

ABSTRAK

Stres dapat menimbulkan perubahan secara fisiologis, psikologis, dan perilaku pada individu yang mengakibatkan berkembangnya suatu penyakit. Hal ini akan sangat mempengaruhi terhadap kualitas hidup seseorang, apalagi terhadap pasien PGK yang sedang menjalani terapi hemodialisis. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh manajemen stres (latihan relaksasi otot progresif) terhadap kualitas hidup pasien PGK yang sedang menjalani terapi hemodialisis di RSUD Haji Surabaya.

Penelitian ini menggunakan pre-eksperimen dengan *one group pretest posttest design*. Populasi penelitian di RSUD Haji sebanyak 80 orang. Besar sampel 37 responden yang diambil secara *non-probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*. Variabel independen adalah manajemen stres (relaksasi otot progresif) dan variabel dependen adalah kualitas hidup. Instrumen pengumpulan data ini menggunakan lembar kuesioner. Data analisis dengan uji *Wilcoxon Sign Rank Test* dengan nilai kemaknaan $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan dari 37 responden sebelum pemberian manajemen stres (latihan relaksasi otot progresif) hampir seluruhnya 54,1% mempunyai kualitas hidup buruk dan sesudah pemberian manajemen stres (latihan relaksasi otot progresif) hampir seluruhnya 67,6% mempunyai kualitas hidup sedang. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan $p = 0,000$ artinya ada pengaruh manajemen stres (latihan relaksasi otot progresif) terhadap kualitas hidup pasien PGK yang sedang menjalani terapi hemodialisis di RSUD Haji Surabaya.

Manajemen stres (latihan relaksasi otot progresif) dapat meningkatkan kualitas hidup pasien PGK yang sedang menjalani terapi hemodialisis. Diharapkan perawat dapat membantu dan menerapkan manajemen stres (latihan relaksasi otot progresif) untuk dapat meningkatkan kualitas hidup pada pasien hemodialisis disamping pemberian terapi farmakologis.

Kata Kunci: Manajemen Stres, Kualitas Hidup, PGK, Hemodialisis