

Pengaruh Latihan Otot Progresif Untuk Mengatasi Masalah Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa

The Effect Of Progressive Muscle Training For Overcoming Anxiety Problems In Hemodialisa Patients

Ferry^{1*}, Arif Nuriman¹

¹Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung

Kata Kunci :

Gagal ginjal, Latihan otot progresif, Hemodialisa

ABSTRAK

Salah satu organ pada sistem kemih, yang juga dikenal sebagai traetsu urinalius, adalah ginjal. Tugasnya adalah melakukan penyaringan dan membuang cairan serta sampah metabolisme dari dalam tubuh. Gagal ginjal kronik adalah gangguan fungsi renal yang semakin parah dan tidak dapat diperbaiki. Hal ini menyebabkan tubuh tidak dapat mengendalikan metabolisme, keseimbangan cairan, dan elektrolit. Kondisi ini dapat menjadi lebih parah seiring bertambahnya komplikasi yang dapat muncul. Hipertensi, anemia, perikarditis, hiperkalemia, dan bahkan kematian adalah komplikasi yang umum. Hemodialisa adalah metode pengganti fungsi ginjal yang dapat mengeluarkan sisa metabolisme atau racun seperti air, natrium, kalium, hidrogen, urea, kreatinin, asam urat, dan zat lainnya dari peredaran darah orang tua. Ini dilakukan dengan menggunakan membran semi-permeabel untuk memisahkan darah dan cairan dari ginjal buatan. Difusi, osmosis, dan ultra filtrasi adalah semua proses yang terjadi selama proses ini.

Kata Kunci :

Kidney failure, Progressive muscle training, Hemodialysis

ABSTRACT

One of the organs of the urinary system, also known as the traetsu urinalius, is the kidney. Their job is to filter and remove fluids and metabolic waste from the body. Chronic renal failure is a progressive and irreversible impairment of renal function. This causes the body to be unable to control metabolism, fluid balance, and electrolytes. The condition can become more severe as more complications arise. Hypertension, anemia, pericarditis, hyperkalemia, and even death are common complications. Hemodialysis is a kidney function replacement method that can remove metabolic waste or toxins such as water, sodium, potassium, hydrogen, urea, creatinine, uric acid, and other substances from the blood circulation of the elderly. This is done by using a semi-permeable membrane to separate blood and fluid from the artificial kidney. Diffusion, osmosis, and ultra filtration are all processes that occur during this process.

Copyright © 2024 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Ferry

Diploma III Keperawatan, Akademi Keperawatan Bunda Delima, Bandar Lampung, Indonesia
Email: ferry1233@gmail.com

Article history

Received date : 15 Februari 2024

Revised date : 21 Februari 2024

Accepted date : 29 Februari 2024

PENDAHULUAN

Ginjal merupakan salah satu organ pada sistem saluran kemih atau sistem saluran kemih yang mempunyai tugas menyaring dan membuang cairan tubuh serta sisa metabolisme. Disfungsi ginjal yang semakin parah dan tidak dapat ditoleransi dikenal sebagai penyakit ginjal stadium akhir (ESRD), yang menyebabkan tubuh tidak dapat mempertahankan keseimbangan metabolisme, cairan, dan elektrolit, yang menyebabkan uremia, yang merupakan penyerapan urea dan nitrogen lainnya dalam darah. Berbagai penyakit ginjal seperti Infeksi ginjal, batu ginjal, nefropati diabetik, sindrom nefrotik, tumor ginjal, gagal ginjal akut, gagal ginjal kronis (Dewanti, 2020).

Gagal ginjal kronik adalah penyakit yang berkembang dan tidak dapat disembuhkan yang menyebabkan tubuh tidak dapat mengendalikan metabolisme, keseimbangan cairan, dan elektrolit.

Komplikasi yang terjadi, dapat memperburuk perjalanan penyakit. Komplikasi yang paling umum ditemukan pada pasien termasuk anemia, hiperkalemia, hipertensi, perikarditis dan bahkan kematian. CKD merupakan penyakit yang sangat membahayakan jiwa seseorang dan kasus kejadiannya terus meningkat di masyarakat (Alfiyanti et al., 2014).

