



**KURANGI RISIKO *RESTLESS LEGS SYNDROME* DENGAN  
LATIHAN *STRETCHING* PADA PASIEN HEMODIALISIS**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**ELSA FITRI JAYMAR S**

**2010721064**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2021**



**KURANGI RISIKO *RESTLESS LEGS SYNDROME* DENGAN  
LATIHAN *STRETCHING* PADA PASIEN HEMODIALISIS**

**KARYA ILMIAH AKHIR**

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar  
Profesi Ners**

**ELSA FITRI JAYMAR S**

**2010721064**

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI  
2021**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Ilmiah Akhir ini adalah karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Elsa Fitri Jaymar S

NIM : 2010721064

Tanggal : 7 Juni 2021

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 7 Juni 2021

Yang Menyatakan,



Elsa Fitri Jaymar S

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH  
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

---

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

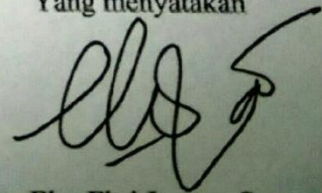
Nama : Elsa Fitri Jaymar S  
NRP : 2010721064  
Fakultas : Ilmu Kesehatan  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul : Kurangi Risiko *Restless Legs Syndrome* Dengan Latihan *Stretching* Pada Pasien Hemodialisis. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Karya Ilmiah Akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 7 Juni 2021

Yang menyatakan



Elsa Fitri Jaymar S

## PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir diajukan oleh :

Nama : Elsa Fitri Jaymar S  
NIM : 2010721064  
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners  
Judul Karya Ilmiah Akhir : Kurangi Risiko *Restless Legs Syndrome* Dengan Latihan *Stretching* Pada Pasien Hemodialisis

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Fiora Ladesvita, M.Kep., Sp.Kep.MB

Ketua Penguji

Ns. Mareta Dea Rosalina, S.Kep., M.Kep

Penguji I

Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB

Penguji II (Pembimbing)

Dr.drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan

Ns. Dora Samaria, M.Kep

Ka. Progdi Pendidikan Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 7 Juni 2021

## KATA PENGANTAR

Puji Tuhan, puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus karena hanya dengan kasih dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan Karya Ilmiah Akhir ini yang berjudul “Kurangi Risiko *Restless Legs Syndrome* dengan Latihan *Stretching* pada Pasien Hemodialisis”.

Adapun dibentuknya laporan Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, dan juga sebagai acuan saya untuk menghadapi pahit dan manis dunia kerja di waktu yang akan datang.

Penulis menyadari bahwa dalam pengerjaan laporan Karya Ilmiah Akhir ini banyak mendapatkan bantuan, bimbingan, dukungan serta doa dari banyak pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Santi Herlina, S. Kep, M. Kep, Sp. Kep, MB, sebagai dosen pembimbing yang selalu meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyusunan laporan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulis juga ingin mengucapkan terimakasih untuk keluargadan teman-teman untuk setiap bantuan, doa, kasih sayang, pengertian dan dukungan dari mereka untuk saya dalam proses penyusunan laporan Karya Ilmiah Akhir ini.

Jakarta, 7 Juni 2021

Penulis

(Elsa Fitri Jaymar S)

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iii
PENGESAHAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN.....	viii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan.....	2
I.3 Target Luaran.....	3
BAB II ANALISIS SWOT .....	4
II.1 Analisis Situasi .....	4
II.2 Analisis SWOT .....	5
BAB III METODE PELAKSANAAN .....	8
III.1 Pelaksanaan Pembuatan Produk .....	8
III.2 Jadwal Kegiatan.....	11
III.3 Rincian Biaya.....	13
III.4 Hambatan.....	13
III.5 Solusi .....	13
BAB IV HASIL YANG DICAPAI DAN POTENSI BERKELANJUTAN.....	14
IV.1 Hasil yang Dicapai.....	14
IV.2 Proses Pengajuan HKI dan Legalitas Produk .....	15
IV.3 Potensi Keberlanjutan Produk .....	16
IV.4 Keunggulan Produk .....	16
IV.5 Keterbatasan Produk.....	17
BAB V PENUTUP.....	18
V.1 Kesimpulan .....	18
V.2 Saran. ....	19
DAFTAR PUSTAKA .....	20
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jadwal Kegiatan.....	11
Tabel 2	Rincian Biaya .....	13



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Sertifikat HKI
Lampiran 4	Produk Booklet
Lampiran 5	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 6	Hasil Uji Plagiarisme