



NASKAH PUBLIKASI

KARYA ILMIAH AKHIR

**TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA: CASE REPORT**

OLEH:

GRACIA NATYA LAKSITA MUNINGGAR

NIM : 2204076

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS

STIKES BETHESDA YAKKUM

YOGYAKARTA

2023

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA: *CASE REPORT*

Naskah Publikasi

Karya Ilmiah Akhir

Diajukan dalam rangka memenuhi persyaratan memperoleh gelar Ners

Oleh:

Gracia Natya Laksita Muninggar

NIM : 2204076

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS
STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA
2023**

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

KARYA ILMIAH AKHIR

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI
KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA: *CASE REPORT*

Oleh:

Gracia Natya Laksita Muninggar

NIM: 2204076

STIKES BETHESDA YAKKUM
Telah disetujui pada tanggal 12 Desember 2023

Mengetahui,

Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners

Dosen Pembimbing



Indah Prawesti., S.Kep.,Ns.,M.Kep.

A handwritten signature in blue ink, likely belonging to the supervisor, Nimsi Melati.

Nimsi Melati, S.Kep., Ns., MAN.

TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN HEMODIALISA: *CASE REPORT*

Gracia Natya Laksita Muninggar¹, Nimsi Melati², Agustin Eka K.³

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta;

gracianatya@gmail.com

²Dosen Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta;

nimsi@stikesbethesda.ac.id

³Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta; agustineka49@gmail.com

ABSTRAK

Gracia Natya Laksita Muninggar "Terapi Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Hemodialisa: *Case Report*"

Latar Belakang: Salah satu perawatan yang disarankan untuk kelangsungan hidup pada pasien gagal ginjal kronis stadium V yaitu hemodialisa. Perawat memulai hemodialisa dengan melakukan akses vaskular. Metode akses vascular pada pasien dialysis ini dikenal dengan Arteri Vena Fistula (AVF). Pada karya ilmiah ini perasan cemas yang dirasakan oleh pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan penusukan jarum pada AVF. Kecemasan tersebut juga dirasakan oleh Ny. E. Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif.

Gejala utama, intervensi terapeutik dan outcome: Gejala utama yang dirasakan pasien yaitu merasa sangat cemas saat akan dilakukan penusukan fistula. Tindakan keperawatan yang dilakukan yaitu terapi relaksasi otot progresif dilakukan 2 kali seminggu dengan durasi 15-30 menit sebelum menjalani hemodialisa. Dari hasil implementasi didapatkan penurunan skor 27 menjadi skor 18 dan dari skor 21 menjadi skor 16 atau dari kecemasan sedang menurun ke kecemasan ringan.

Kesimpulan: Penulis menarik kesimpulan terdapat pengaruh pemberian terapi relaksasi otot progresif dengan hasil implementasi dari kecemasan sedang menurun ke kecemasan ringan.

Kata Kunci: hemodialisa, kecemasan, terapi relaksasi otot progresif

**PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN
HEMODIALYSIS PATIENTS: CASE REPORT**

Gracia Natya Laksita Muninggar¹, Nimsi Melati², Agustin Eka .K³

¹*Student of Bachelor of Nursing, Bethesda Yakkum Institute of Health Science
Yogyakarta; gracianatya@gmail.com*

²*Lecture of Nursing Program, Bethesda Yakkum Institute of Health Science
Yogyakarta; nimsi@stikesbethesda.ac.id*

³*Bethesda Yogyakarta Hospital; agustineka49@gmail.com*

ABSTRACT

Gracia Natya Laksita Muninggar *“Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety in Hemodialysis Patients: Case Report”*

Background: *One of the treatments recommended for survival in patients with stage V chronic renal failure is hemodialysis. The nurse begins hemodialysis by establishing vascular access. This vascular access method for dialysis patients is known as Arterial Venous Fistula (AVF). In this scientific work, the anxiety felt by patients undergoing hemodialysis is caused by needle insertion into the AVF. This anxiety was also felt by Mrs. E. Anxiety can be overcome by using relaxation techniques. One technique that can be used to reduce anxiety is by using progressive muscle relaxation techniques.*

