

THE APPLICATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION IN
IMPROVING SLEEP QUALITY IN CHILDREN WITH CHRONIC KIDNEY
DISEASE (CKD) UNDERGOING HEMODIALYSIS AT DR. SARDJITO
GENERAL HOSPITAL, YOGYAKARTA

Farah Salsabila¹, Atik Badi'ah², Agus Sarwo Prayogi³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
E-mail: fasalsabilaa47@gmail.com

ABSTRACT

Background: Non-communicable diseases are one of the leading causes of death worldwide, one of which is Chronic Kidney Disease (CKD). One of the problems that dialysis patients always experience is sleep disorders. Sleep disorders in dialysis patients have been found to be related to the duration of dialysis therapy, high urea and/or creatinine levels. Treatment that can be done to improve and enhance creatinine levels. Interventions to improve and enhance sleep quality in CKD patients can be implemented through non-pharmacological treatments, one of which is Progressive Muscle Relaxation.

Objective: To apply progressive muscle relaxation in improving sleep quality in children with CKD undergoing hemodialysis at Dr. Sardjito General Hospital, Yogyakarta.

Method: This study used a case study approach on two pediatric CKD patients undergoing hemodialysis with nursing issues related to sleep pattern disturbances. The intervention provided was progressive muscle relaxation performed over three consecutive days for 10–15 minutes each evening. Evaluation was conducted through measurement of sleep quality using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).

Result: After receiving progressive muscle relaxation, both patients showed an improvement in sleep quality from poor to adequate. Active parental involvement also contributed to the success of the intervention.

Conclusion: The application of progressive muscle relaxation is effective in improving sleep quality in children with CKD undergoing hemodialysis. This intervention can be incorporated into routine pediatric nursing practice, considering the availability of facilities and equipment as well as family involvement.

Keywords: Progressive muscle relaxation, sleep quality, hemodialysis

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

Farah Salsabila¹, Atik Badiah², Agus Sarwo Prayogi³
^{1,2,3} Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tata Bumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta
E-mail: fasalsabilaa47@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Penyakit tidak menular yang menjadi salah satu penyebab kematian di seluruh dunia salah satunya *Chronic Kidney Disease* (CKD). Masalah yang selalu dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis salah satunya adalah gangguan tidur. Gangguan tidur pada pasien dialisis ditemukan berhubungan dengan durasi terapi dialisis, tingginya kadar ureum dan/atau kreatinin. Penanganan yang dapat dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas tidur penderita CKD yakni melalui pengobatan non farmakologi salah satunya yaitu Relaksasi Otot Progresif.

Tujuan: Untuk menerapkan relaksasi otot progresif dalam peningkatan kualitas tidur pada anak CKD dengan hemodialisis di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan pendekatan studi kasus pada dua pasien anak CKD yang menjalani hemodialisis dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Intervensi yang diberikan yaitu relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi waktu 10–15 menit dan dilakukan pada malam hari. Evaluasi dilakukan melalui pengukuran tingkat kualitas tidur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

Hasil Penelitian: Setelah diberikan relaksasi otot progresif, kedua pasien menunjukkan peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur cukup buruk menjadi kualitas tidur cukup baik. Keterlibatan aktif orang tua juga berkontribusi terhadap keberhasilan intervensi.

Kesimpulan: Penerapan relaksasi otot progresif efektif dalam meningkatkan kualitas tidur pada anak CKD dengan hemodialisis. Intervensi ini dapat menjadi bagian dari praktik keperawatan anak secara rutin dengan mempertimbangkan dukungan sarana prasarana serta keterlibatan keluarga.

Kata Kunci: Relaksasi otot progresif, kualitas tidur, hemodialisis