

Relaksasi Otot Progresif dan Edukasi Kesehatan Berbasis *Theory of Planned Behavior* terhadap Ansietas Pasien Hemodialisis
Progressive Muscle Relaxation and Health Education Based on the Theory of Planned Behavior for Anxiety in Hemodialysis Patients

Imas Sartika^{1*}, Dewi Nur Puspita Sari¹

¹Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Yaatsi Madani, Tangerang, Indonesia

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is a progressive, incurable condition that requires lifelong renal replacement therapy, one of which is hemodialysis. Patients undergoing hemodialysis often experience varying degrees of anxiety, necessitating interventions to help manage it. This study aimed to analyze the effect of progressive muscle relaxation therapy and health education based on the Theory of Planned Behavior on anxiety levels in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis at AN-Nisa Hospital. The study used a quantitative method with the Depression Anxiety and Stress Scale (DASS) questionnaire to measure anxiety levels. The intervention was provided through progressive muscle relaxation therapy and health education using standard operating procedures (SOPs) and leaflets compiled based on the Theory of Planned Behavior. Data analysis was performed using the Wilcoxon test. The results of the univariate analysis showed that after the intervention, most subjects did not experience anxiety, namely 32 subjects (97.0%). The Wilcoxon test results in the intervention group showed a p-value of <math><0.001</math> (

Keywords: anxiety, education, hemodialysis

Article history:

PUBLISHED BY:

Sarana Ilmu Indonesia (salnesia)

Address:

Jl. Dr. Ratulangi No. 75A, Baju Bodoa, Maros Baru,
Kab. Maros, Provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia

Email:

info@salnesia.id, jika@salnesia.id

Phone:

+62 85255155883

Submitted 31 Desember 2024

Accepted 17 April 2026

Published 30 April 2026



Abstrak

Penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan kondisi progresif yang tidak dapat disembuhkan dan memerlukan terapi pengganti ginjal seumur hidup, salah satunya hemodialisis. Pasien yang menjalani hemodialisis sering mengalami kecemasan dengan tingkat yang bervariasi, sehingga diperlukan intervensi untuk membantu mengatasinya. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior* terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit An-Nisa. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan instrumen kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS) untuk mengukur tingkat kecemasan. Intervensi diberikan melalui terapi relaksasi otot progresif serta edukasi kesehatan menggunakan SOP dan *leaflet* yang disusun berdasarkan *Theory of Planned Behavior*. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa setelah intervensi sebagian besar subjek tidak mengalami kecemasan, yaitu sebanyak 32 subjek (97,0%). Hasil uji *Wilcoxon* pada kelompok intervensi menunjukkan nilai *p-value* <0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan adanya pengaruh signifikan intervensi terhadap penurunan kecemasan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Intervensi ini dapat dipertimbangkan sebagai salah satu pendekatan keperawatan dalam mengelola kecemasan pasien hemodialisis.

Kata Kunci: edukasi, hemodialisis, kecemasan

*Penulis Korespondensi:

Imas Sartika, email: imassartika@uym.ac.id



This is an open access article under the **CC-BY** license

Highlight:

- Kombinasi antara terapi relaksasi otot progresif (*progressive muscle relaxation*) dan edukasi kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior* (TPB) terbukti secara signifikan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.
- Hasil analisis menunjukkan perubahan yang sangat positif setelah dilakukan intervensi, di mana sebagian besar subjek penelitian, yaitu sebanyak 32 pasien atau setara dengan 97,0% yang berarti berada dalam kategori tidak mengalami kecemasan (bebas cemas).
- Melalui pengujian hipotesis menggunakan uji statistik *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai signifikansi (*p-value*) sebesar <0,001, yang membuktikan adanya pengaruh perbedaan yang nyata dan sangat signifikan pada tingkat kecemasan pasien antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) didefinisikan sebagai kondisi kesehatan jangka panjang yang tidak bersifat menular antar individu. PTM tersebar luas secara global dan memerlukan penanganan serius. Kategori PTM mencakup hipertensi, diabetes melitus, berbagai jenis kanker, gangguan pernapasan, dan penyakit ginjal (Kemenkes, 2021).

