

**PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGATASI
GANGGUAN POLA TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK
DI RUANG HEMODIALISA (HD) RS BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2025: CASE REPORT**

¹Alya Gracia Putri Romba ¹Nimsi Melati ²Eko Widayanto

¹ STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

² Rumah Sakit Bethesda Yogyakarta

e-mail: alyagracial@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi gagal ginjal kronik di Indonesia mencapai 0,38% dari total populasi dan di antaranya menjalani terapi dialisis secara rutin. Terapi hemodialisis yang berlangsung lama dapat menimbulkan berbagai efek samping, termasuk penurunan kualitas tidur. Penatalaksanaan gangguan tidur seperti terapi relaksasi otot progresif sebagai pendekatan manajemen kualitas tidur, secara efektif meningkatkan rasa tenang dan kenyamanan, yang dapat memperbaiki kualitas tidur. Tujuan: Memberikan gambaran terkait pemberian terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi gangguan pola tidur pada pasien gangguan ginjal kronik yang menjalani hemodialisis. Metode Penelitian: Menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel satu orang. Terapi yang diberikan yaitu dukungan tidur pada gangguan pola tidur yaitu dengan terapi relaksasi otot progresif, yang dilakukan 5 sesi pre hemodialisis, dengan 2 sesi terapi dengan pendampingan oleh peneliti dan 3 sesi lainnya dilakukan mandiri oleh pasien, dengan waktu terapi 15-60 menit. Penilaian menggunakan lembar kuesioner *leeds sleep evaluation questionnaire* (LSEQ) dan terdiri dari 10 item dengan skala visual analog 100 mm. Hasil: Hasil intervensi selama 5 sesi didapatkan terjadi peningkatan kualitas tidur dari kualitas tidur buruk (29,4) menjadi kualitas tidur sedang (39,4) dengan keluhan sulit tidur menurun. Kesimpulan: Terapi relaksasi otot progresif dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Saran: Terapi relaksasi otot progresif dapat diterapkan di rumah sakit sebagai tindakan mandiri pada pasien dengan masalah gangguan pola tidur

Kata kunci: gagal ginjal kronik; hemodialisa; kualitas tidur; relaksasi otot progresif.

ABSTRACT

Background: The prevalence of chronic kidney disease (CKD) in Indonesia reaches 0.38% of the total population, with a proportion of patients undergoing regular dialysis therapy. Long-term hemodialysis therapy may lead to various adverse effects, including decreased sleep quality. The management of sleep disturbances, such as progressive muscle relaxation therapy, is considered an effective approach to improving sleep quality by promoting relaxation, calmness, and comfort, which may positively influence sleep outcomes. Objective: To provide an overview of the application of progressive muscle relaxation therapy in managing sleep pattern disturbances among patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis. Methodology: This study employed a quantitative descriptive method with a case study design. Purposive sampling was used, involving one participant. Progressive muscle relaxation therapy was implemented as a supportive intervention for sleep disturbances, particularly disordered sleep patterns. The therapy was conducted over five pre-hemodialysis sessions, consisting of two supervised sessions led by the researcher and three independent sessions performed by the patient. Each therapy session lasted between 15 and 60 minutes. Sleep quality was assessed using the Leeds Sleep Evaluation Questionnaire (LSEQ), which consists of 10 items measured on a 100-mm visual analog scale. Result: After five intervention sessions, the results demonstrated an improvement in sleep quality, from poor sleep quality (score: 29.4) to moderate sleep quality (score: 39.4), accompanied by a reduction in complaints of difficulty initiating sleep. Conclusion: Progressive muscle relaxation therapy can improve sleep quality in patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis. Recommendations: Progressive muscle relaxation therapy is recommended to be implemented in hospital settings as an independent nursing intervention for patients experiencing disturbed sleep patterns.

Keywords: chronic kidney disease; hemodialysis; sleep quality; progressive muscle

PENDAHULUAN

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan kondisi penurunan fungsi ginjal yang berlangsung progresif dan irreversibel akibat ketidakmampuan ginjal dalam mengekskresikan sisa metabolisme serta mempertahankan homeostasis tubuh. Insidensi GGK terus meningkat, terutama pada individu dengan penyakit kronik seperti hipertensi dan diabetes melitus (Malfasari et al., 2023). GGK ditegakkan secara klinis berdasarkan penurunan laju filtrasi glomerulus $<60 \text{ mL/menit/1,73 m}^2$ atau adanya bukti kerusakan ginjal melalui pemeriksaan laboratorium maupun pencitraan (KDIGO, 2024).

