

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RS
PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Karya Tulis Ilmiah

**Untuk memenuhi syarat memperoleh derajat Sarjana Keperawatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta**



UMU FATIMAH

20090320120

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
2012/3013**

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah

**PENGARUH PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA DI RS
PKU MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

Telah diseminarkan dan diujikan pada tanggal:

1 Agustus 2013

Oleh:

UMU FATIMAH

NIM 20090320120

Pembimbing

Lisa Musharyanti, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

(..........)

Penguji

Yuni Permatasari Istanti, M.Kep, Ns. Sp. Kep. MB

(..........)

Mengetahui

Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



(dr. H. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah

Atas segala kekuasaan dan seizin Mu ya Rabb....

**Setiap langkah yang begitu berat bagi hamba untuk melaluinya.. kini
satu tapak telah terlewati.**

**Kupersembahkan karya tulis ilmiah ini kepada orang-orang terkasih dan
tersayang yang senantiasa lekat dalam hatiku, selalu mengiringi
langkah ku sengan do'amU, ketulusanmu, kelikhlasanmu dan dengan
penuh kasih sayang mu.**

**Kedua sumber kasih sayangku "Ayahanda Anwar Barahima dan Ibunda
Kau Kabun Anwar" engkaulah yang telah memberikan segala jerih
payah dan cucuran keringatmu hingga anakmu menjadi anak yang
berguna bagi semua orang nantinya. Terimakasih atas nasehat, bekal
ilmu, kesabaran bellau dalam membimbing, doa dan restu yang selalu
bellau berikan untuk anakmu tersayang.**

Teruntuk kakaku Farhan, Syahrul Qamar, Nur'qur'ain, Rafiah...

**Terimakasih atas nasehat, doa, motivasi yang menjadi inspirasi
terkuatku, sabar mendengarkan keluh kesah ku dan bantuannya selama
ini, semoga suatu saat nanti adik ummu bisa membanggakan
semuanya.. aminnnn**

**Sahabat setiakU tata Litha, Diny Dicho, Alin Tumbuan yang selalu rela
mendengarkan keluh kesah ku. Terima kasih atas doa dan supportnya....
kita selalu bersama, berjuang bersama.. I love u all..**

**Saudara-sauda kontrakan kuuu di 417, kaka gells, bibi Janah, yayan
sahabat ku, fanny gifan dan nunung, terimakasih atas dukungan,
bimbingan selama ini, dan rela mendengarkan keluhan kesah ku..**

Semua pihak yang mendukung terciptanya karya tulis ilmiah ini yang tidak dapat disebutkan satu persatu... terimakasih atas semua bantuan dan dukungan yang telah kalian berikan.. hanya ucapan rasa terimakasih ini yang hanya dapat ku ucapkan semoga Allah SWT melimpahkan rahmat dan karunianya.

Aminnnnnn...

Semua teman-teman PSIK 09.. terimakasih atas bantuan dan doa kalian semua..

"We Are Family.."

MOTTO

**Maka sesungguhnya disamping kesukaran terdapat pula kemudahan,
sesungguhnya disamping ada kepayahan (jasmani) itu ada pula kelapangan.
(Q.S Al Insyirah : 5-6)**

***“Allah tidak akan membebani seseorang melainkan sesuai dengan
kesanggupannya” (Al-Baqarah: 286)***

**Dan barang siapa yang memelihara kehidupan seseorang, maka seolah-olah
dia telah memelihara kehidupan manusia semuanya (Q.S AL-MAIDAH: 32)**

**Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum hingga
mereka mengubah diri mereka sendiri” (Q.S. Ar-Ra’d:11)**

KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirrohim

Assalamu'alaikum Wr.Wb

Alhamdulillahirobbil'aalamiin, segala puji bagi Tuhan yang menciptakan manusia dengan sempurna dan beserta seluruh isi alam ini. Allahu'akbar sungguh besar nikmat dan karuniaMu ya Allah. Kemudahan dan kelancaran serta semangat telah kau curahkan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah yang berjudul "Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta".

Penulis menyadari terselesainya karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. dr. H. Ardi Pramono, Sp.An.,M.Kes, selaku Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah ini.
2. Sri Sumaryani, Ns.,M.,S.,Mat selaku Kepala Program Studi Ilmu Keperawatan yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengadakan dan menyusun karya tulis ilmiah.

