

Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Menjalankan Hemodialisa: Sebuah Tinjauan Sistematis

The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Fatigue In Patients Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis: A Systematic Review

Yofa Anggriani Utama

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada, Indonesia

Email : yofaanggriani@yahoo.co.id

Submisi: 14 April 2026; penerimaan: 30 Mei 2026; publikasi: 30 Juni 2026

Abstrak

Penyakit ginjal kronis (PGK) adalah masalah kesehatan masyarakat, ditandai dengan hilangnya fungsi ginjal secara permanen serta dampaknya pada banyak organ dan sistem tubuh, seperti anemia, nafsu makan menurun, kelelahan dan edema. Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronis biasanya dilakukan terapi dialisis sebagai terapi utama, Pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dapat mengalami gejala seperti kelelahan. Gejala kelelahan dapat menyebabkan pasien tidak mampu melakukan aktivitas ringan, untuk mengurangi komplikasi tersebut diperlukan suatu metode non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi keluhan kelelahan serta mengurangi gejala fisik sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalankan Hemodialisa, Metode penelitian yang digunakan adalah tinjauan sistematis, basis data jurnal elektronik, dipublikasikan tahun 2019 - 2025 dari Google Scholar, sinta, Science Direct pubmed. Berdasarkan hasil sistematik review didapatkan bahwa ada pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalankan Hemodialisa. Relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi kelelahan, meningkatkan relaksasi otot, serta membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalankan terapi hemodialisa

Kata kunci : Relaksasi Otot Progresif, Fatigue, Gagal Ginjal Kronik,

Abstract

Chronic kidney disease (CKD) is a public health issue characterized by permanent loss of kidney function and its impact on many organs and body systems such as anemia, loss of appetite, fatigue, and edema. Patients with chronic kidney disease typically undergo dialysis as their primary treatment. Patients with chronic kidney disease undergoing hemodialysis may experience symptoms such as fatigue. Fatigue can prevent patients from performing even light activities; to mitigate these complications, a non-pharmacological method namely, progressive muscle relaxation therapy is needed to address fatigue complaints and reduce physical, thereby improving patients' quality of life. The objective of this study is to determine the effect of progressive muscle relaxation on fatigue in chronic kidney disease patients undergoing hemodialysis. Based on the results of a systematic review, it was found that there is an effect of Progressive Muscle Relaxation on Fatigue in Patients with Chronic Kidney Disease Undergoing Hemodialysis. Progressive muscle relaxation can help reduce fatigue, promote muscle relaxation, and improve patient comfort during hemodialysis treatment

Keywords : Progressive Muscle Relaxation, Fatigue, Chronic Kidney Disease,

Pendahuluan

Penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang ditandai dengan penurunan fungsi ginjal secara permanen serta menimbulkan dampak pada berbagai organ dan sistem tubuh. Hemodialisis (HD) tidak hanya menjadi terapi yang harus dijalani seumur hidup untuk mempertahankan kelangsungan hidup pasien, kecuali jika transplantasi ginjal berhasil dilakukan, tetapi juga dapat menimbulkan berbagai konsekuensi biologis, psikologis, sosial, dan finansial. Salah satu permasalahan biologis yang sering dialami pasien adalah kelelahan (*fatigue*), yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup. Kelelahan merupakan kondisi rasa lelah yang berat dan sulit diatasi, yang dapat muncul akibat penumpukan zat sisa metabolisme, kelemahan otot, proses peradangan, ketidakseimbangan cairan dan elektrolit, serta anemia. (Sultan Çeçen, 2022)

Hemodialisis merupakan terapi utama bagi pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir di Indonesia, namun kualitas hidup pasien lebih rendah dibandingkan dengan menggunakan metode pengobatan lainnya, akibat dampak fisik dan psikologis dari hemodialisa. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk mengurangi dampak hemodialisa adalah terapi relaksasi yang bertujuan untuk mengurangi gejala fisik dan psikologis untuk meningkatkan kualitas hidup pasien (Agus Sutiono, 2025).

