



KARYA ILMIAH AKHIR

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) YANG
MENJALANI TERAPI HEMODIALISIS**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh

**Widi Arya Tirana
NIM: 2501031022**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF
TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN
CHRONIC KIDNEY DISEASE (CKD) YANG
MENJALANI TERAPI HEMODIALISIS**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh
Widi Arya Tirana
NIM: 2501031022

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia

Kotak Pos 104 Telp. 0331-336728 Fax. 0331-337957

Website : <http://www.unmuhiember.ac.id> E-mail: fikes@unmuhiember.ac.id



SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Widi Arya Tirana
NIM : 2501031022
Tempat, tanggal lahir : Jember, 10 Mei 2003
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Dusun Tegalgusi RT/RW 002/061 Kec. Mayang, Kab. Jember
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah Akhir, dengan Judul di bawah ini :

Efektivitas Terapi Pemasasi Otak progresif Terhadap Tingkat Kelemasan pada Pasien
Chronic Kidney Disease (CKD) yang menjalani Terapi Hemodialisis

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir skripsi.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, 20 Juni 2026

Yang Membuat Pernyataan,



(Widi Arya Tirana)
NIM. 2501031022

HALAMAN PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* (CKD) YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISIS

Oleh
Widi Arya Tirana
NIM: 2501031022

Karya Ilmiah Akhir ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk
Ujian Akhir Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 01 Juli 2026

Pembimbing



Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes
NIDN. 0701077604

LEMBAR PENGESAHAN

EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PASIEN *CHRONIC KIDNEY DISEASE* (CKD) YANG MENJALANI TERAPI HEMODIALISIS

Oleh
Widi Arya Tirana
NIM: 2501031022

Dewan Penguji Ujian Karya Tulis Ilmiah pada Program Studi Keperawatan
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, 07 Juli 2026

Penguji

1. Penguji I : Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd., M.Kep. (.....)
NPK. 19700715 1 93 05 382
2. Penguji II : Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 19810807 1 031036
3. Penguji III : Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes. (.....)
NPK. 1979070110112289

Mengetahui

**Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember**


Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
NPK. 19880303 1 1703821

MOTTO

فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ وَلَا تَعْجَلْ بِالْقُرْآنِ مِنْ قَبْلِ أَنْ يُقْضَىٰ إِلَيْكَ وَحْيُهُ وَقُل رَّبِّ زِدْنِي عِلْمًا

Artinya: Maka Mahatinggi Allah, Raja yang sebenar-benarnya. Dan janganlah engkau (Muhammad) tergesa-gesa (membaca) Al-Qur'an sebelum selesai diwahyukan kepadamu, dan katakanlah, “Ya Tuhanku, tambahkanlah ilmu kepadaku”.

QS. Taha:114



KATA PENGANTAR

Puji Syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir yang berjudul efektivitas terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat kecemasan pada pasien *chronic kidney disease* (CKD) yang menjalani terapi hemodialisis. Karya ilmiah akhir ini merupakan salah satu syarat untuk memenuhi tugas akhir dalam mencapai gelar Ners pada Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.

Penulis merasa bahwa terselesaikannya karya ilmiah akhir ini karena bimbingan, bantuan dan dorongan dari banyak pihak, maka pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh pendidikan tinggi di Universitas Muhammadiyah Jember.
2. Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep. Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang memberikan kemudahan dan fasilitas kepada penulis selama menempuh pendidikan pada Program Profesi Ners
3. Dr. dr. I Nyoman Semita, Sp.OT (K) Spine., FICS, selaku Direktur RSD dr. Soebandi Jember yang telah memberikan kesempatan dan izin pada penulis untuk melaksanakan kegiatan praktik dan pelaksanaan asuhan keperawatan dalam upaya pendidikan sehingga karya ilmiah akhir ini dapat tersusun dengan baik.
4. Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan izin kepada penulis untuk menempuh pendidikan dan dukungan sehingga dapat menyelesaikan pendidikan profesi Ners tepat waktu
5. Dr. Ns. Cipto Susilo, S.Kep., S.Pd., M.Kep., selaku Dosen Penguji 1 pada Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan rekomendasi, kritik dan saran yang membangun serta masukan yang berharga kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir ini dapat tersusun dengan baik.

