

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR
PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RSUD DR M YUNUS BENGKULU****Andri Kusuma Wijaya^{1*}, Fatsiwi Nunik Andari², Nopia Wati³**¹⁻³Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Email Korespondensi: andrikwijaya@umb.ac.id

Disubmit: 25 April 2024

Diterima: 07 Agustus 2024

Diterbitkan: 01 September 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i9.14992>**ABSTRACT**

Chronic renal failure is a condition where there is a progressive, irreversible problem with kidney function, characterized by a decrease in the body's ability to fail to maintain a balance between fluids and electrolytes, which results in the emergence of uremia. This condition also causes the kidneys to lose physiological performance in concentrating or diluting urine through normal procedures. This condition occurs where there is retention of fluid and sodium which results in an increased risk of edema, congestive heart failure or hypertension, the appearance of anemia, this is caused by the production of erythropoietin. work optimally, the lifespan of red blood cells becomes shorter, nutritional deficiencies, and a tendency to bleed due to the patient's uremic status. One intervention that can be given to help chronic kidney failure patients live their lives is hemodialisa therapy. Continuous hemodialisa therapy causes physical and physiological health problems for patients, one of which is a decrease in the patient's sleep quality. One intervention that can be given to improve the sleep quality of chronic kidney failure patients undergoing hemodialisa therapy is by carrying out progressive muscle relaxation. The aim of this research is to determine the distribution of respondents' characteristics based on gender and to determine the effect of progressive muscle relaxation on the sleep quality of chronic kidney failure patients at RSUD Dr M Yunus Bengkulu. This research was carried out as a quantitative type of research using a quasi-experiment method with a pre- and post-test design carried out on a group (One group pre-post design). The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents were male with a total of 10 respondents (66.7%) while there were 5 respondents with female gender (33.3%). Meanwhile, the results of bivariate analysis from this research using statistical tests in the form of the dependent t test obtained a p value = $0.00 < 0.05$. The conclusion of this study is that there is an influence of progressive muscle relaxation on the sleep quality of chronic kidney failure patients at RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

Keywords: Sleep Quality, Progressive Relaxation, Chronic Kidney Disease**ABSTRAK**

Gagal ginjal kronik ialah kondisi dimana adanya masalah pada fungsi ginjal yang bersifat progresif, irreversible ditandai dengan penurunan pada kemampuan tubuh yang gagal dalam mempertahankan keseimbangan antara cairan, elektrolit dimana berakibat pada munculnya keadaan uremia. Keadaan ini juga menyebabkan fisiologis ginjal kehilangan kinerja dalam mengkonsentrasikan

atau mengencerkan urin melalui tata cara normal, kondisi ini terjadi dimana adanya penahanan cairan dan natrium yang berakibat pada peningkatan resiko munculnya edema, gagal jantung kongestif maupun hipertensi, munculnya anemia, hal ini disebabkan oleh produksi eritropoetin bekerja secara maksimal, usia dari sel darah merah menjadi lebih pendek, defisiensi nutrisi, dan kecenderungan munculnya perdarahan akibat dari status uremik pasien. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk membantu kehidupan pasien gagal ginjal kronik dalam menjalani kehidupannya ialah pemberian terapi hemodialisa. Terapi hemodialisa yang dilakukan secara terus menerus menyebabkan permasalahan kesehatan fisik dan fisiologis bagi pasien salah satunya penurunan kualitas tidur pasien. Salah satu intervensi yang dapat diberikan untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa ialah dengan melakukan relaksasi otot progresif. Adapun tujuan dari penelitian ini diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin serta diketahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu. Penelitian ini dilakukan dengan jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *quasy experiment* dengan desain *pre dan post tes* yang dilakukan pada suatu kelompok (*One group pre-post design*). Hasil dari analisis univariat diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 10 responden (66,7%) sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 5 responden (33,3%). Sementara hasil analisis bivariat dari penelitian ini dengan menggunakan uji statistik berupa uji *t dependent* diperoleh nilai *p value* = 0,00 < 0,05. Kesimpulan penelitian ini ialah ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, Relaksasi Progresif, Gagal Ginjal Kronik

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik atau yang dikenal juga sebagai *end stage renal disease* ialah kondisi dimana adanya masalah yang terjadi pada fungsi ginjal yang dengan sifat progresif, irreversible dimana ditandai dengan penurunan pada kemampuan tubuh yang gagal dalam mempertahankan keseimbangan antara cairan, elektrolit yang dapat berakibat pada munculnya keadaan uremia. Keadaan ini juga menyebabkan fisiologis atau fungsi ginjal kehilangan kinerja dalam mengkonsentrasikan atau mengencerkan urin melalui tata cara normal, kondisi ini terjadi karena adanya penahanan cairan dan natrium yang berakibat pada peningkatan resiko munculnya edema, gagal jantung kongestif maupun hipertensi, munculnya anemia, hal ini disebabkan oleh

produksi eritropoetin bekerja secara maksimal, kemudian usia dari sel darah merah menjadi lebih pendek, sehingga adanya defisiensi nutrisi, dan kecenderungan munculnya perdarahan akibat dari status uremik pasien gagal ginjal kronik (Wijaya & Padila, 2019).

