

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PASIEN *CHRONIC KIDNEY
DISEASE* YANG MENGALAMI GANGGUAN TIDUR
DI RUANG ICU RSA UGM YOGYAKARTA**



DWI KURNIAWAN

P71203125065

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK
MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PASIEN *CHRONIC KIDNEY
DISEASE* YANG MENGALAMI GANGGUAN TIDUR
DI RUANG ICU RSA UGM YOGYAKARTA**



DWI KURNIAWAN

P71203125065

**PRODI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
JURUSAN KEPERAWATAN
POLITEKNIK KEMENTERIAN KESEHATAN YOGYAKARTA
TAHUN 2026**

PERSETUJUAN PEMBIMBING

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

“Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur
Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang Mengalami Gangguan Tidur
di Ruang ICU RSA UGM Yogyakarta”

Disusun oleh :

Dwi Kurniawan

NIM : P71203125065

Telah disetujui oleh pembimbing pada tanggal:

23 Juni 2026

Mengetahui,

Pembimbing Utama

Dr. Umi Istianah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197108071994032002

Pembimbing Pendamping

Dr. Ida Mardalena, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197107181994032003



Yogyakarta, 23 Juni 2026
Ketua Jurusan Keperawatan

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

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA ILMIAH AKHIR NERS (KIAN)

"Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur Pasien *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang Mengalami Gangguan Tidur di Ruang ICU RSA UGM Yogyakarta"

Disusun oleh :

Dwi Kurniawan
NIM : P71203125065

Telah dipertahankan dalam seminar di depan Dewan Penguji

Pada tanggal :. 23 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Ketua,

Maryana, S.SiT., S.Psi., S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 197504072002121002

(.....)

Anggota,

Dr. Umi Istianah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB
NIP. 197108071994032002

(.....)

Anggota,

Dr. Ida Mardalena, S.Kep., Ns., M.Si
NIP. 197107181994032003

(.....)

Yogyakarta..... 23 Juni 2026

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 dengan benar.

Nama : Dwi Kurniawan

NIM : P71203125065

Tanda Tangan


.....

Tanggal

23 Juni 2020
.....

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dwi Kurniawan
NIM : P71203125065
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners
Jurusan : Keperawatan

demikian 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 *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* (CKD) YANG MENGALAMI GANGGUAN TIDUR DI RUANG ICURSA UGM 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 : 23 Jun 2026

Yang menyatakan



(.....Dwi KURNIAWAN.....)

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 yang telah memberikan fasilitas yang nyaman dan mencukupi dalam melakukan penyusunan KIAN ini.
2. Bondan Palestin, SKM., M.Kep., Sp.Kom. selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang selalu mempermudah izin penelitian dan jalannya penelitian yang dilakukan.
3. Ns. Harmilah, S.Pd., S.Kep., M.Kep., Sp.MB selaku Ketua Prodi Pendidikan Profesi Ners Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang selalu memberikan bimbingan, arahan, saran, dan motivasi belajar dalam penyusunan KIAN ini.
4. Ns. Maryana, S.SiT, S.Psi, S.Kep, M..Kep. selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah memfasilitasi dan sebagai komunikator kepada dosen pembimbing saya untuk dapat selalu memberikan fasilitas bimbingan dan memberikan dukungan moral dan motivasi dalam penyusunan KIAN ini.
5. Dr. Umi Istianah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.KMB selaku dosen pembimbing akademik saya yang telah memfasilitasi dan sebagai komunikator kepada dosen pembimbing saya untuk dapat selalu memberikan fasilitas bimbingan dan memberikan dukungan moral dan motivasi dalam penyusunan KIAN ini.
6. Dr. Dr. Ida Mardalena, S.Kep., Ns., M.Si selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan kritik, serta saran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
7. Dr. dr. Darwito, S.H., Sp.B.Subsp.Onk.(K). selaku Direktur RSA UGM Yogyakarta yang telah memberi izin dan mendukung penelitian ini.