3. Lisa Musharyanti, Ns., M.Med.Ed selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membimbing penulis dengan kesungguhan, kesabaran dan keikhlasan telah memberikan nasehat, bimbingan, arahan, waktunya dan motivasi kepada penulis sehingga karya tulis ilmiah ini bisa diselesaikan.
4. Yuni Permatasari Istanti, M.Kep, Ns. Sp. Kep. MB selaku dosen penguji yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji, mengoreksi, dan memberikan masukan serta saran terhadap karya tulis ilmiah ini.
5. Dosen-dosen pengajar dan seluruh staf Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang telah mengajarkan ilmu dengan dedikasi, kesabaran dan keikhlasannya.
6. RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.
7. Kedua orang tua ku Ayahanda Anwar Barahima dan Ibunda Kau Kabun yang penulis cintai, sayangi, hormati dan banggakan karena cintanya yang selalu memenuhi relung jiwa, yang doanya senantiasa terlantun kepada Allah SWT agar penulis selalu diberkahi, diberikan kemudahan segala urusan, serta pengorbanannya melalui dorongan moril dan materil yang tidak bisa penulis nilai dengan uang berapapun harganya. Penulis haturkan terima kasih dengan setulus hati.
8. Kakak-kakakku Farhan Anwar, Syahrul Qamar, Nur Qur'ain dan Rafiah Anwar terimakasih atas bimbingan, serta senantiasa memberikan

dukungan, suport dan do'a demi kelancaran penyusunan proposal penelitian ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan mendapat balasan dari Allah SWT. Penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan dan saran untuk kelengkapannya. Mudah-mudahan proposal penelitian ini bermanfaat bagi pihak yang memerlukan.

Wassalamualaikum Wr.Wb

Yogyakarta, Januari 2013

Penulis

Umu Fatimah (2013). Pengaruh Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Pembimbing: Lisa Musharyanti, S.Kep.,Ns.,M.Med.Ed

INTISARI

Saat ini didunia diperkirakan terdapat 1.8 juta orang penderita gagal ginjal kronis yang mendapatkan pengobatan pengganti ginjal, hal ini termasuk pasien yang menjalani hemodialisa. Hemodialisa digunakan pada penyakit ginjal stadium terminal yang membutuhkan terapi jangka panjang. Namun demikian, hemodialisis tidak menyembuhkan atau memulihkan penyakit ginjal sehingga pasien sering merasa khawatir akan kondisi sakitnya yang dapat memicu terjadinya kecemasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Quasy eksperimental*, dengan rancangan penelitian *pretset-posttest with control group*. Teknik sampling yang digunakan adalah purposive sampling, didapat 30 orang responden. Instrumen yang digunakan adalah kuisisioner T-MAS dan modul terapi relaksasi otot progresif. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh yang bermakna terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, dengan nilai Z sebesar -2.249 dan $p=0.025$, pada level $p<0.05$.

Kesimpulan penelitian ini adalah terapi relaksasi otot progresif mempunyai pengaruh menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Rekomendasi hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai salah satu terapi alternatif dalam mengontrol tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa.

Kata kunci: Kecemasan, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Hemodialisa

Umu Fatimah (2013). The Effect of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Anxiety Levels Of Patients With Chronic Renal Failure Undergoing Haemodialysis at PKU Muhammadiyah Hospital Of Yogyakarta.

Counselors: Lisa Musharyanti, S.Kep., Ns., M.Med.Ed

ABSTRACT

Currently in the world there are an estimated 1.8 million people with chronic renal failure receiving renal replacement treatment, this includes patients undergoing hemodialysis. Hemodialysis to used the terminal stage renal disease requiring long-term therapy. However, hemodialysis does not heal or recovery the renal disease so that patients often feel worried about the pain condition which can lead to anxiety.

The purpose of this study is identifying the effect of progressive muscle relaxation therapy to the anxiety levels of patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis at PKU Muhammadiyah Hospital of Yogyakarta.

The method of this study was quasi experiment with pre-test and post-test with control group design. The sampling technique with purposive sampling, obtained 30 respondents. The instrument of this study were T-MAS and progressive muscle relaxation therapy modules. Analysis of data used Wilcoxon test to compare the results of pre-test and post-test after treatment of progressive muscle relaxation therapy.

