

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM PEMENUHAN KEBUTUHAN RASA NYAMAN: KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE*

Dewi Candrawati¹, Rosa Delima², Harmilah³, Nurun Laasara⁴

¹²³Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Yogyakarta, 55293

Email : decandrawati@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) dengan hemodialisis sering mengalami kecemasan akibat kondisi penyakit kronis dan prosedur terapi. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah terapi relaksasi otot progresif.

Tujuan : Tujuan studi kasus ini mendeskripsikan penerapan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi kecemasan pada pasien CKD dengan hemodialisis dan mengidentifikasi perbedaan respons pasien terhadap intervensi yang diberikan.

Metode : Studi kasus ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain *case report* pada dua pasien CKD dengan hemodialisis. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Terapi ini dilakukan menggunakan Standar Operasional Prosedur (SOP) selama 10 menit setiap hari pukul 10.00 WIB dengan 15 gerakan selama 3 hari perawatan pada Ny. M dan 5 hari pada Ny. R.

Hasil : Berdasarkan hasil pengkajian, ditegakkan diagnosa keperawatan ansietas dan diberikan intervensi reduksi ansietas berupa terapi relaksasi otot progresif. Setelah intervensi, kedua pasien mengatakan lebih nyaman dan rasa khawatir berkurang, kedua pasien tampak lebih tenang. Skor HARS Ny. M menurun dari 28 menjadi 18, sedangkan Ny. R dari 30 menjadi 17, yang menunjukkan penurunan tingkat kecemasan pada kedua pasien.

Kesimpulan : Hasil evaluasi pada kedua pasien, penerapan terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan kecemasan. Perbedaan penurunan kecemasan dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik, psikologis dan stresor yang berbeda.

Kata Kunci : *Chronic Kidney Disease*, hemodialisis, kecemasan, terapi relaksasi otot progresif, asuhan keperawatan.

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION
THERAPY TO REDUCE ANXIETY IN PATIENTS
CHRONIC KIDNEY DISEASE**

Dewi Candrawati¹, Rosa Delima², Harmilah³, Nurun Laasara⁴
¹²³ Nursing Department of the Yogyakarta Ministry of Health Polytechnic
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Yogyakarta, 55293
Email : decandrawati@gmail.com

ABSTRACT

Background: Patients with Chronic Kidney Disease (CKD) undergoing hemodialysis frequently experience anxiety as a consequence of their chronic illness and the lifelong demands of renal replacement therapy. Progressive muscle relaxation therapy is a non-pharmacological intervention that may help alleviate anxiety and enhance patient comfort.

Objective: To describe the implementation of progressive muscle relaxation therapy in reducing anxiety among patients with CKD undergoing hemodialysis and to explore variations in patient responses to the intervention.

Methods: This case study involved two CKD patients undergoing hemodialysis who were diagnosed with anxiety. Anxiety levels were assessed using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). Progressive muscle relaxation therapy was performed for 10 minutes every morning using 15 steps for 3 days in Mrs. M and 5 days in Mrs. R.

Results: Based on the nursing assessment, a diagnosis of anxiety was established, and progressive muscle relaxation therapy was implemented. Following the intervention, both patients reported feeling more comfortable and less worried and appeared calmer, less tense, and more cooperative. HARS scores decreased from 28 to 18 in Mrs. M and from 30 to 17 in Mrs. R, indicating reduced anxiety levels in both patients.

Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy effectively reduced anxiety in both CKD patients undergoing hemodialysis and may serve as a complementary non-pharmacological nursing intervention. Differences in anxiety reduction may be related to variations in physical condition, psychological status, adaptation to hemodialysis, and individual stressors.

Keywords: Chronic Kidney Disease, hemodialysis, anxiety, progressive muscle relaxation therapy, nursing care.