Main symptoms, therapeutic interventions and outcomes: *The main symptom felt by the patient is feeling very anxious when the fistula is being pierced. The nursing action carried out is progressive muscle relaxation therapy carried out twice a week with a duration of 15-30 minutes before hemodialysis. From the implementation results, it was found that the score decreased from 27 to a score of 18 and from a score of 21 to a score of 16 or from moderate anxiety decreased to mild anxiety.***Conclusion:** *There is an influence of providing progressive muscle relaxation therapy.*

Keywords: *anxiety, hemodialysis, progressive muscle relaxation therapy.*

A. Latar Belakang Masalah

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) prevalensi penyakit Gagal Ginjal Kronik di Indonesia mencapai 3,8%, dimana prevalensi terendah sebanyak 1,8% serta yang tertinggi mencapai 6,4% pada tahun 2018. Terapi pengganti ginjal (*Renal Replacement Therapy*) dilakukan karena ginjal mengalami kerusakan mengakibatkan ginjal kehilangan fungsi, salah satu perawatan yang disarankan untuk kelangsungan hidup pada pasien gagal ginjal kronis yaitu hemodialisa. Tenaga medis harus membuat koneksi antara mesin dan pasien dengan akses vascular dalam pengobatan hemodialisa.

Pada karya ilmiah ini perasan cemas yang dirasakan oleh pasien yang menjalani hemodialisis disebabkan penusukan jarum pada AVF. Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Teknik relaksasi otot progresif adalah memusatkan perhatian pada suatu aktifitas otot, dengan mengidentifikasi otot yang tegang kemudian menurunkan ketegangan dengan melakukan tehnik relaksasi untuk mendapatkan perasaan rileks. Dampak relaksasi otot progresif yang dapat membantu seseorang merasa rileks didukung oleh penelitian sebelumnya, mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif efektif menurunkan tingkat stres biologis dan itu lebih baik dibandingkan dengan latihan pernapasan diafragma³.

Penulis melakukan observasi dari tanggal 30 Oktober – 11 November 2023 penulis mengamati semua pasien dari segala aspek di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta. Pada tanggal 17 November 2023 penulis memilih salah satu pasien yang menjalani hemodialisa untuk diberikan intervensi yaitu teknik relaksasi otot progresif. Alasan penulis memilih pasien yaitu karena dari hasil pengkajian pada Ny. E berjenis kelamin perempuan berusia 55 tahun, pasien baru menjalani hemodialisa sebanyak 16 kali. Data subyektif pasien yaitu pasien mengatakan merasa cemas saat akan ditusuk jarum untuk dilakukan hemodialisis. Ny. E juga mengatakan pemasangan AV Shunt baru 1 bulan ini, sebelumnya menggunakan HD catheter, sehingga pada saat ditusuk terasa sangat sakit karena belum ada bekas tusukan. Data obyektif dari pasien yaitu Ny.E selalu memegang

keluarga yang disampingnya, menunjukkan ekspresi meringis, muka memerah, dan menghembuskan nafas saat akan ditusuk. Penulis juga melakukan pengkajian skala kecemasan dengan menggunakan kuisisioner *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS) sebelum Ny. E dilakukan hemodialisis dan mendapatkan skor 27 dengan hasil interpretasi kecemasan sedang. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk memberikan intervensi kepada Ny. E yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pasien hemodialisa.

B. Laporan Kasus Kelolaan Utama

1. Informasi terkait pasien

a. Hasil pengkajian yang dilakukan pada tanggal 17 November 2023 yaitu pasien atas nama Ny. E berusia 55 tahun, pendidikan terakhir SMA, pekerjaan saat ini Ibu Rumah Tangga (IRT). Ny. E didiagnosis oleh dokter mengalami *Chronic Kidney Disease* (CKD) stage 5 dan harus menjalani hemodialisa 2 kali dalam seminggu. Ny. E sudah menjalani hemodialisa sebanyak 16 kali. Dan baru 1 bulan operasi AV Shunt, sebelumnya Ny. E menggunakan akses vaskular melalui HD catheter.

