



<https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKG/>

## PENGARUH PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TERHADAP TINGKAT FATIGUE PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Asep Riyana <sup>1</sup>, Wulan Siti Nurhalimah <sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>, Jurusan Keperawatan Poltekkes Tasikmalaya, Indonesia

(Sejarah artikel: Diserahkan Desember 2022, Diterima Desember 2022, Diterbitkan Januari 2023)

### ABSTRAK

Fatigue merupakan keluhan utama yang sering dialami oleh pasien hemodialisis dalam jangka panjang sehingga akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Salah satu intervensi keperawatan yang digunakan untuk mereduksi tingkat fatigue adalah progressive muscle relaxation yang dilakukan selama  $\pm 15-25$  menit untuk hasil yang maksimal, dengan memberikan efek dari perasaan negatif menjadi perasaan positif. Untuk mengidentifikasi efektivitas progressive muscle relaxation terhadap tingkat fatigue pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Quasi experiment dengan pendekatan literature review yang menelusuri artikel pada 4 elektronik database yaitu Google Scholar, Medpub, Science Direct dan Garuda. Kata kunci yang digunakan adalah progressive muscle relaxation, fatigue, gagal ginjal kronis, hemodialisis. Kriteria inklusinya adalah artikel berbahasa Inggris dan Indonesia yang diterbitkan pada tahun 2015-2020, instrumen yang digunakan adalah PRISMA dengan metode PICO Data base yang ditemukan dari hasil PRISMA ada 7 artikel yang memenuhi kriteria, diantaranya 6 artikel menyebutkan bahwa efek latihan progressive muscle relaxation terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat fatigue pada kelompok intervensi antara sebelum dan sesudah dilakukan progressive muscle relaxation dengan nilai  $p = 0,000$ . 1 artikel tidak menunjukkan adanya perbedaan pada tingkat fatigue mencapai tingkat normal nilai  $p = 0,179$ . Intervensi progressive muscle relaxation dapat menurunkan tingkat fatigue, intervensi tersebut sangat direkomendasikan untuk pelayanan keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

**Kata Kunci:** Progressive Muscle Relaxation, Fatigue, Gagal Ginjal Kronis, Hemodialisis

### ABSTRACT

Fatigue is the main complaint that is often experienced by hemodialysis patients in the long term so that it will affect their quality of life. One of the nursing interventions used to reduce fatigue levels is progressive muscle relaxation which is carried out for  $\pm 15-25$  minutes for maximum results, by giving the effect of negative feelings to positive feelings. To identify the effectiveness of progressive muscle relaxation on fatigue level in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. Quasi experiment with a literature review approach that searches for articles in 4 electronic databases namely Google Scholar, Medpub, Science Direct and Garuda. The keywords used were progressive muscle relaxation, fatigue, chronic kidney failure, hemodialysis. The inclusion criteria were articles in English and Indonesian published in 2015-2020, the instrument used was PRISMA with the PICO method. The data base found from the PRISMA results there were 7 articles that met the criteria, of which 6 articles stated that there is a difference in the effect of progressive muscle relaxation training. significant effect on the level of fatigue in the intervention group between before and after progressive muscle relaxation with  $p = 0.000$ . 1 article did not show any difference in the level of fatigue reaching a normal level,  $p = 0.179$ . Progressive muscle relaxation interventions can reduce fatigue levels, these interventions are highly recommended for nursing services in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis.