Pasien dengan penyakit gagal ginjal kronis biasanya dilakukan terapi dialisis sebagai terapi utama, pasien yang menjalani hemodialisa sering mengalami keluhan kelelahan yang merupakan salah satu komplikasi akibat hemodialisa dikarenakan kehilangan darah selama prosedur hemodialisa, anemia, untuk mengurangi komplikasi tersebut diperlukan suatu metode non farmakologi yaitu terapi relaksasi otot progresif untuk mengatasi keluhan kelelahan. (Sugiri & Agung, 2025)

Pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dapat mengalami gejala seperti kelelahan. Gejala kelelahan

dapat menyebabkan pasien tidak mampu melakukan aktivitas ringan, tidak dapat mengingat hal-hal yang telah terjadi, kesulitan bersosialisasi dengan orang lain, serta mengalami kualitas tidur yang buruk, untuk mengatasi gejala tersebut diperlukan terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi kelelahan, meningkatkan kualitas hidup pada pasien gagal ginjal kronik (Siregar & Nasution, 2017)

Gagal Ginjal Kronik (PGK) ditandai dengan penurunan laju filtrasi glomerulus (GFR). Pada kondisi ini, uremia menyebabkan gangguan fungsi ginjal dalam mempertahankan proses metabolisme serta keseimbangan cairan dan elektrolit tubuh. Kelelahan merupakan salah satu keluhan yang paling sering dialami oleh pasien yang menjalani hemodialisis dan dapat menurunkan kualitas hidup mereka. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu intervensi keperawatan nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis (Monika Izza Nasrulloh et al., 2024)

Gagal ginjal kronik merupakan kondisi dimana fungsi ginjal tiba-tiba berhenti yang disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal untuk menyaring produk sisa metabolisme tubuh dengan sendirinya. Oleh karena itu, diperlukan bantuan alat untuk memulihkan fungsi ginjal untuk normal kembali yaitu dengan menjalani hemodialisis. Efek samping dari hemodialisis itu sendiri akan mengakibatkan kram otot, anemia, perubahan elektrolit, hiperkalemia, kelelahan dan kualitas tidur terganggu (Marwindah Sari, 2024).

Gagal ginjal kronis adalah suatu kondisi kompleks yang disebabkan ginjal tidak mampu berfungsi dengan baik akibat dari kerusakan struktur atau fungsional ginjal yang menyebabkan akumulasi cairan dan limbah yang berlebihan di dalam darah. Hemodialisis menjadi terapi pengobatan utama yang dilakukan pasien gagal ginjal kronis. *Fatigue* atau kelelahan

merupakan salah satu efek samping dari hemodialisa. *Fatigue* yang tidak ditangani dengan baik dapat menyebabkan hipotensi, lemas, kram pada otot, pusing dan mual muntah, dan, selain itu berdampak pada konsentrasi, proses berpikir, gangguan hubungan sosial dan kualitas hidup dari pasien.(Agus Sutiono, 2025). Berdasarkan hal tersebut penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Fatigue* Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalankan Hemodialisa.

Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini adalah A Systematic Review, artikel yang akan dikumpulkan akan dipilih berdasarkan kriteria pencarian publikasi antara tahun 2019 -2025 tersedia teks lengkap, artikel yang sudah memenuhi kriteria inklusi akan dilakukan Analisa pada hasil penelitian . Sumber artikel menggunakan database berbasis ilmiah google Scholar, Sinta pubmed dan Science Direct, menggunakan kata kunci Relaksasi Otot Progresif , *Fatigue*, Gagal Ginjal Kronik berdasarkan kriteria inklusi didapatkan 8 artikel yang tersisa sesuai dengan kriteria

Tabel 1 Strategi Pencarian Literatur

Cara pencarian literatur	Google Scholar	Pubmed	Sinta	Science Direct
Hasil pencarian literatur	2000	500	400	300
Artikel setelah dihilangkan duplikasi	400	200	150	80
Artikel setelah disaring berdasarkan judul/topik	40	20	10	20
Artikel full text yang disaring berdasarkan kriteria inklusi	8	4	5	4
Result	3	2	1	2

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan studi literatur didapatkan dari 8 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi yaitu:

No	Nama	Judul	Hasil
1	Purwanto & Yusuf, (2025)	Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kelelahan pada pasien yang menjalani terapi hemodialisa	Metode penelitian menggunakan rancangan desain <i>pra-eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre-post test design</i> . Sampel penelitian berjumlah 24 responden. Tingkat kelelahan diukur menggunakan <i>Numeric Rating Scale-Fatigue</i> (NRS-F) sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kelelahan dari 5,00 sebelum intervensi menjadi 3,00 setelah intervensi, dengan nilai $p=0,041$ ($< 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan sebelum dan

			sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Dapat disimpulkan, terapi relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani terapi hemodialisis.
2	Hasanzadeh et al., (2025)	The Effect of progressive muscle relaxation and physical exercises on subjective well-being and fatigue of patients receiving hemodialysis : a randomized clinical trial	Metode penelitian menggunakan rancangan desain eksperimen dengan membandingkan antara kedua kelompok intervensi, progressive muscle relaxation (PMR) dan physical exercises (PE) sampel penelitian terdiri dari 66 responden yang terdiri dari kelompok PMR = 34 responden dan kelompok PE= 32 responden dilakukan selama empat minggu. Didapatkan hasil bahwa intervensi sebelum dan sesudah pada kedua intervensi menyatakan bahwa peningkatan yang sangat signifikan pada semua domain kesejahteraan subjektif (emosional, psikologis, dan sosial) serta skor Total Kesejahteraan Subjektif ($p < 0,001$). kelompok PMR mencapai skor Kesejahteraan Subjektif Total yang secara signifikan lebih tinggi pasca-intervensi dibandingkan dengan kelompok PE ($p = 0,03$; Cohen's $d = 0,57$). Tingkat kelelahan juga berkurang secara signifikan pada kedua kelompok ($p < 0,001$)
3	Mohammad Hassan El-Sayed Mohammad, Ola Abdel Aty Ahmad, (2025)	Effect of Progressive Muscles Relaxation Technique on Pain, Fatigue and Sleep Quality among Patients Undergoing Hemodialysis	Metode penelitian menggunakan A Quasi eksperimental dengan desain pre dan post test, responden sebanyak 68 pasien dengan gagal ginjal stadium akhir, pengumpulan data menggunakan kuesioner wawancara pasien, Skala Penilaian Nyeri Numerik, Skala Tingkat Kelelahan, dan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh, Hasil: Penelitian ini mengungkapkan bahwa (70,53%) pasien yang diteliti sebelum penerapan teknik relaksasi otot progresif mengalami kelelahan berat; sedangkan (82,35%) di

			antaranya mengalami kelelahan ringan setelah penerapan teknik relaksasi otot progresif. Selain itu, (86,77%) pasien yang diteliti mengalami gangguan tidur sebelum penerapan PMRT, sedangkan (69,11%) di antaranya mengalami kualitas tidur yang baik setelah satu bulan penerapan PMRT. Terdapat korelasi positif yang sangat signifikan secara statistik antara skala nyeri, skala keparahan kelelahan, dan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh. Kesimpulan: Terdapat korelasi positif yang sangat signifikan secara statistik antara skala nyeri, skala keparahan kelelahan, dan Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh.
4	Suzani et al., (2025)	Pengaruh <i>Progresive Muscle Relaxation</i> Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Rafflesia Kota Bengkulu	Metode penelitian menggunakan pre- eksperimental dengan desain pre dan post test, responden sebanyak 15 orang, hasil penelitian didapatkan penelitian ini Nilai rata-rata tingkat kelelahan pasien gagal ginjal kronis sebelum dilakukan <i>Progresive Muscle Relaxation</i> (PMR) adalah 64,87 Nilai rata-rata tingkat kelelahan pasien gagal ginjal kronis setelah dilakukan tindakan <i>Progresive Muscle Relaxation</i> (PMR) adalah 62,87 dan Ada Pengaruh <i>Progresive Muscle Relaxation</i> (PMR) Terhadap Tingkat Kelelahan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rs Raflesia Kota Bengkulu $p\text{-value } 0,000 < 0,05$.
5	Boughdady et al., (2024)	Effect of Jacobson's Progressive Muscle Relaxation on Fatigue and Sleep Quality among Geriatric Patients Undergoing Hemodialysis	Metode penelitian menggunakan A Quasi eksperimental dengan desain pre dan post test, responden sebanyak 61 pasien lansia dengan gagal ginjal kronik yang telah menjalani hemodialisa selama minimal 6 bulan, hasil penelitian didapatkan ada perubahan tingkat kelelahan dan kualitas tidur pada pasien lansia gagal ginjal kronik setelah intervensi relaksasi otot progresif jacobson dengan nilai $p =$

