



KARYA TULIS ILMIAH

**IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF
PADA PASIEN HEMODIALISA DENGAN GAGAL GINJAL KRONIS (GGK)
TERHADAP MASALAH KECEMASAN DI RSUD dr SLAMET GARUT**

Disusun Oleh:

YULIA FUJI ASTUTI

NIM. P2.06.20.1.22.120

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025





KARYA TULIS ILMIAH

Diajukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
Pada Program Studi Diploma III Keperawatan
Tasikmalaya

IMPLEMENTASI TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN HEMODIALISA DENGAN GAGAL GINJAL KRONIS (GGK) TERHADAP MASALAH KECEMASAN DI RSUD dr SLAMET GARUT

Disusun Oleh:

YULIA FUJI ASTUTI

NIM. P2.06.20.1.22.120

PROGRAM STUDI DIPLOMA III KEPERAWATAN

JURUSAN KEPERAWATAN

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

ABSTRAK

Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif pada Pasien Hemodialisa Dengan Gagal Ginjal Kronis (GGK) Terhadap Masalah Kecemasan Di RSUD dr Slamet Garut

Yulia Fuji Astuti¹

Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep²

Ns. Syaukia Adini, M.Tr, Kep³

Latar Belakang Penyakit Gagal Ginjal Kronis (GGK) adalah kondisi di mana fungsi ginjal untuk mengatur metabolisme, keseimbangan cairan dan elektrolit secara bertahap menurun dan pada akhirnya membutuhkan terapi pengganti ginjal. Hemodialisa adalah salah satu terapi pengganti ginjal yang mengatasi penurunan fungsi ginjal melalui penggunaan membran dialisis atau filtrasi. Di Indonesia, diagnosa GGK tercatat sebesar 0,38% atau 713.783 jiwa, sementara di Jawa Barat, diagnosa GGK tercatat sebesar 0,48% atau 131.846 jiwa, dengan jumlah pasien yang menjalani hemodialisa 19,34% atau 651 jiwa. Karena kondisi sakit yang mereka alami dapat menjadi faktor fisik yang dapat menyebabkan stres, cemas, atau depresi, Teknik Relaksasi Otot Progresif merupakan terapi nonfarmakologis untuk mengurangi kecemasan pasien GGK yang menjalani Hemodialisa. Jenis penelitian ini menggunakan instrumen HARS. **Tujuan** dari penelitian ini untuk mengetahui apakah teknik relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan sedang. **Metode** penelitian ini menggunakan deskriptif kualitatif dengan pendekatan studi kasus, proses penelitian dilakukan selama 5 hari dengan subyek penelitian sebanyak 2 pasien yang dimulai dari tanggal 11 April sampai dengan 15 April 2025. Hasil skor akhir untuk pasien pertama dari skor 26 (sedang) menjadi skor 14 (ringan) dan untuk pasien kedua dari skor 27 menjadi skor 16 (ringan). **Hasil** penelitian ini, teknik relaksasi otot progresif yang diberikan oleh penulis menurunkan tingkat kecemasan sedang menjadi ringan. **Simpulan** Karya Tulis Ilmiah ini menyimpulkan bahwa Teknik Relaksasi Otot Progresif dapat membantu mengurangi kecemasan pasien yang menjalani Hemodialisa.

Kata kunci: Gagal Ginjal Kronis, Hemodialisa, Tingkat Kecemasan, HARS, Relaksasi Otot Progresif

**Kementrian Kesehatan Republik Indonesia
Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya¹²³**

ABSTRACT

“Implementation of Progressive Muscle Relaxation Techniques in Hemodialysis Patients with Chronic Kidney Failure (GGK) Against Anxiety Problems at RSUD dr Slamet Garut”