**Keywords:** Progressive Muscle Relaxation, Fatigue, Chronic Kidney Failure, Hemodialysis

## PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronis saat ini menjadi salah satu penyakit yang banyak terjadi didunia termasuk Indonesia. Jumlah kasus End-Stage Renal Disease (ESRD) yang lazim terus meningkat sekitar 20.000 kasus per tahun dengan total pasien 746,557 sebanyak 14.5 % pasien yang dirawat diseluruh dunia, prevalensi terstandarisasi usia-jenis kelamin dari ESRD terus meningkat sejak 2006 (USRDS, 2019). Pasien gagal ginjal kronis harus dilakukan hemodialisis untuk menurunkan risiko kerusakan organorgan vital lainnya akibat akumulasi zat toksik dalam sirkulasi, tetapi tindakan hemodialisis tidak menyembuhkan atau mengembalikan fungsi organ secara permanen. Beberapa gejala paling umum pada pasien yang menjalani hemodialisis adalah adanya kelemahan otot, penurunan konsentrasi, gangguan emosional kekurangan energi dan merasa letih (*fatigue*), *insomnia* yang dapat mempengaruhi kualitas hidup dalam jangka panjang (Jhamb, M., Weisbord, S. D., Steel, J. L., & Unruh, 2018). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *fatigue* merupakan salah satu gejala yang paling umum dirasakan oleh pasien yang menjalani hemodialisis dengan prevalensi kejadian *fatigue* antara 60% sampai 97% (Sari, Bakar, and Kartini 2018). Mengacu pada hasil beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peran terapi non farmakologi sangat penting, maka peran perawat dalam mengatasi *fatigue* dimulai dari awal pengkajian mengenai tingkat *fatigue* setiap pasien dan jumlah aktivitas yang dilakukan sampai menyusun intervensi dengan tepat bagi setiap pasien. Relaksasi merupakan salah satu bentuk *main-body therapy*, dimana terapi ini mampu memberikan respon pada saraf simpatis dan parasimpatis sehingga diterapkan pada pengelolaan diri. Terdapat beberapa macam relaksasi yaitu *progressive muscle relaxation*, *relaxation breathing exercise*, *attentionfocusing exercise*, dan *behavioral relaxation training* (Fari, A., I.,

Sofiani, Y., & Warongan, A., W. 2019). *Progressive muscle relaxation (PMR)* merupakan salah satu metode relaksasi sederhana yang melalui dua proses yaitu menegangkan dan merelaksasikan otot tubuh, dengan teknik latihan dalam posisi duduk atau berbaring yang dapat dilakukan dimana saja (Herlina, S., Sitorus, R., & Masfuri, 2015). Terapi relaksasi PMR merupakan suatu terapi pelengkap dalam keperawatan sehingga keberadaan perawat profesional memiliki posisi kunci yang dapat memberikan kegiatan perawatan utama, peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit yang hemat biaya, sumber yang efisien dan kompeten (Perry & Potter, 2010). Terapi ini dapat dilakukan baik secara bimbingan atau mandiri. Mengacu pada hasil beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa peran terapi non farmakologi sangat penting, maka peran perawat dalam mengatasi *fatigue* dimulai dari awal pengkajian mengenai tingkat *fatigue* setiap pasien dan jumlah aktivitas yang dilakukan sampai menyusun intervensi dengan tepat bagi setiap pasien. Peneliti ingin mengetahui intervensi terbaik yang diberikan kepada pasien, untuk dijadikannya sebagai pelayanan keperawatan dalam meminimalisir *fatigue*. Maka permasalahan dalam tingkat *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan *progressive muscle relaxation* harus dikaji semakin dalam untuk mempersiapkan metode dalam membantu pasien yang mengalami *fatigue*. Oleh karena itu perlu dilakukan rangkuman literatur review yang bertujuan “Pengaruh *Progressive muscle relaxation* terhadap tingkat *Fatigue* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis” Metodologi Penelitian Paradigma Penelitian *Fatigue* adalah kelelahan terus menerus dan penurunan kapasitas untuk kerja fisik dan mental pada tingkat yang lazim (Kamitsuru, S. & Herdman, T. H, 2015). Mengalami kelelahan secara psikologis dan fisiologis sebenarnya adalah pasien yang

menjalani hemodialisis, faktor psikologis terjadinya *fatigue* diantaranya stres, depresi, dan ansietas, pada fisiologis diantaranya anemia dan hipotensi. Hal tersebut dapat mengakibatkan *fatigue* secara berkepanjangan. Dampak dari *fatigue* yang menjalani hemodialisis adalah penurunan fungsi fisik dan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari, kualitas hidup yang lebih buruk, dan mengurangi kelangsungan hidup (Darmawan, P. E., Nurhesti, P. O., & Suardana, I., K, 2019). Perawat dapat memberikan intervensi mandiri dengan *progressive muscle relaxation* yang merupakan salah satu terapi simple, mudah dan sederhana yang dapat meningkatkan ekspresi perasaan negatif menjadi positif. Selain mengatasi *fatigue* terapi ini dapat diberikan pada pasien yang mengalami kecemasan, stres dan depresi dimana poin tersebut merupakan pencetus terjadinya *fatigue*. *Progressive muscle relaxation* merupakan teknik relaksasi yang memusatkan perhatian pada suatu aktivitas otot tersebut serta kombinasi teknik pernafasan, pola pengaturan nafas yang benar dapat meningkatkan aliran oksigen ke otak dan akan membuat tubuh menjadi lebih tenang dan relaks serta dampak akhir akan memberikan ketenangan yang memungkinkan dapat menurunkan *fatigue* (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

## **METODE PENELITIAN**

Metode dalam penelitian ini menggunakan kuantitatif dengan menggunakan kuantitatif dengan rancangan penelitian *Randomized Clinical Trial* dan *quasi experiment* (*pretestposttest Control Group Design*).

### **Populasi dan Sampel Penelitian**

Populasi dalam penelitian ini adalah pasien gagal ginjal yang menjalani haemodialisis. Adapun sampelnya adalah pasien gagal ginjal kronis yang menjalani haemodialisis sehingga data

base yang diambil dari jurnal Garuda, Science Direct.

### **Analisa Data**

Analisa data dalam penelitian ini mengambil data atau jurnal dari orang lain. Instrumen yang digunakan untuk analisa data penelitian ini menggunakan PRISMA dengan metode PICO. Setiap pertanyaan tersebut telah mengikuti PICO dimana setiap pertanyaan terdapat P= populasi, I= implementasi/ intervensi, C= kontrol/ intervensi pembandingan dan O= outcome/ hasil.

## **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari tujuh jurnal/ artikel menggunakan metode kuantitatif studi dimana Hadadian (2019) menggunakan kuesioner *Brief fatigue inventory scale* yang sudah terstandar atau hasil analisis sendiri, Amini (2016) menggunakan 2 kuesioner *Fatigue Piper Scale* dan *Rhoten Fatigue Scale* sedangkan sisanya menggunakan *Fatigue Piper Scale* dalam pengumpulan data. Desain dalam penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen sebanyak 4 penelitian menggunakan *Randomized Clinical Trial* dan 3 penelitian menggunakan *quasi eksperimen*. Hal itu dapat dilihat dari Siregar (2016) menggunakan *Pretest Posttest without control design*. Herlina (2015); Hadadian (2019); Antoni (2016) dan Kaplan (2019) membagi 2 kelompok dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga desain yang digunakan yaitu *Pretest Posttest Control Group*. Diikuti Fari (2019) dan Amini (2016) menggunakan *pretest posttest three group* untuk dilakukan intervensi. Penelitian Antoni (2016) sebanyak 66 sampel, Herlina (2015) sebanyak 32 sampel dan Kaplan (2019) sebanyak 96 sampel, penelitian tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga terdapat kelompok

pembandingan untuk meninjau hasil intervensi progressive muscle relaxation terhadap tingkat fatigue. Outcome yang didapatkan dari 3 jurnal tersebut memiliki kesamaan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat fatigue sebelum dan sesudah diberikan intervensi progressive muscle relaxation dengan p value 0,001 dengan perubahan rerata selisih 2-4 angka mengalami penurunan. Hal tersebut berbeda dengan penelitian Hadadian (2019) sebanyak 65 sampel yang digunakan untuk teknik progressive muscle relaxation (kelompok eksperimen 27 orang dan kelompok kontrol 38 orang) dari hasil penelitian ini yang dilakukan selama 1 bulan menunjukkan bahwa pemberian progressive muscle relaxation tidak ada efek positive terhadap perubahan fatigue pasien hemodialisis p value  $>0,05$  dengan perubahan rerata fatigue mengalami peningkatan 4,56 menjadi 5,38 setelah dilakukan intervensi. Secara umum, pemberian teknik tersebut tidak efektif untuk mengurangi fatigue mencapai tingkat normal, hal ini memungkinkan setiap pasien memiliki pengalaman atau kondisi yang berbeda dalam mengatasi masalah yang muncul terhadap fatigue saat diberikannya intervensi progressive muscle relaxation. Selain itu, berkenaan dengan keterbatasan penelitian, intervensi tersebut dilakukan dirumah masing-masing secara mandiri oleh pasien, sehingga hasil akhir yang dapat didata sebanyak 70%. Peneliti tersebut merekomendasikan untuk dilakukan penelitian selanjutnya. Berbanding terbalik dengan penelitian Siregar (2016) sebanyak 20 sampel yang sama dilakukan selama 1 bulan hasil dari penelitian tersebut terdapat perbedaan yang bermakna terhadap perubahan tingkat fatigue, penelitian ini sangat direkomendasikan sebagai pelayanan keperawatan untuk mengajarkan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis untuk mengurangi tingkat fatigue dari tingkat ringan-berat. Begitu pula dengan penelitian Kaplan (2019) merekomendasikan bahwa intervensi progressive muscle relaxation