8. Margareta Mera Ekawati, S.Kep.,Ners selaku CI di ruang ICU RSA UGM Yogyakarta yang telah memberikan bimbingan, arahan serta saran dalam pelaksanaan intervensi pada pasien di ruangan ICU.
9. Kedua orang tua saya, Bapak Usup dan Ibu Saimah yang selalu memberikan kasih sayang, mendukung, dan selalu mendoakan saya agar diberikan kelancaran dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.
10. Seluruh teman-teman angkatan Pendidikan Profesi NERS Poltekkes Kemenkes Yogyakarta yang telah membantu dan mendukung saya dalam penyusunan KIAN ini.
11. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu dalam membantu terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) ini.

Akhir kata, saya berharap Tuhan Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Tugas Akhir ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu.

Yogyakarta, 23 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIAN UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
ABSTRACT.....	xi
ABSTRAK.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. LATAR BELAKANG	1
B. TUJUAN	4
C. MANFAAT.....	5
D. RUANG LINGKUP.....	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
A. KONSEP PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR.....	7
1. Konsep Kebutuhan Istirahat Tidur	7
2. Konsep Gangguan Tidur	12
B. Konsep Dasar <i>Progressive Muscular Relaxation</i>	13
C. Konsep Hemodialisis	15
D. Konsep Penyakit Chronic Kidney Disease (CKD)	17
E. Asuhan Keperawatan Pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> (CKD)	22
F. Hasil Review Literatur	27
1. Pertanyaan klinis (PICO/PICOT).....	27
2. Metode Penelusuran <i>evidence</i>	27
3. Hasil review literature	29
G. <i>Web Of Causation</i> (WOC)	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
A. Laporan Studi Kasus	32

1. Jenis/Desain/Rancangan Studi Kasus	32
2. Subyek Studi Kasus	32
3. Fokus Studi dan Definisi Operasional	33
4. Instrumen Studi Kasus	33
5. Metode Pengumpulan Data	34
6. Tempat dan Waktu Studi Kasus	36
7. Analisis Data dan Penyajian.....	36
8. Etika Penelitian Studi Kasus	36
B. Rencana Studi Kasus.....	37
BAB IV LAPORAN KASUS	44
A. Pengkajian Keperawatan	44
B. Diagnosa Keperawatan.....	53
C. Perencanaan Keperawatan	55
D. Implementasi Keperawatan	58
E. Evaluasi Keperawatan	59
BAB V PEMBAHASAN	62
A. Pengkajian Keperawatan	62
B. Diagnosa Keperawatan.....	64
C. Perencanaan Keperawatan	65
D. Implementasi Keperawatan	66
E. Hasil penilaian.....	67
BAB VI PENUTUP	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	71
DAFTAR PUSTAKA	72
LAMPIRAN.....	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Intervensi Hipervolemia.....	23
Tabel 2. 2 Intervensi Risiko Ketidakseimbangan Elektrolit	24
Tabel 2. 3 SOP Terapi <i>Progressive Muscular Relaxation</i>	26
Tabel 2. 4 Pertanyaan klinis PICO/PICOT	27
Tabel 2. 5 Hasil <i>Review Literature</i> Jurnal.....	29
Tabel 3. 1 Fokus Studi dan Definisi Operasional	33
Tabel 3. 2 Rencana Keperawatan.....	40

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Penjelasan Untuk Mengikuti Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners (PSP)	77
Lampiran 2. Surat Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>).....	78
Lampiran 3. Surat Persetujuan Responden	79
Lampiran 4. Lembar Penilaian <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI)	80
Lampiran 5. Hasil Penilaian Kualitas Tidur Setelah Intervensi	88
Lampiran 6. Standar Operasional Prosedur (SOP) <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR).....	92
Lampiran 7. Hasil <i>Review Literature</i>	93
Lampiran 8. Asuhan Keperawatan Pasien 1	95
Lampiran 9. Asuhan Keperawatan Pasien 2	137
Lampiran 10. <i>Ethical Clearance</i>	184