Yulia Fuji Astuti¹

Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep²

Ns. Syaukia Adini, M.Tr, Kep³

Background of Chronic Kidney Disease (CKD) is a condition where kidney function for regulating metabolism, fluid balance, and electrolytes gradually declines, ultimately requiring renal replacement therapy. Hemodialysis is one such therapy that addresses the decline in kidney function through the use of a dialysis membrane or filtration. In Indonesia, the diagnosis of CKD is recorded at 0.38% or 713,783 individuals, while in West Java, the diagnosis stands at 0.48% or 131,846 individuals, with the number of patients undergoing hemodialysis at 19.34 % or 651 individuals. Due to the illness they experience, patients may face physical factors that can lead to stress, anxiety, or depression. Progressive Muscle Relaxation is a non-pharmacological therapy aimed at reducing anxiety in CKD patients undergoing hemodialysis. ***This study uses*** the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) as an instrument. The objective of this research is to determine whether Progressive Muscle Relaxation can lower moderate anxiety levels. ***The research*** method employs a qualitative descriptive approach with a case study design, conducted over a period of five days with two subjects, starting from April 11 to April 15, 2025. ***The final*** scores showed that the first patient improved from a score of 26 (moderate) to 14 (mild), and the second patient from a score of 27 to 16 (mild). ***The findings*** of this study indicate that the Progressive Muscle Relaxation technique administered by the author reduced moderate anxiety levels to mild. In conclusion, this scientific paper concludes that Progressive Muscle Relaxation can help reduce anxiety in patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Chronic Renal Failure, Hemodialysis, Anxiety Level, HARS, Progressive Muscle Relaxation

***Ministry of Health of the Republic of Indonesia
Polytechnic Ministry of Health Tasikmalaya¹²³***

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Proposal Karya Tulis Ilmiah yang berjudul “Implementasi Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Hemodialisa Dengan Gagal Ginjal Kronis (GGK) Terhadap Masalah Kecemasan Di Rumah Sakit dr Slamet Garut”.

Penulis mendapat dukungan dari berbagai pihak dalam menyusun tugas Proposal penelitian ini sehingga dapat terselesaikan. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya.
2. Bapak Ridwan Kustiawan, S.Kep, Ners, M.Kep, Sp.Kep.J selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
3. Ibu Sofia Februanti, S.Kep, Ners, M.Kep, selaku Ketua Program Studi D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.
4. Bapak Yudi Triguna, S.Kep., Ners., M.Kep selaku dosen pembimbing 1 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Ibu Ns. Syaukia Adini, M.Tr, Kep selaku dosen pembimbing 2 yang telah membimbing penulis dengan saran, masukan serta motivasi yang membangun selama penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.

6. Seluruh Staf Dosen Program Studi D-III Keperawatan Tasikmalaya yang telah memberi bimbingan dan dukungan selama penulis mengikuti Pendidikan.
7. Kepada kedua orang tua, terutama alm ibu saya yang selama hidupnya selalu mendukung, mendoakan dan mengusahakan setiap jalan yang dipilih penulis.
8. Kepada keluarga khususnya ketiga kakak saya yang selalu mendoakan, mendukung dan membantu secara moril dan material.
9. Semua pihak terkait yang telah membantu dan tidak dapat disebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Proposal Penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Hal ini tidak luput dari keterbatasan maupun kekurangan penulis dalam kemampuan dan pengalaman yang dimiliki penulis. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari semua pihak demi perbaikan di masa mendatang.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR KERANGKA.....	xvi
DAFTAR DIAGRAM.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Karya Tulis Ilmiah.....	5
1. Tujuan Umum.....	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Karya Tulis Ilmiah	6
1. Manfaat Teoritis.....	6
2. Manfaat Praktis.....	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7

A. Konsep Anatomi dan Fisiologi Ginjal	7
1. Anatomi	7
2. Fisiologi	10
B. Konsep Penyakit GGR	11
1. Definisi	11
2. Klasifikasi	11
3. Etiologi	12
4. Patofisiologi	13
5. Faktor Risiko	13
6. Pathway	14
7. Manifestasi Klinis	15
8. Pemeriksaan Penunjang	16
9. Komplikasi	17
10. Penatalaksanaan	18
C. Konsep Hemodialisa	19
1. Definisi Hemodialisa	19
2. Tujuan Hemodialisa	19
3. Indikasi Hemodialisa	19
4. Proses Hemodialisa	21
5. Kriteria Pasien Yang Menjalani Hemodialisa	22
6. Komplikasi Hemodialisa	22
7. Penatalaksanaan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa	23
D. Manajemen Kecemasan pada Pasien yang Menjalani Hemodialisa	24
1. Definisi Kecemasan	24
2. Tingkat Kecemasan	25
3. Faktor Penyebab Kecemasan	26
4. Pola Koping Kecemasan	26

