

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 LATAR BELAKANG

Gagal ginjal kronis (*Chronic Kidney Disease*) merupakan salah satu penyakit tidak menular (*non-communicable disease*) yang perlu menjadi perhatian karena gagal ginjal kronis merupakan masalah kesehatan warga dengan angka kejadian yang relatif tinggi dan berdampak besar terhadap morbiditas, mortalitas dan sosial ekonomi rakyat yang disebabkan oleh porto perawatan yang relatif tinggi (Nuari & Widayati, 2017).

Gagal ginjal kronis merupakan masalah kesehatan masyarakat yang tersebar luas di seluruh dunia dengan insiden peningkatan kasus gagal ginjal, prognosis buruk dengan biaya penanganan yang tinggi (InfoDATIN, 2017).

Progressive muscle relaxation merupakan suatu terapi yang dapat digunakan pada pasien dengan gagal ginjal kronis, dimana *progressive muscle relaxation* itu sendiri dapat menurunkan tingkat ansietas pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa (Fauzi & Rahmayanti, 2020).

Menurut pemaparan yang dinyatakan Kumar et al (2015) *progressive muscle relaxation* sangat mudah dipelajari dan secara luas masih digunakan sampai sekarang dalam mereduksi tingkat kecemasan terutama pada pasien dengan penyakit kronis, namun masih banyak individu atau pasien yang belum melakukan secara tepat terapi *progressive muscle relaxation* itu sendiri, sehingga penerapan terapi *progressive muscle relaxation* menjadi tidak efektif.

Secara global pada tahun 2017, 1,2 juta (95% interval ketidakpastian) orang meninggal karena CKD. Prevalensi CKD pada semua usia global meningkat sekitar 29,3% (95% UI 26,4 menjadi 32,6) sejak tahun 1990, sedangkan prevalensi standar usia produktif tetap stabil (1,2%, dari 1,1 hingga 3,5). CKD menghasilkan 35,8 juta (95% UI 33,7 hingga 38,0) DALYs pada tahun 2017, dengan nefropati diabetik menyumbang hampir sepertiga dari DALYs. Di beberapa daerah, khususnya Oseania, Afrika sub-Sahara, dan Amerika Latin, beban CKD jauh lebih tinggi dari yang diharapkan untuk tingkat perkembangan (Bill & Melinda, 2017).

Prevalensi gagal ginjal kronis yang terjadi di Indonesia berdasarkan diagnosis Dokter pada penduduk usia ≥ 15 tahun menurut data Provinsi terhitung mengalami kenaikan. Hal ini dapat dilihat dari data yang di peroleh pada setiap Provinsi di mana prevalensi yang terjadi di daerah Kalimantan Utara mencapai 0,64% yang disusul dengan Provinsi Maluku Utara sebanyak 0,56%, sehingga prevalensi kejadian CKD di Indonesia yaitu (95% UI 36,0 hingga 41,0) yang menempatkan CKD sebagai penyakit dengan permasalahan yang cukup memerlukan perhatian (Risikesdas, 2018).

Salah satu upaya perawatan yang harus dilakukan dalam menangani penderita gagal ginjal kronis adalah dengan terapi hemodialisa. Hemodialisa sendiri merupakan suatu prosedur terapi cuci darah dimana akan dilakukan proses penyaringan darah dengan cara menghubungkan salah satu pembuluh vena dengan pembuluh arteri melalui prosedur AV Shunt sehingga proses penyaringan darah dapat berlangsung (Nuari & Widayati, 2017).

Pada tahun 2015, *Indonesian Renal Registry* (IRR) mengumumkan sebanyak 30.554 pasien sedang menjalani hemodialisa dengan penyumbang terbesar adalah pasien dengan gagal ginjal kronis dan melakukan pengobatan hemodialisa sebagai terapi yang dipilih (Kemenkes, 2018).

Kehidupan pasien yang sedang menjalani terapi hemodialisa sangat bergantung dengan alat dialisis dan tenaga medis. Perawatan dengan hemodialisa juga dapat mengakibatkan pembatasan aktivitas fisik dan pola kehidupan sehari-hari, sehingga gejala fisik dan psikologis dapat ditimbulkan sebagai dampak dari terapi hemodialisa. Dampak itu sendiri dapat berupa kelelahan, nyeri, kesulitan tidur, kecemasan, dan depresi yang dapat mempengaruhi kualitas hidup pasien (Dąbrowska-Bender et al., 2018).

Kecemasan dan rasa takut sering dirasakan oleh pasien dengan hemodialisa jangka panjang, sehingga dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup pasien itu sendiri. Pada pasien dengan gagal ginjal kronis, pasien akan berfikir mengenai penyakitnya yang tidak bisa diprediksi, pasien berfikir antara harapan dan kenyataan apakah kondisi pasien akan sembuh total atau tidak, sehingga dari pemikiran tersebut dapat menyebabkan dilema pada hidup yang mampu meningkatkan kecemasan pasien (Tannor et al., 2019).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Salman & Tahir (2017) pasien dengan terapi hemodialisa memiliki tingkat kecemasan yang sangat tinggi yaitu sekitar (71,2%) pasien mengalami kecemasan sebelum dan saat dilakukan terapi hemodialisa, dimana indikasi tingkat kecemasan sedang dan berat sebesar (34,6%) pada saat proses hemodialisa berlangsung. Sedangkan menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Damanik (2020) mengenai

tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa, terdapat 19 orang (61,3%) pasien mengalami tingkat kecemasan sedang dan sebanyak 4 orang (12,9%) mengalami tingkat kecemasan berat, dimana faktor unggul stressor yang mempengaruhi kecemasan pasien adalah usia dan jenis kelamin.

Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Jangkup et al (2015) perihal tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di BLU RSUP Prof Dr.R.D Kandau Manado dengan hasil riset yang mengatakan bahwa sebanyak 40 responden yang menjalani hemodialisa semuanya mengalami kecemasan dengan tingkat kecemasan yang berbeda. Sebanyak 8 orang (25,8%) mengalami kecemasan ringan, sebanyak 23 orang (57,5%) kecemasan sedang, dan sebanyak 9 orang (22,5%) mengalami tingkat kecemasan berat, dimana pada pasien yang menjalani hemodialisa <6 bulan memiliki tingkat kecemasan berat dibandingkan dengan pasien yang menajalani hemodialisa > 6 bulan.

Dampak kecemasan berlebih yang dialami pasien karena krisis situasional, perubahan kesehatan, stres bahkan ancaman kematian dapat megakibatkan pasien menjadi sulit tidur bahkan mungkin depresi, sehingga peran seorang perawat sangatlah penting dalam melakukan intervensi untuk mereduksi kecemasan yang dialami oleh pasien dengan hemodialisa. Pendekatan secara komprehensif yang dilakukan oleh perawat kepada pasien dihimbau mampu mengurangi kecemasan pasien saat prosedur hemodialisa, tindakan yang dapat dilakukan yaitu dengan terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi, dimana dalam pelaksanaannya tindakan yang sering

dilakukan dalam terapi non-farmakologi untuk mereduksi kecemasan adalah dengan melakukan teknik relaksasi (Ekawaldi & Liftiah, 2014).

Menurut pemaparan dari Kumar et al. (2015) mengatakan bahwa dengan adanya teknik relaksasi dapat meningkatkan aspek kepribadian yang dimiliki individu, memperkuat kualitas respon positif bahkan mampu mengubah kebiasaan yang mungkin tidak diinginkan atau dikehendaki. Salah satu teknik relaksasi yang dapat digunakan dalam mereduksi kecemasan sendiri adalah teknik relaksasi otot progresif (PMR).

Relaksasi otot progresif akan lebih efektif dilakukan selama 20-30 menit setiap hari dimana terapi ini dipusatkan pada aktivitas kinerja otot, sehingga peran perawat menjadi bagian penting dalam membantu mereduksi ansietas pada pasien hemodialisa menggunakan terapi *progressive muscle relaxation*. Perawat akan memberikan edukasi dan membantu pasien secara signifikan sebelum dilakukan prosedur hemodialisa dengan cara mengidentifikasi otot yang tegang kemudian mereduksi ketegangan dengan melakukan teknik relaksasi untuk memperoleh perasaan rileks, sehingga pasien dapat melakukan terapi relaksasi secara mandiri sebelum melakukan aktivitas dirumah dan sebelum istirahat (Kaur & Mohammad, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Jumrotin et al (2018) mengenai relaksasi otot progresif untuk menurunkan kecemasan siswi dalam menghadapi *menarche* dalam waktu 15 menit didapatkan analisis data uji-*t paired sample t-test* dengan skor $t = 7.188$ dan signifikansi sebesar $p = 0.00$ yang berarti terdapat perbedaan tingkat kecemasan pada siswi yang sedang *menarche* sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif.

Progressive muscle relaxation merupakan salah satu bentuk tindakan keperawatan yang dapat diberikan pada pasien yang sedang menjalani proses terapi hemodialisa sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damanik (2014) mengenai pengaruh pemberian terapi *progressive muscle relaxation* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan 25 responden kelompok intervensi dan 25 lainnya kelompok kontrol dengan uji statistik *independent t-test* yang dilakukan selama 15 menit dalam waktu 3 minggu. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan nilai rerata kecemasan antara kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol yaitu dengan *p value* <0,05 dan nilai *t* =5,779, sehingga terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *progressive muscle relaxation* terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien dengan penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di RSUD Pringadi Kota Medan.

Berdasarkan permasalahan tersebut, penulis tertarik untuk mereview beberapa jurnal mengenai “Efektivitas *Progressive Muscle Relaxation* Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* Yang Menjalani Hemodialisa Sebagai Stabilisasi Tingkat Ansietas”.

1.2 RUMUSAN MASALAH

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti mengambil topik rumusan masalah yaitu “Bagaimana efektivitas *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas?”

1.3 TUJUAN PENELITIAN

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan efektivitas pemberian *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menjelaskan tingkat ansietas pada pasien *chronic kidney disease* sebelum diberikan terapi *progressive muscle relaxation* pada saat menjalani hemodialisa
2. Menjelaskan tingkat ansietas pada pasien *chronic kidney disease* setelah diberikan terapi *progressive muscle relaxation* pada saat menjalani hemodialisa
3. Menjelaskan efektivitas *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat ansietas.

1.4 MANFAAT PENELITIAN

1.4.1 Aspek Teoritis

A. Bagi Peneliti

Literature review ini dapat menambah pengetahuan serta wawasan yang nyata tentang persoalan terkait efektivitas pemberian terapi *progressive muscle relaxation* pada pasien *chronic kidney disease* yang menjalani terapi hemodialisa sebagai stabilisasi tingkat kecemasan.

B. Bagi Institusi

Literature review ini dapat digunakan sebagai bahan referensi untuk melakukan penelitian dan bahan kajian untuk pengembangan sektor pendidikan, serta dapat digunakan sebagai bahan masukan untuk penelitian berikutnya.

1.4.2 Aspek Praktis

Literature review ini diharapkan mampu menjadi sarana yang akan bermanfaat sebagai bahan evaluasi dari penelitian yang dilakukan sebelumnya dan dapat dijadikan sebagai contoh bagi peneliti lain dalam melakukan *literature review* maupun sebagai acuan untuk pengembangan dalam penelitian eksperimen.