

PERBEDAAN TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN TEKNIK RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA : *LITERATURE REVIEW*

Muhammad Ridho¹, Evi Risa Mariana², Mahdalena³
^{1,2,3} Politeknik Kesehatan Banjarmasin, Kalimantan Selatan, Indonesia
(email : 17ridhomuhammad@gmail.com)

ABSTRACT

Background: Hemodialysis is a renal replacement therapy that is often applied to patients with end-stage chronic kidney disease. Often hemodialysis patients feel anxiety from mild to panic. Efforts to overcome patient anxiety is to perform non-pharmacological therapy. The purpose of this study was to determine the differences between progressive muscle relaxation techniques and breathing relaxation techniques in reducing anxiety in hemodialysis patients. **Methods:** This study used the PICOT method. Research reviewed within the last 10 years. Respondents of the study were chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis therapy. This study uses literature from the Google Scholar database, Scopus, Ebsco, Scient Direct, PubMed with several keywords. **Results:** a literature review study showed that there was a decrease in the level of anxiety from moderate and severe to mild anxiety after being given progressive muscle relaxation techniques. There was a decrease in severe anxiety to mild after the intervention of deep breathing relaxation techniques in hemodialysis patients. Deep breathing relaxation techniques are proven to be more dominant in reducing anxiety levels. **Conclusion:** there is a decrease in the anxiety level of hemodialysis patients before and after administration of progressive muscle relaxation therapy and deep breathing relaxation.

Keywords: Anxiety, hemodialysis, deep breathing, progressive

ABSTRAK

Latar belakang: Hemodialisis merupakan salah satu terapi pengganti ginjal yang sering diterapkan kepada pasien penyakit ginjal kronik tahap akhir. Seringkali pasien hemodialisis merasakan kecemasan baik dari ringan sampai dengan panik. Upaya dalam mengatasi kecemasan pasien adalah dengan melakukan terapi nonfarmakologi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi nafas dalam penurunan kecemasan pasien hemodialisa. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode PICOT. Penelitian yang di review kurun waktu 10 tahun terakhir. Responden penelitian pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa. Penelitian menggunakan literatur dari database *google scholar, Scopus, Ebsco, Scient Direct, PubMed* dengan beberapa kata kunci. **Hasil:** penelitian literatur review menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan dari sedang dan berat menjadi kecemasan ringan setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif. Terjadi penurunan kecemasan berat menjadi ringan setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa. teknik relaksasi nafas dalam terbukti lebih dominan dalam menurunkan tingkat kecemasan. **Kesimpulan:** adanya penurunan tingkat kecemasan pasien hemodialisis sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam.

Kata Kunci : Kecemasan, hemodialisa, nafas dalam, progresif

PENDAHULUAN

Gagal Ginjal Kronis (Chronic Kidney Disease) adalah keadaan terjadinya penurunan fungsi ginjal yang cukup berat secara perlahan-lahan disebabkan oleh berbagai penyakit ginjal. Penyakit ini bersifat progresif dan umumnya tidak dapat pulih kembali (irreversible). Gejala penyakit ini umumnya adalah tidak ada nafsu makan, mual, muntah, pusing, sesak nafas, rasa lelah, edema pada kaki dan tangan, serta uremia (Almatsier, 2006)

Berdasarkan laporan tahun 2010 jumlah pasien yang menjalani hemodialisis sebanyak 1.810.000 orang, tahun 2012 sebanyak 2.106.000 orang dan tahun 2013 sebanyak 2.250.000 orang (Fresenius Medical Care, 2010; 2012; 2013). Selain itu, World Health Organization (WHO) mencatat lebih dari 500 juta orang penyandang PGK. Dari tahun 2010 - 2014 sebanyak 36 juta orang meninggal dunia dan yang harus menjalani hidup dengan bergantung pada terapi hemodialisis sebanyak 1,5 juta orang (WHO, 2014)

Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan, persentase penyakit ginjal kronis (PGK) masih tinggi yaitu sebesar 3,8 persen, dengan kenaikan sebesar 1,8 persen dari tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Sedangkan, Data Indonesian Renal Registry (IRR) tahun 2018 menunjukkan, jumlah pasien aktif yang menjalani hemodialisis sebanyak 77.892 orang. Sementara pasien baru adalah 30.843 orang. Data pada IRR tahun 2018 menunjukkan penyebab terbanyak gagal ginjal di Indonesia adalah hipertensi 36% dan diabetes 29%. Sedangkan, dari data Dinas Kesehatan di Kalimantan Selatan tahun 2016 mencatat Gagal ginjal kronik berjumlah 177 orang dan mengalami kenaikan 15% dari tahun sebelumnya, dan penyakit ini berada pada urutan ke-9 dari 10 besar penyakit terbesar di Provinsi Kalimantan Selatan (Dinkes, 2017).

Pasien penyakit ginjal kronik ini mengalami banyak perubahan, seperti perubahan fisik, perubahan psikologis, perubahan sosial dan lingkungan. Gejala fisik yang ditimbulkan dari penyakit ginjal kronik, seperti: gangguan kardiovaskuler (hipertensi), gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, gangguan reproduksi, gangguan endokrin, dan lain-lain. Sementara, dampak dari perubahan psikologis yang terjadi salah satunya adalah kecemasan. Gangguan psikologis tersebut terkait dengan kondisi medis pada umumnya dialami oleh penderita (Andri, 2013).

Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh pasien hemodialisis. Rasa cemas yang dialami pasien bisa timbul karena masa penderitaan yang sangat panjang (seumur hidup). Selain itu, sering terdapat bayangan tentang berbagai macam pikiran yang menakutkan terhadap proses penderitaan yang akan terjadi padanya, walaupun hal yang dibayangkan belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Rahmi, 2008)

Menurut National Institute of Mental Health, penelitian telah membuktikan bahwa terapi sangat efektif mengurangi kecemasan. Kedua terapi perilaku yang dapat digunakan dalam mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi nafas dalam (Suyamto, 2009). Selain itu, terapi relaksasi nafas dalam merupakan tindakan terapi perilaku yang dilakukan dengan menarik nafas dalam sampai ekspansi maksimum secara kontinyu (Kozier, et al. 2010). Relaksasi napas dalam dapat mengatasi kecemasan, mengurangi rasa nyeri, insomnia, dan stress. Selain dapat menurunkan intensitas nyeri, teknik relaksasi nafas dalam juga dapat meningkatkan ventilasi paru dan meningkatkan oksigenasi dalam darah.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa”.

METODE

Studi literature digunakan dalam penelitian untuk mendeskripsikan penurunan kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa dengan teknik relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif. Berikut prosedur dalam penentuan literatur yang digunakan sebagai bahan analisis yang dilakukan peneliti.

Teknik Telusur Literatur

1. Database Telusur

Data yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder yang diperoleh bukan berasal pengamatan pribadi, akan tetapi diperoleh berasal dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti terdahulu.

2. Waktu Telusur

Pencarian terbatas dalam kurun waktu 10 tahun terakhir dengan sumber analisis adalah jurnal-jurnal yang akuntabel dan dengan penulis yang mempunyai rekam jejak kredibel dalam topik atau judul yang ditulisnya.

3. Jenis Penelitian yang Ditelusuri

Penelitian yang direview merupakan penelitian relevan dengan tema *literature review* dalam hal ini adalah penelitian kuantitatif serta penelitian kualitatif, semua jenis sampel yang terkait baik insan atau hewan uji permanen dimasukkan sebagai sampel yang diamati dalam *literatur review*.