b. Informasi Spesifik dari Pasien

Pengukuran berat badan sebelum HD 51,6 kg dan setelah HD yang lalu 49,5 kg dengan berat kering pasien yaitu 50 kg. Hasil perhitungan IMT menunjukkan hasil 20 yang berarti dalam kategori normal. Pengukuran tanda vital pasien yaitu tekanan darah 116/86 mmHg, nadi 96x/mnt, suhu 36,50C, respirasi 22x/menit. Pengukuran tingkat kesadaran dengan metode kualitatif yaitu composmentis dan metode kuantitatif *Glassgow Coma Scale* (GCS) (E: 4, V: 5, M: 6). Hasil pemeriksaan fisik pada bagian kepala yaitu bentuk kepala normocephal, pertumbuhan rambut tebal, kesan wajah pasien saat dilakukan penusukan gelisah, tegang, dan meringis. Pada bagian mata dan mulut, penulis melakukan observasi pada saat penusukan jarum Ny. E selalu menutup mata dan menutup mulut untuk meredakan rasa sakit akibat ditusuk jarum. Pemeriksaan pada bagian leher didapatkan hasil yaitu pasien masih terdapat HD catheter, dan pada saat

perawatan luka tidak ada tanda infeksi. Pada pemeriksaan ekstremitas atas didapatkan hasil tidak ada edema, terpasang AV shunt di tangan kiri, terdengar suara bruit di daerah AV shunt, ada bekas jahitan pemasangan AV shunt di tangan kiri dan untuk ekstremitas bawah didapatkan hasil tidak ada pitting edema.

c. Keluhan utama

Pasien mengatakan merasa cemas karena penusukan jarum.

d. Keluhan tambahan

Tidak ada keluhan tambahan

e. Riwayat penyakit keluarga dan psikososial

Pasien mengatakan tidak ada riwayat penyakit dari orang tua.

2. Manifestasi dan temuan klinis

Tanda dan gejala yang dialami secara subyektif yaitu Ny. E mengatakan merasa khawatir, merasa nafsu makan berkurang (anoreksia), dan merasa berdebar-debar (palpitasi). Secara obyektif dapat dilihat dari sikap Ny. E pada saat penusukan jarum yaitu tampak gelisah, tampak tegang, sulit tidur, frekuensi napas meningkat, frekuensi nadi meningkat, tremor, muka tampak pucat, suara bergetar, kontak mata buruk karena Ny. E menutup mata pada saat penusukan jarum. Selain mengamati tanda dan gejala yang dialami Ny. E, penulis juga menilai kecemasan pasien dengan skala HARS pada tanggal 17 November 2023 didapatkan hasil skor 27.

3. Perjalanan Penyakit

Ny. E mengatakan setahun yang lalu pernah opname di Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta selama 4 hari, karena tangan dan kaki membengkak, mata kanan bengkak, dan bengkaknya bertambah skait saat ditekan. Hasil pemeriksaan laboratorium kadar kolesterol tinggi, ureum dan creatinin tinggi. Lalu, dokter mendiagnosis Ny. E mengalami Gagal Ginjal Kronis dan harus cuci darah setiap 2 kali seminggu. Ny. E mengatakan tidak ada riwayat tekanan darah tinggi dan diabetes melitus di keluarganya. Tetapi, Ny. E mengatakan jarang minum air putih karena pekerjaan di rumah menerima katering, sehingga tidak sempat untuk minum air putih banyak.

4. Etiologi, Faktor Risiko dan Patofisiologi

Pasien mengalami gagal ginjal berawal dari kurang minum air putih, hal tersebut menyebabkan kerja ginjal berat, terjadinya penumpukan toksin pada ginjal, dan menimbulkan terjadinya batu ginjal. Batu ginjal menyebabkan terjadinya inflamasi pada glomerulus yang berfungsi untuk menyaring darah, jika glomerulus rusak maka organ ginjal kehilangan fungsinya.