Prevalensi penyakit ginjal kronis di Australia, Eropa dan Jepang berkisar antara 6-11 %, dengan meningkat sebesar 5-8 % setiap tahunnya.

Menurut Perhimpunan Nefrologi Indonesia (2016), penyakit ginjal kronik stadium akhir menyumbang 89% dari diagnosis pasien hemodialisis di Indonesia. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), pada tahun 2018, prevalensi gagal ginjal kronik di Indonesia rata-rata sebesar 3,8%, dan di Provinsi Lampung sebesar 3,9 persen. (Pramono dkk, 2019)

Tujuan dari pengobatan pasien dengan penyakit ginjal kronis adalah untuk menjaga fungsi ginjal. Oleh karena itu, terapi pengganti ginjal, seperti hemodialisis, diperlukan. Sampai

transplantasi berhasil dan pasien menerima ginjal baru, mereka harus menjalani dialisis sepanjang hidup mereka, biasanya tiga kali seminggu selama setidaknya tiga atau empat jam per perawatan. Pasien harus menjalani terapi dialisis kronis jika diperlukan untuk menjaga fungsi ginjal, kelangsungan hidup, dan pengendalian gejala uremik. (Dewanti, 2020).

Terapi alternatif untuk fungsi ginjal 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. (Purnawinadi, 2021)

Sebagian besar pasien yang menjalani hemodialisis memerlukan waktu perawatan antara dua belas hingga lima belas jam setiap minggu, yang dibagi menjadi tiga sampai empat sesi terapi dialisis. Waktu perawatan adalah 3-6 jam. Pasien CKD mendapat terapi hemodialisis jika fungsi ginjalnya kurang dari 15 mL/menit/1,73 mL pada laju filtrasi glomerulus (GFR). Pasien menjalani aktivitas hemodialisis secara terus menerus sepanjang hidupnya (Alfiyanti, 2014)

Kesehatan fisik dan mental pasien yang menjalani hemodialisis biasanya terpengaruh. Salah satu masalah umum adalah kecemasan. Latihan otot progresif menurunkan hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin. Melatonin juga memengaruhi mood, hasrat seksual, tidur, ingatan, pengaturan suhu, dan sifat sosial. Sebaliknya, serotonin berfungsi untuk membuat Anda merasa lebih nyaman saat tidur, yang merupakan hal yang dibutuhkan tubuh untuk membuat human growth hormone, yang merupakan obat alami yang membantu menyembuhkan. Anda dapat menurunkan produksi kortisol, atau hormon stres, hingga 50% dengan bernapas dalam dan perlahan serta menegangkan beberapa otot selama beberapa menit setiap hari. Kortisol adalah hormon stres yang terlalu banyak akan mengganggu fungsi hampir semua sel dalam tubuh. Latihan otot secara bertahap dan bersantai dapat membantu tubuh mengatasi stres

dan memperkuat sistem kekebalan (Alfiyanti, 2014).

Teknik pelatihan otot progresif memungkinkan pasien mengontrol respons tubuh terhadap ketegangan. Latihan resistensi progresif dapat menurunkan tekanan darah, detak jantung, aritmia, dan kebutuhan oksigen. Teknik ini juga dapat menurunkan ketegangan otot, mengurangi laju metabolisme, meningkatkan tingkat alfa otak (yang terjadi ketika klien santai, tidak konsentrasi, dan rileks), dan meningkatkan rasa kebugaran, konsentrasi, dan kebugaran. kemampuan untuk mengatasi situasi yang menantang. Latihan kekuatan progresif membantu anda menjadi lebih rileks saat anda merasa stres. (Alfiyanti, 2014).

Gagal ginjal kronik adalah kondisi fungsi ginjal yang semakin parah dan tidak dapat diperbaiki yang menghalangi tubuh untuk mengendalikan metabolisme, keseimbangan cairan, dan elektrolit. . Komplikasi dapat terjadi, yang dapat memperburuk perjalanan penyakit.