4. Kata Kunci

Teknik yang digunakan adalah menggunakan *Boolean Logic*, namun intinya *Boolean Logic* ini adalah cara kita meminta keluaran dengan lebih spesifik. Kata kunci dalam *literature review* ini disesuaikan dengan *Medical Subject Heading* (MeSH) dan terdiri dari sebagai berikut:

Tabel 1 Kata Kunci Literature Review

Perbedaan	Teknik Relaksasi Otot Progresif	Teknik Relaksasi Nafas Dalam	Kecemasan Pasien Hemodialisa
OR	OR	OR	OR
<i>Difference</i>	<i>Progressive muscle relaxation Techniques</i>	<i>Deep Breath Relaxation Technique</i>	<i>Hemodialysis Patient Anxiety</i>

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Strategi yang digunakan untuk mencari artikel menggunakan PICOT *framework*. Format PICOT dapat dilihat pada Tabel 2.2

Tabel 2.2 Format PICOT dalam Literature Review

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population</i>	Pasien yang mengalami kecemasan pada saat hemodialisa. Usia pasien $\geq 35 - 55$ tahun	Pasien gagal ginjal kronis melakukan hemodialisa pada kondisi <i>emergency</i>
<i>Intervention</i>	Intervensi terapi relaksasi otot progresif atau terapi relaksasi nafas dalam	Memberikan intervensi spritual
<i>Outcome</i>	Memuat adanya terapi relaksasi otot progresif atau terapi relaksasi nafas dalam	Terapi lain yaitu terapi <i>thought stopping</i>
<i>Time</i>	Adanya perbedaan terapi relaksasi otot progresif dan terapi relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pasien hemodialisa	Memberikan gambaran tentang makna hidup
<i>Publication years</i>	<i>Ekspesimental Design, Quasy Experimental, Pre Ekspesimental</i> , dengan tipe publikasi yaitu artikel jurnal maupun naskah publikasi.	<i>Systematic review, literature review</i> , dan Penelitian lainnya
<i>Language</i>	2010 – 2020	< 2010
	Indonesia, English	Yang bukan berasal dari Indonesia, English

Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

1. Hasil pencarian dan seleksi study

Berdasarkan hasil pencarian literature melalui publikasi di database dan menggunakan kata kunci yang sudah disesuaikan dengan MeSH, peneliti mendapatkan 243 artikel yang sesuai dengan kata kunci tersebut. Hasil pencarian yang sudah didapatkan kemudian diperiksa duplikasi, ditemukan 9 artikel yang sama sehingga dikeluarkan dan tersisa 107 artikel. Peneliti kemudian melakukan skrining berdasarkan judul (n=76), abstrak (n=28), dan full text (n=11) yang disesuaikan dengan tema literature review. Assessment yang dilakukan berdasarkan kelayakan terhadap kriteria inklusi dan eksklusi didapatkan sebanyak 11 artikel yang dipergunakan dalam literature review

HASIL

Hasil Penelitian seperti berikut:

1. Karakteristik

Faktor yang berkontribusi dalam perbedaan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan kecemasan pada pasien hemodialisa sebagian besar menggunakan eksperimen kuasi dengan pendekatan *one group pretest* dan *posttest*.

Tabel 1 Karakteristik Studi

No.	Judul	Karakteristik Penelitian
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis” yang dilakukan Di RSUD Wonosari	Eksperimen kuasi dengan pendekatan <i>one group pretest</i> dan <i>posttest</i>
2.	Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa” di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak	<i>Kuantitatif quasy ekperiment</i> dengan menggunakan pendekatan <i>pre test</i> and <i>post test</i> kelompok kasus
3.	<i>Progresive muscle relaxation</i> menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis” yang dilakukan RSUPH. Adam Malik Medan	<i>pra-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest Design</i>
4.	Pengaruh terapi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa	<i>pra-eksperiment</i> dengan pendekatan <i>one group pretest-posttest Design</i> .
5.	Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis	<i>Quasi Experimental</i> dengan rancangan <i>Time Series with Control Group Design</i>

2. Karakteristik Responden Study

Dalam setiap studi *literatur review*, dapat dibuktikan bahwa cara untuk mengatasi kecemasan yaitu memberikan latihan relaksasi otot progresif dan latihan relaksasi napas dalam.

