

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
SKRIPSI, 2026**

DINDA SELSE

Ns. LIZA FITRI LINA, S.Kep., M.Kep.

**PENGARUH KOMBINASI TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
DAN TERAPI ZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA
PASIEEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI HEMODIALISA
DI RSUD Dr. M. YUNUS BENGKULU**

xviii + 97 halaman, 11 tabel, 2 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Gagal Ginjal Kronik (GGK) adalah penurunan fungsi ginjal yang bersifat progresif dan permanen, sehingga pasien membutuhkan terapi hemodialisa berkelanjutan. Prosedur medis jangka panjang ini sering memicu dampak psikologis berupa kecemasan akibat ketidaksiapan fisik maupun mental.

Penelitian ini mengkaji pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi zikir terhadap tingkat kecemasan pasien Gagal Ginjal Kronik (GGK) yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. Masalah psikologis seperti kecemasan sering muncul pada pasien hemodialisa, sehingga diperlukan intervensi pendukung untuk membantu stabilitas emosional mereka selama menjalani perawatan.

Metode yang digunakan adalah *quasi-experiment* dengan rancangan *one group pre-test and post-test* terhadap 15 responden yang dipilih secara *purposive sampling*. Tingkat kecemasan diukur menggunakan instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Data kemudian dianalisis menggunakan uji Paired T-Test untuk melihat perbedaan signifikan sebelum relaksasi otot progresif dan terapi zikir dan sesudah intervensi relaksasi otot progresif dan terapi zikir diberikan.

Hasil penelitian menunjukkan sebelum intervensi yaitu kecemasan sedang (15-27) dengan nilai 26.00 dan setelah intervensi kecemasan ringan (6-14) 13.73. Uji statistik T-Test menghasilkan nilai $p < \alpha$, $p < 0,05$, yang menunjukkan ada pengaruh signifikan sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulannya : Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dan direkomendasikan sebagai terapi komplementer non-farmakologis.

Kata Kunci: Gagal Ginjal Kronik, Hemodialisa, Kecemasan, Relaksasi Otot Progresif, Terapi Zikir.

Daftar Bacaan:

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH BENGKULU
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAM
THESIS, AUGUST 10, 2026

DINDA SELSE

Ns. LIZA FITRI LINA, S.Kep., M.Kep.

**THE EFFECT OF A COMBINATION OF PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION THERAPY AND DHIKR THERAPY ON ANXIETY
LEVELS OF CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS UNDERGOING
HEMODIALYSIS AT RSUD dr. M. YUNUS BENGKULU**

xviii + 97 Pages, 11 Tables, 2 Figures, 15 Appendices

ABSTRACT

Chronic Kidney Disease (CKD) is a progressive and permanent decline in kidney function, requiring patients to undergo continuous hemodialysis therapy. This long-term medical procedure often triggers psychological impacts in the form of anxiety due to physical and mental unpreparedness.

This study aims to determine the effect of a combination of progressive muscle relaxation therapy and Dhikr therapy on the anxiety levels of Chronic Kidney Disease (CKD) disease patients undergoing hemodialysis at dr. M. Yunus Bengkulu.

This study used a quasi-experiment method with a one-group pre-test and post-test design on 15 respondents who were selected through purposive sampling. The anxiety levels were measured using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS). The data were analyzed using a Paired T-Test to see if there were significant differences before and after progressive muscle relaxation and Dzikr therapy intervention.

The results show that prior to the intervention, anxiety levels were moderate (15-27), with a score of 26.00, whilst after the intervention, anxiety levels were mild at 13.73. The T-test yielded a p-value ($p < \alpha$, $p < 0.05$), indicating a significant difference between the pre- and post-intervention periods.

The combination of progressive muscle relaxation and Dzikr therapy significantly reduced anxiety levels in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis and is recommended as a non-pharmacological complementary therapy.

Keywords: Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, Anxiety, Progressive Muscle Relaxation, Dhikr Therapy

References: 67 (2017-2025)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Gagal ginjal kronik (GGK) diartikan sebagai ketidakmampuan ginjal dalam menjalankan tugasnya dengan baik, terutama disebabkan oleh kerusakan pada nefron yang ada di ginjal. Gagal ginjal kronik juga bisa dipahami sebagai suatu kondisi dimana fungsi ginjal terganggu secara progresif dan tidak dapat kembali seperti semula, sehingga tubuh tidak dapat melaksanakan fungsi optimal dalam mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit. Keadaan ini berakibat pada akumulasi ureum dalam aliran darah (uremia), yang mengharuskan pasien untuk menjalani prosedur hemodialisis secara terus-menerus dan permanen. (Lina, 2020).