Penyakit kardiovaskular (CKD) adalah penyakit yang mengancam jiwa dan jumlahnya meningkat di masyarakat. Komplikasi yang paling umum termasuk hipertensi, anemia, perikarditis, hiperkalemia, dan bahkan kematian. (Alfiyani et al., 2014).

Teknologi canggih yang disebut hemodialisa digunakan untuk menggantikan fungsi ginjal untuk mengeluarkan racun atau sisa metabolisme dari peredaran darah orang tua. Proses yang dilakukan adalah dengan memisahkan darah dan cairan melalui membran semi-permeabel ginjal buatan dan mengeluarkan zat-zat serupa air, asam urat, hidrogen, natrium, kalium, urea, kreatinin, dan lainnya. Pada ginjal buatan juga terjadi proses difusi, osmosis, dan ultra filtrasi. (Purnawinadi, 2021)

Kesehatan fisik dan mental pasien yang menjalani hemodialisis biasanya terpengaruh. Salah satu masalah umum yang dihadapi oleh pasien yang menjalani hemodialisis adalah kecemasan.

Keadaan ini menghasilkan perubahan yang signifikan secara fisik dan mental. Teknik relaksasi, yang bertujuan untuk menenangkan pikiran dan meredakan ketegangan, dapat membantu mengatasi ketakutan.

Teknik relaksasi otot progresif adalah metode untuk mengurangi kecemasan. Ini terdiri dari memusatkan perhatian pada aktivitas otot dan menemukan otot yang tegang, kemudian

menggunakan teknik relaksasi untuk meredakan ketegangan dan membuat Anda lebih rileks. (Dewanti, 2020).

Dalam usaha mengurangi hormon stres kortisol dan meningkatkan produksi melatonin dan serotonin maka perlu dilakukan latihan kekuatan progresif. Melatonin, dalam bentuk hormon pertumbuhan manusia, menyebabkan tidur yang berkualitas yang dibutuhkan tubuh Anda untuk penyembuhan alami, sedangkan efek serotonin berkaitan dengan suasana hati, gairah seks, tidur, memori, termoregulasi, dan karakteristik sosial. 50% produksi kortisol dapat dikurangi dengan tehnik bernapas dalam-dalam secara perlahan serta menegencangkan beberapa otot selama beberapa menit setiap hari. Kortisol adalah hormon stres yang jika terlalu banyak diproduksi akan mengganggu fungsi hampir Sebagian besar sel dalam tubuh.

Relaksasi dan latihan kekuatan progresif membantu tubuh mengatasi stres dan memulihkan kinerja sistem kekebalan tubuh (Alfiyanti, 2014).

Teknik pelatihan otot progresif memungkinkan pasien mengontrol respons tubuh terhadap ketegangan.

Pada latihan resistensi progresif banyak hal yang dapat dirasakan oleh tubuh seperti menurunnya tekanan darah, detak jantung teratur, aritmia, dan kebutuhan oksigen. Lebih dari itu, teknik ini dapat mengurangi ketegangan pada otot, memperlambat laju metabolisme, serta meningkatkan gelombang alfa pada otak (yang terjadi ketika klien dalam keadaan waspada, kurang konsentrasi, dan rileks), juga dapat meningkatkan konsentrasi dan kebugaran serta kemampuan untuk mengatasi stresor.

Latihan kekuatan progresif membantu Anda rileks ketika merasa stres (Alfiyanti, 2014)

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah studi literatur review mengenai efektivitas pelatihan resistensi progresif dalam mengatasi masalah kecemasan pada pasien hemodialisis. Berdasarkan sampel sebanyak 188 Analisis data dilakukan dengan mengumpulkan dan merangkum literatur, membandingkan beberapa literatur dan menyajikannya dalam diskusi.