GGK adalah kondisi di mana fungsi ginjal turun secara perlahan dan tidak bisa pulih, sehingga tubuh tidak lagi mampu mengatur proses metabolisme, menjaga keseimbangan air dan zat elektrolit, yang akhirnya menyebabkan terjadinya uremia. Gangguan pada fungsi ginjal di awal sering tidak menyebabkan gejala, bahkan hingga sekitar 60% fungsi ginjal masih tersisa, dan kondisi ini bisa terdeteksi pada tahap 3 atau 4. Kondisi ini bisa berubah menjadi gagal ginjal pada tahap akhir, yang membutuhkan bantuan medis untuk menggantikan fungsi ginjal, seperti hemodialisis (Pasaribu et al., 2021).

Selama awal pengobatan hemodialisis, pasien dengan penyakit ginjal kronis sering mengalami kecemasan. Manifestasi umum dari respons adaptif pada pasien ini meliputi penyangkalan, kemarahan, serta perilaku pasif atau agresif (Cahyanti et al., 2020). Seringkali, strategi adaptif yang tidak efektif teramati pada perorangan yang melakukan hemodialisis. Kejadian pada pasien ini dapat menimbulkan ketegangan yang lebih besar, menyebabkan peningkatan kebutuhan energi dan mempersepsikan keparahan penyakit menjadi lebih meningkat. Disregulasi fisiologis yang disebabkan oleh kecemasan dapat mengganggu kelancaran proses hemodialisis, sehingga diperlukan penanganan segera terhadap kondisi kecemasan tersebut.

Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia, pada tahun 2020, ada 15% orang di dunia yang terdiagnosis menderita gagal ginjal kronis. Pada tahun 2021, tercatat sebanyak 254.028 orang yang meninggal akibat gagal ginjal kronis, dan angka tersebut meningkat menjadi lebih dari 843,6 ribu orang pada tahun 2022. Diperkirakan bahwa jumlah orang yang meninggal karena gagal ginjal kronis akan naik secara signifikan, mencapai 41,5% pada tahun 2040 (WHO, 2021).

Menurut data dari Indonesia Renal Registry pada tahun 2018, jumlah kasus Penyakit Ginjal Kronis yang baru terjadi di Indonesia meningkat dua kali lipat dibandingkan dengan tahun sebelumnya, yaitu tahun 2017. Pada tahun 2017, jumlah pasien mencapai 30.831 orang, sedangkan di tahun 2018 jumlah pasien bertambah menjadi 66.433 orang. Provinsi Banten berada di peringkat keempat dalam jumlah pasien yang melakukan hemodialisis, di bawah DKI Jakarta, Bali, dan DIY (Rahayu, 2021). Di kalangan masyarakat umum, tingkat kejadian depresi mayor berkisar antara 1,1 sampai 15% pada pria dan 1,8 sampai 23% pada wanita. Namun, pada kelompok pasien yang menjalani hemodialisis, tingkat depresi tercatat berkisar antara 20 hingga 30 persen, bahkan bisa mencapai 47 persen (Saadah dan Hartanti, 2021).

Penanganan pasien yang mengalami penyakit ginjal kronis bertujuan untuk menjaga fungsi ginjal yang masih bisa bekerja, dan dalam banyak kasus, perawatan tersebut memerlukan penggunaan terapi pengganti ginjal, seperti prosedur hemodialisis. Hemodialisis harus dilakukan pasien secara terus-menerus sepanjang hidupnya, hal ini menyebabkan perubahan baik secara fisik maupun mental. Salah satu masalah mental yang sering terjadi adalah timbulnya perasaan cemas. (Ferry dan Nuriman, 2024).