			0,000 Kesimpulan: Penerapan relaksasi otot progresif Jacobson terbukti efektif dalam mengurangi tingkat kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur pada pasien geriatri yang menjalani hemodialisis
6	(Mohamed, 2023)	Effect of Progressive Muscle Relaxation on Fatigue and Sleep Quality in Children Undergoing Hemodialysis	Metode penelitian menggunakan rancangan desain <i>pra-eksperimental</i> dengan pendekatan <i>one group pre-post test design</i> , responden sebanyak 30 orang anak yang menderita gagal ginjal kronik yang telah menjalankan hemodialisa selama 6 bulan Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 46,7% dari anak-anak yang diteliti berusia 10–12 tahun. Penelitian ini menunjukkan bahwa skor persentase rata-rata dari Skala Kelelahan dan Kualitas Hidup Pediatrik secara keseluruhan lebih tinggi setelah penerapan PMR ($84,35 \pm 5,80\%$) yang mengindikasikan kelelahan yang lebih rendah, dibandingkan dengan skor rata-rata sebelumnya ($65,09 \pm 9,01\%$) dan perbedaan antara sebelum dan sesudah secara statistik signifikan ($p = <0,001$). Selain itu, skor persentase rata-rata Skala Indeks Kualitas Tidur Pittsburgh (PSQI) secara keseluruhan lebih rendah setelah penerapan PMR ($14,60 \pm 6,49\%$), yang menunjukkan kualitas tidur yang lebih baik, dibandingkan dengan $30,63 \pm 9,98\%$ sebelum penerapan teknik ini, dan perbedaan antara sebelum dan sesudah secara statistik signifikan ($p < 0,001$). Kesimpulan: relaksasi otot progresif secara signifikan mengurangi kelelahan dan meningkatkan kualitas tidur
7	Feby Adolf Metekohy, (2021)	Latihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Terhadap Penurunan Fatigue Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Unit Hemodialisa Rsud Dr. M. Haulussy Ambon	Metode penelitian menggunakan desain pre-experiment dengan pendekatan One group pre post test design. dengan jumlah sampel 30 orang pasien. Analisa data dengan menggunakan uji Paired sample t-test. Hasil: Hasil penelitian memperlihatkan sebelum dilakukan latihan PMR 63,3% mengalami kelelahan, dan setelah diberikan

			latihan PMR 46,7% mengalami kelelahan. Hasil uji statistik menunjukkan nilai p value = 0,004 ($< 0,05$). Kesimpulan: ada pengaruh yang signifikan antara latihan PMR terhadap penurunan fatigue pada pasien gagal ginjal kronis di RSUD dr. M. Haulussy Ambon.
8	Hadadian et al., (2019)	Studying the effect of progressive muscle relaxation technique on fatigue in hemodialysis patients – Kermanshah-Iran	Metode penelitian menggunakan desain eksperimen dengan kelompok control dan intervensi Sampel penelitian sebanyak 65 pasien, Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan antara kelompok control dan kelompok intervensi terhadap intervensi relaksasi otot progresif ($P \geq 0,05$). Tetapi ada perbedaan antara skor kelelahan sebelum dan setelah diberikan intervensi relaksasi otot progresif ($P \leq 0,05$). Kesimpulan relaksasi otot progresif dapat mengurangi kelelahan pada pasien dengan gagal ginjal pada kelompok intervensi.

Penyakit Ginjal Kronik (PGK) adalah kelainan pada struktur atau fungsi ginjal yang menetap selama lebih dari tiga bulan dan ditandai dengan nilai LFG < 60 mL/menit/1,73 m². Pada pasien PGK, gambaran klinis yang sering ditemukan berupa anemia berat akibat rendahnya kadar hemoglobin serta kenaikan kadar kreatinin serum sebagai indikator penurunan fungsi ginjal.(Anggraini, 2022)

Penyakit gagal ginjal kronik merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh gagal ginjal akut yang bersifat progresif dan berlangsung lambat dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan ginjal kemampuan untuk menjaga komposisi dan jumlah cairan dalam keadaan normal di dalam tubuh, sehingga perlunya terapi hemodialisa untuk membantu memperbaiki kondisi pasien akan tetapi terapi hemodialisa menyebabkan kelelahan pada pasien

untuk mengatasinya diperlukannya terapi relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat kelelahan (Idea et al., 2025).

Gagal ginjal kronik merupakan sebuah kondisi di mana ginjal tidak bisa berfungsi secara normal lagi, meski kondisi ini jarang terjadi, infeksi ginjal bisa berakibat pada gagal ginjal. Terapi hemodialisis ini bertujuan untuk mengeluarkan zat-zat nitrogen yang toksik dari dalam darah dan mengeluarkan air yang berlebihan Dampak terapi hemodialisis antara lain keluhan yang bersifat fisik dan psikologis. Keluhan fisik yang sering dialami yaitu komplikasi intradialisis antara lain hipotensi, kram, mual dan muntah, sakit kepala, nyeri dada, nyeri punggung, demam dan nggigil. Dampak lain yang paling dominan dirasakan pasien gagal ginjal kronik

yang mengalami hemodialisa adalah *fatigue*. (Novia Wulan Juniardi, Uswatun Hasanah, 2025)