diberikan untuk pasien yang mengalami fatigue dan nyeri yang berat.

### **Pembahasan**

Menurut Hadadian (2019); Antoni (2016); Siregar (2016), Kaplan (2019) serta Amini (2016) prevalensi terjadinya fatigue pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis berkisar 60-90 %. Hal ini perlu diperhatikan karena menjadi salah satu masalah perawat yang harus diatasi. Menurut Siregar (2016) perasaan responden mengalami fatigue terjadinya penurunan konsentrasi, keletihan yang berkepanjangan, dan mengurangi kegiatan aktivitas. Sama dengan penelitian Fari (2019) mengemukakan bahwa munculnya keletihan pada pasien yang menjalani hemodialisis terjadi oleh banyak faktor termasuk nutrisi yang buruk, gangguan psikologis, dan perubahan kondisi kesehatan diikuti oleh Kaplan (2019) bahwa efek dan keparahan kelelahan dalam aktivitas sehari-hari dilihat dari emosional pasien yang menyebabkan gejala kelelahan dapat mempengaruhi fungsi kognitif dan kelelahan mental. Maka penelitian Herlina (2015) mewakili dari judul tersebut ingin mengetahui bagaimana perubahan tingkat fatigue sebelum dan sesudah dilakukan intervensi progressive muscle relaxation. Berdasarkan hasil penelitian bahwa dari tujuh jurnal/ artikel menggunakan metode kuantitatif studi dimana Hadadian (2019) menggunakan kuesioner Brief fatigue inventory scale yang sudah terstandar atau hasil analisis sendiri, Amini (2016) menggunakan 2 kuesioner Fatigue Piper Scale dan Rhoten Fatigue Scale sedangkan sisanya menggunakan Fatigue Piper Scale dalam pengumpulan data. Desain dalam penelitian tersebut menggunakan desain eksperimen sebanyak 4 penelitian menggunakan Randomized Clinical Trial dan 3 penelitian menggunakan quasi eksperimen. Hal itu dapat dilihat dari Siregar (2016) menggunakan Pretest Posttest without control design. Herlina (2015); Hadadian (2019); Antoni (2016) dan Kaplan (2019) membagi 2

kelompok dengan kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga desain yang digunakan yaitu Pretest Posttest Control Group. Diikuti Fari (2019) dan Amini (2016) menggunakan pretest posttest three group untuk dilakukan intervensi. Penelitian Antoni (2016) sebanyak 66 sampel, Herlina (2015) sebanyak 32 sampel dan Kaplan (2019) sebanyak 96 sampel, penelitian tersebut dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol sehingga terdapat kelompok pembandingan untuk meninjau hasil intervensi *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat *fatigue*. Outcome yang didapatkan dari 3 jurnal tersebut memiliki kesamaan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat *fatigue* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation* dengan p value 0,001 dengan perubahan rerata selisih 2-4 angka mengalami penurunan. Hal tersebut berbeda dengan penelitian Hadadian (2019) sebanyak 65 sampel yang digunakan untuk teknik *progressive muscle relaxation* (kelompok eksperimen 27 orang dan kelompok kontrol 38 orang) dari hasil penelitian ini yang dilakukan selama 1 bulan menunjukkan bahwa pemberian *progressive muscle relaxation* tidak ada efek positif terhadap perubahan *fatigue* pasien hemodialisis p value >0,05 dengan perubahan rerata *fatigue* mengalami peningkatan 4,56 menjadi 5,38 setelah dilakukan intervensi. Secara umum, pemberian teknik tersebut tidak efektif untuk mengurangi *fatigue* mencapai tingkat normal, hal ini memungkinkan setiap pasien memiliki pengalaman atau kondisi yang berbeda dalam mengatasi masalah yang muncul terhadap *fatigue* saat diberikannya intervensi *progressive muscle relaxation*. Selain itu, berkenaan dengan keterbatasan penelitian, intervensi tersebut dilakukan dirumah masing-masing secara mandiri oleh pasien, sehingga hasil akhir yang dapat didata sebanyak 70%. Peneliti tersebut merekomendasikan untuk dilakukan penelitian selanjutnya. Berbanding terbalik dengan