Menurut hasil perhitungan yang dilakukan oleh *World Health Organization*, didapatkan data dimana di dunia terdapat lebih dari 500 juta pasien yang menderita penyakit gagal ginjal kronik dengan pembagian 1,5 juta pasien mampu melaksanakan kehidupannya dengan adanya bantuan tindakan hemodialisa. Hemodialisa merupakan sebuah pengobatan yang dilakukan untuk pasien gagal ginjal kronik (Haryanti & Berawi, 2015).

Gagal ginjal kronik merupakan sebuah penyakit yang menimbulkan

kematian dengan urutan ke - 10 di Negara Indonesia. Angka kematian tersebut sekitar lebih dari 42 ribu pertahun. Angka ini mengingatkan untuk waspada dan mencegah terjadinya gagal ginjal kronik (Kemenkes RI, 2022).

Pasien gagal ginjal kronik di Indonesia terjadi sebesar 0,2 % dengan angka kejadian tertinggi terjadi di Provinsi Sulawesi Tengah sebesar 0,5 %, sementara untuk Provinsi Bengkulu angka kejadian atau prevalensinya penyakit gagal ginjal kronik sebesar 0,2 % (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pasien gagal ginjal kronik mendapatkan sebuah penatalaksanaan yang berguna untuk memperpanjang usia kehidupannya yaitu berupa tindakan hemodialisa. Hemodialisa ialah bentuk tindakan pengganti fungsi ginjal yang diberikan pada pasien dengan penurunan fungsi dari ginjalnya akibat dari penyakit gagal ginjal kronik maupun akut. Tindakan ini dilakukan dengan cara mengambil alih kinerja dari organ ginjal. Pasien dengan pemberian terapi ini dilaksanakan sekitar 12-15 jam untuk pelaksanaan tindakan prosedur hemodialisa yang dilakukan setiap minggunya dengan frekuensi minimal sekali tindakan hemodialisa dengan waktu 3-4 jam setiap kali tindakan hemodialisa ini dilakukan. Tindakan ini dilakukan secara berkelanjutan atau terus menerus selama pasien menjalani proses kehidupannya (Wijaya et al., 2023)

Tindakan Hemodialisa diharapkan mampu meningkatkan harapan hidup pasien yang menderita gagal ginjal kronik, akan tetapi pasien dengan terapi hemodialisa sering kali mengalami permasalahan fisik serta fisiologis dalam hal ini dapat mengalami kondisi lelah, mudah depresi, dan pasien juga mengalami masalah gangguan tidur. Pasien yang

menjalani intervensi hemodialisa kualitas tidurnya biasanya berada pada kategori buruk. Kualitas tidur dengan kategori buruk yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik biasanya terjadi pada pasien dengan masa terapi hemodialisa lebih dari 2 tahun (Wulandari et al., 2018).

Masalah kualitas tidur yang terjadi pada pasien gagal ginjal kronik merupakan hal yang perlu diatasi sedini mungkin. Dimana tidur ialah kebutuhan dasar dari seorang manusia yang sangat berperan terhadap pembentukan kesehatan seorang manusia. Ketika seseorang tidur maka dalam hal ini tubuh akan mengeluarkan hormon pertumbuhan dengan harapan akan terjadinya perbaikan sel-sel tubuh yang sudah mengalami penurunan fungsi, tidur juga mampu meningkatkan daya imun seseorang, mengembalikan kondisi tubuh dari kelelahan menjadi segar kembali. Dalam hal ini kualitas tidur yang baik sangat penting dan dibutuhkan bagi seseorang yang sedang dalam kondisi sakit termasuk pasien gagal ginjal kronik (Astuti et al., 2021).

Kualitas tidur yang buruk pada pasien gagal ginjal kronik juga akan mempengaruhi kadar hemoglobin seseorang dimana semakin rendah kadar hemoglobin pasien semakin buruk pula kualitas tidur pasien tersebut begitu juga sebaliknya. Sehingga kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik sangat perlu menjadi perhatian agar tetap berada dalam kategori kualitas tidur yang baik (Rompas et al., 2013).

Kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dapat diatasi dengan pemberian intervensi atau terapi nonfarmakologi dalam hal ini seperti pemberian terapi relaksasi otot progresif dimana terapi relaksasi otot progresif mampu meningkatkan kualitas tidur dari pasien gagal ginjal kronik dari kategori buruk menjadi kategori kualitas tidur baik (Faridah, 2020).

Relaksasi otot progresif merupakan metode dengan urutan teratas yang mampu merilekskan keadaan relaksasi pada pasien gagal ginjal kronik serta intervensi ini merupakan metode relaksasi yang termurah karena tidak memerlukan adanya imajinasi, sangat mudah dilakukan, tidak ada efek samping yang ditimbulkan dan dapat meningkatkan kualitas tidur menjadi kategori yang baik (Waluya, 2023).

Hasil survey yang dilakukan peneliti di RSUD Dr M Yunus Bengkulu didapatkan hasil dari 12 pasien yang menjalani terapi hemodialisa, didapatkan pasien dengan kategori kualitas tidur berat sejumlah 6 pasien, sementara 6 pasien lagi mengalami kualitas tidur dengan kategori sedang. Selain itu pasien juga mengungkapkan jika belum pernah mendapatkan pengetahuan atau edukasi tentang intervensi yang mampu meningkatkan kualitas tidur pasien seperti intervensi relaksasi otot progresif.

Berdasarkan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu”.

Adapun tujuan dari penelitian ini diketahui distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin serta diketahui pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu

KAJIAN PUSTAKA

Gagal ginjal kronik (GGK) atau *Chronic Kidney Diseases* (CKD) ialah sebuah masalah dimana adanya fungsi ginjal yang menurun sedangkan organ ginjal merupakan organ yang sangat vital dalam tubuh manusia sehingga ginjal sangat diperlukan agar kesehatan tubuh

tetap terjaga dengan sehat. Penurunan dari fungsi organ ginjal menyebabkan ginjal tidak mampu mempertahankan keseimbangan metabolisme tubuh pada manusia, ketidakseimbangan cairan elektrolit yang berdampak pada munculnya uremia atau adanya retensi urea dan sampah nitrogen lain yang berada dalam darah (Hasanuddin, 2022).

Gagal ginjal kronik atau *end stage renal disease* (ESRD) ialah kondisi klinis dengan manifestasi klinis berupa adanya penurunan fungsi atau kinerja ginjal yang bersifat *ireversibel* ketika sudah masuk kebeberapa tahapan atau derajat maka memerlukan terapi pengganti ginjal yang bersifat menetap seperti tindakan *dialysis* atau hemodialisa atau terapi lainya seperti tindakan transplantasi ginjal (Fredrika, .et.all, 2023).

Tindakan hemodialisa merupakan salah satu bentuk terapi yang dapat menggantikan ginjal buatan yang digunakan untuk menilai adanya gangguan dalam penyeimbangan cairan, elektrolit, selain itu tujuan lainya mengeluarkan sisa produk berupa hasil metabolisme protein, dan membuang kelebihan volume cairan pada tubuh pasien (Sulistini, 2020).

Hemodialisa merupakan sebuah intervensi yang mampu meningkatkan modalitas pengobatan pada pasien yang sangat efektif serta mempertahankan kehidupan pasien yang mengalami gagal ginjal kronik. Meskipun demikian hemodialisa juga memiliki komplikasi salah satunya ialah adanya permasalahan gangguan tidur atau penurunan kualitas tidur pasien. Masalah gangguan tidur ini biasanya terjadi pada pasien gagal ginjal kronik yang sudah memasuki tahap akhir, serta 80% pasien gagal ginjal kronik mengalami permasalahan gangguan tidur atau penurunan kualitas tidur. Gangguan tidur yang dapat dialami oleh pasien

gagal ginjal kronik berupa keterlambatan tertidur, sering terbangun, mengantuk pada siang hari, *sleep apnea* ketika pasien tidur, munculnya sindrom kaki pasien gelisah, serta gangguan gerak secara *periodic* (Waluya, 2023).

Beberapa faktor yang menyebabkan gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronik seperti faktor demografi, gaya hidup pasien dalam hal ini kebiasaan merokok, mengkonsumsi kopi, faktor psikologis seperti kecemasan, faktor lingkungan dalam hal ini kenyamanan lingkungan fisik dan faktor terapi dialysis dalam hal ini lamanya waktu intervensi dialysis. Untuk mengetahui kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dapat dilakukan pengukuran dengan menggunakan kuisioner *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* dimana dalam kuisioner ini memiliki 7 aspek dalam sebuah kualitas tidur, yaitu: kualitas tidur subyektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat, dan disfungsi aktivitas siang hari (Dedy Frianto et al., 2023).