Menurut *World Health Organization* penyakit ginjal kronis bertanggung jawab atas kematian sekitar 850.000 individu setiap tahun. Angka ini menempatkan penyakit ginjal kronis di posisi ke-9 sebagai penyebab kematian tertinggi. Jumlah pasien yang mengalami gagal ginjal kronis meningkat 50% dibandingkan tahun sebelumnya, dengan lebih dari 500 juta orang secara global mengalami kondisi ini, dan sekitar 2 juta orang harus hidup dengan bantuan dialisis. Tingkat kejadian gagal ginjal kronis terus bertambah dengan laju tahunan antara 5-75%, terlihat di berbagai negara seperti Amerika Serikat dengan 750 kasus per 1.000.000 penduduk dan tingkat kematian mencapai 15-20%, Malaysia dengan 518 kasus per 1.000.000 penduduk, dan Cina yang mencatat 159 kasus per 1.000.000 penduduk. (WHO, 2023).

Data mengenai prevalensi penyakit terkait gagal ginjal kronik menunjukkan adanya peningkatan yang berkesinambungan dalam jumlah pasien baru dan pasien aktif yang menjalani hemodialisis. Pada tahun 2018, jumlah pasien baru mencapai 66.433, dan jumlah pasien aktif meningkat menjadi 132.142, yang merupakan dua kali lipat dari sebelumnya. Di tahun 2019, tercatat 69.124 pasien baru dan 185.901 pasien aktif. Namun, pada tahun 2020, terjadi penurunan jumlah pasien jika dibandingkan dengan tahun 2019, dengan total kasus gagal ginjal kronik mencapai 61.786, sementara gagal ginjal akut sebanyak 4.625 kasus. Prevalensi tertinggi ditemukan di Provinsi Jawa Barat, sedangkan yang terendah ada di Riau dalam distribusi proporsi usia pasien baru yang menjalani hemodialisis pada tahun 2020, kelompok usia 55-64 tahun mendominasi, sedangkan kelompok usia 1-14 tahun merupakan yang paling sedikit (IRR, 2020).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, prevalensi penyakit ginjal kronis yang telah didiagnosis oleh tenaga kesehatan pada penduduk Indonesia usia 15 tahun ke atas tercatat sebesar 0,18%, atau sekitar 638.178 jiwa. Namun, angka ini mengalami penurunan dibandingkan dengan data dari Riskesdas tahun 2018, yang melaporkan prevalensi penyakit ginjal kronis berdasarkan diagnosis dokter pada kelompok usia yang sama sebesar 0,38%, atau setara dengan 713.783 orang. Penurunan prevalensi yang tercatat oleh Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, meskipun tampak sebagai kabar baik, harus disandingkan dengan peningkatan angka kematian yang ada. (SKI, 2023)

Provinsi Bengkulu mengalami peningkatan jumlah penduduk antara tahun 2013 dan 2018, jumlah penduduk yang berusia 15 tahun ke atas dan mengalami penyakit ginjal kronis meningkat dari 0,2% menjadi 0,43%. Di Kota Bengkulu, angka pasien hemodialisis yang berusia 15 tahun ke atas mencapai 20,26%, jika dibandingkan dengan angka keseluruhan yaitu 19,3%. Dalam rentang waktu 2013 hingga 2018, Bengkulu mencatat prevalensi penyakit ginjal tertinggi ke-13 di seluruh Indonesia, serta masuk dalam urutan ke-11 untuk pasien gagal ginjal kronis yang menjalani perawatan hemodialisis. (Riskesdas, 2018).

Gagal ginjal kronik merupakan kondisi kerusakan ginjal yang berlangsung secara progresif, yang ditandai dengan terjadinya uremia, yaitu penumpukan urea dan zat sisa metabolisme lainnya di dalam darah. Keadaan ini dapat menimbulkan berbagai komplikasi serius apabila tidak ditangani melalui tindakan dialisis atau transplantasi ginjal. Gagal ginjal kronik juga merupakan suatu sindrom klinis akibat penurunan fungsi ginjal yang bersifat menahun. Tanpa terapi pengganti ginjal, kondisi ini berpotensi menyebabkan kematian karena ginjal tidak lagi mampu mempertahankan keseimbangan metabolisme dan elektrolit tubuh. (Ilmiah et al., 2020)

