



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP *FATIGUE*
PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI
HEMODIALISA DI RSD K.R.M.T. WONGSONEGORO SEMARANG**

Untuk memenuhi persyaratan
mencapai Gelar Sarjana Keperawatan

Ananda Putri Amalia

2107007

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA

UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG

Februari 2025



UWHS

SKRIPSI

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP *FATIGUE*
PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI
HEMODIALISA DI RSD K.R.M.T. WONGSONEGORO SEMARANG**

Untuk memenuhi persyaratan
mencapai Gelar Sarjana Keperawatan

Ananda Putri Amalia

2107007

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA
UNIVERSITAS WIDYA HUSADA SEMARANG**

Februari 2025

PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Fatigue* Pada
Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa
di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

Nama Mahasiswa : Ananda Putri Amalia

Nim : 2107007

Telah Pertahankan Di Depan Tim Penguji

Pada Tanggal, 30 Januari 2025

Menyetujui,

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping

Dwi Nur Aini, Ns., M.Kep
NUPTK : 1757763664230230

Maulidta Karunianingtyas W, Ns., M.Kep
NUPTK : 8446764665230220

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

Judul Skripsi : Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Fatigue* Pada
Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa
di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang

Nama Mahasiswa : Ananda Putri Amalia

Nim : 2107007

Telah Pertahankan Di Depan Tim Penguji

Pada Tanggal

Menyetujui,

Ketua Penguji : Dyah Restuning P, Ns., M.Kep. ()

Anggota Penguji : Maulidta Karunianingtyas W, Ns., M.Kep ()

Anggota Penguji : Dwi Nur Aini, Ns., M.Kep ()

Rektor

Ketua Program Studi

Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA
NUPTK : 7836735636130062

Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK : 1359762663230203

HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ananda Putri Amalia

Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 09 Februari 2002

Nim : 2107007

Program Studi : Keperawatan Universitas Widya Husada Semarang

Dengan ini menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Skripsi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Hemodialisa Di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang” adalah hasil karya saya dan dalam naskah ini tidak terdapat karya ilmiah yang pernah diajukan oleh orang lain untuk memperoleh gelar sarjana di Suatu Perguruan Tinggi, dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain baik Sebagian atau keseluruhan, kecuali secara tertulis di kutip dalam naskah ini dan diterbitkan dalam sumber kutipan atau daftar pustaka.
2. Apabila ternyata dalam naskah skripsi ini dapat dibuktikan terdapat unsur-unsur plagiasi, saya bersedia skripsi ini digugurkan dan gelar akademik yang telah saya peroleh dibatalkan, serta diproses dengan ketentuan hukum yang berlaku.
3. Skripsi ini dapat dijadikan sumber Pustaka merupakan hak bebas royality non eksklusif.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Desember 2024

Yang menyatakan

(Ananda Putri Amalia)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Tidak ada lembar yang paling berarti dan paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan. Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah kehadiran Allah SWT atas segala nikmat berupa kesehatan, kekuatan, kesabaran dalam penyelesaian skripsi ini, sungguh perjuangan yang cukup panjang. Rasa syukur dan rasa bahagia yang saya rasakan ini akan saya persembahkan juga kepada orang-orang yang sangat berarti dalam proses perjalanan saya, karena berkat doa dan dukungan dari mereka saya dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

