

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
DAN *RELAXATION BREATHING EXERCISE* (RBE) PADA  
PASIEN HEMODIALISIS DENGAN KELETIHAN  
DIRUMAH SAKIT ISLAM AR RASYID  
KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**



**Oleh :**

**SALVANISA AZZALIA ZAHARA**

**NIM : 221440101030**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG  
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

**KARYA TULIS ILMIAH**

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR)  
DAN *RELAXATION BREATHING EXERCISE* (RBE) PADA  
PASIEN HEMODIALISIS DENGAN KELETIHAN  
DIRUMAH SAKIT ISLAM AR RASYID  
KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Ahli  
Madya Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Palembang



**Oleh :**

**SALVANISA AZZALIA ZAHARA**

**NIM : 221440101030**

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN  
FAKULTAS KESEHATAN DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG  
TAHUN AKADEMIK 2024-2025**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya Tulis Ilmiah ini Telah Disetujui Untuk Dipertahankan Dihadapan  
Tim Penguji Karya Tulis Ilmiah DIII Keperawatan  
Universitas Aisyiyah Palembang

Palembang, Juli 2025

Dosen Pembimbing

I. Ns. Neng Annis Fathia, M.Kep  
NIK. 2017.11.070

(  )

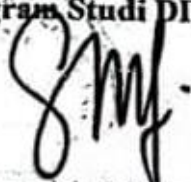
II. Khoirin.SKM.M.Kes  
NIK. 2000.12.014

(  )

Mengetahui,

Ketua Program Studi DIII Keperawatan





Ns. Sunarmi, S.Kep., M.Kes  
NIK. 2015.04.058

**HALAMAN PENGESAHAN**

Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) Dengan Judul :

**PENERAPAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* (PMR) DAN  
*RELAXATION BREATHING EXERCISE* (RBE) PADA  
PASIEN HEMODIALISIS DENGAN KELETIHAN  
DIRUMAH SAKIT ISLAM AR RASYID  
KOTA PALEMBANG TAHUN 2025**

**DISUSUN OLEH :**

Salvanisa Azzalia Zahara  
NIM. 221440101030

Telah Di Pertahankan Di Depan Tim Penguji  
Pada Tanggal : 14 Mei 2025

**Penguji I**

Ns. Septi Viantri Kurdaningsih.S.Kep.,M.Kep  
NIK. 2016.11.064

**Penguji II**

Ns. Neng Annis Fathia.M.Kep  
NIK. 2017. 11. 070

**Penguji III**

Khoirin.SKM.,M.Kes  
NIK. 2000.12.014

(.....)  
(.....)  
(.....)

**Mengetahui,**  
**Dekan Fakultas Kesehatan Dan Teknologi**



Hermina G. S. Sidi, S.Kep., M.Kes., M.Kep., Ph.D  
NIK. 2010.03.022

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### **Motto:**

“ Yarjuuna Rohmatahu Wayakhoofuuna Adzaabahu”  
(QS Al-Isra 57)

### **Persembahan:**

1. Kedua orang tua tercinta, terkasih, dan tersayang Bapak Sumpono dan mama Wiwit alamarhuma. Terimakasih telah mengusahakan segalanya untuk ade, walaupun mama tidak mengiringi proses ade terimakasih sudah membukakan jalan ade untuk memilih menjadi seorang perawat. Dan bapak terimakasih sudah selalu mengusahakan keberhasilan ade selama berproses.
2. Untuk kaka perempuan ku satu satu nya Zuhnia Izza Nadiva terimakasih sudah selalu memberi motivasi dan doa juga dukungan didalam menyelesaikan studi ini.
3. Bude Farini dan Pakde Suhari, terimakasih untuk semua keyakinan, support, dan doa bude dan pakde kalo ade bisa buat menyelesaikan apa yang ade mulai ditengah kekhawatiran ade yang sangat besar.
4. Teman-teman seperjuangan, sepermainan di masa perkuliahan saya terima kasih karena sudah membantu, mendengarkan dan menemani saya ketika menjalani perjalanan ini.
5. Terimakasih kepada Guyon waton, Ndx aka, Denny caknan, Yura, dan Bernadya yang sudah menjadi playlist dalam menemani penulis menyusun Karya Tulis Ilmiah ini dengan keadaan patah hati.
6. Terakhir, terimakasih untuk diri sendiri, karena telah mampu bertahan sejauh ini, sudah berhasil menyelesaikan apa yang telah dimulai, dan selalu berani mencoba hal-hal baru. Kamu hebat dengan seluruh perjuangan yang telah kamu lalui, baik itu senang, sedih, berhasil, maupun gagal. Berbahagialah dimanapun kamu berada. Apapun kurang dan lebih darimu mari merayakan diri sendiri.
7. Almamater tercinta Universitas Aisyiyah Palembang.

