

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Chronic Kidney Disease (CKD) merupakan penyakit kronis progresif yang menyebabkan penurunan fungsi ginjal secara bertahap dan memerlukan terapi pengganti ginjal yaitu hemodialisis. Hemodialisis merupakan tindakan yang dilakukan ketika akumulasi toksin dalam tubuh harus segera dieliminasi untuk mencegah terjadinya kerusakan organ yang irreversibel maupun kematian (Mayasari D., 2022). Meskipun terapi ini mampu memperpanjang harapan hidup, proses hemodialisis sering menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah ansietas (Rahayu, 2023).

Ansietas masih sering ditemukan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Beberapa penelitian melaporkan bahwa prevalensi ansietas pada pasien yang menjalani hemodialisis masih cukup tinggi yaitu sekitar 30–50% pasien hemodialisis mengalami ansietas dengan berbagai tingkat keparahan (Bakhsh & Mahallawi, 2025). Berdasarkan fenomena yang ditemukan peneliti selama praktik klinik di rumah sakit menunjukkan bahwa masih banyak pasien yang mengalami ansietas sebelum tindakan hemodialisis berlangsung. Beberapa pasien tampak gelisah, tegang serta mengungkapkan perasaan khawatir terhadap prosedur tindakan dan kondisi kesehatannya. Ansietas pada pasien hemodialisis dapat timbul karena berbagai stresor seperti pasien tidak menerima fakta bahwa dirinya sakit,

hidupnya harus bergantung pada alat hemodialisis, rendahnya tingkat pemahaman pasien terkait penyakit dan terapi yang dijalani, adanya kecemasan terhadap prosedur invasif, durasi terapi hemodialisis yang berlangsung dalam jangka panjang, kondisi depresi akibat penyakit kronis yang bersifat menetap, serta munculnya ketakutan terhadap kematian (Sitepu et al., 2025). Keadaan cemas yang berlangsung secara terus-menerus dapat memicu peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis, yang berdampak pada munculnya gangguan tidur, peningkatan frekuensi nadi, ketegangan otot, rasa lelah berlebihan, serta berkurangnya kepatuhan terhadap jadwal dan prosedur hemodialisis, yang selanjutnya dapat memperburuk status kesehatan pasien secara menyeluruh (Huang et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan penatalaksanaan yang komprehensif tidak hanya melalui terapi farmakologis, tetapi juga intervensi nonfarmakologis yang aman dan mudah dilakukan. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR), yaitu teknik relaksasi dengan menegangkan dan melemaskan otot secara sistematis (Anggraini et al., 2024).

Menurut data *World Health Organization* (WHO, 2023) sekitar 15% populasi dunia mengalami *Chronic Kidney Disease* (CKD), yang menyebabkan lebih dari 1,2 juta kematian setiap tahunnya, dan jumlah pasien yang menjalani hemodialisis telah mencapai sekitar 1,5 juta orang di seluruh dunia dengan tren kenaikan tahunan sekitar 8 %. Menurut *World Health Organization* (WHO, 2023) gangguan ansietas merupakan salah satu

gangguan mental paling umum di dunia, dengan prevalensi global sekitar 301 juta orang mengalami gangguan ansietas. *Chronic Kidney Disease* (CKD) juga menunjukkan tren peningkatan yang nyata di Indonesia. Berdasarkan Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 prevalensi penderita *Chronic Kidney Disease* (CKD) di Indonesia sebesar 0,22% dari total populasi, dengan hipertensi dan diabetes sebagai faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap meningkatnya pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD). Data (Riskesdas 2018) menunjukkan bahwa prevalensi CKD di Jawa Timur mencapai sekitar 0,29 % di atas usia 15 tahun, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan Provinsi Jawa Timur menempati urutan kedua dengan sekitar 98.738 kasus yang menunjukkan beban penyakit yang tidak kecil di tingkat provinsi. Berdasarkan Profil Kesehatan Kabupaten Mojokerto Tahun 2024, diagnosa CKD tercatat sebanyak 1.964 kunjungan pasien rawat jalan, dengan angka kematian kasus sebesar 19,81% memasuki 10 penyakit dengan fatalitas terbesar di Kabupaten Mojokerto (Dinkes Kabupaten Mojokerto, 2024).

Hasil dari studi pendahuluan yang dilakukan di ruang hemodialisis RSI Sakinah Mojokerto berdasarkan data tiga bulan terakhir didapatkan bahwa jumlah pasien hemodialisis pada bulan Desember sebanyak 212 pasien, bulan Januari 217 pasien, dan bulan Februari 215 pasien, sehingga diperoleh rata-rata kunjungan pasien hemodialisis sebanyak 215 pasien per bulan. Hasil pengkajian awal terhadap 5 pasien yang menjalani hemodialisis menunjukkan bahwa seluruh responden tersebut mengalami ansietas pada

tingkat yang bervariasi. Sebanyak 3 responden (60%) berada pada kategori ansietas sedang, sedangkan 2 responden (40%) berada pada kategori ansietas ringan, diketahui bahwa dari 5 pasien yang diberikan pertanyaan saat studi pendahuluan, seluruhnya menyatakan belum pernah mendapatkan maupun melakukan terapi relaksasi PMR sebagai salah satu metode nonfarmakologis untuk membantu mengurangi ansietas. Temuan studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa ansietas masih menjadi masalah psikologis yang dialami oleh pasien CKD yang menjalani hemodialisis, sehingga diperlukan intervensi yang tepat untuk membantu menurunkan tingkat ansietas tersebut.

