



**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PADA PASIEN  
GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI  
HEMODIALISIS DI RSUD PASAR MINGGU**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**DINA ANITA**

**2310701027**

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

**2026**



**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*  
TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PADA PASIEN  
GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI  
HEMODIALISIS DI RSUD PASAR MINGGU**

**KARYA TULIS ILMIAH**

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

**DINA ANITA**

**2310701027**

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

**2026**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Dina Anita  
NIM : 2310701027  
Tanggal : 26 Mei 2026

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia bertanggung jawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 Mei 2026

Yang Menyatakan,



(Dina Anita)

## PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN

Saya menyatakan bahwa dalam penyusunan Tugas Akhir ini, saya menggunakan teknologi Kecerdasan Buatan (AI) dengan platform

1. *Consensus*
2. ChatGpt

Untuk pemeriksaan dan perbaikan tata bahasa, serta pencarian referensi dengan pemilahan referensi yang *open access* dan saya bertanggung jawab penuh atas keakuratan, orisinalitas, dan integritas seluruh isi Karya Tulis Ilmiah ini

Nama : Dina Anita  
NIM : 2310701027  
Tanggal : Jakarta, 26 Mei 2026

Yang Menyatakan,  
Penulis



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

---

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

Nama : Dina Anita  
NIM : 2310701027  
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan  
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-Exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: "Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Tingkat *Fatigue* pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Pasar Minggu". 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 KTI saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta  
Pada Tanggal: 26 Mei 2026  
Yang Menyatakan,

  
(Dina Anita)

## LEMBAR PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah diajukan oleh:

Nama : Dina Anita  
NIM : 2310701027  
Program Studi : Keperawatan Program Diploma Tiga  
Judul : Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap Tingkat *Fatigue* pada Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisis di RSUD Pasar Minggu

Telah berhasil dipertahankan di hadapan 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, 26 Mei 2026

Ketua penguji

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

Anggota Penguji I

Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M. Kes.  
NIP. 196803211988031004

Anggota Penguji II

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

Mengetahui,

Koordinator Program Studi  
Keperawatan Program Diploma Tiga

Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep.  
NIP. 199203102019032019

Dekan  
FUKES MPN Veteran Jakarta



Dr. Sri Yanti, S.Sci.Ti.E., M.Si.  
NIP. 197406102024212005

# **PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* TERHADAP TINGKAT *FATIGUE* PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIS YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD PASAR MINGGU**

**Dina Anita**

## **Abstrak**

Latar Belakang: Gagal ginjal kronis (GGK) merupakan penyakit progresif yang memicu penurunan fungsi ginjal secara permanen dan berdampak pada ketidakseimbangan cairan, elektrolit, serta penumpukan zat sisa metabolisme dalam tubuh. Kondisi ini menimbulkan berbagai gejala seperti keletihan, mual, penurunan nafsu makan dan gangguan tidur. *Fatigue* (keletihan) adalah salah satu keluhan yang paling umum di antara pasien yang menjalani hemodialisis dan dapat menyebabkan menurunnya kualitas hidup serta kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Selain itu, *fatigue* yang tidak mendapatkan penanganan secara optimal dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik maupun psikologis pasien. Salah satu intervensi non farmakologis yang dapat digunakan ialah relaksasi otot progresif / *progressive muscle relaxation* (PMR), intervensi ini mudah dilakukan dan tidak menimbulkan efek samping. Tujuan: Studi kasus ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan PMR dalam mengurangi tingkat *fatigue* pada pasien dengan gagal ginjal kronis. Metode: Studi kasus ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus pada satu pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara, observasi, dan pemeriksaan fisik. Intervensi diberikan selama tiga hari dengan teknik PMR secara bertahap sesuai kondisi pasien, serta dilakukan pemantauan terhadap respons pasien selama pelaksanaan tindakan. Hasil: Hasil memperlihatkan menurunnya tingkat *fatigue* yang ditandai dengan berkurangnya keluhan lemas dan pusing, meningkatnya kemampuan melakukan aktivitas ringan, serta perbaikan pola tidur dan istirahat. Selain itu, pasien mampu memahami dan melakukan relaksasi secara mandiri. Kesimpulan: Penggunaan *progressive muscle relaxation* pada Ny. L efektif dalam mengurangi tingkat *fatigue* karena itu dapat digunakan sebagai intervensi non farmakologis dalam perawatan untuk meningkatkan kualitas hidup pasien.