## **RIWAYAT HIDUP**



### **IDENTITAS DIRI**

Nama Lengkap : Salvanisa Azzalia Zahara

Tempat/Tanggal Lahir : Jakarta , 16 Juli 2003

Jenis Kelamin : Perempuan

Agama : Islam

### **RIWAYAT PENDIDIKAN**

Tahun 2008 – 2009 : TK Bhayangkara Palembang Tahun

2009 – 2015 : SD Negeri 62 Palembang

Tahun 2015 – 2018 : SMP Negeri Unggulan 4 Palembang

Tahun 2018 – 2021 : SMA Aziziah Plus Palembang Tahun

2022 – 2025 : Prodi DIII Keperawatan

Fakultas Kesehatan Dan Teknologi

Universitas ‘Aisyiyah Palembang

## SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Salvanisa Azzalia Zahara  
Nim : 221440101030  
Tempat tanggal lahir : Jakarta, 16 Juli 2003  
Alamat : JL Sapta Marga , Komplek Citra Damai II, Kel.  
Bukit Sangkal, Kec. Kemuning NO. 17 A  
Telepon/ HP : 087876767489  
Judul : Penerapan progressife muscle relaxation dan Relaxation  
breathing exercise pada pasien kelelahan diruang  
Hemodialisa Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang  
Tahun 2025  
Dipublikasikan : Universitas Aisyiyah Palembang

Dengan ini menyatakan dengan sebenarnya bahwa ini saya buat sendiri (bukan plagiat).  
Apabila dikemudian hari saya memberi pernyataan yang tidak benar sehubungan  
dengan pernyataan diatas, maka saya siap dituntut secara hukum.

Palembang, Juli 2025

Yang menyatakan



Salvanisa Azzalia Zahara  
NIM. 221440101030

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas Universitas Aisyiyah Palembang, saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Salvanisa Azzalia Zahara  
NIM : 221440101030  
Fakultas : Kesehatan dan Teknologi  
Program Studi : DIII Keperawatan  
Jenis Karya : Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Aisyiyah Palembang Hak Bebas Non eksklusif (*Non-Eclusive Royalty- Free Right*) atas KTI yang berjudul : Penerapan *Progressive muscle relaxation dan Relaxation breathing exercise pada pasien keletihan* Di ruang hemodialisa Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang Tahun 2025. Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak beban Royalti Non eksklusif ini Universitas Aisyiyah Palembang berhak menyimpan, mengalihkan media/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan saya sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Di buat di : Palembang

Pada Tanggal : Juli 2025

Yang Menyatakan



*Salvanisa Azzalia Zahara*  
Salvanisa Azzalia Zahara  
NIM. 22144010103

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'Alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Dengan memanjatkan puji syukur kehadirat Allah Subhanahu Wata'ala atas rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) yang berjudul "Penerapan *Progressive Muscle Relaxation* dan *Relaxation Breathing Exercise* pada pasien hemodialisis dengan keletihan di Rumah Sakit Islam Ar rasyid Palembang Tahun 2025" dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) ini dibuat dalam rangka untuk memenuhi syarat ujian Tingkat III Semester VI di Prodi DIII Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang. Dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) ini penulis banyak mengalami hambatan, namun berkat bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak maka Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) ini dapat diselesaikan.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak. Khoirin, SKM., M.Kes. Selaku Rektor Universitas Aisyiyah Palembang sekaligus Pembimbing Kedua Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus) atas do'a dan motivasinya.
2. Ibu. Ns. Neng Annis Fathia M.Kep. Selaku Wakil Ketua I Universitas Aisyiyah Palembang sekaligus Pembimbing utama Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus)
3. Bapak Kol CKM (Pur) dr Toni Siguntang, Sp., THT-KL selaku Direktur Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian Karya Tulis Ilmiah (Studi Kasus).
4. Ibu Septi Vantri K, M.Kes, Selaku penguji Ujian Proposal Karya Tulis Ilmiah ini yang telah memberikan kritik dan saran.
5. Bapak Ns. Miming Oxyandi, S.Kep., M.Kes., Ph.D selaku Dekan Universitas Aisyiyah Palembang
6. Ibu Ns. Sunarmi, S.Kep., M.Kes., selaku ketua Program Studi Diploma III Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang.
7. Seluruh dosen, staf, dan karyawan Prodi DIII Keperawatan Universitas Aisyiyah Palembang atas jasa- jasanya selama penulis menuntut ilmu

Akhirnya, Allah Azza Wajalla Yang Maha Sempurna untuk membalas segala kebaikan dan bantuan. Semoga limpahan Rahman dan Rahim Allah SWT tercurah kepada kita semua. Mudah-mudahan Allah SWT ridha sehingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat adanya. Aamiin.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh.

