

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA:**

***LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**



**DISUSUN OLEH**

**KEVIN PRIMADI SAPUTRA, S.Kep**

**1911102412036**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2020**

**Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien  
yang Menjalani Hemodialisa : *Literature Review***

**Karya Ilmiah Akhir Ners**

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Ners Keperawatan



**Disusun Oleh :**

**Kevin Primadi Saputra, S.Kep**

**1911102412036**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN FARMASI  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KALIMANTAN TIMUR**

**2020**

## **SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Kevin Primadi Saputra, S.Kep

NIM : 1911102412036

Program Studi : Profesi Ners

Judul KIA-N : PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP KECEMASAN PADA PASIEN YANG  
MENJALANI HEMODIALISA : *LITERATURE REVIEW*

Menyatakan bahwa karya ilmiah akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Samarinda, 05 Agustus 2020



Kevin Primadi Saputra, S.Kep  
1911102412036

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA:**

***LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**DI SUSUN OLEH :**

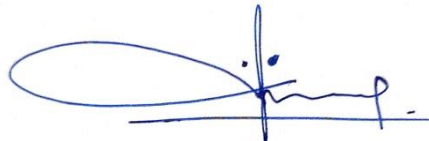
**Kevin Primadi Saputra, S.Kep**

**1911102412036**

**Disetujui untuk diujikan**

**Pada tanggal, 05 Agustus 2020**

**Pembimbing**



**Ns. Enok Sureskiarti, M.Kep**

**NIDN. 1119018202**

**Mengetahui.**

**Koordinator MK.Elektif**



**Ns. Siti Khoiroh Muflihatin, M.Kep**

**NIDN. 1115017703**

**LEMBAR PENGESAHAN**

**PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
KECEMASAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISA:**

***LITERATURE REVIEW***

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS**

**DI SUSUN OLEH :**

**Kevin Primadi Saputra, S.Kep**

**1911102412036**

**Diseminarkan dan Diujikan**

**Pada tanggal, 05 Agustus 2020**

**Penguji I**



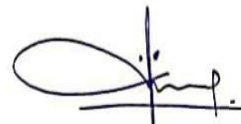
**Ns. Zainuddin Saleh., M.Kep**  
**NIP. 19720125 199703 1 004**

**Penguji II**



**Ns. Tri Wijayanti., M.Kep**  
**NIDN. 1110118601**

**Penguji III**



**Ns. Enok Suresklarti., M.Kep**  
**NIDN. 1119018202**

**Mengetahui,  
Ketua Program Studi Profesi Ners**



**Ns. Dwi Rahman Fitriani, M.Kep**  
**NIDN. 1119097601**

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah Subhanallahu Wa Ta'ala. Yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya yang memberikan akal pikiran, kesabaran, dan keikhlasan. Sehingga dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) dengan bentuk Literature Review dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada pasien yang menjalani Hemodialisa : *Literatur Riview*” .

Penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) ini bertujuan untuk memenuhi syarat dalam menyelesaikan Pendidikan Program Profesi Ners di Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Dalam upaya penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) ini, saya banyak mendapat bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak sehingga skripsi ini dapat diselesaikan . Dalam kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Bambang Setiaji selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
2. Bapak Ghozali MH, M.Kes selaku Wakil Rektor I Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
3. Ibu Ns.Dwi Rahmah F, S.Kep., M.Kep selaku ketua program studi Ilmu Kesehatan dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
4. Ibu Ns. Siti Khoiroh Muflihatin., M.Kep Selaku Koordinator Mata Kuliah Elektif
5. Ns. Zainuddin Saleh., M.Kep sebagai penguji I dalam sidang karya ilmiah akhir Ners

6. Ns. Tri Wijayanti., M.Kep sebagai penguji II dalam sidang karya ilmiah akhir Ners
7. Ibu Ns. Enok Sureskiarti., M.Kep selaku pembimbing dan sebagai penguji III yang telah banyak membantu dalam memberikan saran dan kritik yang sangat bermanfaat bagi kami, memberikan bimbingan, dorongan, bantuan pemikiran dan pengarahan dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners (KIA-N)
8. Pahlawan tanpa tanda jasa yaitu dosen-dosen pengajar dan staf pendidikan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang telah banyak memberikan ilmu selama perjalanan dibangku kuliah ini.
9. Keluarga tercinta ( bapak saya Suprianto dan ibu saya Mariam dan adik saya Khoirul Huda Dwi Putra) yang selalu memberikan do'a ikhlas dan dorongan baik segi moril dan materil. Semoga terbalaskan pahala yang melimpah dari Allah SWT.
10. Terima kasih kepada sahabat tersayang Achmad Jaya Saputra, Bagus Dwi Pamungkas, Dwi Yuda Riv'ai
11. Teman satu bimbingan Siti Ulvana Riyani, Ida Matul Khoiriyah dan Risdia Astrid yang turut membantu pembuatan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N)
12. Seluruh teman Profesi Ners Tahun 2019/2020, terimakasih kalian telah mengajarkan arti kebersamaan dan arti berbagi.

Penulis Penulis menyadari bahwa dalam penulisan ini terdapat banyak kesalahan. Kekurangan dan belum sempurna, penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pihak demi kesempurnaan Penulisan Karya Ilmiah Akhir-Ners (KIA-N) ini.

