi Thought Stopping, Relaksasi Progresif, dan Psikoedukasi Terhadap Penurunan AnsietasTPasien GGK yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 648–660. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1094>
- Yildirim, Y. K., & Fadiloglu, C. (2006). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Training On Anxiety Levels And Quality Of Life In Dialysis Patients. *ERCA Journal 2006 XXXII* 2, 86–88.
- Yolanda, Y. (2017). Pengaruh Terapi Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunankecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) Akibat Lamanya Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rst Dr. Reksodiwiryono Padang Tahun 2016. *Menara Ilmu: Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah*, XI(75), 168–176.