Ada banyak cara dalam mengkaji karya sastra, seperti mencari persamaan (comparison), mencari perbedaan (contrast), mengemukakan pandangan (criticizing), membandingkan (synthesizing), dan merangkum (summarizing). Kajian pada penelitian ini adalah tentang efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengatasi kecemasan pada pasien hemodialisis, sehingga terlihat adanya perubahan sebelum dan sesudah melakukan latihan relaksasi otot progresif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut artikel hasil penelitian 1 yang ditulis oleh Cahyo Pramono, Sri Sat Titi Hamranani, dan Muhammad Yudha Sanjaya yang dilakukan pada tahun 2019, responden pada penelitian ini adalah pasien gagal ginjal kronik yang sedang menjalani hemodialisis.

Metode yang digunakan pada kedua kelompok adalah melalui pre-test dan post-test, masing-masing dengan jumlah sampel dua puluh responden.

Mayoritas responden adalah laki-laki (90%), dan usia mereka berkisar antara 15 hingga 45 tahun, dengan rata-rata usia 45 tahun. Kecemasan merupakan salah satu kekhawatiran umum pasien hemodialisis. 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. Situasi ini membawa perubahan besar secara fisik dan psikologis (Rahmi, 2008).

Teknik relaksasi dapat membantu Anda mengatasi ketakutan. Relaksasi adalah teknik untuk menenangkan dan meredakan stres. Metode relaksasi yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah dengan relaksasi otot progresif (Suyanto, 2009). Metode ini melibatkan mengendurkan dan menegangkan otot secara berurutan, dengan fokus pada apa

yang dirasakan antara otot yang rileks dan otot yang tegang (Kozier, B., Erb, 2011).

Merelaksasikan otot yang tegang secara bertahap dapat membantu Anda menjadi rileks saat kecemasan muncul. Hal yang sama terjadi pada penelitian yang dilakukan oleh Pailak dkk. (2013), yang melihat bagaimana relaksasi otot progresif dengan menggunakan teknik pernafasan dalam mempengaruhi tingkat kecemasan pasien pra operasi di RS Telogorrejo Semarang.

Penelitian tersebut mendapatkan hasil dengan teknik relaksasi otot progresif penurunan rasa cemas pada pasien lebih baik daripada teknik pernafasan dalam, yang menunjukkan bahwa ini adalah teknik yang tepat untuk mencapai tujuan. Studi oleh Alfiyanti, Setyawan, Argo, dan Kusuma (2014) memperoleh kesimpulan relaksasi otot progresif mempengaruhi tingkat depresi pasien hemodialisis di RS Telogorrejo Semarang. Responden penelitian, Yai Prasmety, Wahyu Rima Agustin, dan Saellan (2017), adalah pasien penderita gagal ginjal kronik yang sedang menjalani terapi hemodialisis, menurut hasil Makalah 2. Penelitian pra-eksperimental yang dilakukan dengan desain satu kelompok, pre-test-post-test, dengan teknik pengambilan sampel purposive. Sampelnya adalah 60 orang. Karakteristik responden berdasarkan umur adalah 68 tahun dan 13 tahun (49,04%). Terdapat 25 responden (45,5%) yang dikarakterisasi berdasarkan tingkat pendidikannya.

Salah satu permasalahan psikososial yang sering dialami pasien yang menjalani hemodialisis adalah kecemasan. Relaksasi otot progresif yang dilakukan oleh pasien penyakit kardiovaskular (CKD) yang melakukan hemodialisis, adalah metode relaksasi yang melibatkan mengendurkan dan menegangkan otot pasien sambil mempertimbangkan perbedaan emosi yang mereka alami antara ketika otot mereka rileks dan ketika otot mereka tegang. Fokus (Kozier, Erb, Berman, dan Snyder, 2011).

Responden penelitian artikel 3 oleh Am Astuti, Anggorowati, dan Andre Johan

(2017) adalah pasien yang menjalani hemodialisis karena gagal ginjal kronik.

Metode pengambilan sampel adalah desain eksperimen semu dengan 78 responden, 38 diantaranya ditempatkan secara acak pada kelompok intervensi dan kontrol.