Salah satu terapi yang dapat dilakukan oleh penderita GJK yaitu hemodialisa. Hemodialisa menyebabkan ketidaknyamanan, menurunnya kualitas hidup yang meliputi kesehatan fisik, psikologis, spiritual, status ekonomi dan dinamika keluarga. Salah satu dampak psikologis hemodialisa yaitu kecemasan. Dalam penelitian sebelumnya menyatakan bahwa kecemasan yang dirasakan pasien yang menjalani hemodialisa muncul karena pasien belum

mengetahui prosedur dan efek samping dari hemodialisa. (Ashar, 2025)

Pasien GJK sering merasakan kecemasan bisa diminimalisir melalui pendekatan medis dan non medis. Metode non medis terbukti aman dan tidak menimbulkan efek samping dalam banyak situasi. Sebagian besar teknik ini termasuk dalam kategori pengobatan tambahan. Belakangan ini, pengobatan tambahan semakin populer dalam upaya pencegahan penyakit serta promosi kesehatan. Ketegangan otot merupakan reaksi psikologis tubuh terhadap pikiran yang dapat memicu kecemasan. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik non medis dan tambahan yang kerap dipraktikkan untuk meredakan kecemasan. Teknik relaksasi adalah metode yang digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan serta kualitas hidup seseorang. Latihan relaksasi otot melibatkan proses tegang dan rileks secara rutin dan konsisten hingga relaksasi menyeluruh tercapai pada tubuh. (Midanda et al., 2024)

Menurut hasil penelitian yang dilakukan Muzabia (2021) ada dampak pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien penyakit ginjal kronis di ruang hemodialisa RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja. Dampak dari terapi relaksasi otot progresif terhadap seseorang untuk memberikan perasaan nyaman dan tenang kepada pasien yang menjalani terapi hemodialisa sehingga dapat menurunkan tingkat stress secara biologis

Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa adalah terapi relaksasi dzikir . penelitian ini berfokus pada relaksasi dzikir terhadap kecemasan pasien Gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa ditemukan bahwa terapi dzikir sangat efektif terhadap penurunan

kecemasan pasien Gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Bacaan dzikir dapat membantu seseorang menjadi lebih tenang, meningkatkan rasa percaya diri, serta menumbuhkan perasaan aman, nyaman, dan tenteram. Ketika seseorang mengingat Allah melalui dzikir, tubuh dan pikiran dapat menjadi lebih rileks. Kondisi tersebut berkaitan dengan respons tubuh dalam menghasilkan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa nyaman, bahagia, dan membantu mengurangi ketegangan atau kecemasan (Nuraeni, 2020).

Dzikir adalah aspek dari meditasi transendental yang melibatkan respons relaksasi yang terkait dengan keyakinan yang dipegang, yang dapat mempercepat terciptanya keadaan tenang. Semakin dalam keyakinan seseorang berpadu dengan respons relaksasi, maka semakin besar pula dampak yang diperoleh. Secara prinsip, dzikir menempatkan tubuh dalam memori tenang, sehingga dapat meraih kondisi keseimbangan. Dalam hal ini, relaksasi yang berfokus pada pernapasan memungkinkan semua sistem tubuh berfungsi dengan baik. Dalam keadaan ini, hipotalamus akan menyesuaikan diri dan terjadi penurunan aktivitas sistem saraf simpatik serta peningkatan aktivitas sistem parasimpatis, sehingga dapat menurunkan tekanan darah bagi mereka yang menderita hipertensi. (Amalia et al., 2024)

Hasil studi pendahuluan yang dilaksanakan di Rumah Sakit M. Yunus bengkulu pada bulan Agustus 2025 didapatkan jumlah 30 pasien hemodialisa. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan terhadap seluruh pasien tersebut, didapatkan bahwa 15 pasien menyatakan mengalami tingkat kecemasan berat. Kecemasan yang dirasakan pasien berbagai keluhan diantaranya merasa gelisa, sulit tidur, serta merasa khawatir yang berlebihan terhadap perkembangan

penyakitnya dan ketergantungan terhadap terapi hemodialisa yang harus dijalani secara rutin.

Berdasarkan uraian diatas maka peneliti tertarik meneliti masalah tersebut dengan judul “Pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. M Yunus Bengkulu.”

B. Identifikasi masalah

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas penelitian tertarik untuk Mememberikan Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir pada penderita gagal ginjal kronik yang mejalani hemodialisa salah satunya untuk mengetahui Kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik.

