

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK CKD
DENGAN HEMODIALISIS DI RSUP DR. SARDJITO
YOGYAKARTA**



FARAH SALSABILA
NIM. P71203124057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF DALAM
PENINGKATAN KUALITAS TIDUR PADA ANAK CKD
DENGAN HEMODIALISIS DI RSUP DR. SARDJITO
YOGYAKARTA**

Diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ners



FARAH SALSABILA
NIM. P71203124057

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2025**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Peningkatan Kualitas Tidur pada Anak CKD dengan Hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta”

Disusun oleh:

FARAH SALSABILA

P71203124057

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

28 Mei 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Dr. Atik Badi'ah, S.Pd., S.Kp., M.Kes
NIP. 196512301988032001

Pembimbing Pendamping

Agus Sarwo Prayogi, S.Kep., Ns., M.H.Kes.
NIP. 197007282002121002

Yogyakarta, 28 Mei 2025

Ketua Jurusan Keperawatan

Bondan Palestin, SKM., M. Kep., Sp.Kom.
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Peningkatan Kualitas Tidur pada
Anak CKD dengan Hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta”

Disusun oleh:

FARAH SALSABILA
P71203124057

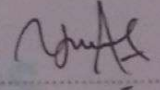
Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji pada tanggal:

17 Juni 2025

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Ns. Yusniarita, S.Kep., M.Kes.
NIP. 197102081993022001

()

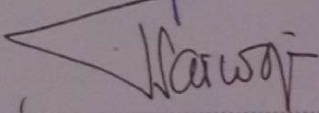
Anggota,

Dr. Atik Badi'ah, S.Pd., S.Kp., M.Kes.
NIP. 196512301988032001

()

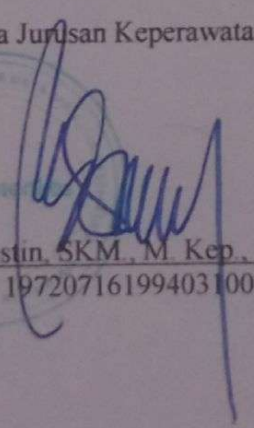
Anggota,

Agus Sarwo Prayogi, S.Kep., Ns., M.H.Kes.
NIP. 197007282002121002

()

Yogyakarta, 17 Juni 2025

Ketua Jurusan Keperawatan


Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom.
NIP. 197207161994031005

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Farah Salsabila

NIM : P071203124057

Tanda tangan :



Tanggal : 17 Juni 2025

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademika Poltekkes Kemenkes Yoyakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Farah Salsabila
NIM : P71203124057
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Jurusan : Keperawatan

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Poltekkes Kemenkes Yogyakarta **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty- Free Right)** atas Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) saya yang berjudul: “Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Peningkatan Kualitas Tidur pada Anak CKD dengan Hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Poltekkes Kemenkes Yogyakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta

Pada tanggal : 17 Juni 2025

Yang menyatakan



(Farah Salsabila)

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena atas berkat dan rahmat-Nya, saya dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini. Penulisan KIAN ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk mencapai gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. KIAN ini terwujud atas bimbingan, pengarahan dan bantuan dari berbagai pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu dan pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Iswanto, S.Pd., M.Kes., selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom., selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB., selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan.
4. Dr. Atik Badi'ah, S.Pd., S.Kp., M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah banyak memberikan bantuan dan bimbingan dalam penyusunan KIAN ini.
5. Agus Sarwo Prayogi, S.Kep., Ns., M.H.Kes., selaku pembimbing pendamping yang selalu memberikan bimbingan, saran, dan motivasi dalam penyusunan KIAN ini.
6. Ns. Yusniarita, S.Kep., M.Kes., dosen penguji yang telah memberikan arahan serta masukan bagi peneliti dalam penyusunan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen beserta seluruh pengelola Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
8. Kedua orang tua saya yang senantiasa mendoakan dan memberi bantuan baik moral maupun materiil.
9. Saudara tercinta saya yang telah memberi dukungan.
10. Teman-teman anggota kelas Pendidikan Profesi Ners VII yang telah memberikan semangat, bantuan, dukungan, motivasi, dan doanya sehingga penulis dapat menyelesaikan KIAN ini.

11. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan baik moril dan materiil dalam menyelesaikan KIAN ini.

Akhir kata, penulis berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Peneliti menyadari bahwa dalam penulisan masih jauh dari sempurna, maka penulis mengharapkan saran dan kritik agar KIAN ini dapat membawa manfaat.

Yogyakarta, 24 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

KARYA ILMIAH AKHIR NERS	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	3
C. Manfaat.....	4
D. Ruang Lingkup	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Konsep Relaksasi Otot Progresif.....	6
B. Konsep Kualitas Tidur.....	10
C. Konsep Anak Usia Sekolah Dasar (SD).....	16
D. Konsep <i>Chronic Kidney Disease</i>	19
E. Konsep Hemodialisis.....	30
F. Hasil Literatur Review	34
G. <i>Web of Caution (WOC) Chronoc Kidney Disease (CKD)</i>	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
A. Laporan Studi Kasus.....	39
B. Rencana Studi Kasus	47
BAB IV LAPORAN KASUS	58
A. Pengkajian	58
B. Analisa Data	74
C. Diagnosa Keperawatan.....	78
D. Intervensi Keperawatan.....	78
E. Implementasi dan Evaluasi Keperawatan.....	82
BAB V PEMBAHASAN	94
A. Asuhan Keperawatan Masalah Gangguan Pola Tidur Pada Anak CKD dengan Hemodialisis dengan Menerapkan Relaksasi Otot Progresif.....	94
B. Penerapan Relaksasi Otot Progresif Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pada Anak CKD dengan hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.....	102
C. Faktor Pendukung dan Faktor Penghambat Penerapan Relaksasi Otot Progresif dalam Peningkatan Kualitas Tidur Pada Anak CKD dengan Hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta	106

BAB VI PENUTUP	107
A. Kesimpulan.....	107
B. Saran	108
DAFTAR PUSTAKA	109
LAMPIRAN.....	112

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Penelusuran <i>Evidance</i>	35
Gambar 2. <i>Web of Caution Chronoc Kidney Disease</i> (CKD).....	38

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kebutuhan Tidur Manusia	11
Tabel 2. Kategori CKD berdasarkan eGFR	20
Tabel 3. Hasil <i>Literatur Review</i>	36
Tabel 4. Definisi Operasional	40
Tabel 5. Kisi- Kisi Kuesioner PSQI.....	41
Tabel 6. Terapi Obat An. A.....	73
Tabel 7. Terapi Obat An. M.....	74
Tabel 8. Analisa Data An. A	74
Tabel 9. Analisa Data An. M	76
Tabel 10. Intervensi Keperawatan An. A.....	78
Tabel 11. Intervensi Keperawatan An. M	80

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1.	Penjelasan Sebelum Penelitian	113
Lampiran 2.	<i>Informed Consent</i>	114
Lampiran 3.	Kuesioner Kualitas Tidur: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	115
Lampiran 4.	Kisi-Kisi dan Penilaian Kuesioner Kualitas Tidur: <i>Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)</i>	117
Lampiran 5.	SOP Relaksasi Otot Progresif.....	119
Lampiran 6.	Rencana Kegiatan Relaksasi Otot Progresif.....	125
Lampiran 7.	Lembar Evaluasi Kegiatan Relaksasi Otot Progresif	126
Lampiran 8.	Dokumentasi.....	128
Lampiran 9.	Lembar Bimbingan Konsultasi.....	129