

## UPAYA MENURUNKAN KECEMASAN DENGAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK

**Nanda Rahmawati, Istiqomah**

Diploma Tiga Keperawatan Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta

e-mail: nandarahma557@gmail.com

### ABSTRAK

Gagal ginjal kronis merupakan gangguan fungsi renal dimana tubuh gagal mempertahankan metabolisme, keseimbangan cairan dan elektrolit. Permasalahan yang dialami pada pasien adalah kecemasan. Kecemasan pasien seperti kekhawatiran pada sesuatu tanpa sebab dan perasaan tidak menentu. Penanganan untuk mengatasi kecemasan pada pasien dapat dilakukan dengan pemberian terapi relaksasi otot progresif. Teknik ini dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan karena sistem kerja saraf simpatis dan sistem saraf parasimpatis yang berlawanan. Saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh mengalami cemas atau tegang. Pada kondisi ini, sistem saraf simpatis akan meningkatkan detak jantung. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif. Mendiskripsikan bagaimana upaya menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito. Pengumpulan data dengan observasi dan wawancara. Pemberian prosedur terapi dengan mengukur tingkat kecemasan sebelum dan sesudah diberikan terapi 2 kali sehari selama 3 hari tanggal 25-27 juni 2022. Didapatkan hasil sebelum dan sesudah diberikan terapi pada hari pertama yaitu total skor 56 dan 48 (kecemasan berat sekali), hari kedua total skor 42 (kecemasan berat) dan 33 (kecemasan sedang), hari ketiga total skor 30 (kecemasan berat) dan 24 (kecemasan sedang). Hasil rata-rata dilakukan tindakan terapi pada dijam pertama yaitu 42 dan diberikan terapi pada jam kedua yaitu 35. Terapi relaksasi otot progresif mampu membantu untuk menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik.

Kata Kunci: kecemasan, terapi relaksasi otot progresif, gagal ginjal kronik.

### ABSTRACT

*Chronic kidney failure is a disorder of renal function in which the body fails to maintain metabolism, fluid and electrolyte balance. The problems experienced by these patients are anxiety, anxiety in patients such as worrying about something without cause and feeling uncertain. Handling to overcome anxiety in patients can be done by giving progressive muscle relaxation therapy. This technique can be used to reduce anxiety because the sympathetic nervous system and the parasympathetic nervous system work oppositely. Sympathetic nerves are more active when the body experiences anxiety or tension. In this condition, the sympathetic nervous system will increase the heart rate. In contrast, muscle relaxation goes hand in hand with an autonomic response from the parasympathetic nervous system. The parasympathetic nervous system controls activities that take place during calming of the body, so that anxiety will be reduced by doing progressive relaxation. To describe how to reduce anxiety in patients with kidney failure in Dahlia Room 2 RSUP Dr. Sardjito. Data collection by observation and interviews. Provision of therapeutic procedures by measuring the level of anxiety before and after being given therapy 2 times a day for 3 days on 25-27 June 2022. The results before and after being given therapy on the first day were a total score of 56 and 48 (very severe anxiety), day second the total score is 42 (severe anxiety) and 33 (moderate anxiety), the third day the total score is 30 (severe anxiety) and 24 (moderate anxiety). The average result of therapy in the first hour is 42 and given therapy in the second hour is 35. Progressive muscle relaxation therapy can help to reduce anxiety in patients with chronic kidney failure.*

*Keywords: anxiety, progressive muscle relaxation therapy, chronic renal failure.*

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik atau penyakit tahap akhir end stage renal disease terjadi bila ginjal tidak mampu mempertahankan komposisi kimiawi cairan tubuh dalam batas normal di bawah kondisi normal. akumulasi berbagai substansi biokimia dalam darah seperti retensi produk sisa, retensi air dan natrium, hiperkalemia, asidosis metabolik, gangguan kalsium dan fosfor, anemia dan gangguan pertumbuhan (wong, dkk 2012). Gagal ginjal kronis merupakan gangguan fungsi renal yang progresif dan irreversible dimana kemampuan tubuh gagal untuk mempertahankan metabolisme dan keseimbangan cairan dan elektrolit, menyebabkan uremia (retensi urea dan sampah nitrogen lain dalam darah).

Menurut World health organization (WHO) pada tahun 2015 mengemukakan bahwa angka kejadian gagal ginjal kronik diseluruh dunia mencapai 10% dari populasi, kenaikan kejadian mencapai 8% setiap tahunnya. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi penyakit gagal ginjal diindonesia sebanyak 499.800 orang. Data riskesdas tahun 2013-2018, prevalensi gagal ginjal kronik yang terjadi di D.I. Yogyakarta sebesar 6,1%.