Secara global, GGK menjadi masalah kesehatan utama dengan prevalensi 9,5% atau lebih dari 850 juta penduduk, dan menempati urutan kedelapan penyebab kematian pada tahun 2023 (GBD *Chronic Kidney Disease Collaborator*, 2024). Di Indonesia, prevalensi GGK terdiagnosis secara klinis mencapai 0,38% dengan angka lebih tinggi pada usia lanjut >55 tahun (Kesehatan, 2024). Hemodialisis merupakan terapi utama pada penyakit ginjal tahap akhir untuk mengeluarkan kelebihan cairan dan toksin ketika ginjal tidak mampu menjalankan fungsinya (USRDS, 2021). Peningkatan signifikan jumlah pasien dialisis dalam satu dekade terakhir juga sejalan dengan meningkatnya prevalensi GGK, di mana 19,33% di antaranya menjalani terapi hemodialisis rutin (Hyodo et al., 2025).

Hemodialisis jangka panjang dapat menyebabkan berbagai komplikasi seperti penurunan fungsi fisik, gangguan kesehatan mental, dan penurunan kualitas tidur (Sanad et al., 2023). Secara global, prevalensi gangguan tidur pada pasien GGK dilaporkan mencapai 40-75% dan meningkat hingga 60-90% pada pasien yang menjalani hemodialisis (Adejumo et al., 2023). Studi di Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 68-85% pasien hemodialisis mengalami kualitas tidur buruk, dengan hasil *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) > 5 yaitu kualitas tidur buruk (Dame et al., 2025; Khadija et al., 2024). Gangguan tidur pada pasien hemodialisis dipengaruhi oleh faktor fisiologis, psikologis, dan lingkungan, termasuk akumulasi toksin uremik, ketidakseimbangan elektrolit, *restless leg syndrome*, pruritus, stres, kecemasan, serta gangguan ritme sirkadian. Kondisi tersebut berkontribusi terhadap insomnia dan penurunan kualitas hidup (Sanad et al., 2023).

Meskipun penatalaksanaan gangguan tidur penting untuk meningkatkan outcome pasien, belum terdapat protokol medis khusus yang ditetapkan. Akibatnya, terapi komplementer seperti relaksasi otot progresif (ROP) digunakan sebagai pendekatan tambahan untuk meningkatkan kualitas tidur (Sanad et al., 2023). ROP bekerja dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis sehingga menurunkan frekuensi jantung, tekanan darah, dan kadar kortisol, serta meningkatkan rasa relaksasi.

Terapi ini dinilai aman, efektif, dan minim efek samping, sehingga direkomendasikan sebagai intervensi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur (Amalia & Susaldi, 2024; Konflik et al., 2019)

Hasil pengkajian awal pada Tn. S di Ruang Hemodialisa RS Bethesda Yogyakarta menunjukkan kualitas tidur yang buruk, ditandai dengan sering terbangun di malam hari, kesulitan memulai tidur, serta tidur tidak nyenyak akibat pruritus dan kram kaki. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti tertarik menganalisis efektivitas terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap kualitas tidur pada pasien GGK di Ruang Hemodialisa RS Bethesda Yogyakarta tahun 2025.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan desain studi kasus menggunakan instrumen penelitian berupa lembar kuesioner *leeds sleep evaluation questionnaire* (LSEQ) dan terdiri dari 10 item dengan skala visual analog 100 mm. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah sampel satu orang yaitu pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisa di rumah sakit Bethesda Yakkum Yogyakarta. Intervensi yang dilakukan yaitu terapi relaksasi otot progresif yang dilakukan 5 sesi pre hemodialisis, dengan 2 sesi terapi dengan pendampingan oleh peneliti dan keluarga serta 3 sesi lainnya dilakukan mandiri oleh pasien tanpa di dampingi oleh perawat atau keluarga, dengan waktu terapi 15-60 menit. Kuesioner diberikan sebelum dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif sebagai pengkajian awal kualitas tidur pasien, setelah 2 sesi terapi, dan setelah 5 sesi terapi sebagai evaluasi hasil pemberian terapi.

