

**PENGARUH TERAPI RELAXATION AUTOGENIC, MOVEMENT AND  
AFFIRMATION TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN  
GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI  
HEMODIALISIS RS LAVALETTE**

Devina Nanda Ghozali, Tri Nataliswati, S.Kep., Ns., M.Kep  
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Malang, Jurusan Keperawatan  
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang  
Email : [devina.ghozali@gmail.com](mailto:devina.ghozali@gmail.com)

**ABSTRAK**

Hemodialisis merupakan terapi pengganti fungsi ginjal yang dilakukan secara jangka panjang dan seumur hidup untuk membantu mengekskresikan sisa metabolisme yang sudah tidak digunakan oleh penderita gagal ginjal kronis. Efek samping dari hemodialisis yakni ketidaknyamanan pada aspek psikologis akan menyebabkan gangguan kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh terapi *relaxation autogenic, movement and affirmation* terhadap penurunan tingkat kecemasan hemodialisis pada pasien gagal ginjal kronik RS Lavalette. Penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan *one grup pre-test and post-test*. Jumlah responden sebanyak 41 pasien dipilih menggunakan *purposive sampling* berdasarkan kriteri inklusi dan eksklusi. Pengukuran kecemasan dilakukan menggunakan kuesioner Zung *Self- Rating Anxiety Scale* (ZSRAS). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Dari hasil ditemukan tingkat kecemasan sebelum intervensi sebagian besar berada pada kategori kecemasan sedang (63,41%), dan ringan (36,58%) dengan skor rata-rata 59,73. Setelah intervensi, seluruh responden (100%) menunjukkan kecemasan dalam kategori normal dengan rata-rata skor menurun menjadi 37,61. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai  $p < 0,001$  yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi. Dapat disimpulkan terapi *relaxation autogenic, movement and affirmation* efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Kombinasi relaksasi autogenik, gerakan ROM, dan afirmasi positif terbukti memberikan dampak yang bermakna dalam menurunkan tekanan psikologis pasien.

**Kata kunci :** *Relaxation Autogenic, movement, affirmation*, Kecemasan, Hemodialisis, Gagal Ginjal Kronik