

## ABSTRAK

Permasalahan yang sering terjadi pada pasien hemodialisis yaitu kram otot, kondisi ini menunjukkan ketegangan pada otot sehingga pasien merasakan rasa kaku, nyeri serta tegang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kram otot pada pasien hemodialisis di Rumah Sakit Islam Surabaya Jemursari.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *pra – eksperimental* pendekatan *one grup pre – post test design*, populasi dalam penelitian ini adalah berjumlah 32 responden. Besar sampel yang diambil 30 responden dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independent yaitu terapi relaksasi otot progresif dan variabel dependen yaitu kram otot. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisa data menggunakan uji statistik *Wilcoxon signed rank test* dengan nilai kemaknaan  $\alpha = 0,05$ .

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dari 30 responden sebelum diberikan intervensi sebagian besar (76,6%) mengalami kram otot sedang dan sesudah diberikan intervensi sebagian besar (80%) mengalami kram otot ringan. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan nilai  $\rho = 0,000$  dimana  $\rho < 0,05$  yang artinya terdapat perbedaan nilai kram otot sebelum dan sesudah diberikan intervensi.

Pemberian terapi relaksasi otot progresif dapat menurunkan intensitas kram otot pada saat hemodialisis, sehingga dapat dipakai untuk menurunkan kram otot secara non farmakologis.

**Kata kunci : Hemodialisis, Kram otot, Terapi Relaksasi Otot Progresif**