Salah satu intervensi yang dapat mengatasi gangguan tidur atau kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yaitu pemberian intervensi relaksasi otot progresif. Dimana beberapa hasil penelitian mengungkapkan adanya pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa sehingga intervensi ini dapat menjadi pilihan alternative intervensi keperawatan untuk memperbaiki kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik (Gusyam, 2024).

Terapi relaksasi otot progresif memiliki manfaat berupa meminimalkan penggunaan oksigen oleh tubuh, meningkatkan laju pernafasan, mengurangi ketegangan otot, menstabilkan tekanan darah sistolik, merangsang munculnya

gelombang alpha pada otak dan mampu meningkatkan beta endorprin, meningkatkan imun selular. Adapun efek dari terapi relaksasi ini adanya penurunan bermakna penggunaan kebutuhan oksigen oleh tubuh, mampu melancarkan aliran darah, serta dikeluarkannya neurotransmitter penenang, meningkatkan kinerja system saraf, serta otot-otot tubuh menjadi lebih rileks yang nantinya akan mampu menimbulkan perasaan tenang dan nyaman kondisi ini akan mampu membuat pasien lebih mudah mencapai kualitas tidur yang baik dan nyaman (Waluya, 2023).

Dari berbagai konsep teori diatas maka dapat diambil tujuan penelitian ini ialah diketahui distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin serta diketahuinya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

METODE PENELITIAN

Kegiatan penelitian ialah bentuk penelitian kuantitatif dimana sesuatu yang diharapkan dari sebuah penelitian ini akan mampu melaksanakan eksplorasi dalam bentuk yang lebih spesifik dengan didasarkan pada adanya penggunaan baik dari segi angka maupun adanya kumpulan informasi yang didapatkan dengan tujuan berupa diperolehnya sebuah hasil penelitian (Sugiyono, 2013). Desain penelitian yang dipakai dalam penelitian ini yaitu metode penelitian *quasy experiment* dengan desain *pre* dan *post tes* yang dilakukan pada satu kelompok (*One group pre-post design*). Desain penelitian tersebut dikerjakan hanya dengan menggunakan satu kelompok serta tidak adanya kelompok pembanding dalam penelitian tersebut (Zulmiyetri et al., 2020).

Tujuan penggunaan desain penelitian ini diharapkan mampu

melihat atau dapat diketahui distribusi karakteristik responden dalam hal ini berdasarkan jenis kelamin responden serta diketahuinya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu Bengkulu.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini ialah pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Dr M Yunus Bengkulu dengan jumlah 116 pasien, yang menjalani terapi hemodialisa minimal dua kali seminggu. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini ialah *purpose sampling* dengan cara teknik pengambilan sampel dilaksanakan melalui pendekatan pemilahan sampel melalui penetapan kriteria-kriteria tertentu. Kriteria *inklusi* yang dilaksanakan dalam penelitian ini ialah responden yang merupakan pasien hemodialisa yang mengalami gangguan tidur, bersedia menjadi responden dan mengikuti prosedur dalam penelitian ini, responden yang dapat berbicara, berkomunikasi dengan baik, serta responden yang berusia >18 tahun. Sementara untuk kriteria *eksklusi* dari penelitian ini ialah responden yang memiliki keterbatasan fisik, responden yang memiliki gangguan orientasi serta ada riwayat gangguan jiwa.

Sampel yang dipergunakan dalam kegiatan penelitian ini ialah 15 responden yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Dr M Yunus Bengkulu serta telah memenuhi kriteria inklusi dan *eksklusi* yang telah ditetapkan oleh peneliti.

Instrumen atau alat ukur yang digunakan untuk kegiatan penelitian ini ialah lembar persetujuan menjadi responden sebagai bukti kesediaan responden dalam mengikuti penelitian ini dan lembar kuisisioner yang berisi tentang pengukuran kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang terdiri dari 7 komponen dalam hal ini pertanyaan terkait

kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur dan disfungsi aktivitas siang hari.

Prosedur dari kegiatan pelaksanaan penelitian ini diawali dengan peneliti melengkapi persyaratan izin penelitian dimana mendapatkan surat rekomendasi dari pihak LPPM Universitas Muhammadiyah Bengkulu untuk melakukan penelitian, selanjutnya melapor ke DPMPTSP Provinsi Bengkulu, dan dilanjutkan dengan memasukan surat pengantar penelitian ke pihak RSUD Dr M Yunus Bengkulu. Pengumpulan data primer diperoleh langsung dari pasien yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Dr M Yunus Bengkulu dengan menggunakan lembar kuisisioner, data sekunder yaitu data terkait informasi, laporan serta dokumen yang berasal dari instansi Rumah Sakit tersebut.