C. Pembatasan Masalah

Pembatasan masalah pada penelitian ini hanya berfokus pada pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalaninh hemodialisa

D. Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas , maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : “Adakah pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa?

E. Tujuan penelitian

1. Tujuan umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah mengetahui apakah ada pengaruh

pemberian kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir terhadap tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik

2. Tujuan khusus

- a. Diketahui tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik sebelum diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir.
- b. Diketahui tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik sesudah diberikan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir .
- c. Diketahui pengaruh tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik diberikan terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir.

F. Manfaat penelitian

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis studi kasus ini bermanfaat untuk mengurangi kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dan menambah pengetahuan bagi penelitian selanjutnya.

2. Manfaat secara praktis

a. Bagi institusi kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang berguna bagi rumah sakit dan klinik yang memiliki layanan kesehatan

b. Bagi peneliti

Penelitian ini memberikan wawasan pengetahuan dan pengalaman kepada panelitian dalam mengaplikasikan riset keperawatan tentang pengaruh kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan terapi dzikir untuk

mengurangi kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis

c. Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi masyarakat, khususnya pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, sebagai alternatif terapi nonfarmakologis untuk menurunkan kecemasan yang mudah diterapkan, aman, dan dapat dilakukan secara mandiri guna meningkatkan kualitas hidup pasien.

G. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 keaslian penelitian

No	Penelitian	Metode	Hasil penelitian	Persamaan	Perbedaan
1	Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa (Anggraini et al., 2024)	Quasi-Experiment dengan pre-post test design	Terdapat penurunan tingkat kecemasan yang signifikan setelah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif	Sama-sama meneliti variabel Kecemasan dan menggunakan intervensi Relaksasi Otot Progresif pada populasi pasien Hemodialisa (Gagal Ginjal Kronik).	Penelitian terdahulu hanya menggunakan satu intervensi (Relaksasi Otot Progresif). Penelitian ini menggunakan kombinasi dua intervensi (Relaksasi Otot dan Terapi Zikir).
2	Efektivitas Terapi Zikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Pasien Gagal Ginjal Kronik. (Subang, 2024)	True Experiment dengan Randomized Control Group Pre-test Post-test Design	Terapi Zikir efektif menurunkan kecemasan pada pasien Gagal Ginjal Kronik	Sama-sama meneliti variabel Kecemasan dan menggunakan intervensi Terapi Zikir pada populasi pasien Hemodialisa (Gagal Ginjal Kronik).	Penelitian terdahulu hanya menggunakan satu intervensi (Terapi Zikir). Penelitian ini menggunakan kombinasi dua intervensi (Relaksasi Otot dan Terapi Zikir).

3	Pengaruh Latihan Fisik Intradialis dan Terapi Musik terhadap Depresi dan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisa. (Nasional, 2021)	Quasi-Experiment dengan kelompok kontrol	Terdapat pengaruh signifikan Latihan Fisik Intradialis terhadap penurunan depresi dan peningkatan kualitas hidup.	Sama-sama menggunakan dua jenis intervensi non-farmakologi pada populasi pasien Hemodialisa (Gagal Ginjal Kronik).	Variabel yang diteliti berbeda: Depresi dan Kualitas Hidup (terdahulu) vs Kecemasan (penelitian ini). Jenis intervensinya berbeda: Latihan Fisik & Terapi Musik (terdahulu) vs Relaksasi Otot Progresif & Terapi Zikir (penelitian ini).
4	Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. (Fitriana et al., 2022)	Quasi-Experiment (One Group Pre-test Post-test Design)	Terdapat pengaruh signifikan ROP terhadap penurunan kecemasan ($p=0.000$).	Sama-sama meneliti variabel Kecemasan, pada populasi Pasien GGK Hemodialisa, dan menggunakan intervensi Relaksasi Otot Progresif.	Intervensi: Tunggal ROP vs Kombinasi ROP dan Zikir. Metode: Tanpa Kelompok Kontrol vs Menggunakan Kelompok Kontrol.
5	Pengaruh Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. (Pertiwi et al., 2024)	Pre-experimental (One Group Pre-test Post-test Design)	Relaksasi Dzikir efektif menurunkan kecemasan ($p < 0.005$).	Sama-sama meneliti variabel Kecemasan, pada populasi Pasien GGK Hemodialisa, dan menggunakan intervensi Terapi Zikir.	Intervensi: Tunggal Dzikir vs Kombinasi ROP dan Zikir. Metode: Tanpa Kelompok Kontrol vs Menggunakan Kelompok Kontrol.