Penyakit ginjal kronik (CKD) adalah kondisi yang tidak mengubah struktur atau fungsi ginjal lebih dari 3 bulan. Bila kondisi ini dibiarkan maka dapat menyebabkan gagal ginjal stadium akhir dengan kecepatan filtrasi glomerulus (GFR) kurang dari 15 ml/menit, yang memerlukan permulaan hemodialisis. Pasien yang menderita CKD harus mengalami perubahan dalam gaya hidup mereka setelah menerima transplantasi ginjal. Sebanyak 35,82% dari 24 pasien mengalami kecemasan selama hemodialisis. 7 Pasien yang menjalani hemodialisis jangka panjang mungkin merasa putus asa. Karena pasien tidak dapat memprediksi apakah mereka akan sembuh total dari penyakitnya, mereka sering kali mengkhawatirkan status penyakitnya, sehingga mengganggu kehidupan sehari-hari. Masalah biaya pengobatan pasien, kesukaran untuk tetap bekerja, kehilangan hasrat seksual, bahkan masalah impotensi dan stres yang disebabkan oleh rasa sakit dan ketakutan akan kematian yang berkelanjutan.

Relaksasi otot progresif/relaksasi otot progresif (PMR) adalah teknik relaksasi yang berfokus pada perbedaan antara ketegangan otot dan relaksasi. PMR adalah intervensi keperawatan yang digunakan pada pasien yang menjalani hemodialisis untuk mengurangi kecemasan. Teknik ini berfokus pada kontraksi lambat dan relaksasi berikutnya pada setiap kelompok otot.

Menurut literatur, PMR menghasilkan perubahan ekspresi wajah sebagai indikator ketegangan. Berdasarkan artikel temuan penelitian Rizki Sari Utami Mukhtar, Marian (2019), responden dalam penelitian ini berusia 51 hingga 60 tahun (30%) yang menggunakan teknik yang digunakan dalam sampel. Karakteristik

responden berdasarkan gender : sepuluh persen responden adalah laki-laki, dan sepuluh persen adalah wanita.

Pasien yang menjalani hemodialisis karena gagal ginjal kronis mungkin mengalami banyak gejala, seperti nyeri di area yang terkena saat hemodialisis dimulai, masalah keuangan, kesulitan mempertahankan pekerjaan, kehilangan hasrat seksual, depresi karena gagal ginjal kronis, dan ketakutan akan penyakit dan kematian. Mengalami kecemasan yang disebabkan oleh berbagai stresor.

Berdasarkan penelitian tersebut, PMR ditemukan sangat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Karena itu, berdasarkan hasil penelitian artikel Yola Yolanda (2017), responden dalam penelitian ini adalah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Partisipasi dalam penelitian ini adalah pasien dengan keadaan yang sama pada penelitian yang di review. Oleh karena itu, PMR disarankan untuk mengatasi masalah kecemasan yang dialami pasien HD.

Untuk pengambilan sampel, pre-experiment dilakukan dengan pendekatan pre-test-post-test design pada kelompok yang terdiri dari 63 orang; 10 orang dipilih melalui purposive sampling. Berdasarkan hasil penelitian, karakteristik responden menunjukkan tingkat ketakutan pasien terhadap terapi PMR rata-rata sebesar 50,10, dengan mean sebesar 3,957 dan standar deviasi sebesar 3,957. Tingkatan rasa cemas pada pasien pasca terapi PMR rata-rata sebesar 45,00, dengan simpangan sebesar 3,091. Pengaruh rasa cemas pada pasien sebelum dan sesudah terapi PMR di Rs. DR. Reksodiwiryo Padang.

Dalam bidang penyakit dalam, khususnya hipertensi, nefrologi, dan nefrologi, penyakit ginjal kronik (CKD) salah satu penyakit yang sangat mengkhawatirkan (Firmansyah, 2010). Selama sepuluh tahun terakhir, prevalensi penyakit kardiovaskular (CKD) telah meningkat. CKD adalah gangguan pada fungsi ginjal yang ireversibel dan progresif

yang terkait dengan laju filtrasi glomerulus (GFR).