Palembang, Juli 2025



Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>ii</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>iii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	5
1. Tujuan Umum .....	5
2. Tujuan Khusus .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	5
1. Bagi Penulis .....	5
2. Bagi Instansi Pendidikan .....	6
3. Bagi Rumah Sakit Islam Ar Rasyid Palembang .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
A. Konsep Dasar Hemodialisis .....	7
1. Hemodialisis .....	7
2. Indikasi Hemodialisis .....	7
3. Tujuan Hemodialisis .....	8
4. Patofisiologi .....	9
5. Komponen Hemodialisis .....	10
6. Prinsip Hemodialisis .....	11
7. Komplikasi Hemodialisis .....	12
8. Metode Hemodialisis .....	13
9. Adekuasi Hemodialisis .....	14
B. Konsep Dasar Keletihan .....	15
1. Definisi .....	15
2. Penyebab .....	16
3. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keletihan .....	16
4. Manifestasi Klinis Keletihan .....	18
5. Fekanisme Keletihan Post Dialisis Keletihan .....	18
C. Skala Pengukuran <i>Facit Scale</i> .....	19
D. Konsep Dasar <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (RMR) dan <i>Relaxation Breathing Exercise</i> (RBE) .....	20
1. Definisi PMR dan RBE .....	20
2. Cara Penerapan Terapi PMR dan RBE .....	21
E. Konsep Asuhan Keperawatan .....	21
1. Pengkajian .....	22
2. Pemeriksaan Penunjang .....	24
3. Diagnosa Keperawatan .....	24
4. Intervensi Keperawatan .....	26
5. Implementasi Keperawatan .....	27
4. Evaluasi .....	31
F. Penelitian Terdahulu .....	32
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>33</b>
A. Desain Penelitian .....	33

B. Kerangka Konsep .....	33
C. Definisi Operasional .....	34
D. Subjek Penelitian .....	37
E. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	37
F. Prosedur Penelitian .....	37
G. Fokus Studi Kasus .....	38
H. Instrumen Pengumpulan Data .....	38
I. Keabsahan Data .....	39
J. Etika Studi Kasus .....	40
K. Analisa Data.....	41
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>44</b>
A. Keadaan umum lokasi studi kasus.....	44
B. Karakteristik subjek penelitian .....	46
C. Hasil studi kasus .....	46
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>77</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>80</b>

## DAFTAR TABEL

Halaman :

Tabel 2.1 Skala Penilaian Tingkat Keletihan ( <i>Facit Scale</i> ) .....	18
Tabel 2.2 Keletihan (D.0057).....	25
Tabel 2.3 Terapi Relaksasi (I09326) .....	27
Tabel 2.4 Standar Operasional PMR dan REB .....	29
Tabel 2.5 Tingkat Keletihan L.0546 .....	33
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	36
Tabel 4.1 Identitas Pasien.....	48
Tabel 4.2 Hasil Anamnese Keluhan Dan Riwayat Penyakit .....	50
Tabel 4.3 Pemeriksaan Fisik .....	53
Tabel 4.4 Pengkajian Masalah Psikologi, Sosio, Dan Spiritual Pasien.....	58
Tabel 4.5 Hasil Terapi Pengobatan Ny. D.....	59
Tabel 4.6 Hasil Terapi Pengobatan Ny. T.....	59
Tabel 4.7 Analisa Data Ny. D .....	60
Tabel 4.8 Analisa Data Ny. T.....	62
Tabel 4.9 Diagnosa Keperawatan Ny. D dan Ny. T.....	63
Tabel 4.10 Intervensi Keperawatan Ny. D.....	64
Tabel 4.11 Intervensi Keperawatan Ny.T.....	66
Tabel 4.12 Implementasi Dan Evaluasi Pasien I Dan Pasien II (Hari I).....	67
Tabel 4.13 Implementasi Dan Evaluasi Pasien I Dan Pasien II (Hari II).....	71

## DAFTAR SKEMA

	Halaman :
Skema 2.1 Pathway Keletihan Hemodialisis .....	9
Skema 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	35