

NASKAH PUBLIKASI (*PUBLICATION MANUSCRIPT*)

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
KECEMASAN PASIEN HEMODIALISIS : *LITERATURE REVIEW***

***EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) ON
ANXIETY IN HEMODIALYSIS PATIENTS : LITERATURE REVIEW***



DISUSUN OLEH :

ARIE CHANDRA MEIDIANTA, S.Kep.

2011102412002

PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR

2021

Naskah Publikasi (*Publication Manuscript*)

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis : *Literature Review*

Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Anxiety in Hemodialysis Patients : Literature Review



Disusun Oleh :

Arie Chandra Meidianta, S.Kep.

2011102412002

Program Studi Profesi Ners

Fakultas Kesehatan Dan Farmasi

Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

2021

PERSETUJUAN PUBLIKASI

Kami dengan ini mengajukan surat persetujuan untuk publikasi dengan judul :

**PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) TERHADAP
KECEMASAN PASIEN HEMODIALISIS : LITERATURE REVIEW**

Bersamaan dengan surat persetujuan ini kami lampirkan naskah publikasi

Pembimbing



Rusni Masnina.S.KP.,MPH
NIDN. 1114027401

Peneliti



Arie Chandra Meidianta, S.Kep
NIM. 2011102412002

Mengetahui,

Koordinator Mata Ajar KIAN



Ns. Enok Sureskiarti., S.kep.,M.kep
NIDN. 1119018202

LEMBAR PENGESAHAN

**PENGARUH *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP
KECEMASAN PASIEN HEMODIALISIS : *LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI
DI SUSUN OLEH :**

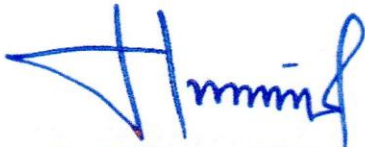
Arie Chandra Meidianta

2011102412002

Diseminarkan dan Diujikan


Pada Tanggal, 22 Desember 2021

Penguji I



**Ns. Milkhatun, M.Kep
NIDN. 1121018501**

Penguji II



**Ns. Faried R H., S.kep., Mkep
NIDN. 1112068002**

Penguji III



**Ns. Rusni Masnina, SKP., MPH
NIDN. 1114027401**

Mengetahui Ketua



Program Studi Profesi Ners

**Ns. Enok Sureskiarti., S.kep., M.kep
NIDN. 1119018202**

Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis : *Literature Review*

Arie Chandra Meidianta¹, Rusni Masnina², Milkhatun³, Faried R H⁴

Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H Juanda No.15 Samarinda

Email Korespondensi : ariemayday@gmail.com

INTISARI

Latar Belakang: Gagal Ginjal Kronis (GGK) yaitu terjadinya suatu penyakit setelah mengalami beranekaragam penyakit yang menyerang kepada masa nefron ginjal sampai titik kedua hingga tidak bisa menjalankan fungsi regulatorik dan ekstetorik dalam pertahankan homeostatis, Ketika pasien memiliki penyakit ginjal kronis akan dilakukan sebuah terapi pengganti terkait dengan ginjal yaitu Hemodialisis dan dalam menjalani terapi hemodialisis akan menimbulkan sebuah kecemasan karena terlalu lama menjalani hemodialisis. Jenis intervensi yang bisa menurunkan kecemasan pasien yaitu *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). **Tujuan:** mengetahui apakah ada pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis. **Metode:** memakai metode *literature review* dengan gunakan basis data seperti *Google Scholer*, *Research Gate*, dan *PubMed* sebagai referensi terkait dengan intervensi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kecemasan pasien hemodialisis. **Hasil:** Dalam hasil analisis penelitian dalam menggunakan *Literatur Review* yang telah diteliti sebelumnya oleh peneliti terdiri dari 5 artikel bersifat nasional dan 5 artikel bersifat internasional mendapatkan hasil dari keseluruhan artikel bahwa Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) memiliki pengaruh terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis. **Kesimpulan:** bahwa pemberian teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) terhadap kecemasan pasien hemodialisis, memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan tersebut.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Kecemasan, Pasien Hemodialisis