Orang yang telah menjalani hemodialisis lebih dari dua puluh kali dapat mengalami kecemasan karena hal-hal berikut.: masalah akses pembuluh darah, durasi hemodialisis, dan efek kram, hipotensi, sakit kepala, dan nyeri dada selama hemodialisis. Kecemasan akibat efek hemodialisis memerlukan pengobatan, baik obat maupun non obat.

Esperisson dan NSAID (obat antiinflamasi nonsteroid) adalah beberapa obat yang biasa digunakan (Black, 2014). Perawatan non farmakologis untuk mengatasi gangguan kecemasan: terapi perilaku, terapi kognitif, dan logoterapi adalah beberapa jenis perawatan yang umum digunakan untuk mengatasi gangguan kecemasan (Stuart, 2013).

Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif (PMR) juga dapat membantu mengurangi kecemasan pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis jangka panjang. Pasien yang menderita penyakit ginjal kronik (CKD) di Rumah Sakit Rexodiwiryo Padang menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih rendah selama terapi PMR. Ini adalah saran bagi caregiver untuk menerapkan PMR pada pasien CKD.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penulis telah meninjau lima literatur dari sampel 188 responden dan menemukan bahwa setiap literatur tentang pembahasan dampak penerapan teknik relaksasi otot progresif dalam upaya mengatasi rasa cemas pada pasien yang melakukan terapi hemodialisa; ada perubahan sebelum dan sesudah penerapan teknik tersebut. Penulis berharap saran mereka dapat digunakan sebagai sumber penelitian Lanjut tentang pasien yang mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiyanti, N. E., Setyawan, D., & Kusuma, M. A. B. (2014). Pengaruh relaksasi

otot progresif terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisa RS Telogorejo Semarang. *Karya Ilmiah*.

Am Astuti, Anggorwati, & Andre J. (2017). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Penderita Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Tugurejo Semarang, Indonesia Universitas Di Ponegoro (Master Of Nursing)

Cahyaningsih, D Niken. 2019. Panduan Praktis Perawatan Gagal Ginjal. Mitra

Yogyakarta: Cendekia Press.

Dewanti, G. S., & Supratman, S. (2020). Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisa. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020 (Profesi Ners XXII).

Ekarini, N. L. P., Heryati, H., & Maryam, R. S. (2019). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Respon Fisiologis Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 47-52.

Faridah, V. N. (2020). Literature Review: Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis: Literature Review: The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality in Chronic Kidney Disease Patients Through Hemodialysis. *Bali Medika Jurnal*, 7(2), 183-194.

Febriantari, K. G., & Dewi, I. P. A. (2018). Hubungan Komplikasi Intra Hemodialisis Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Stage V Yang Menjalani Hemodialisis Di Ruang Hemodialisa Brsu Tabanan Tahun 2017. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(1), 9-17.

Karim, U. N., Dewi, A., & Hijriyati, Y. (2020). Penerimaan Keluarga Pasien

- Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa Di Rs Omni Pulomas Jakarta Timur.
- Nurani, V. M., & Mariyanti, S. (2013). Gambaran makna hidup pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 11(01), 127032.
- Rizki S. U. M., & Marlian. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di Rs Muhammad Sani Karimun. SRIKes Awal Bros Batam, Indonesia.
- Silaen, H. (2018). Pengaruh Pemberian Konseling dengan Tingkat Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda*, 4(1), 421-426.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia (1st ed.). Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia. Retrieved from <http://www.inna-ppni.or.id>
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22-32.
- Purnawinadi, I. G. (2021). Peran Hemodialisis Terhadap Kadar Kreatinin Darah Pasien Gagal Ginjal Kronik. *Klabat Journal Of Nursing*, 3(1), 28-34.
- Yola Yolanda. (2017). Pengaruh Terapi *Progresive Muscle Relaxtion* (PMR) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis Akibat Lamanya Menjalani Terapi Hemodialisa Di RST Dr. Reksodiwiryono Padang. *STIKes Mercubaktijaya*. Vol. XI Jilid 1 no.75 April 2017, 168-176
- Yuliadarwati, N. M., Hikmah, N., & Ma'rufa, S. A. (2020). Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 1(2), 30-33.