Sebelum peneliti melakukan intervensi yaitu relaksasi otot progresif kepada pasien hemodialisa terlebih dahulu meminta persetujuan responden dengan menanda tangani surat permohonan menjadi responden dan sebelumnya juga peneliti akan menjelaskan dengan detail maksud dan tujuan dari penelitian yang akan dilakukan yaitu dengan melakukan pendekatan kepada responden agar terciptanya rasa nyaman dan percaya antara kedua belah pihak. Peneliti melakukan tahap awal yaitu melakukan pengukuran kualitas tidur pasien menggunakan kuisisioner kualitas tidur lalu melakukan intervensi relaksasi otot progresif dimana kegiatan ini dilakukan selama 2 x seminggu selama 5 minggu dengan total tindakan 10 x pertemuan. Setelah intervensi ini dilaksanakan maka peneliti melakukan pengukuran kembali kualitas tidur responden dengan kuisisioner kualitas tidur, Selesai

kegiatan penelitian hasilnya diberikan pengkodean dan ditabulasi dan dianalisis ke dalam komputer dengan menggunakan aplikasi SPSS.

Adapun Langkah-langkah Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yang digunakan untuk melihat distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, kemudian variabel *pre* intervensi dan *post* intervensi dilakukan uji normalitas data dimana dari kedua variabel didapatkan data berdistribusi normal sehingga untuk menghasilkan analisis data bivariat atau mengetahui pengaruh relaksasi

otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik peneliti melakukan uji *statistic* dengan menggunakan uji *dependen t-test* atau *paired t-test*.

HASIL PENELITIAN

Analisis Univariat

Analisis univariat dari penelitian ini ialah dilakukan untuk melihat distribusi responden yang mengikuti kegiatan jalanya proses penelitian ini berdasarkan pada karakteristik jenis kelamin responden yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden Menurut Jenis Kelamin Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD Dr M Yunus Bengkulu

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	10	66,7
Perempuan	5	33,3

Berdasarkan tabel 1 diketahui jenis kelamin pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Dr M Yunus Bengkulu sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 10 (66,7%) sementara yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 5 (33,3%).

Analisa Bivariat

Analisis bivariate dalam kegiatan penelitian ini dilaksanakan untuk diketahuinya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu yang dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 2
Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di RSUD Dr M Yunus Bengkulu

Variabel	Mean	Std Deviation	P
Pre Relaksasi Otot Progresif	8,80	1,971	0,000
Post Relaksasi Otot Progresif	5,73	1,280	

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil analisis berupa rata-rata kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik sebelum intervensi relaksasi otot progresif ialah 8,80

dengan *standar deviasi* 1,971. Setelah pemberian intervensi relaksasi otot progresif rata-rata kualitas tidur ialah 5,73 dengan *standar deviasi* 1,280. Adapun hasil

uji analisis *statistic* didapatkan nilai *P Value* 0,000 sehingga dapat disimpulkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di

RSUD Dr M Yunus Bengkulu sebelum dan setelah pemberian intervensi berupa tindakan relaksasi otot progresif.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1 diketahui jenis kelamin pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa di RSUD Dr M Yunus Bengkulu sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu berjumlah 10 (66,7%) sementara yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 5 (33,3%).

Kegiatan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Astuti et al., 2021) dimana sebagian besar responden adalah laki-laki sejumlah 64 (59,8%), perempuan berjumlah 43 (40,2 %) dengan judul penelitian hubungan antara tingkat kecemasan, jenis kelamin, kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa.

Sementara penelitian yang dilakukan oleh (Wulandari et al., 2018) terkait efektivitas relaksasi autogenic terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa mengungkapkan hal yang sama dimana sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 12 (57,1%) sementara responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 9 (42,9%).

Penelitian lainnya dengan tema hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada pasien yang menjalani hemodialisa mengungkapkan hal yang sama dimana sebagian besar respondennya ialah laki-laki dengan jumlah 41 responden (54,7 %), sementara responden perempuan berjumlah 34 (45,3%) (Astuti et al., 2021).

Penelitian lain yang juga sejalan dengan penelitian ini dimana penelitian dengan tema hubungan kualitas tidur, tekanan darah pasien gagal ginjal kronik sebagian besar

responden ialah berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 22 responden (52,4%) sementara responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 20 responden (47,6%) (Suparmo & Hasibuan, 2021).

Penelitian ini diperkuat kembali oleh penelitian yang dilakukan oleh (Angkasa et al., 2022) tentang pengaruh *back massage* terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dimana sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 23 responden (63,9%), sementara responden perempuan berjumlah 13 (36,1%).

Kondisi ini sesuai dengan hasil penelitian lainnya dimana dikatakan jika jenis kelamin laki-laki lebih rentan mengalami gagal ginjal kronik karena adanya pola atau gaya hidup yang kurang baik dalam hal ini kebiasaan laki-laki mengkonsumsi minuman yang bersifat instan serta minuman beralkohol yang dapat merusak berbagai organ tubuh salah satunya adalah organ ginjal (Setiyorini & Kalbungrum, 2019).