¹ Mahasiswa Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

⁴ Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

***Effect of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Anxiety in Hemodialysis Patients :
Literature Review***

Arie Chandra Meidianta¹, Rusni Masnina², Milkhatun³, Faried R H⁴

*Nursing Professional Study Program Faculty of Health and Pharmacy
Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Jl. Ir. H Juanda No.15 Samarinda*

Correspondence Email: ariemayday@gmail.com

ABSTRACT

Background: Chronic Kidney Failure (CKD) is the event of a sickness subsequent to encountering different infections that assault the nephron time of the kidney until the second point so it can't do its administrative and extetoric capacities in keeping up with homeostasis. At the point when the patient has persistent kidney sickness, a supplanting treatment connected with the kidneys, in particular hemodialysis and going through hemodialysis treatment will cause nervousness since it is too long to even consider going through hemodialysis. The kind of mediation that can lessen patient nervousness is Progressive Muscle Relaxation (PMR). ***Objective:*** to decide if there is an impact of Progressive Muscle Relaxation (PMR) on Anxiety in Hemodialysis Patients. ***Methods:*** Using literature review methods by using databases such as Google Scholer, Research Gate, and PubMed as references related to Progressive Muscle Relaxation (PMR) interventions on hemodialysis patients' anxiety. ***Results:*** In the results of the research analysis in using the Review Literature that has been researched previously by researchers consisting of 5 articles of a national nature and 5 articles of an international nature get the results of the entire article that the Influence of Progressive Muscle Relaxation (PMR) has an influence on anxiety in hemodialysis patients. ***Conclusion:*** that the organization of the Progressive Muscle Relaxation (PMR) unwinding procedure on the tension of hemodialysis patients, has an impact in diminishing the uneasiness.

Keywords : Progressive Muscle Relaxation (PMR), Anxiety, Hemodialysis Patients

¹ Student Nurse Professional Program University Muhammadiyah Kalimantan Timur

² Lecturer of Undergraduate Nursing Program University Muhammadiyah Kalimantan Timur

³ Lecturer of Undergraduate Nursing Program University Muhammadiyah Kalimantan Timur

⁴ Lecturer of Undergraduate Nursing Program University Muhammadiyah Kalimantan Timur

Pendahuluan

Gagal Ginjal Kronis (GGK) yaitu terjadinya suatu penyakit setelah mengalami beranekaragam penyakit yang menyerang kepada masa nefron ginjal sampai titik kedua hingga tidak bisa menjalankan fungsi regulatorik dan ekstetorik dalam pertahankan homeostatis (Mollaoglu, 2013). Ketika penyakit ini akan berkembang hingga membutuhkan dialisis, pasien akan mengalami beberapa kehilangan seperti fungsi fisik, fungsi ginjal, mobilitas, dan lain-lain (Semaan, Nouredine & Farhood, 2018). Menurut World Health Organization (WHO), jumlah global orang yang menderita penyakit GGK tumbuh sebesar 50% dari tahun sebelumnya pada tahun 2013, dan pada tahun 2014, jumlah orang yang terkena penyakit GGK meningkat sebesar 50% di Amerika Serikat, dengan 200.000 orang Amerika mendapatkan hemodialisis setiap tahun. Gagal ginjal mempengaruhi sekitar 500 juta orang di seluruh dunia, dengan 1,5 juta membutuhkan hemodialisis. (Yuliana, 2015).