Salah satu permasalahan yang dialami pada pasien gagal ginjal kronik adalah adanya kecemasan. Kecemasan yang dialami pasien gagal ginjal kronik seperti kebingungan, kekhawatiran pada sesuatu yang terjadi dengan penyebab yang tidak jelas dan dihubungkan dengan perasaan tidak menentu dan tidak berdaya. Kecemasan dapat terjadi akibat dari ancaman terhadap harga diri atau identitas diri yang mendasar bagi individu. Kecemasan yang dialami oleh pasien gagal ginjal kronis mulai dari ringan, sedang, berat dan panik. Kecemasan adalah perasaan tidak nyaman yang samar disertai respon otonom (sumber tidak diketahui oleh individu) sehingga akan meningkatkan kewaspadaan untuk mengantisipasi (NANDA, 2015). Penanganan untuk mengatasi kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik dapat dilakukan dengan cara pemberian terapi relaksasi otot progresif.

Teknik relaksasi otot progresif merupakan Teknik yang dilakukan dengan cara menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang (Kozier, B., Erb, 2011). Teknik relaksasi merupakan salah satu Teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system syaraf simpatis dan parasimpatis yang saling berlawanan. Saraf simpatis lebih banyak aktif ketika tubuh mengalami takut, cemas atau tegang. Sebaliknya, relaksasi otot berjalan bersamaan dengan respon otonom dari saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis

mengontrol aktivitas yang berlangsung selama penenangan tubuh, misalnya penurunan denyut jantung setelah fase ketegangan sehingga kecemasan akan berkurang dengan dilakukannya relaksasi progresif.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramono, C., Hamranani, S. S. T. and Sanjaya, M. Y. (2019) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien Hemodialisis di RSUD Wonosari menyebutkan didalam penelitiannya Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (100%) dan pada saat setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif terdapat peurunan sebanyak 14 orang (70%) yang tidak mengalami kecemasan. Jadi dapat disimpulkan antara sebelum dan sesudah pemberian terapi relaksasi otot progresif, Pemberian terapi ini efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik di RSUD Wonosari.

Hasil penelitian diatas juga sejalan dengan hasil penelitian dari Silitonga E (2018) yang berjudul progresive muscle relaxation menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis menyebutkan dalam penelitiannya Tingkat kecemasan responden sebelum dilakukan intrvensi terapi relaksasi otot progresif kecemasan pasien kecemasan ringan sebanyak 33,3% kecemasan sedang sebanyak 60% dan berat 6,7%. Sedangkan sesudah dilakukan tindakan terapi responden yang tidak ada kecemasan sebanyak 36,7%, kecemasan ringan sebanyak 53,3%, dan kecemasan sedang sebanyak 10%. Jadi dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi dalam meningkatkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik.

## **METODE**

Desain Karya Tulis Ilmiah ini menggunakan jenis rancangan studi kasus deskriptif. Subyek studi kasus dalam Karya Tulis Ilmiah ini adalah satu pasien gagal ginjal kronik sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang dirawat di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta diamati secara mendalam, selama proses pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan 2 kali sehari selama 3 hari

Adapun kriteria inklusi yaitu Pasien yang menderita penyakit gagal ginjal kronik, Pasien yang menderita penyakit gagal ginjal kronik, tetapi masih bisa melakukan terapi relaksasi otot progresif, Pasien dengan kesadaran penuh, Pasien yang sedang rawat inap di Ruang Dahlia 2

RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta, Pasien yang bersedia menjadi informan. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu Pasien menolak menjadi responden, Pasien yang tidak sadar, Pasien yang mengalami fraktur, Pasien yang mengalami keterbatasan gerak, Pasien yang menjalani perawatan tirah baring atau bed rest. Karakteristik yang diamati yaitu pasien gagal ginjal kronik dengan melihat adanya penurunan kecemasan yang diukur menggunakan observasi hamiltion anxiety rating scale (HARS). Terapi relaksasi otot progresif ini melibatkan otot yang di tegangkan dan dirilekskan.

