

KARYA ILMIAH AKHIR

ASUHAN KEPERAWATAN GANGGUAN AKTIVITAS DAN ISTIRAHAT SERTA PENERAPAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF UNTUK MENGURANGI KELETIHAN PADA PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUP M. DJAMIL PADANG

Peminatan Keperawatan Dasar



FITRI FURQONI ALI, S.Kep

NIM 2541312096

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

2026

**FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
KARYA ILMIAH AKHIR
JUNI 2026**

**Nama : Fitri Furqoni Ali, S.Kep
NIM : 2541312096**

**Asuhan Keperawatan Gangguan Aktivitas dan Istirahat Serta Penerapan
Terapi Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Kelelahan pada Pasien
yang Menjalani Hemodialisis Di RSUP M. Djamil Padang**

ABSTRAK

Kelelahan merupakan masalah umum yang sering dialami pasien yang menjalani hemodialisis. Kondisi ini ditandai dengan rasa lelah yang menetap, penurunan energi, serta keterbatasan dalam melakukan aktivitas sehari-hari. Kelelahan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kondisi fisiologis, akumulasi toksin uremik, serta proses terapi hemodialisis yang berulang. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang dapat digunakan untuk mengurangi kelelahan adalah terapi relaksasi otot progresif. Tujuan penulisan ini adalah untuk menggambarkan penerapan asuhan keperawatan dengan masalah kelelahan serta penerapan terapi relaksasi otot progresif di Ruang Penyakit Dalam Wanita RSUP Dr. M. Djamil Padang. Metode yang digunakan berupa studi kasus dengan memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif dan penerapan terapi relaksasi otot progresif. Dari hasil pengkajian keperawatan didapatkan masalah keperawatan perfusi perifer tidak efektif, kelelahan, dan risiko perfusi renal tidak efektif. Penerapan terapi relaksasi otot progresif dilakukan sebanyak 2 kali sehari selama 2 hari dengan durasi 20 menit setiap sesi. Hasil penerapan menunjukkan adanya penurunan tingkat kelelahan yang ditandai dengan peningkatan skor FACIT-Fatigue dari 14 (berat) menjadi 30 (sedang). Diharapkan terapi ini dapat terus dilanjutkan oleh pasien di rumah serta dapat diterapkan oleh perawat di fasilitas pelayanan kesehatan sebagai intervensi nonfarmakologis untuk mengurangi kelelahan.

Kata Kunci: *Evidence-Based Nursing*, *fatigue*, gagal ginjal kronik, hemodialisis, relaksasi otot progresif.

Daftar Pustaka : 67 (2016-2025)

**FACULTY OF NURSING
ANDALAS UNIVERSITY
FINAL THESIS
JUNE 2026**

**Name: Fitri Furqoni Ali, RN
Student ID: 2441312096**

**Nursing Care for Activity and Rest Disturbances and the Implementation of
Progressive Muscle Relaxation Therapy to Reduce Fatigue in Patients
Undergoing Hemodialysis at M. Djamil General Hospital Padang.**

ABSTRACT

Fatigue is a common problem experienced by patients undergoing hemodialysis. This condition is characterized by persistent tiredness, decreased energy, and limitations in performing daily activities. Fatigue is influenced by various factors, including physiological conditions, the accumulation of uremic toxins, and the repeated hemodialysis treatment process. One of the non-pharmacological interventions that can be used to reduce fatigue is progressive muscle relaxation therapy. This case study aimed to describe the implementation of nursing care for a patient with fatigue and the application of progressive muscle relaxation therapy in the Women's Internal Medicine Ward of Dr. M. Djamil General Hospital, Padang. The method used was a case study involving comprehensive nursing care and the implementation of progressive muscle relaxation therapy. The nursing assessment identified the following nursing diagnoses: ineffective peripheral tissue perfusion, fatigue, and risk for ineffective renal perfusion. Progressive muscle relaxation therapy was administered twice daily for two consecutive days, with each session lasting 20 minutes. The intervention resulted in a reduction in fatigue level, as indicated by an improvement in the FACIT-Fatigue score from 14 (severe fatigue) to 30 (moderate fatigue). It is expected that patients will continue practicing this therapy independently at home and that nurses will implement it in healthcare settings as a non-pharmacological intervention to reduce fatigue in patients undergoing hemodialysis.

Keywords: *Chronic kidney disease, hemodialysis, fatigue, Progressive Muscle Relaxation, Evidence-Based Nursing.*

References : 67 (2016-2025)