Ketika pasien memiliki penyakit ginjal kronis akan dilakukan sebuah terapi pengganti terkait dengan ginjal yaitu Hemodialisa adalah proses pembuangan zat sisa metabolisme, zat toksik lain melewati membran semipermeabel yang berguna untuk memisahkan antara cairan dan darah dialisat secara sengaja dibuat dalam dialiser, karena ginjal sudah tidak mampu melaksanakan fungsi tersebut. (Wijaya, dkk., 2016). Dalam jalankan terapi hemodialisa akan menimbulkan sebuah kecemasan karena terlalu lama menjalani hemodialisa, sehingga akan merasa sedih dan cemas ketika fungsi ginjal tidak berjalan dengan normal beserta tidak bisa melakukan aktivitas sepenuhnya dan harus menghadapi keadaan baru yang tergantung dengan terapi hemodialisa, Rasa cemas merupakan kendala yang selalu dialami oleh pasien hemodialisis. Ketika kecemasan itu muncul kepada pasien dikarenakan penyakit yang jangka panjangnya, pasien akan bayangan tentang bermacam-macam pikiran yang takut kepada penyakit yang terjadi padanya, itupun dalam kenyataan belum tentu terjadi. kondisi seperti ini mengalami perubahan secara seluruh, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. kecemasan bisa berkurang dengan lakukan relaksasi. Relaksasi dilakukan untuk tenangkan pola pikir dan lepaskan rasa tegang. Berbagai macam teknik relaksasi memiliki fungsi untuk mengurangi kecemasan ialah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), Teknik relaksasi *Progressive Muscle Relaxation* (relaksasi otot progresif) adalah metode relaksasi otot yang melibatkan menegangkan dan melepaskan otot secara berurutan, serta memusatkan perhatian pada membedakan emosi sambil mengalami otot yang kaku dan lemah. (Kozier, B., Erb, 2011).

Dari penjelasan atas tersebut maka peneliti tertarik meneliti (*Literature Review*) “Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis”

Metode Penelitian

Penelitian ini memakai *literature review* dalam metodenya, untuk melakukan pencarian *literature* yang diperlukan peneliti menggunakan *database* seperti *Google Scholar*, *Research Gate*, dan *PubMed* dengan masukkan *Keyword* atau kata kunci dan *Boolean operator* yang ditaruhkan diantara kata kunci. Kata kunci yang digunakan yaitu “*Progressive Muscle Relaxation*” AND “*kecemasan/anxiety*” AND “*pasien hemodialisis/hemodialysis/hemodialisa patients*” lalu peneliti membatasi tahun penerbit artikel diantara tahun 2011-2021 dan artikelnya memakai bahasa Indonesia dan Inggris yang dapat digunakan, maka hasil didapatkan sebanyak 47 artikel. Hasil pencarian yang sudah didapatkan dalam artikel yang terjaring di awal pencarian yang sesuai tema PMR yaitu 22 artikel, lalu dilakukan pemeriksaan artikel yang berdasarkan judul dan *abstract* dengan tema PMR terhadap kecemasan didapatkan 10 artikel, setelah itu melakukan telaah artikel secara penuh dan dinilai untuk kelayakan melalui kriteria inklusi mendapatkan hasil 10 artikel maka dalam 10 artikel ini dapat digunakan dalam bahan untuk lakukan *literature review*.

Hasil dan pembahasan penelitian

A. Hasil dan Analisis

Berdasarkan hasil dan analisis peneliti menggunakan metode literature review didapatkan hasil dari peneliti sebelumnya terdiri dari 10 artikel dimana terbagi menjadi 5 artikel nasional dan 5 artikel internasional yang berhubungan dengan judul Karya Tulis Akhir (KIAN) “Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis” maka didapatkan hasil penelitian sebagai berikut :