Tabel 2 Karakteristik Responden

No.	Judul	Karakteristik Responden
1.	Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis” yang dilakukan Di RSUD Wonosari	Responden atau pasien yang menjalani hemodialisis 2 kali dalam seminggu, usia 20-65 tahun dan memiliki kecemasan ringan dan sedang
2.	Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa” di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak	Responden sebanyak 30 orang usia > 18 than dengan tingkat kecemasan ringan sampai sedang.
3.	<i>Progresive muscle relaxation</i> menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis” yang dilakukan RSUPH. Adam Malik Medan	Responden sebanyak 30 orang usia >30 tahun menjalani terapi HD sebanyak >3 kali
4.	Pengaruh terapi <i>progressive muscle relaxation</i> (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa	Responden sebanyak 10 orang yang menjalani terapi HD lebih dari 20 kali dengan usia >18 tahun
5.	Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit	Responden sebanyak 40 pasien yang menjalani hemodialisis mengalami

Analisis Pencarian Literatur

Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hemodialisa

Jurnal penelitian “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis” menunjukkan bahwa saat *pretest*, seluruh responden mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (100%). Jurnal “*progresive muscle relaxation* menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis” tingkat kecemasan ringan sebanyak 10 orang (33,3%), kecemasan sedang sebanyak 18 orang (60,0%), dan kecemasan berat sebanyak 2 orang (6,7%). Jurnal “pengaruh terapi *progresive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa” test awal (*pretest*) pada tanggal 25 April 2016 dengan cara memberikan kuesioner kecemasan kepada responden didapatkan 10 responden mengalami tingkat kecemasan berat

Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hemodialisis

Jurnal “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis” yang dilakukan Di RSUD Wonosari pada saat *posttest* sebagian besar responden tidak mengalami kecemasan sebanyak 14 orang (70%). Sehingga, 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. Jurnal “*progresive muscle relaxation* menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis” yang dilakukan RSUPH didapatkan setelah pemberian terapi *Progressive muscle relaxation* tingkat kecemasan responden tidak ada kecemasan sebanyak 11 orang (36,7), kecemasan ringan sebanyak 16 orang (53,3) dan 15-27 kecemasan sedang sebanyak 3 orang (10,0%). Jurnal “pengaruh terapi *progresive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa” yang dilakukan di RST DR. Reksodiwiryono Padang diketahui bahwa rerata kecemasan semua pasien sesudah dilakukan terapi PMR mengalami penurunan kecemasan.

Mengidentifikasi tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa

Jurnal dengan judul “Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa” yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak bahwa gambaran skor kecemasan sebelum dilakukan latihan relaksasi napas yang selama tiga hari pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan bahwa terjadi skor kecemasan pada kelompok yang diberikan terapi relaksasi napas dalam dengan skor kecemasan pada hari pertama latihan yaitu 42,9. Jurnal “Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis” yang dilakukan di RSP UNHAS, menunjukkan bahwa skor kecemasan pada kelompok intervensi sebelum diberikan latihan relaksasi napas dalam mendapatkan nilai mean sebesar 35 sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai mean sebesar 29,53.

Mengidentifikasi tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa

Jurnal penelitian “Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa” yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak bahwa setelah tiga hari melakukan relaksasi napas dalam terjadi penurunan yaitu 38,87. Sedangkan pada kelompok kontrol terjadi kenaikan skor kecemasan yaitu 44,87 pada hari pertama menjadi 46,47. Jurnal “Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis” yang dilakukan di RSP UNHAS, menunjukkan bahwa skor

kecemasan pada kelompok intervensi setelah diberikan latihan relaksasi napas dalam mendapatkan nilai mean sebesar 1,40 sedangkan pada kelompok kontrol mendapatkan nilai mean sebesar 26,07

Menganalisa perbedaan penurunan kecemasan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif dan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa

Jurnal “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis” menunjukkan bahwa menunjukkan hasil analisa menggunakan uji *wilcoxon* diperoleh hasil $p=0,000$ ($\alpha=0,05$). Hal ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat kecemasan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien hemodialisis.

