

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Karakteristik Responden.

Responden dalam penelitian ini berjumlah 30 pasien yang menjalani terapi hemodialisa kurang dari 1 tahun dimana 15 pasien sebagai kelompok perlakuan dan 15 pasien sebagai kelompok kontrol. Gambaran karakteristik responden dalam penelitian ini berdasarkan usia dan jenis kelamin. Adapaun karakteristik responden umum sebagai berikut.

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1.2 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n=30, Juni 2013)

Karakteristik	Kelompok kontrol		Kelompok eksperimen	
	n	%	n	%
Usia				
20-40 tahun	2	13,3	8	53,3
41-65 tahun	13	86,7	7	46,7
Total	15	100,0%	15	100,0%

Sumber : Data Primer

Pada kelompok kontrol, mayoritas responden berusia 41-65 tahun (86,7%). Sedangkan responden pada kelompok perlakuan yang berusia 20-40 tahun merupakan kelompok usia terbanyak berjumlah 8 orang (53,3%).

b. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 1.3 : Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta (n=30, Juni 2013)

Karakteristik	Kelompok kontrol		Kelompok eksperimen	
	n	%	n	%
Jenis kelamin				
Perempuan	10	66,7	8	53,3
Laki-laki	5	33,3	7	46,7
Total	15	100,0%	15	100,0%

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 2, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan pada kelompok kontrol yaitu (66.7%) dan pada kelompok perlakuan (53,3%).

2. Gambaran Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol

Tabel 1.4 : Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan Pre-Test Dan Post-Test Responden Kelompok Kontrol Pada Responden Yang Mengalami Kecemasan di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. (n= 30, Juni 2013)

Tingkat kecemasan	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Ringan	5	33,3	6	40,0
Sedang	9	60,0	8	53,3
Berat	1	6,7	1	6,7
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer

Tabel 3 menggambarkan tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* pada kelompok kontrol. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang baik pada saat *pre-test* (60%) maupun pada saat *post-test* (53,3%).

3. Gambaran Tingkat Kecemasan Kelompok Eksperimen

Tabel 1.5 : Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan *Pre-Test* dan *Post-Test* Responden Kelompok Perlakuan Pada Responden Yang Mengalami Kecemasan di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. (n=30, Juni 2013)

Tingkat kecemasan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Ringan	3	20,0	12	80,0
Sedang	9	60,0	3	20,0
Berat	3	20,0	0	,0
Total	15	100,0	15	100,0

Sumber : Data Primer

Tabel 4 menggambarkan tingkat kecemasan *pre-test* dan *post-test* responden pada kelompok perlakuan. Mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan sedang pada saat *pre-test* (60,0%), sedangkan pada saat *post-test* mayoritas responden memiliki tingkat kecemasan ringan (80,0%).

4. Hasil Uji Normalitas Tingkat Kecemasan Pada Kelompok Kontrol dan Eksperimen

Tabel 1.6: Analisis Hasil Uji Normalitas Tingkat Kecemasan. (n=30, Juni 2013)

	Kelompok	Shaporo-wilk	
		N	p-value
Pre test	Kontrol	15	0.001
	Eksperimen	15	0.004
Post test	Kontrol	15	0.001
	Eksperimen	15	0.000

Berdasarkan tabel 1.6 tentang analisis hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* didapatkan bahwa distribusi data tidak normal dengan nilai $p < 0.05$.

4. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa.

Tabel 1.7 : Analisis Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Pre-Test Dan Post-Test Tanpa Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Pre-test		Post-test		Hasil uji statistik			P-Value
N	Mean	N	Mean	Negative Rank	Positive Rank	Z	
15	0,00	15	1,00	1	14	-1,000	0,317

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel 4 tentang distribusi hasil data analisis tingkat kecemasan pre-test dan post test pada kelompok kontrol. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa tidak ada perubahan yang bermakna pada tingkat kecemasan dengan nilai $p = 0,317$. Dari total 15 responden pada kelompok kontrol, hanya ada 1 orang responden yang tingkat kecemasannya menurun.

Tabel 1.8 : Analisis Tingkat Kecemasan Terhadap Kelompok Eksperimen Pre-Test dan Post-Test dengan Terapi Relaksasi Otot Progresif.

Pre-test		Post-test		Hasil uji statistik			P-Value
N	Mean	N	Mean	Negative Rank	Positive Rank	Z	
15	0,00	15	6,50	12	3	-3,464	0,001

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 5 tentang distribusi hasil data analisa tingkat kecemasan pre-test dan pos-test pada kelompok eksperimen. Hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat memberikan pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan dengan nilai $p=0,001$. Dari 15 responden kelompok eksperimen, ada 12 orang responden yang tingkat kecemasannya menurun setelah diberi terapi relaksasi otot progresif.