1. Cinta pertama dan panutanku, ayahanda H.umali. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau bekerja keras serta mendidik saya dengan sangat baik, terimakasih atas dukungan, kekuatan, motivasi, dan doa tiada henti kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
2. Pintu surgaku, ibunda Hj.kumiati. Beliau sangat berperan penting dalam proses menyelesaikan skripsi saya, beliau juga tidak sempat merasakan pendidikan dibangku perkuliahan, namun beliau tidak henti memberikan dukungan, kekuatan, motivasi, serta doa yang tidak pernah tertinggal setiap solatnya, sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
3. Kepada kakak saya, Evi Ulil Faroh, Nur Wahyudin, dan Nurul Rifannudin, terimakasih banyak atas dukungan secara moril maupun materil, terimakasih juga atas segala dukungan dan motivasinya yang diberikan kepada saya sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu.
4. Kepada diri saya sendiri, Ananda putri amalia yang mampu bertahan hingga saat ini. Terimakasih sudah mampu untuk berjuang, memiliki ambisi yang sangat besar agar selesai tepat waktu, meski harus keras dan sering berkelahi dengan pikiran sendiri, merasa takut namun selalu bisa meyakinkan diri bahwa pasti bisa dan dapat dilalui dengan baik Terimakasih telah berproses dengan baik, di dalam proses yang selalu bisa mengandalkan Allah dan restu ayah dan ibu Ini adalah pencapaian yang pantas dirayakan Untuk hari esok tetaplah semangat dan berjuang dalam menggapai impianmu.

5. Sahabat-sahabat saya, Safitri Rosela Sari yang selalu kebersamaian serta membantu dalam kerumitan dalam menyusun skripsi penulis. Terimakasih sudah menjadi teman yang baik yang selalu memberikan motivasi, arahan dan semangat disaat penulis tidak percaya akan dirinya sendiri dan sempat hilang arah sehingga saat ini penulis dapat menyelesaikan skripsi ini secara tepat waktu supaya dapat wisuda bersama-sama. Semoga Allah membalas segala kebaikan kalian.
6. Untuk seseorang yang baik kepada saya yang menjadi salah satu penyemangat karena selalu ada dalam suka maupun duka dan tak henti-hentinya memberikan semangat dan dukungan serta bantuan baik itu tenaga, waktu, pikiran, materi maupun moril. Terimakasih banyak telah menjadi bagian dari perjalanan hidup saya berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Telah menjadi rumah tempat berkeluh kesahku diwaktu lelahmu, menjadi pendengar yang baik, menghibur, penasehat yang baik, senantiasa memberikan cinta dan semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah mengganti berkali-kali lipat dan sukses selalu kedepannya untuk kita berdua... Aamiin.
7. Ibu Dwi Nur Ain, S.Kep., Ns., M.Kep, Maulidta Karunianingtyas Wirawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku dosen pembimbing, terimakasih segala waktu yang di luangkan untuk membimbing penulis dengan baik, terimakasih sudah sabar, memberikan nasihat, memberikan bantuan dan terimakasih sudah percaya kepada penulis bahwa penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik.
8. Seluruh Dosen Program Studi S1 Keperawatan, terimakasih atas ilmu yang sudah di berikan, terimakasih untuk kesabarannya dalam mengajar, terimakasih sudah memberikan nasihat yang sangat di perlukan penulis.

RIWAYAT HIDUP

A. Identitas

Nama : Ananda Putri Amalia
Tempat, Tanggal Lahir : Kendal, 09 Februari 2002
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Kendal, Jawa Tengah
Nomor Telp : 088801938948
Email : japut.syanteek@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Tahun 2008 -2014 : SDN 1 Cepokomulyo
2. Tahun 2014-2018 : SMP IT Amtsilati
3. Tahun 2018-2021 : MA Futuhiyyah 2
4. Tahun 2021-2024 : Universitas Widya Husada Semarang

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan hidayahnya, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa di RSD K.R.M.T Wongsonegoro Semarang. Penelitian ini disusun dalam rangka memenuhi syarat sarjana keperawatan. Penelitian ini dapat diselesaikan atas bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis ingin menyampaikan rasa hormat dan terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. Chandrasa Soekardi, DEA selaku rektor Universitas Widya Husada Semarang
2. Heny Prasetyorini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ka Prodi Program Sarjana Keperawatan
3. Dyah Restuning Prihati, S.Kep., Ns., M.Kep., selaku penguji dalam penelitian ini
4. Ns. Dwi Nur Aini , M.Kep. selaku pembimbing I yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.
5. Maulidta Karunianingtyas Wirawati, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing 2 yang telah memberikan saran dan pengarahan dalam penyusunan penelitian ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan untuk penyempurnaan di masa mendatang. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan.