Instrument yang digunakan dalam studi kasus ini yaitu Standar Operasional Prosedur terapi relaksasi otot progresif, lembar observasi hamiltion anxiety rating scale (HARS). Pengumpulan data menggunakan metode observasi dan wawancara yang disajikan secara deskriptif dalam bentuk narasi dan cuplikan ungkapan verbal pasien yang merupakan data pendukungnya. Studi Kasus ini dilakukan di Ruang Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta pada tanggal 25-27 Juni 2022.

## HASIL

Kasus ini menggunakan pasien Tn. N berusia 68 tahun, berjenis kelamin laki-laki, tempat tinggal di Sinduadi Mlati Sleman, pekerjaan pensiunan pegawai negeri. Pasien dirawat di bangsal Dahlia 2 RSUP Dr. Sardjito dengan diagnose medis CKD Stage III, Melena, CHF CF II. Pasien merupakan pasien yang baru didiagnosa CKD. Pasien saat ini mengalami kecemasan. Keluhan hari ini adalah mengeluhkan semalam tidak bisa tidur dengan nyenyak karena kakinya pegel-pegel, merasa cemas dan gelisah, merasa tegang, sering terbangun di malam hari. Pasien tampak wajahnya sayu, pasien tampak bibir kering. Pasien mendapatkan terapi obat-obatan seperti digoxin 0,125mg 1x sehari, injeksi furosemide 2x sehari 1A, injeksi vitamin k 3x sehari, omeprazole. Pengamatan ini dilakukan selama 3hari dan dilakukan 2x implementasi terapi relaksasi otot progresif setiap harinya. Adapun hasil dari diberikannya terapi relaksasi otot progresif adalah sebagai berikut ini:

Tabel 1 daftar skala kecemasan

| No         | Hari/tgl            | Skala Kecemasan        |         |     |                        |         |     |
|------------|---------------------|------------------------|---------|-----|------------------------|---------|-----|
|            |                     | Terapi Pukul 10.00 WIB |         |     | Terapi Pukul 13.30 WIB |         |     |
|            |                     | Sebelum                | Sesudah | Jml | Sebelum                | Sesudah | Jml |
| 1          | Sabtu 25 Juni 2022  | 28                     | 26      | 56  | 25                     | 23      | 48  |
| 2          | Minggu 26 Juni 2022 | 22                     | 20      | 42  | 17                     | 16      | 33  |
| 3          | Senin 27 Juni 2022  | 16                     | 14      | 30  | 13                     | 11      | 24  |
| Rata- rata |                     | 22                     | 20      | 42  | 18                     | 16      | 35  |

Keterangan Skala :

< 14 = tidak ada kecemasan      42 – 56 = kecemasan berat sekali  
 14 – 20 = kecemasan ringan      21 – 27 = kecemasan sedang  
 28 – 41 = kecemasan berat

Hasil dari observasi pada table diatas didapatkan bahwa:

a. Hari pertama

Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif pasien dapat melakukan gerakan gerakan terapi relaksasi otot progresif yang sudah di demonstrasikan oleh peneliti. Pada saat observasi pertama sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif mengalami kecemasan sedang dengan total skor 28. setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif total skor 25 dan masih menunjukkan kecemasan sedang. Pada saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif melakukan Tarik nafas dan di rilekskan. Setelah etelah selesai dilakukan terapi pasien mengatakan lebih rileks dan badan menjadi lebih segar.

b. Hari kedua

Pasien sebelum dilakukan terapi diobservasi tingkat kecemasan. Pada hari kedua kecemasan pasien setelah diobservasi yang pertama dengan total skor 22 Dengan tingkat kecemasan sedang. pasien masih ingat langkah langkah terapi relaksasi otot progresif yang telah diajarkan. Pada saat terapi yang ke dua pasien setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami kecemasan ringan dengan total skor 17. pasien mengatakan setelah dilakukakn terapi relaksasi otot progresif badannya jadi seger dan rileks.

c. Hari ke tiga

Sebelum terapi pasien dilakukan observasi tingkat kecemasan dan dihasilkan pasien mengalami kecemasan ringan dengan total skor 16. setelah itu pasien dilakukan terapi relaksasi otot progresif, pasien masih ingat langkah-langkah terapi relaksasi otot progresif. Selanjutnya pasien diberikan terapi relaksasi otot progresif yang ke dua pasien sudah tidak mengalami kecemasan dengan total skor 13.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan observasi pemberian terapi relaksasi otot progresif dilakukan selama tiga hari dan disesuaikan dengan tujuan penelitian, maka pembahsan hasil penelitian ini diuraikan sebagai berikut:

Menurut Erna D. (2013), kecemasan adalah hal normal sebagai manusia, tetapi bagi beberapa individu kecemasan dapat keluar kendali sampai mengacaukan gaya hidup. Ini biasanya terjadi

saat si penderita menjadi sangat ketakutan terhadap gejala-gejala fisik yang dirasakan dan mulai menghindari tempat-tempat atau situasi-situasi yang akan memunculkan gejala-gejala itu. Rasa khawatir, gelisah, takut, was-was, tidak tenteram, panik dan sebagainya merupakan gejala umum akibat cemas. Hal tersebut sejalan dengan keluhan yang dialami Tn. N saat ini yaitu pasien mengatakan mengeluh cemas, mengeluh gelisah.

Kecemasan dapat diatasi dengan melakukan teknik relaksasi. Relaksasi digunakan untuk menenangkan pikiran dan melepaskan ketegangan. Salah satu teknik yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan yaitu dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif (Suyanto, 2009). Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara pasien menegangkan dan melemaskan otot secara berurutan dan memfokuskan perhatian pada perbedaan perasaan yang dialami antara saat otot rileks dan saat otot tersebut tegang (Kozier, B., Erb, 2011).

Tn. N merupakan pasien yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi pada studi kasus ini yang kemudian diberikan terapi relaksasi otot progresif. Pada hari pertama, Sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif total skor 28 menunjukkan kecemasan berat dan sesudah diberikan total skor 26 menunjukkan kecemasan sedang. Pada saat dilakukan terapi relaksasi otot progresif melakukan Tarik nafas dan di rilekskan. Sebelum diberikan terapi dijam kedua dilakukan observasi dan didapatkan hasil total skor 25 dan setelah diberikan terapi relaksasi didapatkan total skor 23. Total skor tersebut termasuk kedalam kecemasan sedang. Selanjutnya Pada hari kedua kecemasan pasien setelah diobservasi yang pertama sebelum diberikan terapi total skor 22 dan sesudah diberikan terapi total skor 20 yang menunjukkan dari kecemasan sedang ke kecemasan ringan. Pasien masih ingat langkah langkah terapi relaksasi otot progresif yang telah diajarkan. Pada saat terapi yang ke dua pasien sebelum diberikan terapi relaksasi otot progresif mengalami kecemasan ringan dengan total skor 17 dan observasi setelah diberikan relaksasi total skor 16. Hal ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat menurunkan tingkat kecemasan pada seseorang karena Teknik relaksasi otot progresif memberikan efek yang menenangkan dan merilekskan tubuh (Asututi, Anggorowati, and Johan 2017). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang membantu Teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja system saraf simpatis dan para simpatis. Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Widyaningrum and Sari 2018) yang menjelaskan bahwa pada saat seseorang mengalami kecemasan saraf yang bekerja lebih

dominan yaitu sistem saraf simpatis, sedangkan saat keadaan rilek yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis.

Selanjutnya pada hari ketiga Sebelum terapi pasien dilakukan observasi tingkat kecemasan dan dihasilkan pasien mengalami kecemasan ringan dengan total skor 16 dan sesudah diberikan terapi pertama total skor 14 yang menunjukkan kecemasan ringan. Pada saat terapi dijam kedua didapatkan hasil sebelum diberikan terapi total skor 13 dan sesudah diberikan teapi total skor 11 yang menunjukkan tidak ada kecemasan.

Hasil studi kasus ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Pramono, C., Hamranani, S. S. T. and Sanjaya, M. Y. (2019) yang berjudul pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pasien Hemodialisis di RSUD Wonosari menyebutkan didalam penelitiannya Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada pasien dari kecemasan ringan sampai tidak ada kecemasan setelah diberikan Teknik relaksasi otot progresif. seluruh responden yang semula mengalami kecemasan ringan sebanyak 20 orang (100%) dan pada saat setelah dilakukan tindakan relaksasi otot progresif terdapat peurunan sebanyak 14 orang (70%) yang tidak mengalami kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian Silitonga E (2018), yang berjudul progressive muscle relaxation menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum terapi hemodialisis menyebutkan didalam penelitiannya terdapat 10 pasien yang mengalami kecemasan ringan, kecemasan sedang sebnayak 18orang, dan kecemasan berat sebanyak 2 orang. Setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif terdapat penurunan, yakni yang mengalami tidak ada kecemasan sebanyak 11orang, yang mengalami kecemasan ringan sebanyak 16 orang, dan yang mengalami kecemasan sedang sebnayak 3 orang.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa terapi relaksasi otot progresif efektif membantu program terapi untuk menurunkan tingkat kecemasan pada penderita gagal ginjal kronik. Sehingga pasien dapat melakukan penatalaksaan dalam mengontrol kecemasan.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Setelah melakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif selama tiga hari pada satu pasien Tn. N di RSUP Dr. Sardjito , penulis mendapatkan pengalaman dalam upaya pemberian terapi relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal kronik.