Kecemasan merupakan sebuah kondisi yang lazim dialami oleh individu yang menjalani hemodialisis. Situasi ini mengakibatkan perubahan signifikan, baik secara fisik maupun psikologis. Tingkat keparahan kecemasan dapat bervariasi, mulai dari ringan hingga berat, yang ditandai dengan perasaan takut, kekhawatiran, serta keraguan mengenai masa depan. Hal ini dapat dipicu oleh pengalaman fisik, seperti gejala efek samping dialisis, dan psikologis, seperti beban finansial serta perubahan persepsi diri terhadap tubuh (Larasati, 2018).

Kecemasan yang dirasakan bisa menyebabkan stres yang mengganggu kesehatan fisik dan mental, sehingga memengaruhi fungsi sistem saraf pasien. Masalah kecemasan tersebut dapat dikelola dengan cara melakukan teknik relaksasi. Teknik relaksasi

digunakan untuk membantu pikiran menjadi tenang dan mengurangi perasaan tegang. Salah satu cara yang bisa dilakukan untuk mengurangi rasa cemas adalah dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif. Kecemasan seperti ini bisa menyebabkan stres pada tubuh dan pikiran yang mengganggu kerja sistem saraf pasien. Penanganan kecemasan bisa dilakukan dengan cara menggunakan teknik relaksasi. Fungsi relaksasi adalah untuk mendinginkan pikiran dan mengurangi rasa tegang. Cara yang bagus untuk mengurangi perasaan cemas adalah dengan melakukan teknik mengendurkan otot secara perlahan.

Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan berdasarkan teori *planned behavior* terhadap penurunan tingkat kecemasan pasien GGK yang sedang menjalani hemodialisis.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menerapkan model eksperimen untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif dan pendidikan kesehatan berdasarkan teori perilaku terencana terhadap tingkat kecemasan pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisis. Metode yang digunakan adalah *One Group Pre-Post Test Design*. Peserta penelitian ini terdiri dari 33 orang yang mengalami gagal ginjal dan sedang menjalani terapi hemodialisis. Dalam studi ini, partisipan dikumpulkan melalui metode *total sampling*. Variabel independen yang diteliti meliputi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan yang berlandaskan pada *Theory of Planned Behavior*, sementara variabel dependen adalah tingkat kecemasan. Kuesioner HARS digunakan sebagai instrumen untuk mengukur tingkat kecemasan. Terapi relaksasi otot progresif dilaksanakan sesuai dengan Prosedur Operasional Standar (SOP), dan edukasi diberikan melalui media leaflet. Pengumpulan data berlangsung selama tiga minggu, yaitu dari tanggal 1 hingga 19 Oktober 2024. Penelitian ini menggunakan pengujian yang menilai pengaruh dengan menerapkan *Wilcoxon Signed Rank Test* serta menguji normalitas data melalui metode *Shapiro-Wilk* untuk analisis dan pengolahan data. Setelah data dikumpulkan, normalitasnya diuji untuk mengenali distribusinya. Pengujian normalitas yang digunakan adalah Shapiro-Wilk karena jumlah data yang terkumpul kurang dari 50. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari komisi etik dengan nomor: 285/LPPM-UYM/IX/2024.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji normalitas sebelum dan sesudah dilakukan Relaksasi Otot Progresif serta Pengajaran Kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior* dalam mengurangi tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit An-Nisa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi normalitas skor ansietas *pre-post* intervensi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior*

Variabel	<i>Shapiro-Wilk</i>			
	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	Sig.	n	Sig.
<i>Ansietas</i>	33	0,018	33	<0,001

Keterangan: Uji normalitas *Shapiro-Wilk*, normal jika >0,05

Normalitas data diuji dengan menerapkan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,018 untuk tingkat kecemasan sebelum intervensi dan $<0,001$ untuk tingkat kecemasan setelah intervensi. Nilai *p* dari kedua kelompok menunjukkan lebih kecil dari 0,05, maka data tersebut tidak memenuhi syarat distribusi normal. Oleh karena itu, dalam studi ini, analisis yang lebih mendalam akan menggunakan uji *non-parametrik* bernama *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Tabel 2. Distribusi frekuensi *ansietas* sebelum dan sesudah diberikan intervensi

<i>Ansietas</i>	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Tidak cemas	22	66,7	32	97,0
Kecemasan ringan	4	12,1	1	0,3
Kecemasan sedang	5	15,2	0	0
Kecemasan berat	2	6,1	0	0
Jumlah	33	100	33	100

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa sebagian besar pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis sebelum menerima intervensi memiliki tingkat ansietas yang termasuk kategori tidak cemas, yaitu 22 orang subjek atau sebanyak 66,7%. Setelah diberikan intervensi, kategori tidak cemas masih terlihat, tetapi jumlahnya lebih besar dibandingkan sebelum intervensi, yaitu 33 subjek (97,0%).