No	Author	Tahun	Volume, Angka	Judul	Metode (Desain, Sample, Variable, Instrumen, Analisis)	Hasil Penelitian	Databased
1	Erwin Silitonga	2019	Jurkessut ra : Jurnal Kesehata n Surya Nusantar a, ISSN : 2622- 8939 Vol 7, No 2 (2019)	Progresive muscle relaxation menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis	D: <i>Quasi Experimental</i> dalam, <i>pre test and post test</i> kelompok kasus S: <i>Purposive sampling</i> V: Progressive muscle relaxation dan progresive muscle relaxation I: kuesioner pengukuran kecemasan HARS (<i>hamilton anxiety rating scale</i>) A: Uji Paired t-test	Dengan nilai p = 0,000 ($\alpha=0,005$), hasilnya menunjukkan bahwa itu memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan pasien GGK sebelum menjalankan terapi hemodialisis sebelum dan sesudah memberikan intervensi PMR.	Google Scholar
2	Cahyo Pramono, Sri Sat Titi Hamranan, Muhammad Yudha Sanjaya	2019	Jurnal Ilmu Keperaw atan Medikal Bedah, ISSN : 2338- 2058, Vol. 2 No. 2 (2019)	Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis di RSUD wonosari	D: <i>Quasi experimental</i> dengan 1 grup <i>pretest and posttest</i> , S: <i>purposive sampling</i> V: Teknik relaksasi otot progresif dan tingkat kecemasan pasien I: Kuesioner baku HARS (<i>hamilton anxiety rating scale</i>). A: Uji <i>wilcoxon</i>	Dengan nilai p = 0,000 ($\alpha=0,05$), hasilnya menunjukkan bahwa itu memiliki pengaruh pada tingkat kecemasan pada pasien hemodialisis ketika diberikan PMR sebelum dan sesudah.	Google Scholar
3	Yola Yolanda	2017	Menara Ilmi, ISSN : 1693- 2617, Vol 11, No 75 (2017)	Pengaruh terapi progressive muscle relaxation (PMR) terhadap penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) akibat lamanya menjalani terapi hemodialisa di RST Dr. Reksodiwiry o padang tahun 2016	D: <i>Quasi Experimental</i> dengan 1 grup <i>pretest and posttest</i> , S: Purposive sampling V: Terapi progressive muscle relaxation (PMR) dan penurunan kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis (PGK) I: Kuesioner ZSAS (Zung Self- rating Anxiety Scale) A: Uji paired sampel t-test	Ketika pasien mengalami kecemasan sebelum dan sesudah PMR di RSUD dr. Reksodiwiryo Padang, hasilnya menunjukkan bahwa hal tersebut berdampak positif ($p=0.000$).	Research Gate

4	Yayi Pramesti S, Wahyu Rima Agustin, Saelan	2019	Perpustakaan Digital Universitas Kusuma Husada Surakarta, 2019	Pengaruh tindakan relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di RSUD Dr.Moewardi	D: Pre eksperimental dengan 1 grup pretest-posttest design. S: <i>Purposive sampling</i> V: Tindakan relaksasi otot progresif dan perubahan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis I: Kuesioner dengan skala tingkat kecemasan AAS (<i>Analog Anxiety Scale</i>) A: Uji <i>Wilcoxon Matched Pairs</i>	Temuan ini mengungkapkan bahwa diberi langkah relaksasi otot progresif memiliki dampak positif pada terjadinya perubahan pada pasien Gagal Ginjal Kronis yang mengalami kecemasan saat menjalani hemodialisis di RSUD dr. Moewardi (p = 0,000).	<i>Google Scholar</i>
5	Jenny Rahmayanti, Achmad Fauzi, 2020	2020	Jurnal Antara Keperawatan, ISSN : 2686-4614, Vol 3 No 3 (2020)	Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di unit hemodialisis RSUD kota bekasi	D: Pre eksperimental dengan 1 grup pretest-posttest design. S: <i>purposive sampling</i> V: Relaksasi otot progresif dan penurunan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis I: Kuesioner ZSAS (Zung Self-rating Anxiety Scale) A: Uji Paired T-Test	Hasil temuan bahwa memiliki pengaruh dalam mengurangi kecemasan Ketika diberikan relaksasi otot progresif yang dimana Ketika diberikan intervensi terjadi sebuah kekurangan dalam tingkat kecemasan tersebut p=0,000 ($\alpha=0,05$).	<i>Google Scholar</i>
6	Ary Astuti, Anggorowati, Andrew Johan	2017	Belitung Nursing Journal 2017, ;3(4):383-389 ISSN: 2477-4073	Effect of progressive muscular relaxation on anxiety level in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis in the general hospital of tugurejo semarang indonesian	D: Eksperimental with <i>randomized clinical trial study with group</i> S: Simple random sampling V: Progressive muscular relaxation and anxiety level In patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis I: Questionnaire with hamilton anxiety rating scale A: Uji T-test dan Multiple linear regression test	Dengan nilai p-value 0,000 (<0,05), hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan statistik dalam nilai kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok intervensi ketika memberikan intervensi.	<i>PubMed</i>
7	Elham Amini, Iraj Goudarzi, Reza Masoudi, Ali Ahmadi, Ali Momeni	2016	International Journal of Pharmaceutical and Clinical Research 8(12):16	Effect of progressive muscle relaxation and aerobic exercise on anxiety, sleep quality, and fatigue in patients with	D: Eksperimental with <i>double blind clinical trial</i> S: Tidak dicantumkan di dalam artikel V: Progressive muscle relaxation and anxiety I: Spielberger and beck anxiety inventory, pittsburgh sleep quality index, piper and rhoten	Hasil penelitian menunjukkan bahwa PMR bisa mengurangi gejala kecemasan, gangguan tidur, dan kelelahan pada pasien hemodialisis lebih baik daripada latihan aerobik. Mengingat kelelahan dan tidur itu kualitas menyebabkan kecemasan yang parah dan entah bagaimana merusak	<i>Research Gate</i>