Penyakit ginjal kronik merupakan penyakit progresif dan bersifat menetap yang menuntut pasien untuk menjalani terapi pengganti ginjal secara rutin, salah satunya hemodialisis. Terapi hemodialisis dilakukan dalam jangka panjang dan memerlukan komitmen tinggi dari pasien, sehingga efek dari terapi hemodialisis yang secara terus menerus tidak hanya berdampak pada kondisi fisik, tetapi juga memberikan tekanan psikologis yang signifikan. Kondisi ini menjadikan pasien CKD sebagai kelompok yang rentan mengalami gangguan psikologis, khususnya ansietas. Pasien CKD yang menjalani hemodialisis sering mengalami ansietas yang berkaitan dengan ketidakpastian kondisi kesehatan, ketergantungan pada mesin dialisis, ketegangan fisik selama proses cuci darah, dan perubahan pola hidup yang kronis. Ansietas ini bukan hanya berdampak psikologis

tetapi juga dapat memperburuk respons fisiologis pasien selama menjalani terapi hemodialisis (Irmawati & Sutarto, 2021).

Berbagai intervensi yang telah terbukti efektif dalam membantu pasien menurunkan tingkat kecemasan, salah satunya adalah *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Pada penelitian (Chandra Meidianta et al., 2023) menemukan bahwa PMR memiliki dampak positif yang konsisten dalam mengurangi tingkat ansietas pada pasien hemodialisis, mengindikasikan bahwa teknik ini dapat menjadi intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam mengatasi kecemasan selama proses dialisis.

Progressive Muscle Relaxation (PMR) merupakan salah satu bentuk intervensi nonfarmakologis yang bertujuan melatih individu dalam mengenali perbedaan sensasi antara kondisi otot saat mengalami kontraksi dan ketika berada dalam keadaan relaksasi. Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu metode yang berfokus pada aktivitas kelompok otot tertentu melalui proses identifikasi area otot yang mengalami ketegangan, kemudian diikuti dengan upaya menurunkan ketegangan tersebut menggunakan teknik relaksasi sehingga kondisi tubuh menjadi lebih rileks. Cara melakukan terapi ini yaitu dengan diberikan relaksasi otot progresif sebanyak 2 kali dengan 14 gerakan yang dimulai dari otot - otot wajah hingga otot – otot kaki dalam waktu ± 20 menit (Anggraini et al., 2024). PMR adalah metode relaksasi yang sesuai karena biayanya terjangkau, tidak memerlukan tindakan medis, mudah untuk diterapkan, tidak menimbulkan efek samping, dan bisa dilakukan sendiri oleh pasien. Selain itu, teknik ini

memiliki manfaat lain, seperti membantu mengurangi rasa nyeri, masalah tidur, dan ansietas (Pambudiarto et al., 2024).

Berdasarkan uraian permasalahan tersebut, ansietas yang dialami pasien yang menjalani hemodialisis dapat ditangani melalui penerapan teknik *Progressive Muscle Relaxation* (PMR). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut mengenai pengaruh intervensi PMR terhadap tingkat kecemasan pada pasien dengan gagal ginjal kronis yang sedang menjalani terapi hemodialisis, dengan melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Ansietas Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Yang Menjalani Hemodialisis”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Ansietas Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Yang Menjalani Hemodialisis?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Ansietas Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Yang Menjalani Hemodialisis.

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi Tingkat Ansietas Pasien Hemodialisis Sebelum Diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).
- 2) Mengidentifikasi Tingkat Ansietas Pasien Hemodialisis Sesudah Diberikan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR).
- 3) Menganalisis Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Ansietas Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Yang Menjalani Hemodialisis.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi untuk perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memperkaya evidence-based dalam konteks keperawatan klinis. Terutama berkaitan dengan hubungan antara terapi PMR dan reaksi psikologis pasien yang menderita penyakit kronis dan sedang menjalani terapi dalam jangka waktu yang panjang. Temuan penelitian ini dapat memperluas konsep asuhan keperawatan holistik dengan menekankan pentingnya intervensi nonfarmakologis dalam mengelola ansietas pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis.

1.4.2 Manfaat Praktis

1) Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan manfaat bagi peneliti sebagai sarana pembelajaran dalam mengaplikasikan konsep dan teori keperawatan melalui pelaksanaan penelitian mengenai Pengaruh Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Terhadap Tingkat Ansietas Pada Pasien Yang Menjalani Hemodialisis.

2) Bagi Perawat

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam penerapan terapi *Progressive Muscle Relaxation* sebagai intervensi keperawatan mandiri untuk membantu mengurangi kecemasan pasien hemodialisis. Terapi ini dapat diintegrasikan dalam praktik klinis sehari-hari karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan alat khusus, dan aman bagi pasien.

3) Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan temuan dari studi ini bisa menjadi referensi dan materi pembelajaran bagi mahasiswa dalam memahami dampak terapi PMR terhadap tingkat kecemasan pasien hemodialisis. Selain itu, hasil dari penelitian ini juga bertujuan untuk menyediakan landasan ilmiah bagi penelitian yang akan datang.