

UNIVERSITAS AISYIYAH PALEMBANG
FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN TEKNOLOGI
PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
Karya Tulis Ilmiah, Mei 2025

Salvanisa Azzalia Zahara

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

XVIII, 96 Halaman, 19 Tabel, 2 Skem, 11 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Keletihan adalah salah satu gejala umum yang ditemukan Pada klien yang menjalani hemodialisis, keletihan merupakan kondisi klinis yang sering terjadi. Adapun Penatalaksanaan keletihan secara non farmakologi yaitu dengan mengajarkan penerapan PMR (*Progressive Muscle Relaxation*) dan RBE (*Relaxation Breathing Exercise*) **Tujuan :** Mengetahui penerapan PMR dan RBE pada pasien hemodialisa untuk menurunkan rasa keletihan. **Metode:** Desain penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitis dengan pendekatan studi kasus, sampel yang digunakan 2 orang. Penelitian ini dilakukan di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang. Data dikumpulkan dengan cara observasi, wawancara, pemeriksaan dan studi dokumentasi. Analisa data membandingkan antara teori dengan data yang ditemukan pada pasien. **Hasil :** Didapatkan hasil responden mengalami tingkatan skala keletihan pasien menurun Pada pasien I skala keletihan pasien 33 setelah dilakukan terapi PMR dan RBE maka turun menjadi 10. Sedangkan pada pasien II skala keletihan pasien 29 setelah dilakukan PMR dan RBE maka turun menjadi 8. **Saran:** Terapi penerapan PMR dan RBE dapat dijadikan salah satu intervensi keperawatan untuk mengatasi masalah keletihan pada pasien post hemodialisa khususnya di Rumah Sakit Islam Ar-Rasyid Palembang.

Kata Kunci: *Progressive Muscle Relaxation, Relaxation Breathing Exercise,* Hemodialisa, Keletihan, Gagal ginjal kronik

**AISYIAH UNIVERSITY OF PALEMBANG
FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND TECHNOLOGY
DIPLOMA III NURSING STUDY PROGRAM**

Scientific Paper, May 2025

Salvanisa Azzalia Zahara

**IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)
AND RELAXATION BREATHING EXERCISE (RBE) IN HEMODIALYSIS
PATIENTS WITH FATIGUE AT AR RASYID ISLAMIC HOSPITAL,
PALEMBANG CITY IN 2025.**

XVIII, 96 Pages, 19 Tables, 3 Schemes, 11 Appendices

ABSTRACT

Background: *Fatigue is one of the common symptoms found in clients undergoing hemodialysis, fatigue is a clinical condition that often occurs. The non-pharmacological management of fatigue is by teaching the application of PMR (Progressive Muscle Relaxation) and RBE (Relaxation Breathing Exercise)* **Objective:** *To determine the application of PMR and RBE in hemodialysis patients to reduce fatigue.* **Method:** *The research design used is descriptive analytical with a case study approach, the sample used is 2 people. This research was conducted in the Hemodialysis Room of Ar-Rasyid Islamic Hospital Palembang. Data were collected by means of observation, interviews, examinations and documentation studies. Data analysis compared the theory with the data found in patients.* **Results:** *The results obtained showed that respondents experienced a decrease in the level of patient fatigue scale. In patient I, the patient's fatigue scale was 33 after PMR and RBE therapy, it decreased to 10. While in patient II, the patient's fatigue scale was 29 after PMR and RBE therapy, it decreased to 8.* **Suggestion:** *The application of PMR and RBE therapy can be used as one of the nursing interventions to overcome fatigue problems in post-hemodialysis patients, especially at the Ar-Rasyid Islamic Hospital, Palembang.*

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Relaxation Breathing Exercise, Hemodialysis, Fatigue, Chronic kidney failure.*