

**EFEKTIFITAS PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF  
TERHADAP TINGKAT KUALITAS TIDUR PADA PASIEN YANG  
MENJALANI HEMODIALISIS DI RSUD IR. SOEKARNO  
SUKOHARJO**

Muhammad Rifqi Syafi'i<sup>1</sup>, Arina Maliya<sup>2</sup>, Kusnanto<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan,  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

<sup>2</sup>Dosen Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Keperawatan, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta

<sup>3</sup>Perawat Senior Hemodialisa, RSUD Ir. Soekarno Kabupaten Sukoharjo.

[muhammadrifqisyafii@gmail.com](mailto:muhammadrifqisyafii@gmail.com)

**Abstrak**

**Latar Belakang :** Gangguan tidur pada klien hemodialisis mempengaruhi kualitas tidur dari segi tercapainya jumlah atau lamanya tidur. Kualitas tidur adalah kepuasan seseorang terhadap tidur yang dapat ditentukan oleh seseorang mempersiapkan pola tidur pada malam hari, seperti kedalaman tidur, kemampuan untuk tetap tertidur, kemudahan untuk tertidur tanpa bantuan medis.

**Tujuan :** Untuk mengetahui efektifitas pemberian terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

**Metode :** Rencana penelitian adalah *quasi experiment* dengan metode pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Tempat penelitian RSUD Ir Soekarno Sukoharjo Surakarta dengan jumlah sampel terdiri dari 6 pasien yang sedang menjalani hemodialisa.

**Hasil :** Berdasarkan hasil penelitian terapi relaksasi otot progresif pada enam responden didapatkan nilai post test yaitu sebesar 1 orang (10 %) mengalami penurunan tingkat kualitas tidur dari sedang menjadi ringan, 4 orang (80%) dari kategori insomnia berat menjadi kategori sedang, dan 1 (10 %) orang tetap berada pada kategori kualitas tidur sedang.

**Kesimpulan :** Berdasarkan hasil pengkajian, ditemukan bahwa usia dewasa akhir banyak yang mengalami gangguan kualitas tidur, keluhan yang dialami oleh pasien sering mudah lelah, nyeri kaku pada otot, banyak pikiran, batuk, sesak, kedinginan. Hasil evaluasi didapatkan bahwa terjadi perubahan tingkat kualitas tidur dari berat ke sedang maupun dari sedang ke ringan didapatkan hasil (90%) sangat signifikan, namun terdapat hasil yang sama dari kualitas tidur

sedang (10%) . Dan Terapi relaksasi otot progresif efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

**Kata Kunci :** Hemodialisa, Terapi Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur