



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RELAKSASI
AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KELETIHAN PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE DI RSUD PASAR MINGGU**

KARYA TULIS ILMIAH

ICHA YURISTA

2310701039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**



**PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RELAKSASI
AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KELETIHAN PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE DI RSUD PASAR MINGGU**

KARYA TULIS ILMIAH

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ahli Madya Keperawatan**

ICHA YURISTA

2310701039

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM DIPLOMA TIGA
2026**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Karya Tulis Ilmiah ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Icha Yurista

NIM : 2310701039

Tanggal : 25 Mei 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pemyatan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 25 Mei 2026

Yang Menyatakan



(Icha Yurista)

PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform *BingAI* dan *Consensus AI* untuk tujuan pencarian referensi terindex dengan bantuan pemilahan referensi yang *open access* dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Tugas Akhir ini.

Nama : Icha Yurista

NIM : 2310701039

Tanggal : Jakarta, 25 Mei 2026

Yang Menyatakan



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

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

Nama : Icha Yurista

NIM : 2310701039

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-esklusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: “Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam Dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Kelelahan Pasien *Chronic Kidney Disease* di RSUD Pasar Minggu”. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih, media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai hak cipta. Dengan demikian ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta
Pada tanggal 25 Mei 2026
Yang Menyatakan



(Icha Yurista)

LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Icha Yurista

NIM : 2310701039

Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga

Judul : Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Autogenik
Terhadap Tingkat Kelelahan Pasien *Chronic Kidney Disease*
di RSUD Pasar Minggu

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian
persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Keperawatan
pada Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

Jakarta, 25 Mei 2026

Ketua Penguji

Ns. Santi Herlina, M.Kep./Sp. Kep. MB
NIP. 198202272021212008

Anggota Penguji I

Dr. Sirajudin Noor, SKp., M. Kes
NIP. 196803211988031004

Anggota Penguji II

Dr. Ns. Arief Wahyudi J. M.Kep., MPd.Ked
NIP. 198806092018031001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi

Keperawatan Program Diploma Tiga

Ns. Diak Tika Anggraeni, M. Kep
NIP. 199203102019032019

Dekan
FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Dr. Sri Yani, SST.F./Ftr, M.Si
NIP. 197406102021212005

PENERAPAN TERAPI RELAKSASI NAPAS DALAM DAN RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP TINGKAT KELETIHAN PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* DI RSUD PASAR MINGGU

Icha Yurista

Abstrak

Chronic Kidney Disease adalah keadaan ginjal yang mengalami kelainan struktur dan fungsinya dengan ditandai penurunan laju filtrasi glomerulus (eGFR) akibat berbagai faktor seperti diabetes melitus, hipertensi, dan glomerulonefritis sehingga kemampuan ginjal dalam mempertahankan metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit tidak adekuat dengan salah satu manifestasi klinis keletihan yang dapat berpengaruh pada kualitas hidup pasien. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran asuhan keperawatan pasien CKD melalui penerapan terapi relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik melalui dukungan peningkatan kualitas tidur untuk menilai tingkat keletihan. Metode studi kasus deskriptif dengan asuhan keperawatan pada pasien CKD digunakan dalam penelitian ini. Pengumpulan data dengan melalui wawancara, pemeriksaan fisik, observasi, dan dokumentasi yang diimplementasikan dalam proses asuhan keperawatan. Instrumen VAS-F digunakan untuk menilai status keletihan. Hasil penelitian ini didapatkan masalah keperawatan hipervolemia, keletihan, dan defisit pengetahuan. Pelaksanaan tindakan keperawatan yang diberikan disesuaikan dengan rencana asuhan keperawatan yang sudah ditetapkan, dibantu dengan fokus pemberian terapi relaksasi napas dalam dan relaksasi autogenik dalam mengoptimalkan kualitas tidur untuk membantu menurunkan tingkat keletihan. Implementasi keperawatan pada Tn. H dengan CKD berhasil mencapai tujuan dan kriteria yang diharapkan. Hasil observasi skala keletihan pasien dari hari pertama dengan skala 8 menjadi skala 5 pada hari ke empat. Pasien juga mampu melakukan teknik-teknik yang diajarkan oleh penulis. Diharapkan studi ini dapat memberikan kontribusi bagi pasien dan keluarga, layanan kesehatan, penulis, dan penelitian lebih lanjut dalam upaya pengelolaan CKD.

Kata Kunci: *Chronic Kidney Disease*, Keletihan, Kualitas Tidur, Relaksasi Autogenik, Terapi Relaksasi Napas Dalam

THE IMPLEMENTATION OF DEEP BREATHING AND AUTOGENIC RELAXATION THERAPY ON THE LEVEL OF FATIGUE IN CHRONIC KIDNEY DISEASE PATIENTS AT RSUD PASAR MINGGU

Icha Yurista

Abstract

Chronic Kidney Disease (CKD) is a condition in which the kidneys experience structural and functional abnormalities characterized by a decrease in the glomerular filtration rate (eGFR) due to various factors such as diabetes mellitus, hypertension, and glomerulonephritis, resulting in inadequate renal function in maintaining metabolism and fluid and electrolyte balance, with fatigue as one of the clinical manifestations that can affect the patient's quality of life. This study aims to describe the care of CKD patients through the application of deep breathing and autogenic relaxation therapy through improving sleep quality to assess fatigue levels. A descriptive case study method with care for CKD patients was used in this study. Data collection through interviews, physical examinations, observations, and documentation were implemented in the maintenance process. The VAS-F instrument was used to assess fatigue status. The results of this study raised problems due to hypervolemia, fatigue, and knowledge deficits. The nursing interventions implemented were aligned with the established nursing care plan, focusing on the administration of deep breathing and autogenic relaxation therapies to optimize sleep quality and help reduce fatigue levels. The implementation of nursing care for Mr. H with CKD successfully achieved the expected goals and criteria. Observations revealed a decrease in the patient's fatigue scale from an 8 on the first day to a 5 on the fourth day. The patient was also able to perform the techniques taught by the author. This study is expected to contribute to patients and their families, healthcare providers, the author, and further research in CKD management.