Jurnal “Pengaruh relaksasi napas dalam terhadap kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa” yang dilakukan di Rumah Sakit Umum Yarsi Pontianak menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna pada rata-rata skor kecemasan sebelum dan setelah latihan relaksasi napas dalam ($p=0,000 < \alpha 0,05$) dengan nilai selisih 6,21 (> 2). Hal ini menunjukkan secara klinis latihan relaksasi napas dalam menurunkan kecemasan pasien.

Jurnal “*progresive muscle relaxation* menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis” yang dilakukan RSUPH, menunjukkan bahwa perbedaan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi terapi PMR tingkat kecemasan responden sebelum diberikan intervensi terapi PMR rerata 17,47 dengan standar deviasi 5,45 dan sesudah diberikan intervensi adalah 8,50 dengan standar deviasi 5,05. Hasil uji Paired t-Test didapatkan P Value= $0,000 < (\alpha=0,005)$ maka terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis sebelum menjalani terapi hemodialisis di RSUP H. Adam Malik.

Jurnal “pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa” yang dilakukan di RST DR. Reksodiwiryo Padang, perbedaan rerata sebelum dan sesudah dilakukan terapi PMR menunjukkan bahwa uji statistik dengan *paired sampel t-test* didapatkan nilai p value 0,000 ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kecemasan pasien sebelum dan setelah dilakukan terapi PMR, yang berarti terapi PMR efektif untuk menurunkan kecemasan pada pasien Penyakit Ginjal Kronik (PGK) Akibat Lamanya Menjalani Hemodialisa di RST dr. Reksodiwiryo Padang

Jurnal “Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis” yang dilakukan di RSP UNHAS, perbedaan selisih skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan latihan relaksasi napas dalam pada kelompok intervensi sebesar 35 ($SD=1.682$) sedangkan kelompok kontrol sebesar 3 ($SD=3.731$). Dari hasil pengolahan data dengan uji *Mann Whitney* diperoleh nilai $p=0.000<\alpha=0.05$. Berdasarkan hasil yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol.

PEMBAHASAN

Temuan Menarik Dalam Artikel

Berdasarkan tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif dan relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa, dari kelima jurnal menyatakan tingkat kecemasan dengan kategori ringan, sedang, dan berat. Kecemasan merupakan salah satu hal yang sering dialami oleh pasien hemodialisis. Menurut peneliti, pasien usia 40-60 tahun sangat mungkin bisa terjadi tingkat kecemasan yang tinggi karena cenderung sudah tidak bekerja, perasaan tidak berguna bagi keluarga, dan sebagian besar mempunyai anak usia sekolah yang membutuhkan kebutuhan finansial yang cukup besar Perempuan lebih cemas jika dibandingkan dengan laki-laki, dimana laki-laki lebih memiliki sifat yang lebih aktif dan eksploratif sedangkan perempuan memiliki sifatnya lebih sensitif.

Rasa cemas yang dialami pasien bisa timbul karena masa penderitaan yang sangat panjang (seumur hidup) dengan proses penderitaan yang akan terjadi padanya, walaupun hal yang dibayangkan belum tentu terjadi. Situasi ini menimbulkan perubahan drastis, bukan hanya fisik tetapi juga psikologis (Rahmi, 2008).

Menurut peneliti, menunjukkan responden yang tidak diberikan latihan relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam cenderung merasa cemas, gelisah, atau khawatir terhadap kondisi yang

dialami. Terlebih ketika mereka memikirkan setiap pekerjaan dan kebutuhan finansial mereka sehari-hari. Selain kondisi ekonomi, responden juga mengalami peningkatan kecemasan ketika terjadi masalah pada kondisi medis/fisik mereka, seperti: sesak, gatal-gatal, dan kram otot akibat dari hemodialisis yang dijalani.

Menurut peneliti juga, 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 nutrisi dan oksigen. Peningkatan oksigen di dalam otak akan merangsang peningkatan sekresi serotonin sehingga membuat tubuh menjadi tenang dan mengurangi kecemasan.