penelitian Siregar (2016) sebanyak 20 sampel yang sama dilakukan selama 1 bulan hasil dari penelitian tersebut terdapat perbedaan yang bermakna terhadap perubahan tingkat *fatigue*, penelitian ini sangat direkomendasikan sebagai pelayanan keperawatan untuk mengajarkan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis untuk mengurangi tingkat *fatigue* dari tingkat ringan-berat. Begitu pula dengan penelitian Kaplan (2019) merekomendasikan bahwa intervensi *progressive muscle relaxation* diberikan untuk pasien yang mengalami *fatigue* dan nyeri yang berat. Penelitian Fari (2019) menekankan bahwa pengalaman yang berbeda dengan ketakutan dan ancaman kematian dapat memicu stress yang mengakibatkan *fatigue* sehingga dilakukan teknik *progressive muscle relaxation* dengan hasil yang diberikan sebelum dan sesudah intervensi selama 8 minggu, sampel yang digunakan sebanyak 30 responden (*progressive muscle relaxation* 10 orang, *aerobic exercise* 10 orang dan kelompok kontrol 10 orang). Populasi dan sampel penelitian ini teridentifikasi dengan baik begitu juga intervensi dan outcome yang ingin dicapai. Outcome yang dicapai dari penggabungan 2 intervensi menunjukkan ada perbedaan yang signifikan pada tingkat *fatigue* dan *selfcare* sebelum dan sesudah diberikan intervensi *progressive muscle relaxation*. Intervensi tersebut sangat direkomendasikan kepada pelayanan keperawatan dalam melakukan asuhan keperawatan. Namun, hal tersebut berbeda dengan penelitian Amini (2016) sampel yang digunakan untuk kelompok intervensi sebanyak 65 orang dan 35 orang kelompok kontrol, intervensi dibagi menjadi 2 kelompok (*Aerobic Exercise* 32 orang dan *Progressive muscle relaxation* 33 orang). Hasil penelitian tersebut selama 2 bulan menunjukkan bahwa outcome yang dicapai (penurunan tingkat *anxietas*, *fatigue* dan kualitas tidur) menurun secara bermakna setelah dilakukan intervensi *Progressive muscle relaxation*, namun pada intervensi

aerobic exercise tidak signifikan untuk pasien yang mengalami fatigue, hanya mempengaruhi terhadap ansietas dan kualitas tidur. Pada penelitian ini teknik progressive muscle relaxation lebih efektif dibandingkan dengan teknik aerobic exercise. Hal ini kemungkinan besar berhubungan dengan adanya gerakan yang berlebih terhadap pasien meskipun keduanya sama-sama mampu mereduksi fatigue namun efek bahagia dan ketenangan lebih tinggi pada teknik progressive muscle relaxation. Penulis dapatkan dari penelitian Herlina (2015); Siregar (2016); Fari (2019); Hadadian (2019); Kaplan (2019) dan Amini (2016) menggunakan teknik progressive muscle relaxation selama  $\pm$  15-25 menit dalam satu sesi. Latihan ini menurut Herlina (2015) intervensi progressive muscle relaxation memberikan efek relaksasi otot sehingga terjadi vasodilatasi pembuluh darah yang memberikan efek nyaman. Hal ini juga memiliki kesamaan dengan Siregar (2016) yang mendapatkan hasil bahwa teknik pemberian progressive muscle relaxation dapat mengurangi ketegangan otot, membuat tubuh santai dan pikiran terasa tenang. Latihan progressive muscle relaxation yang berisi latihan relaksasi dan latihan stretching untuk kelompok otot-otot besar ditubuh manusia dari kepala sampai kaki yang dilakukan secara teratur, termasuk latihan ringan sehingga jika dilaksanakan selama 25 menit tidak akan menimbulkan kelelahan. Dalam penelitian Fari (2019) dan Amini (2016) menunjukkan cakupan bahasan yang lebih luas dimana gerakan relaksasi atau latihan fisik dapat mengurangi fatigue sehingga dampak yang baik untuk dilakukan dengan meningkatkan energi negatif menjadi energi positif. Selain itu, Antoni (2016) berpendapat bahwa pasien yang mengalami fatigue pada diabetes melitus tipe 2, diberikan intervensi progressive muscle relaxation sangat berpengaruh terhadap penurunan tingkat fatigue, maka teknik progressive muscle relaxation dapat dilakukan oleh semua pasien