Results showed that the progressive muscle relaxation therapy has a signifacant effect on anxiety level of patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis at PKU Muhammadiyah Hospital of Yogyakarta, with a value of -2249 and p Z for 0,025 at the level of $p < 0.05$.

Conclusion of this study is progressive muscle relaxation therapy gives effect in decrease the level of anxiety among patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis at PKU Muahammadiyah Hospital of Yogyakarta. Recommendations resulting from this study can be used as an alternative therapy in controlling anxiety levels of patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis.

Keywords: Anxiety, Progressive Muscle Relaxation Therapy, Haemodialysis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	iii
HALAMAN MOTTO.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
INTISARI.....	xiv
ABSTRACT.....	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Keaslian Penelitian.....	8
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA	
F. Ginjal.....	10
1. Pengertian Ginjal.....	10
A. Gagal Ginjal.....	10
1. Gagal Ginjal Akut.....	11
2. Gagal Ginjal Kronis.....	11

B. Hemodialisis.....	11
1. Definisi Hemodialisis.....	11
2. Prinsip Kerja Hemodialisis.....	12
3. Cara Kerja Hemodialisis.....	13
4. Komplikasi Proses Hemodialisis.....	13
C. Kecemasan.....	14
1. Pengertian Kecemasan.....	14
2. Teori Kecemasan.....	16
3. Tingkat Kecemasan.....	17
4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan.....	19
5. Gejala Kecemasan.....	20
6. Respon Kecemasan.....	23
D. Penatalaksanaan Kecemasan.....	24
1. Terapi Psikofarmaka.....	24
a. Pengertian.....	24
b. Farmakologi Untuk Kecemasan.....	25
2. Terapi Kognitif.....	25
a. Pengertian.....	25
b. Teknik Kognitif.....	26
3. Terapi Relaksasi.....	27
a. Pengertian Relaksasi.....	27
b. Dasar Teori Relaksasi.....	28
c. Manfaat Relaksasi.....	29
d. Relaksasi Otot Progresif.....	30
e. Macam-Macam Relaksasi.....	31
2. Kerangka Konsep.....	33
3. Hipotesis.....	34

BAB III. METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	35
B. Populasi dan Sampel.....	36
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	38
D. Variabel dan Definisi Operasional.....	38
E. Instrumen Penelitian.....	40
F. Cara Pengumpulan Data.....	40
G. Analisa Data.....	43
H. Etik Penelitian.....	43

BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian	
1. Karakteristik Responden.....	45
2. Gambaran tingkat kecemasan kelompok kontrol.....	46
3. Gambaran tingkat kecemasan kelompok eksperimen.....	47
4. Hasil uji normalitas tingkat kecemasan.....	48
5. Pengaruh terapi relaksasi otot progresif.....	49
B. Pembahasan	
1.Karakteristik responden.....	51
2.Tingkat Kecemasan.....	52
3.Pengaruh Terapi Relaksasi Otot.....	53

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan.....	59
b. Saran.....	60
c. Kekuatan dan kelemahan.....	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1.1 Definisi Operasional	39
Tabel 1.2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur	45
Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	46
Tabel 1.4 Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan Pre-Test Dan Post-Test Responden Kelompok Kontrol	46
Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi Kategori Tingkat Kecemasan <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Responden Kelompok Perlakuan	47
Tabel 1.6 Analisis Hasil Uji Normalitas Tingkat Kecemasan	48
Tabel 1.7 Analisis Tingkat Kecemasan Kelompok Kontrol Pre-Test Dan Post-Test	49
Tabel 1.8 Analisis Tingkat Kecemasan Terhadap Kelompok Eksperimen Pre-Test dan Post-Test	49
Tabel 1.9 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Surat permohonan izin survey pendahuluan dari FKIK UMY
- Lampiran 2. Surat permohonan izin penelitian dari FKIK UMY
- Lampiran 3. Surat permohonan menjadi responden
- Lampiran 4. Surat persetujuan menjadi responden
- Lampiran 5. Surat permohonan menjadi asisiten penelitian
- Lampiran 6. Surat persetujuan menjadi asisten penelitian
- Lampiran 7. Lembar kuisisioner T-MAS
- Lampiran 8. Surat kelayakan etik penelitian
- Lampiran 9. Hasil penelitian