Teori lain yang memperkuat hasil penelitian ini dimana pasien gagal ginjal dengan jenis kelamin laki-laki lebih banyak terjadi karena adanya pola hidup yang kurang baik dimana laki-laki cenderung banyak yang memiliki riwayat perokok sehingga dapat menyebabkan penyempitan arteri yaitu penyempitan arteri *renalis* yang menyebabkan perfusi ginjal menjadi tidak baik yang berakibat pada munculnya masalah pada organ ginjal dalam hal ini memicu terjadinya gagal ginjal kronik (Angkasa et al., 2022)

Menurut peneliti pasien gagal ginjal kronik yang berjenis kelamin laki-laki memiliki resiko yang lebih tinggi untuk mengalami gagal ginjal kronik dimana hal ini didasarkan pada pola hidup dan gaya hidup dari pasien yang berjenis kelamin laki-laki lebih buruk dibandingkan pasien berjenis kelamin perempuan. Laki-laki sering kali mengkonsumsi minuman yang bersifat instan dan banyak laki-laki memiliki riwayat merokok sehingga memicu terjadinya penyempitan arteri renal yang menyebabkan suplai darah ke bagian renal atau ginjal terganggu sehingga memicu terjadinya gagal ginjal kronik pada pasien dengan jenis kelamin laki-laki.

Analisis Bivariat

Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

Berdasarkan tabel 2 didapatkan hasil berupa hasil analisis bivariat dimana uji yang digunakan ialah uji *statistic* dengan pendekatan uji *t dependent* yang memiliki tujuan berupa diketahuinya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu dengan hasil nilai *p value* = 0,00 yang berarti <0,05 sehingga dapat diambil kesimpulan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

Penelitian ini tentunya sejalan hasil penelitian dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa di RSUD R Syamsudin, SH Kota Suka Bumi dimana didapatkan hasil berupa nilai *p value* 0,000 atau *p-value*<0,05 sehingga ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap perilaku kualitas tidur pasien hemodialisa (Gusyam, 2024).

Penelitian ini juga sama hasilnya dengan *literature review*

yang dilakukan pada 10 jurnal terpilih dengan judul pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien penyakit ginjal kronik yang menjalani hemodialisa dengan hasil berupa terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pasien penyakit ginjal kronik (Faridah, 2020).

Hasil penelitian lain yang sependapat dengan penelitian ini dimana berdasarkan hasil *literature review* yang dilakukan oleh (Nur Sani Novia, 2020) dengan tema terapi relaksasi otot progresif dalam penatalaksanaan *insomnia* pada pasien hemodialisa diketahui hasil bahwa tindakan relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa serta terapi tersebut dapat menjadi alternatif untuk mengatasi gangguan tidur yang sering kali terjadi pada pasien hemodialisa.

Penelitian lain yang juga mengungkapkan hal yang sama dengan penelitian ini yaitu menurut penelitian (Purba, 2019) terkait efektivitas relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* dengan nilai *p value* 0,000 sehingga dapat diketahui relaksasi otot progresif memiliki efektivitas yang baik untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa.

Menurut beberapa referensi mengungkapkan bahwa relaksasi otot progresif merupakan sebuah intervensi urutan teratas yang mampu membuat seorang pasien merasa rileks serta intervensi ini merupakan intervensi relaksasi termurah karena tidak memerlukan adanya imajinasi, tidak memiliki efek samping, mudah dilakukan dimanapun, mampu menimbulkan rasa tubuh dan pikiran semakin tenang, rileks serta membuat lebih

mudah untuk mencapai tidur yang berkualitas. Pasien gagal ginjal lebih mudah untuk tidur karena intervensi ini memiliki manfaat berupa mampu mengurangi konsumsi oksigen didalam tubuh, laju metabolisme tubuh, laju pernafasan, merilekskan otot-otot tubuh, kontraksi ventricular premature, dan menormalkan tekanan darah sistolik, mampu meningkatkan beta endorprin, dan meningkatkan imun selular sehingga intervensi relaksasi otot progresif ini akan memperlancar aliran darah yang menyebabkan dilepaskannya neurotransmitter penenang sehingga sistem saraf dapat bekerja dengan baik dan mampu menimbulkan perasaan nyaman, tenang sehingga tercapainya kualitas tidur yang baik (Waluya, 2023).