**Kata kunci:** *Fatigue*, GGK, Hemodialisis, *Progressive Muscle Relaxation* (PMR)



# **THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON FATIGUE LEVELS IN CHRONIC KIDNEY FAILURE PATIENTS UNDERGOING HEMODIALYSIS AT PASAR MINGGU REGIONAL HOSPITAL**

**Dina Anita**

## ***Abstract***

*Background: Chronic kidney disease (CKD) is a progressive disease characterized by a persistent decline in kidney function, which leads to an imbalance in fluid dan electrolyte levels dan an accumulation of metabolic waste products in the body. This condition causes various symptoms such as fatigue, nausea, decreased appetite, dan sleep disturbances. Fatigue is one of the commonest complaints in patients undergoing hemodialysis dan can have a negative impact on their quality of life as well as their ability to perform daily activities. Untreated fatigue can also worsen both their physical dan psychological conditions. One non-pharmacological intervention that can be applied is progressive muscle relaxation (PMR), which is simple dan does not cause side effects. Research Method: This case study aims to describe the application of PMR in reducing fatigue in patients with chronic kidney disease. Methods: This study used a descriptive design with a case study approach involving one patient with CKD undergoing hemodialysis. Data were collected through interviews, observation, dan physical examination. The intervention was carried out over six days using the PMR technique applied gradually according to the patient's condition, with continuous monitoring of the patient's response durineg the intervention. Results: The results showed a decrease in fatigue levels, indicated by reduced complaints of weakness dan dizziness, improved ability to perform light activities, dan better sleep dan rest patterns. In addition, the patient was able to understand dan perform the relaxation technique independently. Conclusion: The use of progressive muscle relaxation in Mrs. L is effective in reducing fatigue levels, therefore it can be used as a non-pharmacological intervention in care to improve patients quality of life.*

**Keywords:** CKD, Fatigue, Hemodialysis, Progressive Muscle Relaxation



## KATA PENGANTAR

Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Ibu Ns. Diah Tika Anggraeni, S.Kep., M.Kep. selaku Koordinator Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Keperawatan yang telah memberikan arahan, dukungan, serta kesempatan kepada penulis dalam menempuh dan menyelesaikan pendidikan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Bapak Ns. Chandra Tri Wahyudi, M.Kes., M.Kep. selaku Pembimbing Akademik yang senantiasa memberikan motivasi, nasihat, serta bimbingan selama penulis menjalani proses pendidikan di Program Studi Keperawatan. Ucapan terima kasih yang mendalam juga penulis sampaikan kepada Bapak Dr. Ns. Arief Wahyudi Jadmiko, M.Kep., M.Pd.Ked. selaku dosen Pembimbing Tugas Akhir yang dengan penuh kesabaran telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran dalam memberikan bimbingan, arahan, kritik, serta saran yang sangat berarti bagi penulis selama proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ibu Ns. Santi Herlina, M.Kep., Sp.Kep.MB. dan Bapak Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M.Kes. selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, saran, serta evaluasi yang membangun sehingga karya tulis ilmiah ini menjadi lebih baik dan memberikan banyak pembelajaran yang berharga bagi penulis. Ucapan terima kasih yang mendalam penulis persembahkan kepada Alm. Bapak Edi dan Ibu Supriatin yang senantiasa menjadi sumber kekuatan terbesar dalam kehidupan penulis. Terima kasih atas doa yang tidak pernah putus, kasih sayang yang tulus, pengorbanan yang tak terhitung, serta dukungan yang senantiasa mengiringi setiap langkah penulis dalam menempuh pendidikan. Penulis juga menyampaikan terima kasih kepada abang, adik, dan kakak ipar tercinta yang selalu memberikan semangat, dukungan, doa, serta menjadi tempat berbagi cerita dan penguat di setiap proses yang dilalui. Kehadiran dan perhatian yang diberikan menjadi salah satu motivasi terbesar bagi penulis untuk terus berjuang dan menyelesaikan pendidikan ini dengan sebaik-baiknya.