HASIL

Berdasarkan Implementasi yang telah dilakukan oleh peneliti didapatkan hasil berikut:

Tabel . Hasil skor kualitas tidur implementasi ROP secara keseluruhan

Pengkajian	Setelah 2 sesi	Setelah 5 sesi
Skor 29,4 (Buruk)	Skor 34,4 (sedang)	Skor 39,3 (sedang)

Sumber: primer terolah 2025

Grafik 1. Skor kualitas tidur



Analisa data:

Tabel. dan gambaran grafik. 1 menunjukkan terdapat peningkatan skor kualitas tidur pada pasien dari awal pengkajian hingga sesi ke lima pemberian intervensi. Observasi sebelum intervensi dilakukan pada 31 Oktober 2025 dengan hasil skor 29,4 yaitu kualitas tidur buruk dan observasi sesudah intervensi dilakukan setelah 2 kali pemberian dengan pendampingan perawat, intervensi diberikan pada tanggal 04 dan 07 November 2025 dengan skor kualitas tidur meningkat dengan interpretasi sebelum intervensi kualitas tidur buruk menjadi kualitas tidur 39,3 dengan interpretasi kualitas tidur sedang

PEMBAHASAN

Pengkajian dilaksanakan pada 31 Oktober 2025, pukul 07.35 WIB di Ruang Hemodialisa RS Bethesda Yogyakarta didapatkan hasil bahwa pasien mengalami gangguan pola tidur, dengan keluhan sulit tidur pada malam hari, sering terbangun saat tidur, dan sulit untuk kembali tidur. Hasil pengkajian kualitas tidur dengan lembar observasi *Leeds sleep evaluation questionnaire* (LSEQ) menunjukkan kualitas tidur pasien buruk dengan skor 29,4. Penurunan kualitas tidur pada pasien GGK yang menjalani hemodialisis terutama disebabkan oleh faktor fisiologis. Akumulasi toksin uremik dapat mengganggu sistem saraf pusat dan regulasi tidur, sementara pruritus, kram otot, serta nyeri tulang menimbulkan ketidaknyamanan yang memicu gangguan tidur pada malam hari. Selain itu, anemia berkontribusi terhadap kelelahan dan kantuk pada siang hari sekaligus insomnia pada malam hari, sedangkan penumpukan cairan pada saluran napas dapat menyebabkan sleep apnea yang semakin menurunkan kualitas tidur (Murtadho et al., 2019).

Usia pasien yaitu 72 tahun, usia lanjut memberikan pengaruh signifikan terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis karena perubahan fisiologis seperti penurunan produksi melatonin, peningkatan fragmentasi tidur, serta berkurangnya tidur tahap dalam (*slow wave sleep*), kombinasi antara perubahan fisiologis akibat penuaan dan kompleksitas kondisi GGGK menjadikan lansia yang menjalani hemodialisis lebih rentan mengalami gangguan tidur dibandingkan kelompok usia muda (Alshammari et al., 2023; Whelton et al., 2018).

Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu dari teknik relaksasi yang mengkombinasikan latihan napas dalam dan serangkaian seri kontraksi serta relaksasi otot tertentu, dalam berbagai penelitian telah terbukti bermanfaat meningkatkan kualitas tidur yang berdampak pada kualitas hidup pasien melalui proses relaksasi otot secara sistematis sehingga menurunkan aktivitas fisiologis dan aktivitas sistem saraf simpatik dan meningkatkan dominasi parasimpatik. Kondisi ini menimbulkan efek tenang dan menurunkan persepsi nyeri yang sering dialami pasien hemodialisa (Faqih Fatchur et al., 2020; Murtadho et al., 2019). Selain itu, relaksasi otot progresif membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol serta meningkatkan sekresi melatonin, sehingga memperbaiki inisiasi dan kontinuitas tidur serta meningkatkan kualitas tidur secara keseluruhan (Maung et al., 2016; Parker, 2003; Torales, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Setelah dilakukan pengkajian keperawatan pada tanggal 31 Oktober 2025 masalah keperawatan yang muncul sesuai dengan kasus adalah gangguan pola tidur berhubungan dengan kurang kontrol tidur. Setelah diberikan implementasi hasil yang didapatkan pada evaluasi terakhir bahwa terjadi peningkatan kualitas tidur. Pada pengkajian tanggal 31 Oktober 2025 didapatkan hasil sebelum diberikan intervensi tingkat kualitas tidur pasien buruk dengan skor 29,4 kemudian setelah diberikan intervensi tingkat kualitas tidur pasien meningkat yaitu sedang dengan skor 39,3. Program tindak lanjut bagi pasien adalah tetap melakukan hemodialisa rutin dua kali seminggu sesuai jadwal yaitu setiap hari Selasa dan Jumat pagi dan dapat dilakukan terapi ROP secara mandiri setiap hari dengan menyesuaikan kemampuan pasien.