Tabel 3. Uji analisis sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior*

Variabel	<i>Negatif Ranks</i>	<i>Wilcoxon Signed Rank Test</i>		
		<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>n</i>
<i>Pre-post</i> intervensi kombinasi	26	4	3	33

Sumber: Data primer, 2024

Berdasarkan Tabel 3 yang telah disebutkan, dapat disimpulkan bahwa pada tabel *Negative Ranks*, terdapat 26 individu yang mengalami penurunan tingkat ansietas setelah diberikan intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Edukasi Kesehatan yang didasarkan pada *Theory of Planned Behavior*. Sementara itu, dalam tabel *Positive Ranks*, terdapat 4 individu yang menunjukkan peningkatan tingkat ansietas setelah menerima intervensi tersebut. Selain itu, dalam tabel *Ties*, terdapat 3 individu yang tidak menunjukkan perubahan setelah menerima intervensi Relaksasi Otot Progresif dan Edukasi Kesehatan yang berbasis *Theory of Planned Behavior*.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis *Wilcoxon Signed Rank Test* sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif dan edukasi kesehatan berbasis *Theory of Planned Behavior*

<i>Z</i>	<i>p-value</i>
-4,312	$<0,001^*$

Keterangan: *Uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, signifikan jika $<0,05$

Berdasarkan data Tabel 4 yang sudah diberikan, diperoleh nilai *Z* untuk variabel pengetahuan sebesar -4,312 dan nilai signifikansi 0,000. Karena nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis alternatif diterima. Ini

menunjukkan perbedaan antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan intervensi relaksasi otot progresif serta edukasi kesehatan yang didasarkan pada teori Perilaku yang Diperencanakan pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit An-Nisa.

Temuan penelitian ini sesuai dengan penelusuran oleh [Hudiyawati et al. \(2019\)](#), dalam kelompok yang menerima intervensi, terapi relaksasi otot progresif berhasil menurunkan rata-rata tingkat kecemasan subjek dari kategori ringan menjadi tidak cemas, sesuai dengan alat ukur DASS21. Ini menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif berhasil mengurangi gejala-gejala psikologis pada pasien yang menjalani hemodialisis.

Penelitian terpisah yang dilakukan oleh [Murtadho et al. \(2019\)](#) tentang keefektifan relaksasi otot progresif dalam mengurangi kecemasan pasien yang menjalani hemodialisis di RSUD Sidoarjo juga menunjukkan hasil yang sama. Penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan rata-rata tingkat kecemasan dengan nilai p sebesar $<0,001$. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa metode relaksasi otot progresif cukup efektif dalam membantu mengurangi tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisis di RSUD Sidoarjo, terutama untuk pasien yang sudah menjalani hemodialisis selama lebih dari satu tahun.

Penelitian yang dilakukan oleh [Soewondo \(2012\)](#) menunjukkan bahwa relaksasi otot secara progresif adalah sebuah program pelatihan yang dirancang untuk membantu seseorang dalam melembutkan dan mengendurkan otot secara menyeluruh. Ketegangan di dalam otot bisa membuat otot mengencang, yang akhirnya membuatnya menyempit. Ketegangan ini sering muncul karena rasa khawatir dan stres, yang bisa diatasi dengan mengurangi ketegangan tersebut. Relaksasi otot progresif merangsang saraf parasimpatis dan mengakibatkan pelepasan endorfin, yaitu zat kimia neuropeptida opioid yang terbentuk secara alami dalam tubuh dan membuat orang merasa bahagia. Pelepasan endorfin membantu menyetorkan kembali keseimbangan dalam tubuh, membuat otot lebih rileks dan mengurangi tingkat kecemasan serta stres ([Hikmah et al., 2021](#)).