Teori lain yang mendukung hasil penelitian ini dimana dikatakan bahwa relaksasi otot progresif dapat mempengaruhi perbaikan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik dan harus di tunjang oleh peranan perawat dengan cara mengingatkan secara terus menerus untuk melakukan latihan relaksasi otot progresif sebagai satu alternatif untuk mengatasi masalah kualitas tidur karena intervensi ini memiliki manfaat mengurangi resiko efek samping penggunaan obat *hypnotic -sadtive* yang dapat memperberat keluhan susah tidur (Gusyam, 2024).

Selain itu relaksasi otot progresif juga yang diberikan selama 10 hari pada seorang pasien setara dengan pemberian 0,5 mg alprazolam yang diberikan tiga kali sehari. Sementara *alprazolam* merupakan sebuah terapi farmakologis untuk mengatasi masalah gangguan tidur, oleh karena itu relaksasi otot progresif memang merupakan sebuah intervensi yang dapat mengatasi permasalahan gangguan tidur pada seorang pasien

gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa (Waluya, 2023).

Intervensi relaksasi otot progresif juga dapat membuat hilangnya rasa ketegangan dan menyeimbangkan kembali antara pikiran dan tubuh. Intervensi ini juga akan membantu membuka sumbatan dan dapat melancarkan aliran darah ke seluruh tubuh serta ke jantung. Peningkatan aliran darah tersebut akan mempengaruhi kadar nutrisi dan oksigen di dalam otak. Oksigen yang meningkat di dalam otak tentunya akan merangsang produksi hormon *serotonin*, dengan adanya sekresi hormon *serotonin* yang produksinya meningkat kondisi ini dapat membuat tubuh menjadi tenang dan lebih memudahkan untuk mendapatkan kualitas tidur yang baik. Selain itu relaksasi otot progresif juga mampu mengendurkan otot-otot sehingga memicu munculnya suasana hati lebih tenang dan merasa lebih santai. Kondisi ini sangat diperlukan oleh tubuh untuk mencapai gelombang alpha yang merupakan keadaan untuk seseorang memasuki fase tidur lebih awal. Sehingga seseorang yang diberikan intervensi relaksasi otot progresif akan lebih mudah memasuki fase tidur karena adanya perasaan rileks serta nyaman sebagai dampak dari pemberian terapi tersebut (Damayanti, 2019).

Menurut peneliti pemberian intervensi berupa relaksasi otot progresif pada pasien gagal ginjal kronik dengan permasalahan penurunan kualitas tidur sangat tepat untuk diberikan intervensi ini. Dimana relaksasi otot progresif mampu membuat otot-otot menjadi rileks, merangsang peningkatan produksi hormone serotonin sehingga pasien gagal ginjal merasa lebih tenang, santai dan rileks. Kondisi ini tentunya akan membuat pasien lebih mudah untuk mencapai gelombang alpha yang dibutuhkan seorang manusia untuk memulai

proses tidur. Selanjutnya intervensi relaksasi ini juga merupakan intervensi yang mudah dilakukan oleh pasien, karena tidak memiliki efek samping dan dapat dilakukan dimanapun sehingga merupakan intervensi nonfarmakologi yang sangat efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisa.

KESIMPULAN

Hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden diketahui dari 15 responden sebagian besar berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 10 responden (66,7 %) sementara responden dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 5 responden (33,3%). Hasil analisis bivariat dengan menggunakan uji *statistic t-dependent* didapatkan hasil berupa nilai p value 0,00 yang berarti <0,05 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik di RSUD Dr M Yunus Bengkulu.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan oleh peneliti, maka peneliti menyarankan dalam hal ini pihak Rumah Sakit yaitu unit hemodialisa dimana perlu adanya keterlibatan dari pihak keluarga, maupun perawat ruangan hemodialisa untuk membantu pasien dengan cara mengingatkan atau memberikan kembali promosi kesehatan berupa pentingnya melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal yang merupakan permasalahan kesehatan yang timbul akibat dari tindakan hemodialisa yang dilakukan secara berkelanjutan sebagai sebuah penatalaksanaan untuk pasien gagal ginjal kronik. Untuk peneliti

selanjutnya dalam hal ini dapat melakukan kombinasi dalam pemberian intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik. Adapun bentuk kombinasi intervensi yang dapat diberikan berupa relaksasi autogenik atau relaksasi benson yang juga telah terbukti dapat meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik.

