

**PENERAPAN AROMATERAPI DAN PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN
PENYAKIT GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS**

LAPORAN *PROJECT*

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas

Akhir Berbasis Project



Oleh

MUHAMMAD HAFIDH ADANI

NIM 22020122140213

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

**PENERAPAN AROMATERAPI DAN PROGRESSIVE MUSCLE
RELAXATION UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN
PENYAKIT GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS**

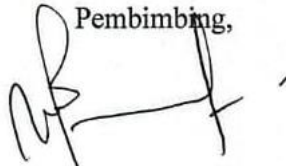
Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Hafidh Adani

NIM 22020122140213

Telah disetujui sebagai **laporan project** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,



Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB.

NIP. 197510232000122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP 19720821199931002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan Project** yang berjudul:

PENERAPAN AROMATERAPI DAN PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION UNTUK MENGURANGI KECEMASAN PADA PASIEN PENYAKIT GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Muhammad Hafidh Adani

NIM : 22020122140213

Telah diuji pada 25 Mei 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk **mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan**

Ketua Penguji,



Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB., Ph.D.

NIP. 198512082014042001

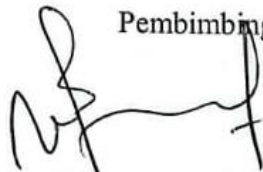
Anggota Penguji,



Ns. Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199209032024062001


Pembimbing,



Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB.

NIP. 197510232000122001

Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan FK Undip



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Muhammad Hafidh Adani
NIM : 22020122140213
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*
Judul : Penerapan Aromaterapi dan Progressive Muscle Relaxation untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk :

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Mei 2026

Yang Menyatakan



Muhammad Hafidh Adani

NIM. 22020122140213

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Muhammad Hafidh Adani
Tempat/Tanggal Lahir : Klaten/9 Januari 2004
Alamat Rumah : Perum Tirta Harmoni No. 25, Gayamprit, Klaten
No. Telp : 089648804371
Email : hafidhadani2653@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Aromaterapi dan Progressive Muscle Relaxation untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis” bebas dari plagiarism dengan *similarity index* 17% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarism, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Mei 2026

Yang Menyatakan



Muhammad Hafidh Adani

NIM. 22020122140213

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan *project* yang berjudul “Penerapan Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis” dengan baik dan tepat waktu.

Laporan *project* ini disusun sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar sarjana stata satu pada Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Penulis berharap dengan menyusun laporan ini dapat bermanfaat, memberikan wawasan baru, dan pemahaman yang baik bagi pembaca, institusi tempat *project* dilakukan, dan lembaga pendidikan terutama dalam bidang Ilmu Keperawatan.

Penulis menyadari bahwa laporan *project* ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan laporan ini di masa mendatang. Semoga laporan *project* ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca khususnya dalam Ilmu Keperawatan.

Penulis



Muhammad Hafidh Adani

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan laporan *project* ini tidak akan berjalan lancar tanpa adanya bimbingan, dukungan, arahan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Ibu Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, motivasi, dan nasihat kepada penulis selama proses penyusunan laporan *project* ini.
2. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. selaku ketua Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
3. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku kepala Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.
4. Ibu Ns. Henni Kusuma, S.kep., M.Kep., Sp.Kep.M.B., Ph.D. dan Ibu Ns. Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep. selaku dosen penguji 1 dan 2 yang telah memberikan arahan dan saran kepada penulis.
5. Ibu Ns. Nur Hafizhah Widyaningtyas, S.Kep., M.Kep. selaku dosen wali yang telah memberikan arahan, nasihat, serta motivasi, sehingga penulis dapat melalui setiap tahap perkuliahan dengan baik.
6. Kedua orang tua penulis yaitu Nur dan Heru serta saudara penulis Afi dan Rais yang selama ini selalu memberikan doa dan dukungan baik secara moril dan materil selama perkuliahan dan selama proses penyusunan laporan *peoject*.

7. Adisa Yustiananta Farah Dita yang selalu memberikan dukungan, motivasi, dan menemani penulis selama proses penyusunan laporan *project*.
8. Sahabat dan teman saya Erick, Thoriq, Dzaky, Ginaris, Yusuf, Vladya, Alif, Haikal, Yudha, Galuh, Ilham, dan teman-teman saya lainnya yang telah memberikan dukungan serta menemani saya dalam penyusunan skripsi.