5. Pemeriksaan diagnostik

a. Pemeriksaan Ureum Creatinin pada tanggal 26 September 2023

Tabel 1 Hasil Pemeriksaan Ureum Creatinin

Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan	Satuan
Ureum	74,5	20,0 – 43,0	mg/dL
Creatinin	7,79	0,55 – 1,02	mg/dL

Sumber: Data primer terolah 2023

b. Pemeriksaan Hemoglobin pada tanggal 31 Oktober 2023

Tabel 2 Hasil Pemeriksaan Hemoglobin

Pemeriksaan	Hasil	Nilai Rujukan	Satuan
Hemoglobin	8,0	11,7 – 15,5	g/dL

Sumber: Data primer terolah 2023

6. Intervensi terapeutik

a. Tipe Intervensi Terapeutik : Pasien diberikan terapi non-farmakologis untuk mengurangi kecemasan berupa terapi relaksasi otot progresif.

b. Asuhan Keperawatan

(D.0080) Ansietas berhubungan dengan krisis situasional dibuktikan dengan pasien mengatakan sulit tidur, merasa khawatir, tidak nafsu makan, kadang mengeluh pusing dan tampak merasa gelusah saat ditusuk jarum. Kriteria hasil yang diharapkan adalah (L.09093) tingkat ansietas menurun. Rencana keperawatan yang diberikan adalah (I.05187) Terapi Relaksasi Otot Progresif. Penulis melakukan terapi relaksasi otot progresif selama dua kali dalam seminggu dan dilakukan selama 15-30 menit sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) dari penelitian Metekohy (2021). Pasien menerima hemodialisa dua kali seminggu dan dilakukan tindakan keperawatan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta pada tanggal 21 dan

24 November 2023. Pasien yang diberikan tindakan keperawatan yaitu Ny. E berusia 55 tahun dengan diagnosis medis Chronic Kidney Disease (CKD) stadium 5. Penulis menilai kecemasan menggunakan kuisioner HARS (*Hamilton Anxiety Scale*).

7. Tindak lanjut/*Outcome*

a. *Outcome* dari hasil pengkajian terhadap pasien

Sebelum pasien diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada tanggal 21 November 2023 mendapatkan skor 27 dengan kategori kecemasan sedang, dan setelah dilakukan intervensi pada tanggal 21 November 2023 penulis menilai kecemasan setelahnya dengan didapatkan skor 18 kategori kecemasan sedang. Pada tanggal 24 November 2023 sebelum dilakukan intervensi penulis menilai kecemasan dan didapatkan skor 21 dengan kategori kecemasan ringan pada hari yang sama juga penulis mengukur kecemasan setelah dilakukan intervensi dengan mendapatkan skor 16 dengan kategori kecemasan ringan.

b. Kejadian yang tidak diantisipasi

Pada saat implementasi pasien terlihat melihat ke arah lain saat diberikan contoh gerakan karena penulis kurang memperhatikan lingkungan sekitar karena tidak menggunakan fasilitas gordena yang ada di ruangan. Sebaiknya, penulis memakai fasilitas gordena untuk menjaga fokus dan privasi klien.

C. Pembahasan

1. Hasil

Dari hasil yang didapatkan dari penilaian skor kecemasan sebelum dan setelah intervensi yang dilakukan terdapat penurunan skor kecemasan dengan gambaran sebagai berikut:

Tabel 3 Hasil Intervensi

Tanggal	Skor			
	Sebelum	Kategori	Sesudah	Kategori
21/11/23	27	Sedang	18	Ringan
24/11/23	21	Sedang	16	Ringan

Sumber: Data primer terolah 2023

Pada Tabel 1 menunjukkan bahwa skor kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif pada tanggal 21 November 2023 mendapatkan skor 27 dengan kategori kecemasan sedang, dan setelah dilakukan intervensi pada tanggal 21 November 2023 penulis menilai kecemasan setelahnya dengan didapatkan skor 18 kategori kecemasan sedang. Pada tanggal 24 November 2023 sebelum dilakukan intervensi penulis menilai kecemasan dan didapatkan skor 21 dengan kategori kecemasan ringan pada hari yang sama juga penulis mengukur kecemasan setelah dilakukan intervensi dengan mendapatkan skor 16 dengan kategori kecemasan ringan.