Dampak dari menggunakan terapi relaksasi otot progresif pada orang yang mengalami kecemasan bisa terlihat dari tanda-tanda dan gejala yang muncul. Perubahan hasil ini sesuai dengan penelitian yang menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan cara yang membantu dalam mengelola diri, bekerja melalui mekanisme sistem saraf simpatik dan parasimpatis. Proses relaksasi otot membantu mengurangi jalur yang memicu rasa cemas dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis. Cara ini juga memengaruhi hipotalamus melalui pikiran yang tenang atau sikap yang lebih positif, sehingga menenangkan respons hipotalamus terhadap tekanan. Keadaan ini membuat orang yang sebelumnya bingung dan bergantung pada orang lain merasa tenang dan rileks saat melakukan aktivitas. Seperti yang sudah kita ketahui, relaksasi otot progresif termasuk dalam jenis terapi perilaku. Metode terapi perilaku ini dilakukan dengan memberikan sesuatu yang bisa mengalihkan perhatian, agar membantu klien mengubah cara berpikir dan berperilaku dari yang kurang cocok menjadi lebih cocok dalam menghadapi tekanan. Terapi ini tidak hanya membantu mengurangi gejala fisik dan tingkah laku, tetapi juga memengaruhi cara seseorang yang mengalami kecemasan berpikir ([Wahyuningsih, 2020](#)).

Berdasarkan studi yang dilakukan oleh [Rahayu \(2023\)](#), intervensi dengan metode relaksasi otot progresif pada individu yang menderita Penyakit Ginjal Kronis menunjukkan adanya perubahan yang nyata dalam tingkat kecemasan mereka sebelum dan setelah menggunakan teknik tersebut. Sebelum intervensi dilakukan, tingkat

kecemasan pasien ditemukan berada dalam kategori menengah, namun setelah intervensi, tingkat kecemasan tersebut turun menjadi kategori ringan. Di samping itu, gejala kebingungan yang dialami oleh pasien juga menunjukkan perbaikan. Sebelum mendapatkan teknik relaksasi otot progresif, pasien melaporkan mengalami kebingungan, namun setelah dilakukan intervensi, keluhan tersebut secara perlahan-lahan berkurang seiring dengan penurunan tingkat kecemasan.

Memberikan pendidikan adalah salah satu hal yang penting dalam mengelola pasien yang mengalami gagal ginjal. Kualitas hubungan antara pasien dan tenaga profesional kesehatan yang baik berdampak positif pada mengurangi tingkat kecemasan pasien. Oleh karena itu, untuk memastikan keberhasilan terapi, tenaga kesehatan perlu memberikan edukasi kepada pasien dengan menerapkan pendekatan interpersonal.

Teori Perilaku Terencana adalah suatu kerangka yang penting untuk menganalisis ketaatan pasien dalam menjalani perawatan medis. Intervensi yang dirancang berdasarkan model *Theory of Planned Behavior* berpotensi meningkatkan keyakinan pasien, termasuk keyakinan mereka dalam merencanakan strategi coping. Peningkatan kepatuhan pengobatan merupakan aspek krusial bagi dokter dan perawat dalam manajemen pasien. Kepatuhan pengobatan pada dasarnya adalah fenomena perilaku, dan sintesis informasi melalui pendekatan TPB dapat memberikan pemahaman mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi penurunan atau peningkatan kepatuhan pasien (Mcdermott, 2015).

