

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Gagal Ginjal Kronik atau *Chronic Kidney Disease* merupakan perubahan fungsi ginjal yang progresif dan ireversibel, sehingga ginjal tidak mampu untuk mempertahankan keseimbangan cairan serta akumulasi dari sisa metabolisme (Suriani dkk, 2023). Gagal ginjal kronik tidak dapat disembuhkan ketika terjadi penurunan fungsi ginjal dan massa ginjal yang tersisa tidak dapat lagi menjaga lingkungan internal tubuh (Hasanuddin, 2022). Ginjal menyaring limbah dan kelebihan cairan dari darah, kemudian dikeluarkan melalui urin, namun ketika penyakit ginjal kronis mencapai stadium lanjut, kadar cairan, elektrolit dan limbah yang berbahaya dapat menumpuk di dalam tubuh dan dapat menyebabkan kematian (WHO, 2021).

Penyakit gagal ginjal kronis menjadi salah satu penyebab kematian dan gangguan kesehatan yang paling menonjol di abad ke-21. Jumlah pasien gagal ginjal kronik telah meningkat kurang lebih 843,6 juta orang di seluruh dunia pada tahun 2017 (Kovesdy, 2022). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menyebutkan bahwa prevalensi penyakit gagal ginjal kronis di Indonesia sebesar 0,18% (Kemenkes RI, 2024). Jumlah pasien gagal ginjal kronik yang harus menjalani hemodialisa sebanyak 96% (Kemenkes RI, 2023).

Gagal ginjal kronik dapat disebabkan beberapa faktor seperti infeksi, tumor, kelainan bawaan, penyakit metabolik atau degeneratif dan lainnya. Kelainan ini dapat mempengaruhi struktur dan fungsi ginjal dalam berbagai tingkat keparahan ditandai dengan nyeri, gangguan berkemih dan lain-lain (Cahya dkk, 2023). Penatalaksanaan /pengobatan pasien gagal ginjal dengan hemodialisa, transpatasi ginjal, *Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis* (CAPD). Sebagian besar pasien gagal ginjal memilih terapi hemodialisa untuk mempertahankan hidup. Pasien gagal ginjal kronik menjalani terapi hemodialisa yang berfungsi sebagai pengganti ginjal sehingga dapat mengeluarkan sisa metabolisme dan mengoreksi gangguan keseimbangan cairan maupun elektrolit pada pasien gagal ginjal (Ulumy dkk, 2022).

Efek samping sering terjadi pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Penelitian Hibatullah (2019) menyebutkan bahwa dari 160 pasien, terdapat 147 pasien mengalami komplikasi hemodialisis (91,7%) berupa gatal (51,2%), sakit kepala (46,9%), kram otot (28,7%), mual (21,9%), hipertensi intradialisis (16,3%), hipotensi intradialisis (10,6%), muntah (6,9%), menggigil (6,9%), nyeri dada (3,8%), dan demam (1,9%). Hasil penelitian lain menyatakan bahwa komplikasi intra hemodialisa pada pasien gagal ginjal kronik sebagai berikut sebagian besar responden memiliki komplikasi pusing (55.4%), gatal (32,1%), mual muntah (16.1%), demam menggigil (14.3%) dan hipertensi (12.5%) sedangkan komplikasi yang tidak pernah dialami oleh pasien adalah hipotensi dan aritmia (0%) (Triyono, 2023).

Pasien yang menjalani hemodialisa dapat mempertahankan kelangsungan hidup sekaligus merubah pola hidup pasien seperti diit, tidur dan istirahat, penggunaan obat-obatan dan aktivitas sehari-hari. Pasien menjalani hemodialisa rentan terhadap masalah emosional seperti kecemasan berkaitan dengan pembatasan cairan, keterbatasan fisik, penyakit, efek samping obat, serta ketergantungan terhadap hemodialisis yang berdampak pada penurunan kualitas hidup (Ulumy dkk, 2022).

Gangguan kecemasan yang umum terjadi pada pasien gagal ginjal kronik dapat mengganggu kemampuan pasien untuk melakukan pengobatan yang mengarah pada memburuknya status klinis, pengambilan keputusan mengenai rujukan untuk penilaian dan perawatan psikologis khusus termasuk pertimbangan tingkat keparahan gejala, tingkat kesusahan, dan tingkat gangguan dalam kehidupan pasien, termasuk hubungan interpersonal, kepatuhan terhadap rekomendasi perawatan, kehadiran pada dyalisis atau janji medis lainnya, dan perawatan diri secara umum (Hategan dkk, 2022).

Hasil penelitian Damanik (2020) menunjukkan bahwa mayoritas yaitu 19 orang (61,3%) yang menjalani hemodialisa mengalami kecemasan sedang dan 4 orang (12,9%) mengalami kecemasan berat. Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dipengaruhi oleh faktor jenis kelamin yang mayoritas (64,5%) berjenis kelamin laki-laki, 64,5% berumur laki-laki, 35,5% bekerja sebagai pedagang wiraswasta .