Penulis



Muhammad Hafidh Adani

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iv
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMAKASIH	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Perumusan Masalah	8
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.2 Tujuan Khusus Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4.1 Bagi Pasien Hemodialisis.....	9
1.4.2 Bagi RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang	9
1.4.3 Bagi Institusi Pendidikan	9
1.4.4 Bagi Pelaksana Selanjutnya	10
BAB II.....	11
TINJAUAN PUSTAKA.....	11

2.1	Penyakit Ginjal Kronis.....	11
2.2	Hemodialisis	14
2.3	Kecemasan pada Pasien PGK.....	16
2.3.1	Pengertian Kecemasan	16
2.3.2	Tingkat Kecemasan.....	17
2.3.3	Tanda dan Gejala Kecemasan.....	18
2.3.4	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	19
2.3.5	Dampak Kecemasan	20
2.4	Aromaterapi.....	21
2.4.1	Pengertian Aromaterapi	21
2.4.2	Manfaat Aromaterapi untuk Pasien Hemodialisis	22
2.5	<i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
2.5.1	Pengertian <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	23
2.5.2	Manfaat <i>Progressive muscle relaxation</i> untuk Pasien Hemodialisis.....	24
2.6	Kombinasi Aromaterapi dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	25
2.7	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	27
2.7.1	<i>Plan</i>	27
2.7.2	<i>See</i>	28
2.7.3	<i>Design</i>	29
2.7.4	<i>Do</i>	29
2.7.5	<i>Check</i>	30
2.7.6	<i>Redesign</i>	30
BAB III.....		31
METODE PELAKSANAAN.....		31
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	31
3.2	Etika Pelaksanaan <i>Project</i>	32
3.3	Sasaran Kegiatan	34
3.4	Tempat dan Waktu Pelaksanaan	35
3.3.1	Tempat Pelaksanaan.....	35
3.3.2	Waktu Pelaksanaan	35
3.4	Sarana Prasarana.....	35

3.4.1	Video	35
3.4.2	<i>Booklet</i>	36
3.4.4	Ruang Pelaksanaan	37
3.4.5	Dukungan Pihak Pengelola	37
3.4.6	Lembar <i>Informed Consent</i>	38
3.4.7	Alat Pengumpulan Data	38
3.5	Prosedur Kegiatan.....	39
3.5.1	Persiapan	40
3.5.2	Pelaksanaan	40
3.5.3	Evaluasi.....	41
BAB IV		42
HASIL KEGIATAN		42
4.1	Hasil Pengkajian	42
4.2	Analisis Situasi dan Permasalahan	43
4.3	Perencanaan.....	44
4.4	Pelaksanaan	44
4.5	Evaluasi.....	45
4.5.1	Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Karakteristik Demografi.....	45
4.5.2	Hasil Skor Pre-test dan Post-test Partisipan.....	46
4.5.3	Distribusi Frekuensi Kategori Kecemasan Partisipan	47
BAB V.....		49
PEMBAHASAN.....		49
5.1	Keberjalanan <i>Project</i>	49
5.2	Karakteristik Demografi Partisipan	53
5.3	Gambaran Tingkat Kecemasan pada Pasien Hemodialisis	55
5.4	Aspek Kritis Terhadap Hasil Kegiatan.....	59
5.5	Dukungan dalam Pelaksanaan <i>Project</i>	61
5.6	Hambatan Kegiatan <i>Project</i>	61
5.7	Keterbatasan Kegiatan	62
5.8	Keberlanjutan Program	63

BAB VI.....	64
KESIMPULAN DAN SARAN	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN	xvii

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	27
2	Prosedur Kegiatan	40

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Karakteristik Demograf	46
2	Hasil Skor Pre-test dan Post-test Partisipan	47
3	Distribusi Frekuensi Kategori Kecemasan Partisipan	48

