

Abstrak

Penyakit ginjal kronis (CKD) adalah ketika ginjal mengalami kerusakan dalam jangka waktu lama (setidaknya selama 3 bulan) dan kesulitan melakukan semua pekerjaan penting mereka. Hemodialisis (HD) adalah bentuk terapi penggantian ginjal yang paling umum di dunia, mencakup sekitar 69% dari seluruh terapi penggantian ginjal dan 89% dari seluruh dialisis. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh *breathing exercises* dan relaksasi progresif terhadap stres dan kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialysis. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *quasi experiment* dan pendekatan *two group: control group* dan *intervention group pretest-posttest*. Tempat penelitian dilakukan di RSU Royal Populasi sebanyak 135 pasien dan teknik pengambilan sampel, dengan *consutive sampling*, sehingga besar sampel dalam penelitian sebesar 20 responden. Hasil penelitian didapatkan pada kelompok kontrol diperoleh 6 responden mengalami penurunan kecemasan dengan p value $0,317 > 0,05$ yang artinya tidak ada penurunan kecemasan pada pasien penyakit gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis di RSU Royal Prima Medan. Pada kelompok intervensi didapatkan 30 responden mengalami penurunan kecemasan dengan p value $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh *breathing exercises* dan relaksasi progresif terhadap kecemasan pada pasien Penyakit Gagal Ginjal Kronik yang menjalani hemodialisis.

Kata Kunci : *Breathing Exercises*, Relaksasi Progresif, Stres, Kecemasan, GGK

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is when the kidneys are damaged over a long period of time (for at least 3 months) and have difficulty doing all their important jobs. Hemodialysis (HD) is the most common form of renal replacement therapy worldwide, accounting for approximately 69% of all renal replacement therapy and 89% of all dialysis. The aim of this study was to determine the effect of breathing exercises and progressive relaxation on stress and anxiety in chronic kidney failure patients undergoing hemodialysis. The research design used in this study was a quasi experiment and a two group approach: control group and intervention group pretest-posttest. The research location was conducted at RSU Royal. The population was 135 patients and the sampling technique was consecutive sampling, so the sample size in the study was 20 respondents. The research results showed that in the control group, 6 respondents experienced a decrease in anxiety with a p value of $0.317 > 0.05$, which means there was no decrease in anxiety in patients with chronic kidney failure who underwent hemodialysis at RSU Royal Prima Medan. In the intervention group, it was found that 30 respondents experienced a decrease in anxiety with a p value of $0.000 < 0.05$, which means that there was an influence of breathing exercises and progressive relaxation on anxiety in Chronic Kidney Failure patients undergoing hemodialysis.

Keywords: Breathing Exercises, Progressive Relaxation, Stress, Anxiety, CKD