Praptini, Sulistiowati, dan Suarnata (2009) dalam penelitiannya mengatakan bahwa relaksasi otot progresif akan menghambat peningkatan saraf simpatis, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatis, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatis, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh. Akibatnya, terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Seiring dengan penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*)

Teori lain menurut Kushariyadi, Smeltzer & Bare (2007) bahwa latihan relaksasi napas dalam juga memiliki suatu kelebihan untuk mengurangi kecemasan, stres baik fisik maupun emosional, menghilangkan nyeri, dan insomnia. Relaksasi napas dalam cukup efektif untuk memunculkan keadaan tenang dan rileks, dimana gelombang otak mulai melambat dan pada akhirnya membuat seseorang dapat beristirahat dengan tenang.

Penelitian ini juga diperoleh hasil selisih yang signifikan antara relaksasi otot progresif dan relaksasi napas dalam. Hasil yang diperoleh menunjukkan hasil bahwa latihan relaksasi napas dalam memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap penurunan skor kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis. Mereka yang tergolong mendapat latihan relaksasi napas dalam merasa lebih tenang, lebih rileks, mampu mengatur pola pernapasan dengan baik, dan bahkan yang sebelumnya mengalami gangguan tidur dapat kembali merasakan tidur yang berkualitas setelah melakukan latihan relaksasi napas dalam

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian literatur review diperoleh kesimpulan bahwa :

1. Tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hemodialisa, dari tiga jurnal penelitian diketahui mengalami tingkat kecemasan ringan, sedang, dan berat.
2. Tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada pasien hemodialisa, dari ketiga jurnal diketahui mengalami penurunan kecemasan ringan sebelum dilakukan tindakan teknik relaksasi otot progresif ke tidak ada kecemasan setelah dilakukan teknik relaksasi otot progresif.
3. Tingkat kecemasan sebelum diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa, diketahui dari dua jurnal penelitian skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol menunjukkan kecemasan berat.
4. Tingkat kecemasan sesudah diberikan teknik relaksasi nafas dalam pada pasien hemodialisa, diketahui dari dua jurnal penelitian setelah diberikan latihan relaksasi nafas dalam skor kecemasan pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol mengalami penurunan.
5. Dari kelima jurnal, teknik relaksasi nafas dalam lebih dominan mempengaruhi penurunan kecemasan karena lebih efektif mengatasi kecemasan pasien hemodialisa

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Wakhid, Suwanti. 2019. Gambaran Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. Jurnal Ilmiah Permas: STIKE Kendal Volume 9 No.2.
- Almatsier, S. 2006. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama: Jakarta