DAFTAR PUSTAKA

- Alshammari, B., Alkubati, S. A., Pasay-An, E., Alrasheeday, A., Alshammari, H. B., Asiri, S. M., Alshammari, S. B., Sayed, F., Madkhali, N., Laput, V., & Alshammari, F. (2023). *Sleep Quality and Its Affecting Factors among Hemodialysis Patients: A Multicenter Cross-Sectional Study. Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(18). <https://doi.org/10.3390/healthcare11182536>
- Amalia, A. F., & Susaldi, S. (2024). *Effectiveness of Providing Progressive Muscle Relaxation Therapy and Mindfulness Meditation Therapy on Blood Pressure in Hypertension Sufferers. Journal of Complementary Nursing*, 3(2), 246–252. <https://doi.org/10.53801/jcn.v3i2.131>
- Faqih Fatchur, M., Marinda Palupi, L., Kemenkes Malang, P., Keperawatan Lawang, P., Keperawatan, P., Yani, J. A., Anggraini, S. N., Rizki Amelia, Rasyid, H., Kusuma, H., Ropyanto, C. B., Hastuti, Y. D., Hidayati, W., Sujianto, U., Setiawan, D., Nurrahima, A., Hafizah, N., Fithriana, N. L., Haryanti, I. A. P., & Nisa, K. (2020). *Modul Pendampingan Perawatan Kesehatan Mandiri dalam Manajemen Penyakit Ginjal Kronik-Hipertensi*. In *Indonesian Journal of Nursing Health Science ISSN* (Vol. 4, Issue 2). <http://eprints.undip.ac.id/81667/%0Ahttp://eprints.undip.ac.id/81667/1/>
- Hyodo, T., Hirawa, N., Kuragano, T., Takemoto, Y., Urabe, S., Adiya, S., Damdinsuren, K., Munaa, B., Yondontsamts, A., Jamba, A., Dolgorsuren, M., Maamkhuu, O., Dorj, C., & Widiana, I. G. R. (2025). *The present status of dialysis patients in Asian countries as of 2022 from a medical economic point of view. Renal Replacement Therapy*, 11(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s41100-024-00597-1>
- KDIGO, 2024. (2024). KDIGO Executive Committee. *Clinical Practice Guideline For The Evaluation And Management Of Chronic Kidney Disease*, 104(4S1), S2–S2. <https://doi.org/10.1097/01.tp.0000660588.12397.e1>
- Kesehatan, K. (2024). *Profil Kesehatan Profil Kesehatan*. In Buku.
- Konflik, P., Ganda, P., Spiritualitas, T., Tempat, D., Pada, K., Jatmika, D., & Utomo, S. D. (2019). *Peran Konflik Peran Ganda Terhadap Spiritualitas Di Tempat Kerja Pada Guru Wanita Sekolah Dasar Negeri (SDN) Di Jakarta*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.7794>
- Malfasari, E., Febtrina, R., Devita, Y., Herniyanti, R., Saputra, C., Azhar, B., Kawaliang, J., Kharina, D., & Adelia, G. (2023). *Body Images of Chronic Renal Failure Patients Undergoing Hemodialysis. KnE Medicine*, 2023(3), 134–139. <https://doi.org/10.18502/kme.v3i1.12707>
- Murtadho, M. A., Kusnanto, K., & Herawati, L. (2019). *The Effect of Progressive Muscle Relaxation*

Intervention on Decreasing Anxiety Level among Hemodialysis Patients in Sidoarjo Hospital.

International Journal of Nursing and Health Services (IJNHS), 2(4), 238–242.

Sanad, H., Abd El Aziz, H., Mohammed, A., & Hassan, S. (2023). *Effect of Progressive Muscle Relaxation Technique on Sleep Quality among Hemodialysis Patients*. Minia Scientific Nursing Journal, 013(1), 136–145. <https://doi.org/10.21608/msnj.2023.217134.1068>

USRDS. (2021). *Annual data report: end stage renal disease*.

Whelton, P. K., *et al.* (2018). ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH *Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults: Executive Summary: A Report of the American College of Cardiology/American Heart Association Task . Hypertension* (Dallas, Tex.: 1979), 71(6), 1269–1324.