yang mengalami fatigue dengan syarat tidak mengalami gangguan muskuloskeletal. Peneliti menganalisis dari segi hasil akhirnya 6 jurnal/artikel menuliskan keefektifan progressive muscle relaxation dapat mengurangi fatigue, dan 1 artikel menuliskan bahwa intervensi progressive muscle relaxation tidak efektif untuk diberikan terhadap pasien yang mengalami fatigue, namun hal tersebut harus dilakukan penelitian selanjutnya. Perlu diperhatikan oleh perawat dimana pasien yang menjalani hemodialisis sangat rentan sekali mengalami keluhan terutama pada fatigue, demikian progressive muscle relaxation menjadi terapi non farmakologi yang digunakan dengan efek samping yang minim, seperti yang dikatakan bahwa Amini (2016) teknik progressive muscle relaxation lebih baik diberikan pada pasien yang mengalami fatigue dibandingkan dengan teknik aerobic exercise dan Siregar (2017) sangat merekomendasikan intervensi progressive muscle relaxation diberikan pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan keluhan fatigue baik dari ringan- berat. Dari beberapa penelitian progressive muscle relaxation dapat dilakukan secara mandiri, waktu yang fleksibel dan aman untuk digunakan. Waktu yang paling lama dalam penelitian tersebut yaitu 2 bulan berdasarkan dari penelitian Amini (2016) dan Fari (2019) serta waktu yang paling singkat dilakukan oleh Herlina (2015) dengan kurun waktu 3 minggu sebanyak 5 kali latihan pada pasien hemodialisis. Kemudian, desain yang digunakan oleh artikel/jurnal lebih efektif menggunakan quasi eksperimen dibandingkan dengan clinical trial random, karena desain tersebut dapat dibandingkan secara khusus pada intervensi progressive muscle relaxation, selain itu ada juga sampel yang digunakan sangat beragam dari beberapa penelitian dengan rentang 20-100 sampel yang dibagi secara merata hal tersebut dinyatakan bahwa terdapat perbedaan yang bermakna antara intervensi progressive muscle relaxation terhadap tingkat

fatigue, kecuali pada penelitian Hadadian (2019) pembagian sampel tidak merata pada penelitian ini lebih banyak sampel yang digunakan pada kelompok kontrol. Sehingga dari penelitian tersebut mempengaruhi hasil yang didapatkan, maka tidak terdapat perbedaan intervensi *progressive muscle relaxation* terhadap perubahan tingkat *fatigue*. Berdasarkan hasil analisis yang diambil oleh peneliti, diperkuat beberapa penelitian bahwa dari 6 jurnal tersebut didapatkan pemberian *progressive muscle relaxation* lebih efisien dan efektif terhadap pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan keluhan *fatigue*. Sehingga *Progressive muscle relaxation* ini terapi yang bisa dilakukan dengan beberapa gerakan dan posisi terlentang ataupun setengah duduk. Sehingga sangat mudah bagi pasien untuk melakukan secara mandiri

#### **SIMPULAN**

Hasil tinjauan berdasarkan literatur review oleh peneliti didapatkan simpulan: Dapat disimpulkan bahwa pengaruh latihan *progressive muscle relaxation* sangat efektif untuk menurunkan tingkat *fatigue* mulai dari ringan sampai berat. Hal ini sangat di rekomendasikan oleh peneliti sebagai pelayanan keperawatan untuk pasien *fatigue* yang menjalani hemodialisis.