Terima kasih yang tulus juga penulis sampaikan kepada sahabat terkasih, Devina, Haya, dan Vania yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan

perkuliahan penulis. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, bantuan, serta semangat yang diberikan selama menjalani suka dan duka dalam proses pendidikan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Ny. L yang telah bersedia menjadi subjek dalam studi kasus ini serta telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk belajar secara langsung dalam memberikan asuhan keperawatan.

Tidak lupa, penulis menyampaikan terima kasih kepada seluruh dosen, tenaga kependidikan, rekan mahasiswa, serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan doa, bantuan, motivasi, dan dukungan baik secara langsung maupun tidak langsung selama proses penyusunan karya tulis ilmiah ini. Terakhir, penulis memberikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada diri sendiri, Dina Anita, atas segala keteguhan, kesabaran, keikhlasan, dan perjuangan yang telah dilalui. Terima kasih karena telah mampu bertahan di setiap proses yang tidak selalu mudah, tetap berusaha bangkit di setiap kesulitan, dan tidak menyerah dalam mewujudkan cita-cita untuk menyelesaikan pendidikan ini. Setiap air mata, rasa lelah, dan pengorbanan yang telah dilalui menjadi bagian dari perjalanan yang berharga menuju pencapaian ini.

Jakarta, 26 Mei 2026

Penulis

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Dina Anita', written on a light blue grid background.

(Dina Anita)

## DAFTAR ISI

|                                                                     |        |
|---------------------------------------------------------------------|--------|
| HALAMAN JUDUL.....                                                  | i      |
| PERNYATAAN ORISINALITAS.....                                        | ii     |
| PERNYATAAN PENGGUNAAN KECERDASAN BUATAN .....                       | iii    |
| PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....                              | iv     |
| LEMBAR PENGESAHAN .....                                             | v      |
| ABSTRAK .....                                                       | vi     |
| <i>ABSTRACT</i> .....                                               | vii    |
| KATA PENGANTAR .....                                                | viii   |
| DAFTAR ISI.....                                                     | x      |
| DAFTAR TABEL.....                                                   | xii    |
| DAFTAR BAGAN .....                                                  | xiii   |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                 | xiv    |
| DAFTAR SINGKATAN .....                                              | xv     |
| DAFTAR LAMPIRAN.....                                                | xvi    |
| <br>BAB 1 PENDAHULUAN .....                                         | <br>1  |
| 1.1 Latar Belakang Masalah .....                                    | 1      |
| 1.2 Rumusan Masalah.....                                            | 5      |
| 1.3 Tujuan Penelitian.....                                          | 5      |
| 1.4 Manfaat Penelitian .....                                        | 6      |
| <br>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA .....                                    | <br>7  |
| 2.1 Landasan Teori Gagal Ginjal Kronis.....                         | 7      |
| 2.2 Landasan Teori Hemodialisis .....                               | 21     |
| 2.3 Landasan Teori <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) ..... | 22     |
| 2.4 Konsep Asuhan Keperawatan pada Pasien Gagal Ginjal Kronis ..... | 23     |
| 2.5 Kerangka Teori .....                                            | 33     |
| 2.6 Tabel Studi Kasus Terdahulu.....                                | 34     |
| <br>BAB 3 METODE STUDI KASUS .....                                  | <br>38 |
| 3.1 Desain Studi Kasus .....                                        | 38     |
| 3.2 Subjek Studi Kasus.....                                         | 38     |
| 3.3 Lokasi dan Waktu Studi Kasus.....                               | 38     |
| 3.4 Metode Studi Kasus.....                                         | 39     |
| 3.5 Instrumen Studi Kasus.....                                      | 40     |
| 3.6 Analisa Data.....                                               | 41     |
| 3.7 Etika Studi Kasus.....                                          | 43     |
| <br>BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN.....                                 | <br>44 |
| 4.1 Hasil Studi Kasus.....                                          | 44     |
| 4.2 Pembahasan .....                                                | 74     |
| 4.3 Keterbatasan Studi Kasus .....                                  | 92     |

|                      |    |
|----------------------|----|
| BAB 5 PENUTUP .....  | 94 |
| 5.1 Kesimpulan.....  | 94 |
| 5.2 Saran .....      | 96 |
| DAFTAR PUSTAKA ..... | 97 |
| RIWAYAT HIDUP        |    |
| LAMPIRAN             |    |