6. Ns. Mohammad Ali Hamid, S.Kep., M.Kes., Penguji 2 pada Program Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan rekomendasi, kritik dan saran yang membangun serta masukan yang berharga kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir ini dapat tersusun dengan baik.
7. Dr. Ns. Luh Titi Handayani, S.Kep., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Karya Ilmiah Akhir pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan pengetahuan yang berguna serta memberikan dorongan, bimbingan saran, rekomendasi yang sangat berharga kepada penulis sehingga karya ilmiah akhir ini terselesaikan dengan baik.
8. Semua pihak dan teman di almamater Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah banyak memberikan bantuan, dukungan, serta motivasi sehingga peneliti dapat menyelesaikan karya ilmiah akhir ini

Penulis telah berusaha semaksimal mungkin untuk menuangkan ide dan pengetahuan serta kemampuan dalam menyusun karya ilmiah akhir ini. Namun, penulis menyadari bahwa karya ilmiah akhir ini masih jauh dari sempurna dan masih banyak kekurangan, oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati, penulis mohon maaf atas kesalahan dan kekurangan yang terdapat dalam karya ilmiah akhir ini serta sangat mengharapkan masukan untuk perbaikan karya ilmiah akhir ini. Semoga karya ilmiah akhir ini dapat memberikan manfaat dan kiranya damai sejahtera Tuhan yang melampaui segala akal akan memelihara hati dan pikiran kita.

Jember, 25 Juni 2026

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL LUAR	i
HALAMAN JUDUL DALAM	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
MOTTO	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR ARTI DAN SINGKATAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Batasan Masalah.....	3
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan.....	5
1.4.1 Tujuan Umum	5
1.4.2 Tujuan Khusus.....	5
1.5 Manfaat	6
1.5.1 Teoritis.....	6
1.5.2 Praktis.....	6
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Konsep Dasar Chronic Kidney Disease	8
2.1.1 Definisi Chronic Kidney Disease.....	8
2.1.2 Etiologi <i>Chronic Kidney Disease</i>	9
2.1.3 Tingkatan <i>Chronic Kidney Disease</i>	12
2.1.4 Tatalaksana Medis	12
2.2 Konsep Perawatan Kecemasan pada Pasien Hemodialisis	13
2.2.1 Definisi Kecemasan pada Pasien Hemodialisis	13
2.2.2 Cara Kerja Hemodialisis	14
2.2.3 Tanda dan Gejala Kecemasan	16
2.2.4 Tingkat Kecemasan	18
2.2.5 Manajemen Asuhan Keperawatan pada Pasien Hemodialisis.....	19
2.3 Konsep Terapi Relaksasi Otot Progresif	29
2.3.1 Definisi Relaksasi Otot Progresif.....	29
2.3.2 Tahapan Terapi Relaksasi Otot Progresif	30
2.3.3 Prosedur Kerja Latihan Relaksasi Otot Progresif	32
2.3.4 Manfaat Latihan Relaksasi Otot Progresif	34
2.4 Keaslian Penelitian.....	35

