

## ABSTRAK

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER  
PROGRAM STUDI PROFESI NERS  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Karya Ilmiah Akhir, Juni 2026

Widi Arya Tirana

Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) Yang Menjalani Terapi Hemodialisis

xiv + 88 hal + 17 tabel + 3 Gambar + 3 lampiran

### Abstrak

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum ditemukan pada pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang menjalani hemodialisis dan dapat memperburuk kondisi fisik serta kualitas hidup pasien. Studi kasus ini bertujuan untuk menggambarkan asuhan keperawatan komprehensif dengan fokus pada penerapan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) sebagai intervensi non-farmakologis dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien CKD yang menjalani hemodialisis. Metode yang digunakan adalah studi kasus deskriptif pada tiga klien dewasa menengah hingga lansia awal (usia 48–55 tahun) dengan diagnosis CKD yang menjalani hemodialisis rutin. Pengkajian kecemasan dilakukan menggunakan instrumen *Generalized Anxiety Disorder-7* (GAD-7). Intervensi PMR diberikan satu kali sehari selama tiga hari berturut-turut dengan durasi 15–20 menit per sesi, dipandu langsung oleh perawat disertai media brosur instruksi visual. Hasil evaluasi menunjukkan penurunan skor GAD-7 yang konsisten dan bermakna pada ketiga klien. Klien 1 mengalami penurunan 6 poin (46%), Klien 2 sebesar 8 poin (50%), dan Klien 3 sebesar 6 poin (55%). Ketiga klien berhasil mencapai kategori kecemasan yang lebih rendah, dari sedang-berat menjadi ringan hingga minimal. Selain itu, tanda vital berupa tekanan darah dan frekuensi nadi juga menunjukkan tren penurunan yang bermakna seiring pelaksanaan intervensi. Studi ini menyimpulkan bahwa PMR terbukti efektif, aman, dan aplikatif sebagai intervensi keperawatan non-farmakologis untuk menurunkan kecemasan pada pasien CKD-hemodialisis, serta layak untuk diintegrasikan ke dalam protokol asuhan keperawatan rutin di unit hemodialisis.

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Kecemasan, *Chronic Kidney Disease*, Hemodialisis, GAD-7, Asuhan Keperawatan  
Daftar Pustaka : 43 (2016 - 2025)

## **ABSTRACT**

MUHAMMADIYAH UNIVERSITY OF JEMBER  
NURSE PROFESSIONAL PROGRAM  
FACULTY OF HEALTH SCIENCE

*Final Scientific Paper, 2026 June*

*Widi Arya Tirana*

*Application of Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Anxiety Levels in Chronic Kidney Disease Patients Undergoing Hemodialysis: A Case Study*

*xiv + 88 pages + 17 tables + 3 pictures + 3 attachments*

### *Abstract*

*Anxiety is a prevalent psychological problem among Chronic Kidney Disease (CKD) patients undergoing hemodialysis and may negatively affect physical condition and overall quality of life. This case study aimed to describe comprehensive nursing care focused on the application of Progressive Muscle Relaxation (PMR) as a non-pharmacological intervention to reduce anxiety levels in CKD patients undergoing hemodialysis. A descriptive case study method was employed involving three middle-aged to early elderly clients (aged 48–55 years) diagnosed with CKD who were undergoing routine hemodialysis. Anxiety was assessed using the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7) instrument. PMR was administered once daily for three consecutive days, with each session lasting 15–20 minutes, guided directly by nurses and supported by visual instructional brochures. Evaluation results demonstrated consistent and clinically meaningful reductions in GAD-7 scores across all three clients: Client 1 experienced a 6-point decrease (46%), Client 2 an 8-point decrease (50%), and Client 3 a 6-point decrease (55%). All three clients successfully achieved lower anxiety categories, transitioning from moderate-to-severe to mild-to-minimal levels. Additionally, vital signs including blood pressure and pulse rate showed significant downward trends throughout the intervention period. This study concludes that PMR is an effective, safe, and applicable non-pharmacological nursing intervention for reducing anxiety in CKD-hemodialysis patients and is worthy of integration into routine nursing care protocols in hemodialysis units.*

*Key Words : Progressive Muscle Relaxation, Anxiety, Chronic Kidney Disease, Hemodialysis, GAD-7, Nursing Care*

*Bibliography : 43 (2016 - 2025)*