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Kuesioner ZSAS	xvii
2. Izin Penggunaan Instrumen	xix
3. Informed Consent	xx
4. Lembar Persetujuan	xxi
5. SOP Aromaterapi dan PMR	xxii
6. Lembar Konsultasi	xxix
7. Catatan Hasil Konsultasi	xxxi
8. Video Panduan Kombinasi Aromaterapi dan PMR	xxxvii
9. <i>Booklet</i> Kombinasi Aromaterapi dan PMR	xxxviii
10. <i>Ethical Clearence</i>	xxxix
11. Dokumentasi Kegiatan	xl
12. Bukti Turnitin	xli
13. Hak Cipta Video Panduan Kombinasi Aromaterapi dan PMR	xlii

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Mei, 2026

ABSTRAK

Muhammad Hafidh Adani

Penerapan Aromaterapi dan Progressive Muscle Relaxation untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Penyakit Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis

xlii + 75 Halaman + 3 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran

Penyakit ginjal kronis merupakan penyakit kronis yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara bertahap sehingga pasien memerlukan terapi hemodialisis secara rutin. Hemodialisis jangka panjang dapat menimbulkan masalah psikologis berupa kecemasan yang berdampak pada kualitas hidup dan kepatuhan terapi pasien. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kecemasan adalah kombinasi aromaterapi lavender dan *progressive muscle relaxation*. *Project* ini bertujuan menerapkan kombinasi aromaterapi lavender dan *progressive muscle relaxation* untuk membantu mengurangi kecemasan pada pasien penyakit ginjal kronis yang menjalani hemodialisis di RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Kota Semarang. *Project* ini menggunakan metode deskriptif evaluatif dengan rancangan *one group pre-test and post-test design* tanpa uji beda. Sasaran kegiatan sebanyak 20 pasien. Intervensi dilakukan dua kali seminggu selama dua minggu sebelum hemodialisis dengan waktu terapi 10 sampai 15 menit. Pengukuran tingkat kecemasan menggunakan instrumen *Zung Self Anxiety Scale*. Hasil kegiatan *project* menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada partisipan dari kategori kecemasan sedang sebesar 20% dan kecemasan ringan sebesar 40% menjadi kecemasan sedang sebesar 10% dan kecemasan ringan sebesar 15%. Partisipan tampak lebih rileks dan tenang selama menjalani hemodialisis. Kombinasi aromaterapi lavender dan *progressive muscle relaxation* dapat menjadi terapi komplementer nonfarmakologis yang aman dan mudah diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan pasien hemodialisis.

Kata Kunci : Penyakit ginjal kronis, kecemasan, aromaterapi lavender, progressive muscle relaxation.

Daftar Pustaka : 84 (2017-2025)

Departement of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
May, 2026

ABSTRACT

Muhammad Hafidh Adani

Implementation of Aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation to Reduce Anxiety in Patients with Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis

xlii + 75 Pages + 3 Tables + 2 Pictures + 13 Attachments

Chronic kidney disease is a chronic condition characterized by a gradual decline in kidney function, requiring patients to undergo routine hemodialysis therapy. Long-term hemodialysis may cause psychological problems, particularly anxiety, which can affect quality of life and treatment adherence. One non-pharmacological intervention that may help reduce anxiety is the combination of lavender aromatherapy and progressive muscle relaxation. This project aimed to implement lavender aromatherapy combined with progressive muscle relaxation to help reduce anxiety in chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis at RSD K.R.M.T. Wongsonegoro Semarang City. The project used a descriptive evaluative method with a one-group pre-test and post-test design. Participants consisted of 20 patients. The intervention was conducted twice weekly for two weeks before hemodialysis sessions, with a duration of 10–15 minutes per session. Anxiety levels were measured using the Zung Self Anxiety Scale. The results showed a reduction in anxiety levels, with moderate anxiety decreasing from 20% to 10% and mild anxiety from 40% to 15%. Participants appeared more relaxed and calmer during hemodialysis. The combination of lavender aromatherapy and progressive muscle relaxation can be a safe and practical complementary therapy to help reduce anxiety in hemodialysis patients.

Keywords : chronic kidney disease, anxiety, lavender aromatherapy, progressive muscle relaxation.

References : 84 (2017-2025)