Keywords: *Autogenic Relaxation, Chronic Kidney Disease, Deep Breathing Relaxation Therapy, Fatigue, Sleep Quality*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah (KTI) ini berhasil diselesaikan. KTI ini berjudul “Penerapan Terapi Relaksasi Napas Dalam dan Relaksasi Autogenik Terhadap Tingkat Keletihan Pasien *Chronic Kidney Disease* di RSUD Pasar Minggu” dipilih dalam studi kasus yang telah dilaksanakan sejak 16 Februari tahun 2026 ini. Terima kasih penulis ucapkan kepada Prof. Dr. Anter Venus, MA, Comm. selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, kepada Dr. Sri Yani, SST. FT, Ftr, M.Si. selaku Dekan FIKES UPN “Veteran Jakarta, kepada Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S. selaku Ketua Jurusan Keperawatan UPN “Veteran Jakarta, kepada Ns. Diah Tika Anggraeni, S. Kep., M. Kep. selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga.

Kepada Dr. Ns. Arief Wahyudi Jadmiko, M. Kep., M. Pd. Ked. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan banyak masukan, saran, dan pengarahan kepada penulis, kepada Ns. Santi Herlina, M. Kep., Sp. Kep., MB. dan Dr. Sirajudin Noor, SKp., M. Kes. selaku penguji sidang hasil, kepada Bapak Madtohir dan Ibu Runti sebagai orang tua yang selalu memberikan doa dan dukungan kepada putri pertamanya, kepada keluarga besar yang selalu memberikan doa dan dukungan, kepada teman-teman seperjuangan khususnya jurusan D3 Keperawatan Kelas A yang selalu memberikan semangat, bertukar pikiran, dan belajar bertumbuh bersama, serta saya mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang sudah terlibat dan mendukung penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, kepada Tn. H dan keluarga yang telah bersedia menjadi bagian dari studi kasus untuk penerapan asuhan keperawatan *Chronic Kidney Disease* pada Karya Tulis Ilmiah penulis.

Jakarta, 25 Mei 2026

Penulis

(Icha Yurista)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS.....	ii
PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN (AI)	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
<i>ABSTRACT</i>	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR BAGAN.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
 BAB 1 PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
 BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	 9
2.1 Landasan Teori.....	9
2.2 Konsep Hemodialisis	21
2.3 Konsep Terapi Relaksasi.....	23
2.4 Konsep Dasar Asuhan Keperawatan.....	24
2.5 Kerangka Teori	33
2.6 Tabel Penelitian Terdahulu	34
 BAB 3 METODE PENELITIAN.....	 37
3.1 Desain Studi Kasus	37
3.2 Subjek Studi Kasus	37
3.3 Lokasi dan Waktu Studi Kasus	37
3.4 Instrumen Studi Kasus	37
3.5 Metode Pengumpulan Data.....	38
3.6 Analisis Data.....	39
3.7 Etika Studi Kasus.....	39
 BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....	 42
4.1 Hasil Studi Kasus.....	42
4.2 Pembahasan	83
4.3 Keterbatasan Penelitian	97
 BAB 5 PENUTUP	 98
5.1 Kesimpulan.....	98

5.2	Saran	99
DAFTAR PUSTAKA		101
RIWAYAT HIDUP		
LAMPIRAN		

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1	Klasifikasi eGFR <i>Chronic Kidney Disease</i>	10
Tabel 2. 2	Klasifikasi Albuminuria <i>Chronic Kidney Disease</i>	10
Tabel 2. 3	Intervensi Keperawatan Berdasarkan Teori	28
Tabel 2. 4	Penelitian Terdahulu	34
Tabel 4. 1	Hasil Pemeriksaan Hematologi	50
Tabel 4. 2	Hasil Pemeriksaan Elektrolit	50
Tabel 4. 3	Hasil Pemeriksaan Kimia Klinik	50
Tabel 4. 4	Hasil Pemeriksaan Kimia Klinik	50
Tabel 4. 5	Daftar Obat	54
Tabel 4. 6	Data Fokus	55
Tabel 4. 7	Analisa Data	56
Tabel 4. 8	Perencanaan Keperawatan	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1	Hasil USG Ginjal Pasien.....	51
Gambar 4. 2	<i>Rontgen Thorax</i> Pasien.....	51

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1	<i>Pathway Chronic Kidney Disease</i>	14
Bagan 2. 2	Kerangka Teori.....	35
Bagan 4. 1	Genogram Keluarga Tn. H.....	45

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Sidang Hasil
Lampiran 2	Lembar Pendaftaran Sidang
Lampiran 3	Dokumentasi Pelaksanaan
Lampiran 4	Lembar Standar Operasional Prosedur
Lampiran 5	Lembar Observasi Kelelahan
Lampiran 6	Satuan Acara Penyuluhan
Lampiran 7	Media Edukasi
Lampiran 8	Monitoring Bimbingan
Lampiran 9	Lembar Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 10	Hasil Turnitin