## DAFTAR TABEL

|         |                                            |    |
|---------|--------------------------------------------|----|
| Tabel 1 | Klasifikasi eGFR Gagal Ginjal Kronik ..... | 11 |
| Tabel 2 | Intervensi Keperawatan.....                | 29 |
| Tabel 3 | Hasil Pemeriksaan Laboratorium ke-1 .....  | 51 |
| Tabel 4 | Hasil Pemeriksaan Laboratorium ke-2.....   | 52 |
| Tabel 5 | Daftar Obat.....                           | 53 |
| Tabel 6 | Data Fokus .....                           | 53 |
| Tabel 7 | Analisa Data .....                         | 54 |
| Tabel 8 | Perencanaan Keperawatan .....              | 56 |

## DAFTAR BAGAN

|         |                               |    |
|---------|-------------------------------|----|
| Bagan 1 | Gagal Ginjal Kronis .....     | 17 |
| Bagan 2 | Kerangka Teori .....          | 33 |
| Bagan 3 | Asuhan Keperawatan Ny. L..... | 47 |

## **DAFTAR GAMBAR**

|          |                            |    |
|----------|----------------------------|----|
| Gambar 1 | Hasil Pemeriksaan EKG..... | 52 |
|----------|----------------------------|----|



## DAFTAR SINGKATAN

|       |                                                       |
|-------|-------------------------------------------------------|
| CKD   | : <i>Chronic Kidney Disease</i>                       |
| GGK   | : Gagal Ginjal Kronis                                 |
| PMR   | : <i>Progressive Muscle Relaxation</i>                |
| RSUD  | : Rumah Sakit Umum Daerah                             |
| SDKI  | : Standar Diagnosa Keperawatan Indonesia              |
| SIKI  | : Standar Intervensi Keperawatan Indonesia            |
| SLKI  | : Standar Luaran Keperawatan Indonesia                |
| GFR   | : <i>Glomerular Filtration Rate</i>                   |
| ESRD  | : <i>End-Stage Renal Disease</i>                      |
| DM    | : Diabetes Mellitus                                   |
| RAAS  | : <i>Renin-Angiotensin-Aldosterone System</i>         |
| ADPKD | : <i>Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease</i> |
| TB    | : Tuberkulosis                                        |
| KG    | : Kilogram                                            |
| PGK   | : Penyakit Ginjal Kronis                              |
| LFG   | : Laju Filtrasi Glomerulus                            |
| USG   | : Ultrasonografi                                      |
| SGLT2 | : <i>Sodium-Glucose Cotransporter-2</i>               |
| SOP   | : Standar Operasional Prosedur                        |
| TTV   | : Tanda-Tanda Vital                                   |
| IWL   | : <i>Insensible Water Loss</i>                        |
| SAP   | : Saturan Acara Penyuluhan                            |
| GCS   | : <i>Glasgow Coma Scale</i>                           |
| BAK   | : Buang Air Kecil                                     |
| BB    | : Berat Badan                                         |
| Hb    | : Hemoglobin                                          |
| Ht    | : Hematokrit                                          |
| JMC   | : <i>Jakarta Medical Center</i>                       |

## DAFTAR LAMPIRAN

|            |                                                                   |
|------------|-------------------------------------------------------------------|
| Lampiran 1 | Standar Operasional Prosedur <i>Progressive Muscle Relaxation</i> |
| Lampiran 2 | Satuan Acara Penyuluhan                                           |
| Lampiran 3 | Media Edukasi                                                     |
| Lampiran 4 | Bukti Dokumen Pelaksanaan                                         |
| Lampiran 5 | Lembar Pendaftaran Sidang                                         |
| Lampiran 6 | Lembar Monitoring Bimbingan                                       |
| Lampiran 7 | Lembar Bebas Plagiarisme                                          |
| Lampiran 8 | Lembar Hasil Turnitin                                             |