5. **Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta**

Tabel 1.9 : Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Muhammadiyah Yogyakarta

Kelompok Rank	N	Mean	Hasil Uji Statistik	
			Z	P-Value
Kontrol	15	18,60		
Eksperimen	15	12,40	-2,249	0,025

Sumber : Data Primer

Berdasarkan tabel 6 hasil uji analisis dengan menggunakan uji *Mann-Whitney* dapat disimpulkan bahwa nilai $p<0,05$ yaitu 0,025. Nilai ini menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan terhadap tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa.

B. Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden berdasarkan umur atau usia didominasi oleh responden dengan usia dewasa tengah yaitu usia 41-65 tahun baik responden pada kelompok kontrol maupun responden pada kelompok eksperimen. Analisis peneliti bahwa responden terbanyak pada penelitian ini merupakan responden dengan usia dewasa tengah. Hal tersebut dikarenakan semakin tua umur seseorang maka fungsi organ dalam tubuhnya semakin turun, salah satunya adalah organ ginjal. Disisi lain responden yang berada diluar rentang umur tersebut mengalami gagal ginjal dikarenakan faktor-faktor lain antarlain diabetes mellitus, hipertensi dan pola hidup yakni sering mengkonsumsi minuman suplemen.

Penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Supadmi (2011) dimana jumlah responden rata-rata yang menjalani hemodialisa yakni 46-47 tahun, hal ini menunjukkan bahwa usia salah satu resiko gagal ginjal kronik, semakin bertambah usia semakin berkurang fungsi ginjal karena disebabkan terjadinya penurunan kecepatan eksresi glomerulus dan penurunan fungsi tubulus pada ginjal. Pada usia lanjut, fungsi ginjal dan aliran darah ke ginjal berkurang sehingga terjadi penurunan kecepatan filtrasi glomerulus sekitar 30% dibandingkan pada orang yang lebih muda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak menjalani hemodialisa adalah

responden yang berjenis kelamin perempuan. Hal ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luana (2012) dimana distribusi pasien dengan jenis kelamin antara laki-laki dan perempuan yaitu mayoritas berjenis kelamin laki-laki (60,7%). Hal ini disebabkan oleh pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, minuman keras dan pola istirahat yang kurang sehingga laki-laki lebih beresiko terkena gagal ginjal kronik yang membutuhkan terapi hemodialisa.

2. Tingkat kecemasan

Tingkat kecemasan pada masing-masing responden, kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol didapatkan hasil yang beragam setelah dilakukan pre-test dengan nilai yang paling banyak adalah kecemasan sedang. Dari hasil pengukuran tingkat kecemasan didapatkan bahwa kecemasan sedang ini disebabkan karena beberapa faktor. Pada kecemasan sedang pasien merasa khawatir saat menjalani hemodialisa, selalu memikirkan keuangan untuk menjalani hemodialisa, merasa malu dan gugup dengan kondisinya saat ini, terkadang pasien tidak dapat tidur karena memikirkan penyakit yang dialaminya dan pada waktu-waktu tertentu pasien merasa khawatir tanpa alasan sehingga menimbulkan kegelisahan dan kecemasan.

Menurut Ratnawati (2011) pasien yang menjalani hemodialisa seringkali merasa khawatir, yang biasanya disebabkan oleh beberapa masalah, misalnya kesulitan dalam mempertahankan pekerjaan, merasa cemas dan takut menjalani hemodialisa karena banyaknya tusukan jarum, perubahan gaya hidup. Tidak hanya itu namun pasien hemodialisa merasa takut bahwa

kemungkinan akan adanya komplikasi dan ketakutan dalam menghadapi kematian. Ketakutan dan kekhawatiran yang dialami pasien hemodialisa akan menjadi faktor psikologis yang dapat menyebabkan pasien mengalami stress, cemas bahkan depresi (Ratnawati, 2011).

Pratiwi (2010) mengemukakan faktor yang dapat menyebabkan kecemasan adalah keadaan biologis, kemampuan beradaptasi/mempertahankan diri terhadap lingkungan yang diperoleh dari perkembangan dan pengalaman, serta adaptasi terhadap rangsangan dan stresor atau situasi yang dihadapi. Sumber stresor/situasi yang dapat menyebabkan kecemasan didapatkan dari lingkungan sosial. Lingkungan sosial mempunyai aturan-aturan, kebiasaan, hukuman-hukuman yang berlaku di daerah tertentu. Hal inilah yang menyebabkan individu harus dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial yang ada. Individu yang tidak dapat menyesuaikan diri dengan norma/aturan dalam masyarakat akan menyebabkan ketidakseimbangan dalam diri sosialnya, sehingga dapat menimbulkan kecemasan.

3. Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progresif Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan pada kelompok kontrol yang tidak diberikan terapi relaksasi otot progresif baik saat pre-test maupun setelah dilakukan post-test cenderung sama. Setelah dilakukan analisis data untuk

mengetahui perbedaan tingkat kecemasan kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test*, hasil uji menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan baik saat *pre-test* maupun *post-test* pada kelompok kontrol ($p=0,317>0,05$). Analisis peneliti bahwa tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan dikarenakan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan atau diberi terapi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif (*pre-test*) maupun setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif (*post-test*) terdapat perbedaan yang signifikan yaitu terdapat pengaruh yang bermakna sebelum dan sesudah diberi terapi terhadap penurunan tingkat kecemasan ($p=0,001<0,05$). Hasil uji menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan perlakuan dengan memberikan terapi relaksasi otot progresif. Ini menunjukkan ada pengaruh dari pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Berdasarkan hasil analisis data, terdapat pengaruh dari pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Hal ini didukung oleh penelitian Lokak, *et al.* (2008) yang berjudul *Effects of Progressive Muscle Relaxation Training on Anxiety and Depression in Patients Enrolled in on Outpatient Purmonary Rehabilitation Program.*

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa relaksasi otot progresif berpengaruh dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pada pasien paru yang menjalani program rehabilitasi, dengan nilai signifikansi $p < 0.0001$.

Tingkat kecemasan pada saat post-test terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat kecemasan pasien pada kelompok kontrol yang tidak diberi terapi relaksasi otot progresif dan kelompok eksperimen yang diberi terapi relaksasi otot progresif ($p = 0,025 < 0,05$). Nilai ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dari tingkat kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen, yang berarti juga bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien yang menjalani hemodialisa.

Tingkat kecemasan pada kelompok eksperimen yang diberi terapi relaksasi otot progresif mengalami penurunan tingkat kecemasan pada saat post-test. Hal ini menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif memberikan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa. Sedangkan pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan baik saat pre-test maupun setelah dilakukan post-test.

Menurut Kustanti & Widodo (2008) menjelaskan bahwa relaksasi otot progresif merupakan salah satu cara dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan nafas dalam dan serangkaian seri kontraksi dan relaksasi otot tertentu. Teknik ini didasari bahwa tubuh bereaksi terhadap

kecemasan dengan merangsang pikiran dan kejadian dengan ketegangan otot. Ketegangan fisiologi sebaliknya akan meningkatkan pengalaman subjektif terhadap kecemasan, relaksasi otot akan menurunkan ketegangan fisiologi dan menurunkan kecemasan. Lebih lanjut Subandi (2002) menjelaskan bahwa relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bagherpour *et al.* (2012) yang berjudul "Effects of Progressive Muscle Relaxation and Internal Imagery on Competitive State Anxiety Inventory - 2R among Taekwondo Athletes". Dari hasil penelitian didapatkan bahwa kedua teknik memiliki efek menurunkan kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri pada pemain taekwondo di Malaysia dan Iran.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan merupakan suatu hal yang membantu tidak hanya untuk pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa tetapi juga untuk penyakit lainnya karena merupakan metode relaksasi termurah, tidak memerlukan imajinasi, tidak ada efek samping, mudah untuk dilakukan, serta dapat membuat tubuh dan pikiran terasa tenang, rileks, mengurangi kecemasan dan melemaskan otot-otot (Goldfried dan Davison, 1976 dalam Davis, 1995). Hal tersebut didukung oleh penelitian Wahyuni (2006) tentang Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Lansia Di Panti Werdha Griya Asih Lawang Kabupaten Malang. Lansia yang diberikan terapi relaksasi

otot progresif merasakan tubuh dan pikirannya tenang, rileks dan otot-otot menjadi lemas.

Menurut Anwar (2012) relaksasi otot bertujuan untuk mengurangi ketegangan dengan cara melemaskan badan. Lebih lanjut Levy (1984), dalam Purwanto (2006) menjelaskan bahwa dalam relaksasi otot pasien diminta merasakan ketegangan selama beberapa detik kemudian diminta rileks. Ketegangan yang dirasakan pasien dan rileks kembali dipercaya mempunyai efek ketenangan dan melemaskan otot-otot.

Pada waktu seseorang mengalami kecemasan dan ketegangan saraf yang bekerja secara dominan adalah sistem saraf simpatis. Sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Tetapi relaksasi otot progresif ini salah satu kerjanya adalah meningkatkan kerja saraf parasimpatis. Aktifnya sistem saraf parasimpatis akan mengendalikan kerja sistem saraf simpatis tadi, sehingga menimbulkan efek keseimbangan antara kedua sistem saraf tersebut. Kondisi keseimbangan yang dihasilkan oleh sistem saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif dapat menghilangkan manifestasi kecemasan (Utami, 1993 dalam Purwanto, 2006).

Apabila individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang (Lichstein, 1993 dalam Purwanto, 2006).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.