LAMPIRAN

TABEL LITERATUR REVIEW

No	Author/Penelitian	Studi/Judul	Tempat Penelitian	Jumlah Sampel	Metode dan Alat Ukur	Hasil/Outcome
1	Cahyono Pramono, Sri Sat Titi, Muhammad Yudha Sanjaya (2019)	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di RSUD Wonosari	RSUD Wonosari	20	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen kuasi dengan pendekatan one group pretest and posttest. Alat ukur yang digunakan adalah kuesioner baku HARS (Hamilton Anxiety Rahing Scale).	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis di RSUD Wonosari dengan nilai $p = 0,0001$ ($\alpha < 0,05$).
2	Yayi Pramesti S,Wahyu Rima Agustin, saelan -2017	Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di RSUD Dr.Moewardi	RSUD Dr Moewardi	60	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah kelompok disain pretest and posttest . Alat ukur yang digunakan adalah <i>analisis univariat</i> digunakan adalah kuesioner	Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan relaksasi otot progresif sebesar 20,89 yang tergolong kecemasan ringan; tingkat rata-rata kecemasan pasien setelah diberikan relaksasi otot progresif turun menjadi 15,0 yang diklasifikasikan sebagai kecemasan ringan; ada efek tindakan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien Gagal Ginjal Kronik yang menjalani hemodialisis di RSUD Dr. Moewardi (nilai $p = 0,000$).
3	Am Astuti, Anggorowati, Andre Johan, (2017).	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Penderita Penyakit Ginjal kronik Yang menjalani Hemodialisa di RSUD Tugurejo, Semarang Indonesia	RSUD Tugurejo, Semarang, Indonesia	78	Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain pretest-posttest with us control group design Alat ukur yang digunakan adalah <i>Hamilton Anxiety Rating Sale (HR Anxiety Rating Scale)</i>	Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan secara statistic dalam nilai dalam nilai kecemasan antara intervensi dan kelompok kontrol dengan $p - \text{alue } 0,000$ (0,05)
4	Rizki Sari Utami,Muchtar, (2019).	Pengaruh Relaksasi Otot Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di	RS Muhammad Sani Karimun	20	Desain yang digunakan dalam penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan quasy eksperimen (eksperimen semu). Dengan menggunakan <i>pre-test</i> dan <i>post-test without control</i> . Alat ukur yang digunakan adalah uji <i>Shapiro-Wilk</i> .	Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh PMR signifikan, dengan $p\text{-value } 0,000$ ($,0,005$) dan rata-rata tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi masing-masing adalah 22,65 dan 16,30 dari 14 parameter dalam kuisioner. Sehingga direkomendasikan untuk menggunakan PMR dalam mengatasi masalah kecemasan pada pasien hemodialisa.
5	Yola Yolanda (2017)	Pengaruh Terapi Progressive Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Kecemasan Pada pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) Lamanya Menjalani Terapi Hemodialisa Di RES Dr.Reksodiwiryo Padang	RST Padang	10	Rancangan penelitian yang digunakan adalah desain eksperimen semu (<i>quasi-eksperimen design</i>), dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan <i>one group and posttest design</i> . Alat ukur yang digunakan Kuisioner Zung <i>Self-Rating Anxiety Scale (SAS/SARS)</i> .	Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata kecemasan pasien sebelum dilakukan terapi PMR didapatkan rerata sebesar 50,10 dengan standar deviasi 3.957. rerata kecemasan pasien sesudah dilakukan terapi PMR didapatkan rerata 45,00 dengan standar deviasi 3.091. terdapat pengaruh antara kecemasan pasien sebelum dan setelah dilakukan terapi PMR di Rs. Dr. Reksodiwiryo , Padang ($p=0,000$).