			34-1639 2016, ISSN : 0975- 1556	chronic renal failure undergoing hemodialysis	fatigue scale A: ANOVA, Chi-square and T-test	kualitas hidup pada pasien hemodialisis, dengan mempertimbangkan perawatan nonfarmakologis seperti latihan aerobik khususnya PMR adalah sangat ekonomis tetapi efisien dan strategi yang manjur untuk mengelola beberapa masalah pasien ini.	
8	Meral AKGÜL, Meral KELLECI,	2020	Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, Year 2020, Volume 23, Issue 4, 508 - 515, 25.12.20 20 ISSN: 1309- 5471	The effect of progressive relaxation exercise to hemodialysis patients on anxiety level and sleep quality	D: Eksperimental with <i>group pretest-postest control group</i> S: Simple random sampling V: Progressive relaxation exercise and hemodialysis patients I: STAI FORM TX (State- Trait Anxiety Scale), PUKI (Pittsburg sleep quality index) A: Uji ANOVA test, Student t test and Chi- square test	Kelompok studi dan kontrol memiliki kesamaan fitur dalam hal usia, tingkat pendidikan, jenis kelamin dan keadaan- tingkat kecemasan sifat dan skor PSQI ($p>0,05$). Meskipun tidak memiliki perbedaan yang antara kecemasan sifat-keadaan dan skor PSQI dari kelompok studi dan kontrol pada minggu ke-6, memiliki perbedaan antara kecemasan sifat- keadaan dan skor kecemasan skor PSQI pada minggu ke-8 ($p<0.05$).	<i>Researc h Gate</i>
9	Kiranjeet Kaur, Mr. Ishak Mohamma d, Dr. P.K Prasher	2020	Universe Internati onal Journal of Interdisci plinary Research (UIJIR), Volume: 01 & Issue: 07 (2020), ISSN :2582- 6417	A study to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy on anxiety and quality of life among chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis	D: Quasi experimental (non-equivalent control group pre-test post-test) S: Tidak dicantumkan di dalam artikel V: Progressive muscle relaxation therapy and anxiety and quality of life among chronic kidney disease patients I: State trait anxiety index (STAI), WHO-BREF questionnaires A: Uji chi square, Term of range, Mean, and Standard Deviation (SD), Paired t test	Temuan ini mengungkapkan korelasi antara QOL dan usia ($p<0,05$). Dapat disimpulkan dari temuan bahwa relaksasi otot progresif mengurangi kecemasan dan meningkatkan QOL pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.	<i>Researc h gate</i>
10	Hudiyawat i Da, Muhlisin Aa, Normala Ibrahim	2019	IIUM MEDIC AL JOURN AL MALAY SIA, VOL. 18 NO. 3 (2019), ISSN : 1823- 4631	Effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing depression, anxiety and stress among hemodialysis patients attending a public hospital at	D: Quasi-eksperimental, dengan desain study kontrol pretest-posttest S: Tidak dicantumkan di dalam artikel V: Progressive muscle relaxation and reducing depression, anxiety and stress I: DASS-21 (Depression, Anxiety and Stress Scale- 21 questionnaire) A: Uji Paired t-test, Frequency, Percentage,	Hasilnya mengungkapkan bahwa kelompok intervensi dan kelompok kontrol memiliki skor depresi, kecemasan, dan stres yang berbeda secara signifikan sebelum dan sesudah menerima intervensi ($p<0,05$)	<i>PubMed</i>

