

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TO IMPROVE SLEEP QUALITY IN CKD PATIENTS EXPERIENCING SLEEP DISORDERS IN THE ICU OF RSA UGM YOGYAKARTA

Dwi Kurniawan¹, Umi Istianah², Ida Mardalena³

^{1,2,3}Nursing Departemen, Health Polytechnic of The Ministry of Health
Yogyakarta 03, Tatabumi St., Banyuraden, Gamping, Sleman, DIY

Email : dwikurniawankece31@gmail.com

ABSTRACT

Background: Sleep disorders are a group of conditions characterized by disturbances in the amount, quality, or time of sleep in an individual. However, there are several factors that are thought to contribute to sleep disorders such as the duration of hemodialysis therapy, high urea and/or creatinine, pain, disability, malnutrition, muscle cramps, peripheral neuropathy, and somatic problems. One of the non-pharmacological interventions that has been proven effective in improving sleep quality is the Progressive Muscle Relaxation technique. This technique combines muscle strength relaxation to produce calmness that is correlated with increased sleep quality. **Objective:** To determine the effect of the application of Progressive Muscle Relaxation on improving the sleep quality of CKD patients in the ICU room of RSA UGM Yogyakarta. **Method:** Intervention in the form of the application of Progressive Muscle Relaxation was carried out once a day for three days after the patient underwent hemodialysis. The instrument was in the form of SOP for Progressive Muscle Relaxation and recorded on the PSQI observation sheet for the patient's sleep quality score. **Results:** A decrease in PSQI scores was observed: for Patient 1, the score dropped from 16 (poor sleep quality) to 6 (fairly good sleep quality), and for Patient 2, it fell from 17 (poor sleep quality) to 7 (fairly good sleep quality). This indicates that the implementation of Progressive Muscle Relaxation influenced the sleep quality of patients in the ICU. **Conclusion:** Progressive Muscle Relaxation technique is a safe and inexpensive method to improve the sleep quality of CKD patients, and can be applied independently or in clinical nursing practice.

Keywords: Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality, CKD

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

Dwi Kurniawan¹, Umi Istianah², Ida Mardalena³
^{1,2,3}Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Yogyakarta
Jl. Tatabumi No. 3 Banyuraden, Gamping, Sleman
Email : dwikurniawankece31@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Gangguan tidur merupakan suatu kumpulan kondisi yang ditandai dengan adanya gangguan dalam jumlah, kualitas, atau waktu tidur pada seorang individu. Namun terdapat beberapa faktor yang di duga berkontribusi dalam gangguan tidur seperti durasi terapi hemodialisis, tingginya urea dan atau kreatinin, nyeri, disability, malnutrisi, kram otot, peripheral neuropathy, dan masalah somatik. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas tidur adalah teknik *Progressive Muscle Relaxation*. Teknik ini mengkombinasikan relaksasi kekuatan otot untuk menghasilkan ketenangan yang berkorelasi dengan meningkatnya kualitas tidur. **Tujuan :** Mengetahui pengaruh penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap meningkatnya kualitas tidur pasien ckd di ruang icu RSA UGM Yogyakarta. **Metode :** Pemberian Intervensi berupa penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dilakukan satu kali sehari selama tiga hari setelah pasien tersebut dilakukan tindakan hemodialisis Instrumen berupa SOP tindakan *Progressive Muscle Relaxation* dan mencatat pada lembar observasi PSQI untuk skor kualitas tidur pasien. **Hasil :** Terjadi penurunan skor PSQI pada pasien 1 dari 16 (kualitas tidur buruk) menjadi 6 (kualitas tidur cukup baik, pada pasien 2 skor PSQI dari 17 (kualitas tidur buruk) menjadi 7 (kualitas tidur cukup baik). Hal ini menunjukkan adanya pengaruh penerapan *Progressive Muscle Relaxation* terhadap kualitas tidur pasien di ruangan ICU. **Kesimpulan :** Teknik *Progressive Muscle Relaxation* merupakan metode yang aman dan murah untuk meningkatkan kualitas tidur pasien CKD, serta dapat diterapkan secara mandiri maupun dalam praktik keperawatan klinis.

Kata Kunci : *Progressive Muscle Relaxation*, Kualitas tidur, CKD