

ABSTRAK

PENGARUH TERAPI *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) TERHADAP TINGKAT ANSIETAS PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* (CKD) YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Oleh :

FEBRINA DIAH PITALOKA

Chronic Kidney Disease (CKD) yang memerlukan hemodialisis jangka panjang dapat menimbulkan ansietas. *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) merupakan intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan ansietas. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh PMR terhadap ansietas pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah pasien CKD yang menjalani hemodialisis di RSI Sakinah Mojokerto berjumlah 215 pasien. Sampel sebanyak 37 responden dipilih menggunakan *consecutive sampling*. Tingkat ansietas diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). PMR diberikan selama 15–20 menit sebelum hemodialisis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi sebagian besar responden mengalami ansietas berat (37,8%), sedangkan setelah intervensi sebagian besar tidak mengalami ansietas (32,4%). Hasil *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). PMR membantu menurunkan ansietas dengan mengurangi ketegangan otot, meningkatkan relaksasi fisik serta menekan aktivasi sistem saraf simpatis yang berperan dalam respons stres, sehingga pasien merasa lebih tenang dan nyaman selama menjalani hemodialisis. Disimpulkan bahwa PMR efektif menurunkan tingkat ansietas pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

Kata Kunci : Ansietas, *Chronic Kidney Disease*, Hemodialisis, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)

ABSTRACT

THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR) THERAPY ON ANXIETY LEVELS IN CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS

By :

FEBRINA DIAH PITALOKA

Chronic Kidney Disease (CKD) requiring long-term hemodialysis **can** cause anxiety. Progressive Muscle Relaxation (PMR) **is** a non-pharmacological intervention that **can** be used to reduce anxiety. This study aimed to determine the effect of PMR on anxiety among CKD patients undergoing hemodialysis. The study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The population consisted of 215 CKD patients undergoing hemodialysis at RSI Sakinah Mojokerto. A total of 37 respondents were selected using consecutive sampling. Anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). PMR was administered for 15–20 minutes before hemodialysis. The results showed that before the intervention, most respondents experienced severe anxiety (37.8%), whereas after the intervention, most respondents reported no anxiety (32.4%). The Wilcoxon Signed-Rank Test showed a p-value of <0.001 ($p < 0.05$). PMR helps reduce anxiety by decreasing muscle tension, promoting physical relaxation, and suppressing sympathetic nervous system activation involved in the stress response, thereby enabling patients to feel calmer and more comfortable during hemodialysis. **In conclusion, PMR is effective in reducing anxiety among CKD patients undergoing hemodialysis.**

Keywords: Anxiety, Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, Progressive Muscle Relaxation (PMR)