Hemodialisis yang diberikan terus-menerus sepanjang hidup bisa menimbulkan berbagai masalah, termasuk gangguan pada sistem psikologis. Efek psikologis yang bisa terjadi meliputi perasaan cemas, beban pikiran, dan rasa sedih yang dalam. Tingkat kegelisahan yang dirasakan pasien yang menjalani hemodialisis berbeda-beda di setiap orang, tergantung pada cara mereka mengatasinya. Cara yang baik untuk mengurangi rasa cemas adalah dengan memahami lebih dalam apa penyebabnya, sehingga bisa ditemukan cara penanganan yang tepat, yang akhirnya membuat seseorang lebih tenang dan cemas berkurang. Hal ini bisa dilihat dari penurunan tingkat kecemasan di kelompok yang menerima intervensi, yang dibuktikan oleh perbandingan hasil pengukuran sebelum dan sesudah intervensi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Esphabody et al. (2015), terkait dengan dampak pendidikan kesehatan terhadap level kegelisahan pada pasien hemodialisis, observasi menunjukkan adanya disparitas level kegelisahan sebelum dan setelah intervensi. Rata-rata level kegelisahan sebelum intervensi tercatat sebesar 9,56, yang kemudian mengalami penurunan menjadi 5,40 pasca-intervensi. Oleh karena itu, strategi utama dalam mengelola kegelisahan ini adalah mereduksi kekhawatiran yang ada dalam benak pasien melalui penyampaian edukasi yang sistematis dan berkala. Hal ini memungkinkan pasien untuk mengartikulasikan ketakutan mereka, yang pada gilirannya berkontribusi pada penurunan tingkat kegelisahan yang mereka alami.

Kecemasan bisa diatasi dengan dua cara utama, yaitu cara menggunakan obat dan cara tanpa menggunakan obat. Metode farmakologis mencakup penggunaan obat-obatan, terutama jenis obat yang termasuk dalam kategori hipnotik, seperti kloral hidrat, benzodiazepin, dan prometazin. Penggunaan obat-obatan ini berpotensi menimbulkan efek samping negatif, termasuk rasa kantuk di siang hari dan risiko ketergantungan. Sementara itu, pendekatan non-farmakologis mencakup berbagai metode, antara lain aromaterapi menggunakan wewangian seperti lavender, terapi tawa yang memanfaatkan humor, serta teknik relaksasi otot yang bertahap, yang merupakan salah satu cara paling sering digunakan untuk mengurangi kecemasan (Yanto dan Febriyanti, 2022).

Salah satu teori edukasi yang menerapkan pendekatan interpersonal kepada pasien

adalah Teori Perilaku Terencana (TPB). Teori ini dikembangkan oleh Ajzen pada tahun 1967 dan mencakup tiga komponen utama: keyakinan mengenai kemungkinan hasil dari suatu tindakan beserta evaluasi terhadap tindakan tersebut (keyakinan perilaku), keyakinan mengenai norma yang diharapkan dari lingkungan sosial dan motivasi untuk memenuhi harapan tersebut (keyakinan normatif), serta keyakinan mengenai keberadaan faktor-faktor yang dapat mendukung atau menghambat suatu perilaku dan kesadaran mengenai pengaruh faktor-faktor tersebut (keyakinan kontrol) (Wahyu, 2018).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara tingkat kecemasan sebelum dilakukan intervensi dan setelah intervensi dilakukan. Penelitian ini menunjukkan bahwa kombinasi teknik relaksasi otot progresif diiringi dengan penyuluhan kesehatan berdasarkan teori perilaku terencana memberikan hasil yang baik dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal yang sedang menjalani hemodialisis di Rumah Sakit An-Nisa. Oleh karena itu, intervensi ini sebaiknya diterapkan sebagai bagian dari keperawatan di tempat layanan kesehatan tersebut.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami menyampaikan rasa terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan terlibat dalam penelitian ini, baik secara langsung maupun tidak langsung. Selain itu, kami juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sangat dalam kepada Universitas Yaatsi Madani atas dana yang telah diberikan melalui program hibah internal.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanti, L., Donsu, J.D.T., Endarwati, T., Dewi, S.C., 2020. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisis di RS PKU Muhammadiyah Gamping. *Jurnal Keperawatan* 9(2), 129-143. <https://ejournal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/caring/article/view/574>
- Esphabody, F., Hosseini, H., Mirzade, M.M., Shafaat, A,B, 2015. Effect of Psycho Education on Depression and Anxiety Symptoms in Patients on Hemodialysis. *Iranian Journal of Psychiatry Behavioral Sciences* 10(9), 1-22. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4525450/>
- Ferry, F., Nuriman, A., 2024. Pengaruh Latihan Otot Progresif untuk Mengatasi Masalah Kecemasan pada Pasien Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima* 6(1), 39-46. <https://journal.bundadelima.ac.id/index.php/jkxbd/article/view/93/70>
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N.M., Utami, K.P., Multazam, A., Irawan, D.S., 2021. Optimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Berskala Besar di Posyandu Lansia. *Physiotherapy Health Science* 3(1), 30-33. <https://ejournal.umm.ac.id/index.php/physiohs/article/view/17159>
- Hudiyawati, D., Muhlisin, A., Ibrahim, N., 2019. Effectiveness of Progressive Muscle Relaxation in Reducing Depression, Anxiety and Stress among Haemodialysis