B. Pembahasan

Berdasarkan data yang dilakukan secara sistematis melalui data skunder. Penelitian terkait Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pasien hemodialisis. Penulis menemukan berbagai temuan artikel yang didapatkan melalui pencarian metode database yaitu dengan mencari keyword yang spesifik dengan melakukan pemilihan kata kunci yang tepat, tidak memakai kata kunci yang panjang, tidak salah dalam menuliskan istilah. Keseluruhan artikel didapatkan berdasarkan pencarian database yang dilakukan di Google Scholar, PubMed, Research Gate yaitu sebanyak 47 artikel. Kemudian Hasil pencarian yang sudah didapatkan dalam artikel yang terjaring di awal pencarian yang sesuai tema PMR yaitu 22 artikel, lalu dilakukan pemeriksaan artikel yang berdasarkan judul dan abstract dengan tema PMR terhadap kecemasan didapatkan 10 artikel, setelah itu melakukan telaah artikel secara penuh dan dinilai untuk kelayakan melalui kriteria inklusi mendapatkan hasil 10 artikel maka dalam 10 artikel.

Peneliti memilih 10 artikel lalu dibagi menjadi 5 artikel yang berasal dari dalam negeri dan 5 artikel berasal dari luar negeri. Pada artikel ini menggunakan beranekaragam negara yaitu Iran, India, Turki, Russia dan Indonesia. Peneliti memilih artikel dengan cara variabel independen adalah Progressive Muscle Relaxation dan variabel dependen adalah kecemasan pasien. Penulis menganalisis sepuluh artikel ini dengan cara menguraikan hasil penelitian, metode penelitian, tujuan penelitian dan rumusan masalah tersebut, kemudian sebelum menyimpulkan hasil dari sepuluh artikel peneliti akan membahas masing-masing hasil dari penelitian tersebut.

Dari hasil dari 10 artikel atau artikel yang terpilih kemudian di review dapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara Progressive Muscle Relaxation terhadap kecemasan pasien hemodialisis Setelah dilakukannya intervensi data dikumpulkan menggunakan lembar kuisioner beserta alat ukur baku dalam mengukur tingkat kecemasan kemudian didapatkan perbedaan rata-rata yang diukur berdasarkan hasil uji analisis. Hal dukung oleh teori menurut safaria & saputra (2012) relaksasi ini adalah manajemen diri berdasarkan cara kerja sistem saraf dan saraf simpatisan; juga, ketika otot-otot rileks, organ-organ tubuh melanjutkan fungsi normal. Ini dapat membantu dalam relaksasi tubuh dan karenanya meningkatkan banyak elemen kesehatan fisik. lalu menurut Purwanto (2013) relaksasi otot progresif adalah fokus perhatian dalam salah satu aktivitas otot dan identifikasi otot mengalami ketegangan dan kemudian dilegakan dan rileks memakai teknik relaksasi tersebut.

Dari data diatas sebanyak 10 artikel yang di analisis, peneliti berasumsi bahwa Progressive Muscle Relaxation merupakan terapi yang bisa mengurangi kecemasan yang dimana Teknik ini bisa dilatih secara mandiri dan dipelajari oleh orang dan sumber dari internet dan buku.

Kesimpulan dan saran

A. Kesimpulan

Berdasarkan tinjauan sepuluh artikel, lima di antaranya berasal dari dalam negeri dan lima sisanya berasal dari luar negeri, dianalisis oleh para peneliti menggunakan metode *literatur review*, didapatkan hasil bahwa semua artikel memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan setelah dilakukannya Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan. Penelitian ini dapat dijadikan sebuah implikasi bahwa Progressive Muscle Relaxation (PMR) pada pasien hemodialisis dapat menurunkan kecemasan pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan saat menjalani hemodialisis maupun terhadap penyakitnya, maka dapat sebagai bahan pertimbangan dalam tindakan perawatan tambahan untuk pasien hemodialisis