Samarinda, 05 Agustus 2020

Kevin Primadi Saputra

# **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa: Studi Literature Review**

Kevin Primadi Saputra<sup>1</sup>, Enok Sureskiarti<sup>2</sup>

**Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah  
Kalimantan Timur  
Jln. Ir. H Juanda No. 15. Samarinda  
Email : [kevinpeluru@gmail.com](mailto:kevinpeluru@gmail.com)**

## **INTISARI**

**Pendahuluan:** Gagal ginjal kronik merupakan penyakit yang terjadi karena ginjal yang tidak berfungsi lagi. Di Indonesia merupakan negara dengan prevalensi penyakit GJK yang cukup tinggi, yaitu sekitar 30,7 juta penduduk. GJK merupakan penyakit yang terjadi karena kerusakan ginjal selama lebih dari 3 bulan berdasarkan kelainan patologi atau bertanda kerusakan seperti proteinuria. Jika ada tanda kerusakan ginjal, diagnosis penyakit ginjal kronis ditegakkan jika nilai laju filtrasi glomerulus (LFG) kurang dari 60ml/menit/1,73m<sup>2</sup>. Salah satu pengobatan gagal ginjal adalah hemodialisa atau cuci darah. Di beberapa penelitian, komplikasi dari hemodialisa atau cuci darah adalah rasa kecemasan. Salah satu terapi untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif adalah suatu teknik relaksasi yang sering digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan.

**Metode:** Jenis penelitian ini adalah *Systematic Literature Review*, suatu sintesis dari studi literatur yang sistematis, menyeluruh, jelas, dengan mengidentifikasi, menganalisis, mengevaluasi melalui pengumpulan data-data yang sudah ada dengan metode pencarian eksplisit. Data yang digunakan sebanyak 10 jurnal internasional dan nasional yang diperoleh dari hasil screening sejumlah jurnal dari Google Scholar, Web of Science, Research Gate.

**Hasil:** Berdasarkan hasil jurnal yang dikumpulkan dan analisa penulis, didapatkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kecemasan pada pasien hemodialisa.

**Kesimpulan:** Terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kecemasan. Relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi relaksasi yang dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stress. Terapi ini dapat diterapkan ke pasien yang mengalami kecemasan.

**Kata Kunci:** relaksasi otot progresif, kecemasan, hemodialisa.

---

<sup>1</sup> Mahasiswa Program Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

<sup>2</sup> Dosen Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur



# ***The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy on Anxiety In Patients Undergoing Hemodialysis: A Study Literature Review***

Kevin Primadi Saputa<sup>1</sup>, Enok Sureskiarti<sup>2</sup>

Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Jln. Ir. H Juanda No. 15. Samarinda

Email : [kevinpeluru@gmail.com](mailto:kevinpeluru@gmail.com)

## **ABSTRACT**

**Introduction:** Kidney failure is a disease that occurs because the kidneys are no longer functioning. In Indonesia is a country with a fairly high prevalence of chronic renal disease, which is about 30.7 million people. CKD is a disease that causes kidney damage for more than 3 months based on pathological abnormalities or marked damage such as proteinuria. If there are signs of kidney damage, a diagnosis of chronic kidney disease is made if the glomerular filtration rate (LFG) value is less than 60ml / min / 1.73m<sup>2</sup>. One treatment for kidney failure is hemodialysis or dialysis. In some studies, complications from hemodialysis or dialysis are a feeling of anxiety. One therapy to reduce anxiety is progressive muscle relaxation therapy. Progressive muscle relaxation is a relaxation technique that is often used to reduce anxiety levels.

**Method:** This type of research is a Systematic Literature Review, a synthesis of systematic, comprehensive, clear literature studies by identifying, analyzing, evaluating through the collection of existing data with explicit search methods. The data used were 10 international and national journals obtained from the screening of a number of journals from Google Scholar, Web of Science, Research Gate.

**Results:** Based on the results of the journals collected and the author's analysis, it was found that there was an effect of progressive muscle relaxation on anxiety in hemodialysis patients.

**Discussion:** There is an effect of progressive muscle relaxation therapy on anxiety. Progressive muscle relaxation is one of the relaxation therapies that can help reduce levels of anxiety and stress. This therapy can be applied to patients who experience anxiety.

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

---

<sup>1</sup> Student of Nurse Profession of Muhammadiyah University of East Kalimantan

<sup>2</sup> Lecturer of Muhammadiyah University of East Kalimantan

## DAFTAR ISI

### HALAMAN SAMPUL

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERNTATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Perumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Peneitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2. 1 Anatomi dan Fisiologi Ginjal.....	6
2.2 Konsep Penyakit.....	10
2.3 Konsep Hemodialisa .....	25
2.4 Konsep Kecemasan .....	35
2.5 Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	46

<b>BAB III METODE .....</b>	<b>55</b>
3.1 Strategi Pencarian Literature.....	55
3.2 Kriteria Inklusi dan Eklusi .....	56
3.3 Seleksi Studi dan Penelitian Kualitas.....	57
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>58</b>
4.1 Hasil dan Analisis .....	58
4.2 Pembahasan.....	67
<b>BAB V PENUTUP.....</b>	<b>73</b>
5.1 Kesimpulan .....	73
5.2 Saran .....	73
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## **DAFTAR TABEL**

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	56
Tabel 4.1 Hasil dan Pembahasan .....	66

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Letak Ginjal.....	7
Gambar 2.2 Proses Hemodialysis .....	30
Gambar 2.3 Rentang Respon Adaptif dan Maldaptif .....	37
Gambar 2.4 Gerakan 1 dan 2.....	50
Gambar 2.5 Gerakan 3 .....	50
Gambar 2.6 Gerakan 4 .....	51
Gambar 2.7 Gerakan 5, 6, 7 dan 8.....	52
Gambar 2.8 Gerakan 9,10,11 dan 12.....	53
Gambar 2.9 Gerakan 13 dan 14.....	53
Gambar 3.1 Flow Gram.....	57

## **DAFTAR LAMPIRAN**

Lampiran 1 Boidata

Lampiran 2 Lembar konsul

Lampiran 3 Jurnal