#### **SARAN**

Penelitian ini dapat menjadi referensi atau bahan penelitian dengan penelitian lainnya. Namun peneliti menyadari bahwa dalam penelitian ini sangat terbatas hanya menggunakan 7 artikel dengan sampel yang cukup sedikit. Sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai pengaruh *progressive muscle relaxation* terhadap tingkat *fatigue* pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dengan jumlah artikel serta menggunakan sampel yang lebih banyak lagi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Amini, E., et.al. (2016). Effect of progressive muscle relaxation and aerobic exercise on anxiety, sleep quality, and fatigue in patients with chronic renal failure undergoing hemodialysis. *International Journal*
- Antoni, A., Dharmajaya, R., & Harahap, I. A. (2016). Pengaruh *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Gejala *Fatigue* pada Klien Diabetes Melitus Tipe 2. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 1(1), 7-13
- Brunner & Suddarth. (2018). *Keperawatan Medikal-Bedah (Handbook For Brunner & Suddarth Textbook Of MedicalSurgical Nursing)*. Jakarta: EGC.
- Cahyani, N. P. (2018). Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan *Fatigue* pada pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD dr H. Koesnandi Bondowoso. Skripsi. Universitas Jember. Jember.
- Darmawan, P. E., Nurhesti, P. O., & Suardana, I., K. (2019). Hubungan Lamanya Menjalani Hemodialisis Dengan *Fatigue* Pada Pasien Chronic Kidney Disease. *Community of Publishing in Nursing Volume 7, Nomor 3. Desember 2019*
- Doenges, M. E; Mooehouse, M. F; Geissler, A. C. (2014). *Rencana Asuhan Keperawatan: pedoman untuk perencanaan dan pendokumentasian perawatan pasien*. Jakarta: EGC.
- Fari, A. I., Sofiani, Y & Warongan, W (2019). Efektifitas *Progressive Muscle Relaxation (Pmr)* Dan *Relaxation Breathing Exercise (Rbe)* Terhadap Tingkat *Fatigue* Dan *Selfcare* Pasien GGK. *Jurnal Kesehatan Saelmakers PERDANA (JKSP) Vol 2 No 1 (2019): Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*. <http://garuda.ristekbrin.go.id/>

- Guyton, A. C & Hall, J. E. (2014). Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12 Jakarta: EGC
- Hadadian, F., et.al. (2018). Studying the effect of progressive muscle relaxation technique on fatigue in hemodialysis patients– Kermanshah-Iran. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 11(1), 8-12.
- Hadadian, F., et.al. (2018). Studying the effect of progressive muscle relaxation technique on fatigue in hemodialysis patients– Kermanshah-Iran. *Annals of Tropical Medicine and Public Health*, 11(1), 8-12.
- Herlina, S., Sitorus, R & Masfuri (2015). perubahan tingkat fatigue melalui latihan progressive muscle relaxation pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia Vol 2, No 1 (2015): Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia* <http://garuda.ristekbrin.go.id/>
- Hidayati, W. (2013). Metode Keperawatan Pasien Gangguan Sistem perkemihan. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Jhamb, M; Weisbord, S. D.; Steel, J. L; Unruh, M. (2018). Fatigue in patients receiving maintenance dialysis: a review of definitions, measures, and contributing factors. *American Journal of Kidney Diseases*, 2(52): 353– 365
- Kamitsuru, S & Herdman, T. H. (2015). *Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015- 2017*. Edisi 10. Jakarta: EGC.
- Kaplan, S. E., Ovayolu, N., & Ovayolu, Ö. (2019). The Effect of Progressive Relaxation Exercises on Pain, Fatigue, and Quality of Life in Dialysis Patients. *Holistic nursing practice*. DOI: 10.1097/HNP.0000000000000347
- Merdawati, L & Malini, H. (2019). *Keperawatan Medikal Bedah II*. Depok : PT Raja Grafindo Persada
- Mutaqqin, A & Sari, K. (2012). *Asuhan Keperawatan pada Pasien dengan Gangguan Sistem Perkemihan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nekada, C. D. Y; Roesli, R. M. A; Sriati, A. (2015). Pengaruh gabungan relaksasi nafas dalam dan otot progresif terhadap komplikasi intradialis di unit hemodialisis rsup dr. Soeradji tirtonegoro klaten. Thesis. Universitas Padjajaran Bandung. Klaten.
- Wampold, B. E., & Kivlighan, D. M. (2008). *Research Design in Counseling, Third Edition*. Belmont: Thomson Higher Education.