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah teknik relaksasi tanpa obat, dapat membantu pasien mengatasi kecemasan mereka saat menjalani dialisis. Data yang didapatkan dari beberapa penelitian yang disebutkan bahwa *Progressive Muscle Relaxation (PMR)* yaitu jenis relaksasi dapat membantu mengurangi kecemasan, juga dapat dipelajari dari terapis, buku, atau internet. Relaksasi ini harus dilakukan berulang kali dan perlahan sampai kecemasan berkurang saat menjalani hemodialisis dalam aktivitas sehari-hari.

B. Saran

Berdasarkan uraian kesimpulan diatas diajukan beberapa saran untuk pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis.

1. Bagi Perawat atau Tenaga Kesehatan
Diharapkan dengan adanya literatur review KIA-N ini dapat dijadikan refrensi Progressive Muscle Relaxation (PMR) terkait pelaksanaan pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan ketika menjalani kegiatan atau terkait dengan penyakitnya, khususnya pemberian terapi non-farmakologi dengan menggunakan Progressive Muscle Relaxation (PMR).
2. Bagi Institusi Pendidikan
Diharapkan dengan adanya literature review KIA-N tentang Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis dapat memberikan materi ataupun referensi terkait dalam penatalaksanaan pada pasien hemodialisis yang mengalami kecemasan.
3. Bagi pasien yang menjalani hemodialisa dan keluarga
Diharapkan dengan pemberian terapi non-farmakologi dengan Progressive Muscle Relaxation (PMR) bisa menjadikan cara alternatif untuk mengurangi kecemasan, tindakan ini harus dipelajari dan dilakukan dengan teratur dan bersungguh-sungguh bagi pasien.
4. Bagi peneliti berikutnya
Hasil kajian literatur ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai bahan referensi untuk penelitian ke depan tentang pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis.

Daftar Pustaka

- Mollaoglu. (2013). Quality of Life in Patient Undergoing Hemodialysis. Turkey : Cumhuriyet University. diakses tanggal 01 desember 2021
- Semaan, Noureddine & Farhood, (2018). Prevalence of depression and anxiety in end - stage renal disease: A survey of patients undergoing hemodialysis, Elsevier, Volume 43, October 2018, Pages 80-85, diakses tanggal 01 desember 2021
- Yuliana, Y. (2015). Hubungan dukungan keluarga dengan kepatuhan pembatasan cairan pada pasien gagal ginjal kronik dengan terapi hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (Skripsi). STIKES Aisyiyah, Yogyakarta diakses tanggal 01 desember 2021
- Wijaya A. S., Putri Y. M. (2013). Keperawatan Medical Bedah. Jakarta: Nuha Medika
- Kozier, Erb, Berman & Snyder, (2011). Buku Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik Volume 1 Jakarta: EGC
- Erwin Silitonga, 2019, Progressive Muscle Relaxation Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Sebelum Terapi Hemodialisis, Jurkessutra : Jurnal Kesehatan Surya Nusantara, ISSN : 2622-8939 Vol 7, No 2, diakses tanggal 03 desember 2021
- Cahyo Pramono, dkk, 2019, Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat kecemasan Pasien Hemodialisis Di RSUD Wonosari, Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, ISSN : 2338-2058, Vol. 2 No. 2, diakses tanggal 03 desember 2021
- Yola Yolanda, 2017, Pengaruh Terapi progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis (PGK) Akibat Lamanya Menjalani Terapi Hemodialisa Di RST. Dr. Reksodiwiryo Padang Tahun 2016, Menara Ilmi, ISSN : 1693-2617, Vol 11, No 75, diakses tanggal 03 desember 2021
- Yayi Pramesti S, dkk, 2019, Pengaruh Tindakan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Mejalani Hemodialisis Di RSUD Dr.Moewardi, Perpustakaan Digital Universitas Kusuma Husada Surakarta, diakses tanggal 03 desember 2021
- Jenny Rahmayanti, dkk, 2020, Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Mejalani Hemodialisis Di Unit Hemodialisis RSUD Kota Bekasi, Jurnal Antara Keperawatan, ISSN : 2686-4614, Vol 3 No 3, diakses tanggal 03 desember 2021
- Ary Astuti, dkk, 2017, Effect Of progressive Muscular Relaxation On Anxiety Level In patients With Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis In The general Hospital Of Tugurejo Semarang, Indonesian, Belitung Nursing Journal 2017, ;3(4):383-389 ISSN: 2477-4073, diakses tanggal 03 desember 2021
- Elham Amini, dkk, 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 8(12):1634-1639 2016, ISSN : 0975-1556, diakses tanggal 03 desember 2021
- Meral AKGÜL, dkk, 2020, The Effect of Progressive Relaxation Exercise to Hemodialysis Patients on Anxiety Level and Sleep Quality, Journal of Anatolia Nursing and Health Sciences, Year 2020, Volume 23, Issue 4, 508 - 515, 25.12.2020 ISSN: 1309 - 5471, diakses tanggal 03 desember 2021
- Kiranjeet Kaur, dkk, 2020, A Study To Evaluate The Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Anxiety And Quality Of Life Among Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis, Universe International Journal of Interdisciplinary Research (UIJIR), Volume: 01 & Issue: 07 (2020), ISSN :2582-6417, diakses tanggal 03 desember 2021
- Hudiyawati Da, dkk, 2019, Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis Patients attending a Public Hospital at Central Java Indonesian, IJUM MEDICAL JOURNAL MALAYSIA, VOL. 18 NO. 3 (2019), ISSN : 1823-4631, diakses tanggal 03 desember 2021
- Almatsier Sunita, 2015. Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9, PT.Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Wijaya A. S., Putri Y. M. (2013). Keperawatan Medical Bedah. Jakarta: Nuha Medika
- Indah Budi Lestari. (2018). Efektivitas Health Education Menopause Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Premenopause Di Desa Banjarsari