BAB 3 METODE	39
3.1 Desain Penelitian	39
3.2 Subjek Penelitian	39
3.3 Fokus Penelitian	41
3.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	41
3.5 Instrumen Penelitian	42
3.5.1 Pengkajian Keperawatan	42
3.5.2 Diagnosis Keperawatan	43
3.6 Metode Pengumpulan Data	44
3.6.1 Wawancara (Anamnesis)	44
3.6.2 Observasi	44
3.6.3 Studi dokumen	45
3.7 Keabsahan data	45
3.7.1 Kredibilitas (<i>Credibility</i>)	45
3.7.2 Dependabilitas (<i>Dependability</i>)	46
3.7.3 Konfirmabilitas (<i>Confirmability</i>)	46
3.8 Analisis dan Penyajian Data	46
3.8.1 Analisis Data	46
3.8.2 Penyajian Data	47
3.9 Etik Penelitian	48
3.9.1 Persetujuan Setelah Pemberian Penjelasan (<i>Informed Consent</i>)	48
3.9.2 Prinsip Otonomi (Respect for Autonomy)	49
3.9.3 Prinsip Beneficence dan Non-Maleficence	49
3.9.4 Prinsip Keadilan (<i>Justice</i>)	49
3.9.5 Kerahasiaan dan Anonimitas (<i>Confidentiality and Anonymity</i>)	49
3.9.6 Persetujuan Institusi	50
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	51
4.1 Hasil Penelitian	51
4.1.1 Pengkajian Keperawatan	51
4.1.2 Diagnosis Keperawatan	60
4.1.3 Rencana Tindakan Keperawatan	63
4.1.4 Implementasi Keperawatan	65
4.1.5 Evaluasi Keperawatan	69
4.2 Pembahasan	73
4.2.1 Pengkajian Keperawatan	73
4.2.2 Diagnosis Keperawatan	76
4.2.3 Perencanaan Keperawatan	77
4.2.4 Implementasi Keperawatan	79
4.2.5 Evaluasi	80
4.3 Implikasi Keperawatan	83
4.4 Keterbatasan Studi	84
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	86
5.1 Kesimpulan	86
5.2 Saran	87
5.2.1 Bagi Perawat dan Tenaga Kesehatan di Unit Hemodialisis	87

5.2.2	Bagi Institusi dan Manajemen Fasilitas Kesehatan.....	88
5.2.3	Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan	88
5.2.4	Bagi Peneliti Selanjutnya	88
5.2.5	Bagi Pasien dan Keluarga	88
DAFTAR PUSTAKA.....		90



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Keaslian Penelitian	37
Tabel 4.1	Status Sosialdemografi Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	52
Tabel 4.2	Keluhan Utama dan Riwayat Penyakit pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	53
Tabel 4.3	Asesmen awal Tingkat Kecemasan pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	54
Tabel 4.4	Asesmen Pola Kognitif dan Persepsi Sensori pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	55
Tabel 4.5	Asesmen Pola Makan dan Minum pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	56
Tabel 4.6	Asesmen Pola Eleminasi pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	56
Tabel 4.7	Asesmen Pola Tidur pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	57
Tabel 4.8	Asesmen Pola Tidur pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	58
Tabel 4.9	Asesmen Fisik pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	59
Tabel 4.10	Hasil Pemeriksaan Berdasarkan Parameter Laboratorium Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis.....	60
Tabel 4.11	Analisis Masalah Keperawatan pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis.....	61
Tabel 4.12	Diagnosis Keperawatan Prioritas pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis (Berdasarkan SDKI, 2017)	63
Tabel 4.13	Rencana Tindakan Keperawatan pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis.....	63
Tabel 4.14	Implementasi Keperawatan pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis.....	65
Tabel 4.15	Evaluasi Keperawatan pada Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> yang Menjalani Terapi Hemodialisis	70
Tabel 4.16	Ringkasan Perubahan Skor Kecemasan GAD-7	71

DAFTAR ARTI DAN SINGKATAN

ADPKD	: Autosomal Dominant Polycystic Kidney Disease
AV	: Arteriovenous
CKD	: Chronic Kidney Disease
eGFR	: Estimated Glomerular Filtration Rate
ESKD	: End-Stage Kidney Disease
GAD-7	: Generalized Anxiety Disorder-7
GFR	: Glomerular Filtration Rate
HD	: Hemodialysis (Hemodialysis)
KDIGO	: Kidney Disease: Improving Global Outcomes
LES	: Lupus Eritematosus Sistemik
MCID	: Minimal Clinically Important Difference
NANDA-I	: North American Nursing Diagnosis Association International
NSAIDs	: Non-Steroidal Anti-Inflammatory Drugs
PMR	: Progressive Muscle Relaxation
PGK	: Penyakit Ginjal Kronik
RAAS	: Renin-Angiotensin-Aldosterone System
RRT	: Renal Replacement Therapy
SPO	: Standar Prosedur Operasional