DAFTAR PUSTAKA

- Angkasa, M. P., . I., & Hidayah, R. (2022). Pengaruh Back Massage Terhadap Tingkat Kelelahan Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Yang Menjalani Tindakan Hemodialisa Di Rsud Bendan Kota Pekalongan. *Jurnal Lintas Keperawatan*, 3(2), 1-9. <https://doi.org/10.31983/Ilk.V3i2.9266>
- Astuti, V. P., Lestari, T. B., & Simbolon, A. R. (2021). Hubungan Antara Tingkat Kecemasan, Jenis Kelamin Dengan Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Carolus Journal Of Nursing*, 3(2), 112-121. <https://doi.org/10.37480/Cjo.n.V3i2.69>
- Damayanti, S. (2019). *Perbedaan Pengaruh Foot Massage Dan Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Posyandu Lansia Dusun Mejing Kidul*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- Dedy Frianto, Fitri, N., Mideliani, J. M., Maya, A., & Roma, R. S. (2023). Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Dedy. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(Mi), 138-152. <https://jurnal.peneliti.net/in>

- dex.Php/Jiwp/Article/View/4804
- Faridah, V. N. (2020). Literature Review: Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Bali Medika Jurnal*, 7(2), 183-194. <https://doi.org/10.36376/Bmj.V7i2.150>
- Gusyam, R. M. (2024). Literatur Review Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(1), 426-433. <https://doi.org/10.55681/Sentri.V3i1.2195>
- Haryanti, I. A. P., & Berawi, K. N. (2015). Erapit Konservatif Dan Terapi Pengganti Ginjal Sebagai Penatalaksanaan Pada Gagal Ginjal Kronik. *Jurnal Majority*, 4(7), 49-54.
- Hasanuddin, F. (2022). *Adekuasi Hemodialisa Pasien Gagal Ginjal Kronik*. Penerbit Nem.
- Kemkes Ri. (2022). Waspada Penyakit Ginjal, Kenali Ciri Dan Cara Pencegahan. *Jakarta*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kemendriyan Kesehatan Ri*, 1-582. <https://dinkes.kalbarprov.go.id/Wp-Content/Uploads/2019/03/Laporan-Riskesdas-2018-Nasional.Pdf>
- Larra Fredrika, Andri Kusuma Wijaya, F. (2023). *Sistem Perkemihan Pendekatan Evidence Based Nursing Dilengkapi Dengan Asuhan Keperawatan Contoh Kasus Dan Sop*. Cv Trans Info Media.
- Nur Sani Novia, R. F. K. (2020). *Penatalaksanaan Insomnia Pada Pasien Henur Sani Novia2, Raisa Farida Kafil3, 2020*. (2020). *Penatalaksanaan Insomnia Pada Pasien Hemodialisa : Literatur Review Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Modialis: *Literatur Review Fakulta*.
- Purba, T. U. P. (2019). *Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Dengan Relaksasi Benson Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. Universitas Sumatera Utara.
- Rompas, A. B., Tangka, J., & Rott, J. (2013). Hubungan Kadar Hemoglobin Dengan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Ginjal Kronik Dipoli Ginjal Dan Hypertension Blu Rsup Prof. Dr.R.D Kandou Manado. *E-Journal Keperawatan (E-Kp)*, 1(1), 1-6.
- Setiyorini & Kalbuningrum. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi. *Naskah Publikasi*, 12.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Alfabeta.
- Sulistini, R. (2020). *Fatigue Pasien Yang Menjalani Hemodialisa Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Lembaga Chakra Brahmama Lentera.
- Suparmo, S., & Hasibuan, M. T. D. (2021). Hubungan Kepatuhan Pembatasan Cairan Terhadap Terjadinya Edema Post Hemodialisa Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rumah Sakit Aminah Kota Tangerang. *Indonesian Trust Health Journal*, 4(2), 522-528.
- Waluya, A. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Pada Kualitas Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis*. Cv Pena Persada.
- Wijaya, A. K., Andari, F. N., & Nurhayati, N. (2023). Hubungan Self Efficacy Terhadap Kepatuhan Dalam

- Pembatasan Asupan Cairan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsud Dr M Yunus Bengkulu. *Malahayati Nursing Journal*, 5(1), 67-79. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V5i1.8294>
- Wijaya, A. K., & Padila, P. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga, Tingkat Pendidikan Dan Usia Dengan Kepatuhan Dalam Pembatasan Asupan Cairan Pada Klien Esrd Yang Menjalani Terapi Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(1), 393-404.
- Wulandari, I. S. M., Ibrahim, K., & Fatimah, S. (2018). Efektivitas Relaksasi Autogenik Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Di Rumah Sakit Advent Bandung Effectiveness Of Autogenic Relaxation On Health Quality Of Hemodialisa Patients In Hospital Advent Bandung. *Skolastik Keperawatan*, 4(1), 20-30.
- Zulmiyetri., Nurhastuti., Safaruddin. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. Kencana. https://www.google.co.id/books/edition/Penulisan_Karya_Ilmiyah/V_32dwaaqbaj?hl=id&gbpv=1&dq=Eksperimen+Menggunakan+Rancangan++Penelitian+One+Group+Pre-Test+Dan+Post-Test&pg=Pa105&printsec=frontcover