Semarang, 31 Januari 2025

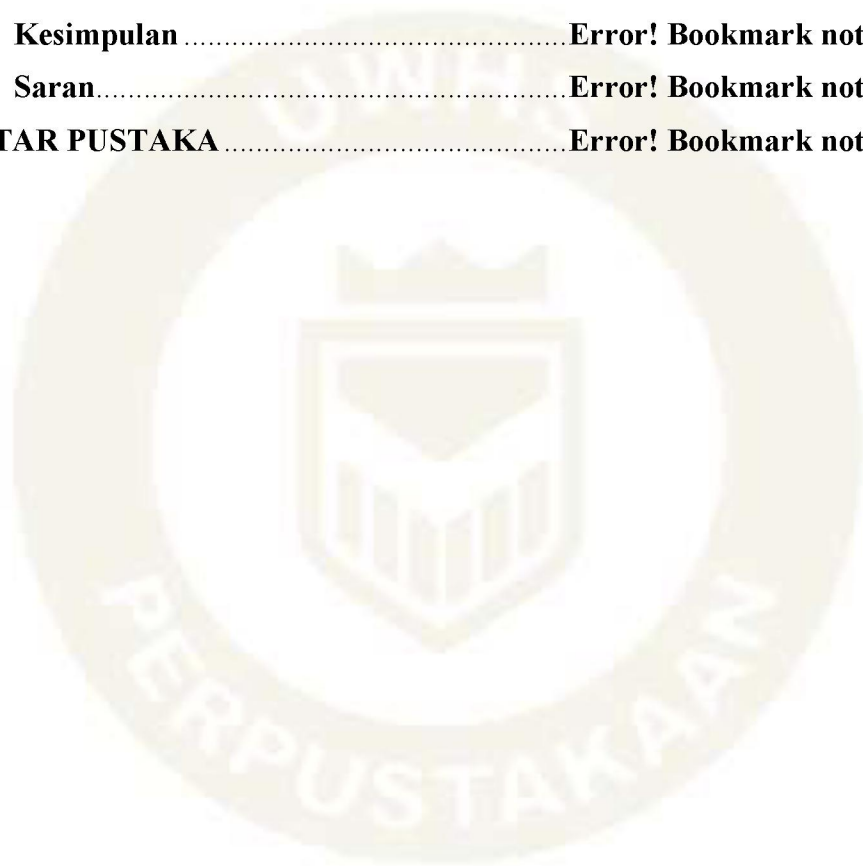
(Ananda Putri Amalia)

DAFTAR ISI

SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN SIAP UJIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERNYATAAN	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PERSEMBAHAN	Error! Bookmark not defined.
RIWAYAT HIDUP	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR GAMBAR	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
C. Tujuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
D. Manfaat Penelitian	Error! Bookmark not defined.
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
A. GAGAL GINJAL KRONIK	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi	Error! Bookmark not defined.
2. Etiologi	Error! Bookmark not defined.
3. Patofisiologi.....	Error! Bookmark not defined.
4. Klasifikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5. Penatalaksanaan.....	Error! Bookmark not defined.
6. Komplikasi	Error! Bookmark not defined.
B. KONSEP HEMODIALISA	Error! Bookmark not defined.
1. Definisi hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
2. Tujuan hemodialisa	Error! Bookmark not defined.
3. Prinsip kerja hemodialisa	Error! Bookmark not defined.