E. Konsep Asuhan Keperawatan GGK Yang Menjalani Hemodialisa	27
1. Pengkajian	27
2. Pemeriksaan Fisik.....	29
3. Diagnosa Keperawatan	35
4. Intervensi Keperawatan	36
5. Implementasi Keperawatan	40
6. Evaluasi Keperawatan	40
F. Konsep Teknik Relaksasi Otot Progresif Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisa	41
1. Kerangka Konsep Teori Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	41
2. Instrumen <i>Hamilton Anxiety Rating Scale</i> (HARS)	50
G. Kerangka Teori dan Kerangka Konsep.....	52
1. Kerangka Teori	52
2. Kerangka Konsep	53
BAB III	54
METODE KARYA TULIS ILMIAH	54
A. Desain Karya Tulis Ilmiah.....	54
B. Subyek Karya Tulis Ilmiah.....	54
1. Kriteria Inklusi.....	54
2. Kriteria Eksklusi.....	55
C. Definisi Operasional/Batasan Istilah	55
D. Lokasi dan Waktu Karya Tulis Ilmiah.....	56
E. Prosedur Penyusunan Karya Tulis Ilmiah	56
F. Teknik Pengumpulan Data	57
1. Wawancara.....	57
2. Observasi serta Pemeriksaan Fisik	58
3. Dokumentasi.....	58

4. Studi Kepustakaan	58
5. Studi Literatur.....	58
G. Instrumen Pengumpulan Data	59
H. Keabsahan Data.....	59
I. Analisis Data	59
J. Etika Penulisan	60
1. <i>Informed Consent</i> (Persetujuan Pasien dan Keluarga)	60
2. Kerahasiaan (<i>Confidentiality</i>).....	60
3. Akuntabilitas (<i>Accountability</i>).....	60
4. Berbuat baik (<i>Beneficience</i>) dan Tidak merugikan (<i>NonMaleficience</i>)	60
BAB IV	61
HASIL KTI DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil KTI.....	61
1. Gambaran Lokasi KTI.....	61
2. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Asuhan Keperawatan	62
3. Gambaran Penerapan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	68
4. Gambaran Respon atau Perubahan dalam Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	69
5. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kedua Pasien Setelah dilakukan Tindakan.....	70
B. Pembahasan	71
1. Gambaran Tahapan Pelaksanaan Asuhan Keperawatan	71
2. Penerapan Pelaksanaan Tindakan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	79
3. Gambaran Respon atau Perubahan Tingkat Kecemasan dalam Penerapan Tindakan Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	81
4. Perbedaan Tingkat Kecemasan pada Kedua Pasien Setelah dilakukan Tindakan.....	82

C. Keterbatasan Karya Tulis Ilmiah.....	82
D. Implikasi untuk Keperawatan.....	83
1. Teoritis	83
2. Praktis	83
BAB V.....	84
PENUTUPAN	84
A. Kesimpulan.....	84
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	86
LAMPIRAN.....	92

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1. Klasifikasi GKG.....	11
Tabel 2. 2. Intervensi, Luaran Keperawatan	36
Tabel 4. 1 Karakteristik Pasien.....	62
Tabel 4. 2 Data Fokus Hasil Penelitian	63
Tabel 4. 3 Gambaran Diagnosa Keperawatan	64
Tabel 4. 4 Gambaran Diagnosa Keperawatan	65
Tabel 4. 5 Gambaran Evaluasi Pasien 1 dan Pasien 2.....	67
Tabel 4. 6 Hasil Intervensi pada Pasien	69

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1. Ginjal di dalam tubuh pria, dilihat dari depan.....	7
Gambar 2. 2. Struktur dalam ginjal.....	8
Gambar 2. 3. Bagian dalam ginjal beserta arteri dan vena;	9
Gambar 2. 4. Proses Hemodialisa	21
Gambar 2. 5. Teknik relaksasi otot progresif	46
Gambar 2. 6. Teknik relaksasi otot progresif	46
Gambar 2. 7. Teknik relaksasi otot progresif	47
Gambar 2. 8. Teknik relaksasi otot progresif	47
Gambar 2. 9. Teknik relaksasi otot progresif	48
Gambar 2. 10. Teknik relaksasi otot progresif	49
Gambar 2. 11. Teknik relaksasi otot progresif	49

DAFTAR KERANGKA

Kerangka 2. 1. Pathway GGK.....	14
Kerangka 3. 1. Kerangka Teori	52
Kerangka 3. 2. Kerangka Konsep	53

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Hasil Perubahan Skor Ansietas	70
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Infomerd Consent Pasien 1	92
Lampiran 2. Informed Consent Pasien 2	93
Lampiran 3. Instrumen HARS	94
Lampiran 4. Hasil Turnitin	96
Lampiran 5. Lembar Konsultasi	97
Lampiran 6. SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif	101
Lampiran 7. Dokumentasi Pasien 1	103
Lampiran 8. Dokumentasi Pasien 2	104
Lampiran 9. Daftar Riwayat Hidup	105