Penelitian Sinta (2023) menyatakan bahwa 20 orang (50%) mengalami kecemasan ringan. Hal ini dikarenakan pasien gagal ginjal kronik sudah terbiasa akan tindakan hemodialisis yang dijalannya dalam waktu yang sudah lama. Mereka sudah paham benar akan prosedur hemodialisis sehingga pengendalian akan stressor dapat ditangani, namun beberapa hal diluar dari hemodialisis menjadi beban pikiran mereka yang terbawa ketika melakukan hemodialisis. Seseorang yang mengalami gangguan kecemasan akan sulit untuk menghadapi setiap kegiatan atau aktivitas yang dilakukan dan tidak mampu mengatasi stressor dan emosional yang sedang dihadapinya.

Kecemasan dapat diatasi dengan cara farmakologi menggunakan obat-obatan dan non farmakologi menggunakan terapi seperti terapi musik, humor, masase dan setuhan terapeutik, terapi meridian, relaksasi napas dalam, relaksasi otot progresif, relaksasi genggam jari (Suwardianto, 2020).

Kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik membutuhkan penyalaksanaan seperti relaksasi otot progresif. Relaksasi otot progresif merupakan kegiatan yang dilakukan untuk mengendurkan ketegangan jasmani. Proses relaksasi otot progresif didasarkan pada prinsip dasar fisiologi otot, dimana setiap kali otot tegang, melepaskan ketegangan selalu menciptakan relaksasi di otot secara bertahap (Saleh, 2023).

Relaksasi otot progresif tidak hanya memberikan efek pada kondisi fisik namun juga psikologis karena dapat mengurangi ketegangan psikis seperti relaksasi mental dan pikiran (Setyoadi & Kurshariyadi, 2019). Penelitian

Rihiantoro (2018) menyebutkan bahwa ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien pre operasi, sedangkan Setiawan (2021) dalam penelitian menyatakan bahwa penurunan tingkat kecemasan setelah dilakukan terapi relaksasi otot progresif. Penelitian Ambarwati (2020) menyatakan bahwa kecemasan dapat diatasi menggunakan relaksasi otot progresif karena dapat mempengaruhi hipotalamus yang menurunkan kerja sistem saraf simpatis melalui peningkatan kerja saraf parasimpatis,

Berdasarkan data RSUD Bendan Kota Pekalongan diketahui bahwa jumlah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa tahun 2022 sebanyak 63 orang dan tahun 2023 sebanyak 88 orang. Hasil studi pendahuluan terhadap 5 pasien gagal ginjal kronik diketahui terdapat 3 orang (60%) pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa mengalami cemas ditandai dengan merasa takut dan khawatir, susah tidur, jantung berdebar-debar, berkeringat dingin dan merasa gelisah. Oleh karena itu dibutuhkan terapi untuk menurunkan kecemasan pasien gagal ginjal kronik sehingga dapat mencegah dampak fisiologis kecemasan pada pasien. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis di Ruang Hemodialisa RSUD Bendan Kota Pekalongan”.

B. Rumusan Masalah

Penyakit gagal ginjal kronik merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal sehingga harus menjalani terapi hemodialisis sepanjang hidup dengan frekuensi 2-3 kali per minggu yang dapat menimbulkan masalah psikososial, seperti kecemasan. Pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan membutuhkan penatalaksanaan karena jika tidak dapat mengganggu *treatment* atau pengobatan sehingga kualitas hidup pasien menurun. Penatalaksanaan kecemasan dapat dilakukan secara farmakologi maupun non farmakologi seperti relaksasi otot progresif, yang memberikan efek rileksasi sehingga dapat menurunkan kecemasan. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian adalah “Apakah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis di Ruang Hemodialisa RSUD Bendan Kota Pekalongan?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis di Ruang Hemodialisa RSUD Bendan Kota Pekalongan.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis sebelum diberikan relaksasi otot progresif

- b. Mengetahui tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis sesudah diberikan relaksasi otot progresif
- c. Menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronis di Ruang Hemodialisa RSUD Benda Kota Pekalongan

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Perawat dapat memperoleh informasi mengenai terapi non farmakologis bagi pasien gagal ginjal kronik dengan hemodialisa yang mengalami kecemasan, dan dapat menggunakan intervensi non farmakologi relaksasi otot progresif dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronik yang mengalami kecemasan.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini dapat menambah pustaka tentang manfaat relaksasi otot progresif untuk mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, serta digunakan sebagai *Evidence Based Practice in Nursing* bagi peneliti selanjutnya

3. Bagi Pasien Gagal Ginjal Kronik

Pasien gagal ginjal kronik dapat memperoleh informasi tentang relaksasi otot progresif sebagai terapi alternatif dalam mengurangi kecemasan dalam menjalani hemodialisa.