2. Pembahasan

Penulis melakukan terapi relaksasi otot progresif selama dua kali dalam seminggu dan dilakukan selama 15-30 menit sesuai dengan Standar Operasional Prosedur (SOP) dari penelitian Metekohy (2021). Tindakan keperawatan dilakukan pada tanggal 21 dan 24 November 2023 di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta pada pasien yang menjalani hemodialisa rutin dua kali dalam seminggu. Pasien yang diberikan tindakan keperawatan yaitu Ny. E berusia 55 tahun dengan diagnosis medis Chronic Kidney Disease (CKD) stadium 5.

3. Pasien *perspective*

Implementasi berjalan lancar, pasien mengikuti dengan antusias, pasien merasa senang karena bisa mengetahui relaksasi untuk mengurangi kecemasan penusukan fistula

4. Kesimpulan

Dari hasil kajian kasus pada Ny. E dengan masalah ansietas pada saat penusukan jarum di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh intervensi *non* farmakologis yaitu terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan skor kecemasan. Hasil implementasi didapatkan penurunan skor 27 menjadi skor 21 dan dari skor 18 menjadi skor 16 atau dari kecemasan sedang menurun ke kecemasan ringan. Hal ini tentunya sangat membantu dalam penatalaksanaan ansietas dengan cara *non* farmakologis pada saat sebelum penusukan jarum di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta.

D. Informed Consent

Penulis telah menyampaikan terkait implementasi dan asuhan keperawatan yang akan diberikan kepada pasien. Pasien menyetujui dan bersama penulis kemudian menanda tangani *informed consent* tersebut sebagai bukti persetujuan antara kedua belah pihak. *Informed Consent* telah diberikan kepada pasien pada 14 November 2023 sebelum dilakukannya intervensi. *Informed Consent* diberikan dalam bentuk kertas yang didalamnya berisi pernyataan kesediaan pasien untuk menjadi subjek dalam karya ilmiah ini.

E. Daftar Pustaka

- Kemendes RI. (2018). *Profil Kesehatan 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kılıç Akça, N., Akbuga, G. A., Arslan, D. E., & Şentürk, S. (2021). *Aromatherapy Massage For Pain And Xerosis After Repeated Needle Insertion Into A Fistula Arm In Hemodialysis*. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 27(3), 39–45.
- Nur Ayu, Yosi Oktarina, dan Nurhusna. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi*. *Journal of Borneo Holistic Health*, Vol 5, No 1 hal 79-88
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2016). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI), Edisi*. Jakarta. Persatuan Perawat Indonesia .
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Edisi 1. Jakarta. Persatuan Perawat Indonesia
- Tim Pokja SLKI DPP PPNI. (2018). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*, Edisi 1. Jakarta. Persatuan Perawat Indonesia.
- Stuart & Sundeen. (2015). *Buku Saku Keperawatan Jiwa*. Jakarta : EGC
- Nur Ayu, Yosi Oktarina, dan Nurhusna. (2022). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis di Rumah Sakit Dr. Bratanata Kota Jambi*. *Journal of Borneo Holistic Health*, Vol 5, No 1 hal 79-88
- Suhardjono. (2014). *Hemodialisis: Prinsip Dasar dan Pemakaian Kliniknya*. Dalam: Setiati S, Alwi I, Sudoyo AW, Simadibrata M, Setyohadi B,

penyunting. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Interna Publishing.
Hlm: 2194-98

Prasetyo, Agus, Suko Pranowo, dan Neni Handayani. (2018). *Karakteristik Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rsud Cilacap* | Prasetyo | *Prosiding Seminar Nasional Dan Penelitian Kesehatan 2018*. Prosiding Seminar Nasional Dan Diseminasi Penelitian Kesehatanstikes Bakti Tunas Husada Tasikmalaya (April): 1–6.
https://Ejurnal.StikesBth.Ac.Id/Index.Php/P3m_Psndpk/Article/View/335/293.

STIKES BETHESDA YAKKUM