4.	Lama hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
5.	Indikasi hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
6.	Kontraindikasi hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
7.	Komplikasi hemodialisa.....	Error! Bookmark not defined.
C.	<i>FATIGUE</i> (Kelelahan).....	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi <i>Fatigue</i> (kelelahan).....	Error! Bookmark not defined.
2.	Faktor-faktor yang berhubungan dengan <i>fatigue</i> (kelelahan)	Error! Bookmark not defined.
3.	Tanda dan gejala <i>fatigue</i> (kelelahan).....	Error! Bookmark not defined.
4.	Pengukuran level <i>Fatigue</i> (kelelahan)	Error! Bookmark not defined.
D.	TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF.....	Error! Bookmark not defined.
1.	Definisi terapi relaksasi otot progresif	Error! Bookmark not defined.
2.	Tujuan terapi relaksasi otot progresif	Error! Bookmark not defined.
3.	Teknik relaksasi otot progresif	Error! Bookmark not defined.
5.	Indikasi Terapi Relaksasi Otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
6.	Kontraindikasi Terapi Relaksasi otot Progresif.....	Error! Bookmark not defined.
7.	Hal-hal Yang perlu Diperhatikan	Error! Bookmark not defined.
E.	KERANGKA TEORI	Error! Bookmark not defined.
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.
A.	Kerangka Konsep.....	Error! Bookmark not defined.
B.	Hipotesis penelitian	Error! Bookmark not defined.
C.	Jenis dan Rancangan penelitian	Error! Bookmark not defined.
D.	Lokasi penelitian	Error! Bookmark not defined.
E.	Populasi dan sample penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
F.	Definisi operasional	Error! Bookmark not defined.
G.	Instrument penelitian dan cara pengumpulan data....	Error! Bookmark not defined.
H.	Analisa data.....	Error! Bookmark not defined.
I.	Etika penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
J.	Jadwal penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV	HASIL PENELITIAN	Error! Bookmark not defined.

A. Gambaran Lokasi Penelitian Umum.....	Error! Bookmark not defined.
B. Hasil Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB V PEMBAHASAN	Error! Bookmark not defined.
A. Analisa Univariat	Error! Bookmark not defined.
B. Analisa Bivariat.....	Error! Bookmark not defined.
C. Keterbatasan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
BAB VI.....	Error! Bookmark not defined.
KESIMPULAN DAN SARAN	Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
B. Saran.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.



DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Definisi Operasional	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Umur di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Jenis Kelamin di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53)....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pendidikan di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53)....	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pekerjaan di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Fatigue (Kelelahan) Sebelum diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Fatigue (Kelelahan) Sesudah diberikan Terapi Relaksasi Otot Progresif di RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53)	Error! Bookmark not defined.
Tabel 4.7 Pengaruh Fatigue Sebelum dan Sesudah Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif di Ruang Hemodialisa RSD K.R.M.T Wongsonegoro, Agustus 2024 (n=53).....	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 melatih otot tangan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 2 melatih otot tangan bagian belakang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 3 melatih otot bisep	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 4 melatih otot bahu	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 5 melatih otot wajah	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 6 melatih otot rahang	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 7 melatih otot disekitar mulut	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 8 melatih otot leher	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 9 melatih otot leher bagian depan	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 10 melatih otot punggung	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 11 melatih otot dada	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 12 melatih otot perut	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 13 melatih otot kaki	Error! Bookmark not defined.
Gambar 2. 14 kerangka teori	Error! Bookmark not defined.
Gambar 3. 1 kerangka konsep	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Jadwal Penelitian
- Lampiran 2 Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 4 Standar Operasional Terapi Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 5 Kusioner Skala Pengukuran Kelelahan (FAS)
- Lampiran 6 Lembar Kusioner
- Lampiran 7 Lembar Observasi Perlakuan Relaksasi Otot Progresif
- Lampiran 8 Catatan hasil konsultasi
- Lampiran 9 Surat Permohonan Izin Penelitian
- Lampiran 10 Surat Pengantar Penelitian
- Lampiran 11 Surat Ethical Clearance Penelitian
- Lampiran 12 Surat Persetujuan Judul
- Lampiran 13 Hasil Uji Statistik (SPSS)
- Lampiran 14 Dokumentasi
- Lampiran 15 LOA
- Lampiran 16 Artikel
- Lampiran 17 Turnitin
- Lampiran 18 HKI
- Lampiran 19 Sertifikat HKI