Kecamatan Dagangan Kabupaten Madiun. Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun. diakses tanggal 10 desember 2021

- Purwanto, B. (2013). Herbal dan Keperawatan Komplementer. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Arifa, S. I., Azam, M., & Handayani, O. W. (2017). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Penyakit Ginjal Kronik Pada Penderita Hipertensi di Indonesia. *Jurnal MKMI*, 13 (4), 319-328. diakses tanggal 01 desember 2021
- Conrad, A. Isaac. L., and . Roth. W.t. 2008. The psychophysiology of generalized anxiety disorder: Effects of applied relaxation. *Psychophysiology*, 45 (2008), 377–388. Blackwell Publishing Inc. Printed in the USA. Journal Compilation. diakses 13 desember 2021
- Potter & Perry. 2014. *Fundamentals of Nursing (Fundamental Keperawatan) Edisi 7*. Jakarta :Salemba Medika
- Safaria, T., & Saputra, N. E. (2012). *Manajemen Emosi*. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

NP : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis : Literature Review

by Arie Chandra Meidianta

Submission date: 18-Jul-2022 09:53AM (UTC+0800)

Submission ID: 1871840721

File name: rie_Chandra_Meidianta_2011102412002_PMR_terhadap_kecemasan.docx (54.11K)

Word count: 2961

Character count: 19296

NP : Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Kecemasan Pasien Hemodialisis : Literature Review

ORIGINALITY REPORT

26% SIMILARITY INDEX	25% INTERNET SOURCES	12% PUBLICATIONS	8% STUDENT PAPERS
--------------------------------	--------------------------------	----------------------------	-----------------------------

PRIMARY SOURCES

1	dspace.umkt.ac.id Internet Source	5%
2	journals.umkt.ac.id Internet Source	2%
3	ojs.abdinusantara.ac.id Internet Source	2%
4	digilib.stikeskusumahusada.ac.id Internet Source	1%
5	es.scribd.com Internet Source	1%
6	repository.stikeselisabethmedan.ac.id Internet Source	1%
7	scopedatabase.com Internet Source	1%
8	journals.iium.edu.my Internet Source	1%
9	e-journal.sari-mutiara.ac.id Internet Source	1%