Sebelum dilakukan penerapan terapi relaksasi otot progresif pada hari pertama dilakukan observasi sebelum dan sesudah terapi dengan jumlah skornya adalah 56 dan 48, Pada hari kedua sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif total skor 42 dan 33, Pada hari ketiga sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif jumlah skor 30 dan 24.

Hasil pelaksanaan terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari dapat disimpulkan terapi relaksasi otot progresif dapat membantu terapi farmakologi untuk menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik, dengan hasil rata-rata dilakukan tindakan terapi pada dijam pertama pukul 10.00 WIB 42 dan diberikan terapi relaksasi otot progresif pada jam kedua pukul 13.30 WIB 35.

Saran bagi Ilmu Pengetahuan dan Teknologi Keperawatan Terapi relaksasi otot progresif dapat dijadikan salah satu alternatif terapi non farmakologis sebagai upaya membantu terapi dalam menurunkan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, A., Belitung, K., & Anggorowati, A. A. (2017). © Jurnal Keperawatan Belitung Ini adalah artikel Akses Terbuka yang didistribusikan di bawah ketentuan Lisensi Internasional Creative Commons Attribution 4 . 0 yang mengizinkan penggunaan , distribusi , dan reproduksi non-komersial tanpa batas dalam media. 3(4), 383–389.
- Cahyati, R. &. (2021). Standar Operasional Proseur Progressive Muscle Relaxation. 78–83.
- Dewanti, G. S., & Supratman. (2020). Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hemodialisa. Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (SEMNASKEP) 2020, 93–98.  
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/12261>
- Di, H., Sakit, R., & Kota, B. (2022). Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani penyakit Gagal Ginjal Kronik di Indonesia. 000(1), 79–88.
- Fauzi, A., & Rahmayanti, J. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani .... In Jurnal Antara .... <http://ojs.abdinusantara.ac.id/index.php/antaraperawat/article/view/510>
- Handayani, T. (2012). Asuhan Keperawatan Pada Tn. S Dengan Gagal Ginjal Kronik Yang Mengalami Hipoglikemia Di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Moewardi Surakarta. 1–12.  
<http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/22369>
- Ii, B. A. B., & Pustaka, A. T. (2016). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. 14–40.

- Ilmiah, K. T., Permata, L., & Duha, S. (2019). Politeknik kesehatan kemenkes medan prodi d-iii keperawatan gunungsitoli tahun 2019.
- Kurniawati, E., Badi'ah, A., & Surantono. (2019). Efektifitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Dengan General Anestesi Di Rsu Pku Muhammadiyah Bantul. Poltekkes Kemenkes Yogya, 10–43. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter 2.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter%20.pdf)
- Muzabiz, C. (2021). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Di RSUD Dr. H. Ibnu Sutowo Baturaja. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- Pramono, C., Hamranani, S. S. T., & Sanjaya, M. Y. (2019). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Hemodialisa di RSUD Wonosari. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 2(2), 22. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v2i2.248>
- Putri, E., Alini, & Indrawati. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga dan Kebutuhan Spiritual Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Terapi Hemodialisis Di RSUD Bangkinang. *JURNAL NERS Research & Learning in Nursing Science*, 4(23), 47–55. [file:///C:/Users/G40/Downloads/1113-Article Text-2489-1-10-20201104 \(1\).pdf](file:///C:/Users/G40/Downloads/1113-Article%20Text-2489-1-10-20201104%20(1).pdf)
- Seran, S. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Tn. Mn Dengan Diagnosa Medik Gagal Ginjal Kronik Di Riangan Instalasi Gawat Darurat Rsud Prof. Dr WZ Johannes Kupang .... 13–22. [http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1451/2/KTI Kaset Oppie.pdf](http://repository.poltekkeskupang.ac.id/1451/2/KTI%20Kaset%20Oppie.pdf)
- Sukandar, D., & Mustikasari. (2021). Studi Kasus: Ansietas Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4(3), 1689–1699.
- Syafi, M. (n.d.). Teknik progresif.