- Cahyo Pramono, Sri Sat Titi Hamranani, Muhammad Yudha Sanjaya. 2019. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis Di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah* 2. ISSN 2338-2058 (print), ISSN 2621-2986 (online).
- Dinkes Kalimantan Selatan (2017). Profil Kesehatan Kalimantan Selatan. Dinas Kesehatan Kalimantan Selatan
- Erwin Silitonga. 2019. *Progresive muscle relaxation* menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis. *Jurnal Kesehatan Surya Nusantara*. Universitas Sari Mutiara Indonesia
- Fauzan Alfikrie, Aryanto Purnomo, Rafiq Selly. 2020. Pengaruh Relaksasi Napas Dalam Terhadap Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)* Vol. 2 No. 2.
- Gea, N. K. (2013). Pengaruh Relaksasi Napas Dalam terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi di RSUD Kota Bekasi.
- Indonesian Renal Registry (IRR). *9th Report Of Indonesian Renal Registry 2018*. Perkumpulan Nefrologi Indonesia; 2018. 1-46 p.
- Indonesian Renal Registry. 2015. *8th report of Indonesian renal registry*. Perkumpulan Nefrologi Indonesia 5-12 p
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Profil Kesehatan Indonesia 2017*. Jakarta: Kemenkes RI
- Kozier, B., Glenora Erb, Audrey Berman dan Shirlee J. Snyder. (2010). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan* (Alih bahasa : Esty Wahyu ningsih, Devi yulianti, yuyun yuningsih. Dan Ana lusyana). Jakarta: EGC
- Mahdalena, Muhlis, M. Fadl. 2015. Efektifitas teknik relaksasi progresif Terhadap berkurangnya keluhan gangguan tidur pada remaja di Panti Al-Mudakkir dan di Panti Al-Amin Banjarmasin. *Jurnal Kesehatan*, Volume VI, Nomor 1, April 2015, hlm 23-27
- Nasuha, Dyah Widodo, Esti Widiani. 2016. Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Di Posyandu Lansia RW IV Dusun Dempok Desa Gading Kembar Kecamatan Jabung Kabupaten Malang. *Nursing News* Volume 1 Nomor 2. Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang
- Novita Vita. 2017. Pengaruh latihan relaksasi napas dalam terhadap perubahan skor kecemasan pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit Pendidikan. Skripsi. Fakultas Keperawatan. Universitas Hassanudin Makassar.
- Nursalam, 2008. Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika
- Praptni, K.D., Sulistiowati, N.M.D., Suarnata, I.K. 2015. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Kemoterapi Di Rumah Singgah Kanker Denpasar. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Price, Wilson. 2006. *Patofisiologi Vol 2 ; Konsep Kllinis Proses-proses Penyakit*. Penerbit Buku Kedokteran. EGC. Jakarta.
- Rahmi, W. (2008). Gambaran tentang tingkat kecemasan pasien yang pertama kali menjalani hemodialisa di ruang hemodialisa RS Dr. M. Djamil Padang. Repository Universitas Andalas.
- Ririn Sri Handayani, El Rahmayati. 2018. Pengaruh Aroma terapi Lavender, Relaksasi Otot Progresif dan *Guided Imagery* terhadap Kecemasan Pasien Pre Operatif. *Jurnal Kesehatan* Volume 9, Nomor 2, ISSN 2086-7751 (Print), ISSN 2548-5695 (Online).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018*. Jakarta
- Smeltzer, S. C., & G. Bare, B. 2001. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* Brunner & Suddarth (8 ed.). Jakarta: EGC.
- Sri Atun Wahyuningsih. 2020. Terapi *thought stopping*, relaksasi progresif dan psikoedukasi Terhadap penurunan ansietas pasien GGK yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari* Volume 3, Nomor 2. e-ISSN: 2581-1975
- Stuart, G. W. 2013. *Principles and Practice of Psychiatric Nursing (10 ed.)*. Amerika Serikat: Elseiver.

- Suwitra, K. 2009. Penyakit Gijal Kronis. Dalam A. W. Sudoyo, S. Bambang, A. Idrus, K. Marcellus Simadibrata, & S. Setiadi (Ed.), *Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. (pp. 1035-1040). Jakarta : Internal Publishing
- Suyamto. 2009. Pengaruh relaksasi otot dalam menurunkan skor kecemasan T-TMAS mahasiswa menjelang ujian akhir program di Akademi Keperawatan Notokusumo Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat*. 25 (3), 142–149.
- Tokala, B. F., Kandou, L.F.J., & Dundu, A. E. 2015. Hubungan Antara Lamanya Menjalani Hemodialisis dengan Tingkat Kecemasan pada Paisendengan Penyakit Ginjal Kronik di RSUP Prof. Dr. R. D. Kandou Manado. *Jurnal e-Clinic (eCL)*, 3(1)
- Vasilopoulou, C., & et.al. 2016. The Impact of Anxiety and Depression on the Quality of Life of Hemodialysis Patients. *Global Journal of Health Science*, 8, 47-52.
- WHO. 2014. *Maternal Mortality*: World Health Organization
- Yola Yolanda. 2016. Pengaruh terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) Akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa. *Menara Ilmu* Vol. XI Jilid 1 No.75 April 2017. STIKes Mercubaktijaya
- Zhang, M., & et.al. 2014. *Relation Between Anxiety, Depression and Physical Activity and Performance in Maintenance Hemodialysis Patients*. 24, 6-9.