- Patients Attending a Public Hospital at Central Java Indonesia. *IIUM Medical Journal Malaysia* 18(3), 3-10. <https://doi.org/10.31436/imjm.v18i3.185>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan., 2021. *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Kementerian Kesehatan RI, Jakarta.
- Larasati, R., 2018. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis. [Skripsi]. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mcdermott, M.S., Oliver, M., Simnadis, T., Beck, E.J., Coltman, T., Iverson, D., Caputi, P., Sharma, R., 2015. The Theory of Planned Behaviour and Dietary Patterns: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Preventive Medicine* 81, 150-156. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.08.020>
- Murtadho, M.A., Kusnanto, K., Herawati, L., 2019. The Effect of Progressive Muscle Relaxation Intervention on Decreasing Anxiety Level Among Hemodialysis Patients in Sidoarjo Hospital. *International Journal of Nursing and Health Services* 2(4), 238-242. <https://www.ijnhs.net/index.php/ijnhs/article/view/172/82>
- Pasaribu, Y.R., Rompas, S.S.J., Kundre, R.M., 2021. Perbedaan Tekanan Darah pada Pasien CKD Sebelum dan Setelah Hemodialisis di Ruang Hemodialisis Swasta di Sulawesi Utara. *E-Journal Keperawatan* 9(1), 56-62. <https://doi.org/10.35790/jkp.v9i1.36773>
- Rahayu, T.G., 2021. Pengaruh Life Review Therapy terhadap Depresi pada Pasien Gagal Ginjal Kronis dengan Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Komprehensif* 7(1), 48-53. <https://doi.org/10.33755/jkk.v7i1.196>
- Rahayu, S., 2023. Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pasien Gagal Ginjal Kronis terhadap Tingkat Kecemasan. [Skripsi]. Kusuma Husada University, Surakarta.
- Saadah, S., Hartanti, R.D., 2021. Gambaran Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis: Literature Review. *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan*.
- Soewondo, S., 2012. Terapi Relaksasi Otot Progresif sebagai Upaya Menurunkan Stres, Kecemasan, dan Ketegangan Otot. [Skripsi]. Universitas Indonesia, Jakarta.
- Wahyu, M., 2018. Pengaruh Edukasi Kesehatan Berbasis Theory of Planned Behavior terhadap Penurunan Nilai Interdialytic Weight Gain (IDWG) dan Kecemasan Pasien Hemodialisis di RS Islam Jemursari Surabaya. [Skripsi]. Universitas of Nahdlatul Ulama, Surabaya.
- Wahyuningsih, S.A., 2020. Terapi Thought Stopping, Relaksasi Progresif dan Psikoedukasi terhadap Penurunan Ansietas Pasien GGK yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan Silampari* 3(2), 648-660. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/1094/733>
- [WHO] World Health Organization., 2021. *The World Health Organization: Global Kidney Disease Report*. World Health Organization, Geneva.
- Yanto, A., Febriyanti, L.S., 2022. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Lansia melalui penerapan Tindakan Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kecemasan. *Holistic Nursing Care Approach* 2(2), 41-47. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/HNCA/article/view/10246/pdf>