Selain itu penyakit ginjal kronis (PGK) merupakan masalah kesehatan masyarakat global yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. PGK terjadi ketika ginjal mengalami gangguan struktural dan fungsional yang berlangsung lebih dari 3 bulan. Gangguan tidur umumnya terjadi pada penderita penyakit ginjal kronis, terutama pada mereka yang menderita penyakit ginjal stadium akhir. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi komplementer yang dapat mengurangi keceemasan, meredakan nyeri, dan menurunkan ketegangan otot. (Dhian Luluh Rohmawati et al., 2024)

Pasien dengan penyakit ginjal kronis yang mengalami hemodialisis sering mengalami keceemasan akibat sifat terapi yang berkelanjutan. Teknik relaksasi otot progresif digunakan untuk membantu mengurangi keceemasan dengan mengendalikannya ketegangan otot dan mengatur respons emosional pasien (Gusti Ayu Tri Shita Dewi et al., 2026). *Fatigue* merupakan keluhan utama yang sering dialami oleh pasien hemodialisis dalam jangka panjang sehingga akan mempengaruhi kualitas hidupnya. Salah satu intervensi keperawatan yang digunakan untuk mereduksi tingkat *fatigue* adalah progresif muscle relaxation yang dilakukan selama $\pm 15-25$ menit untuk hasil yang maksimal, dengan memberikan efek dari perasaan negatif menjadi perasaan positif. (Asep Riyana, 2023)

Salah satu komplikasi penyakit gagal ginjal kronis selain *fatigue* yaitu kualitas tidur yang buruk banyak dialami oleh pasien penyakit ginjal kronis (PGK), terutama mereka yang mengalami

hemodialisis, yang berdampak signifikan terhadap kualitas hidup, kesehatan mental, dan risiko kematian, terapi komplementer seperti aromaterapi, visualisasi terarah, terapi musik, dan relaksasi otot progresif telah terbukti efektif dalam mengurangi keceemasan dan meningkatkan kualitas tidur pada populasi penderita penyakit kronis (Mahyuni et al., 2026)

Pelaksanaan penderita *Chronic Kidney Disease* (CKD) yang melaksanakan terapi hemodialisis yang memerlukan durasi selama 4 hingga 5 jam akan mengakibatkan tekanan fisik beserta kelelahan pada penderita yang melaksanakan hemodialisa, penderita akan merasa keletihan, sakit kepala beserta berkeinginan disebabkan tekanan darah yang rendah untuk mengurangi gejala tersebut diperlukan terapi komplementer relaksasi otot progresif efektif untuk mengurangi kelelahan pada penderita yang menjalankan hemodialisa (Made Yoni Wisudayanti, Mochamad Heri, 2023). Hal ini didukung oleh hasil penelitian Ananda Putri Amalia, (2022) menyatakan bahwa relaksasi otot progresif efektif untuk menurunkan skala *fatigue* pasien gagal ginjal kronik yang menjalankan hemodialisa.

Kelelahan tanda dan gejala yang menyebabkan kondisi pasien lemah karena mengalami dialisis dalam jangka panjang, sehingga memiliki dampak besar terhadap kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan pasien tersebut, untuk mengatasi kelelahan pada pasien yang mengalami dialisis merupakan tantangan tersendiri untuk tenaga kesehatan. Kondisi kelelahan ini biasanya muncul seiring dengan pelaksanaan dialisis yang berkelanjutan, sering kali akibat dari penyakit kronis yang berkaitan dengan proses dialisis, berbagai faktor

yang mempengaruhi kelelahan pada pasien yang mengalami penyakit ginjal stadium akhir yaitu faktor fisiologis, psikologis atau perilaku, sosiodemografi, serta faktor yang berhubungan dengan proses dialisis, faktor untuk mengurangi tingkat kelelahan, dapat menggunakan intervensi perawatan kesehatan yang melibatkan banyak intervensi termasuk terapi alternatif seperti akupunktur; teknik berbasis psikis seperti meditasi, pernapasan dalam, dan yoga; metode berbasis fisik seperti olahraga, latihan terapi, dan pijat; serta strategi berbasis gizi dan diet dapat membantu menurunkan rasa lelah bagi pasien dialisis. (P & Lobo, 2021)

Asuhan perawatan bagi pasien dengan gagal ginjal kronis yang mengalami masalah utama kelelahan dengan menggunakan terapi teknik relaksasi otot progresif telah terbukti efektif dalam mengurangi kelelahan, dari hasil yang diperoleh, terlihat bahwa skor kelelahan menurun dari nilai 17 (berat) menjadi 31 (ringan) pada hari kelima. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan dengan menggunakan terapi teknik relaksasi otot progresif dapat membantu pasien hemodialisis yang mengalami kelelahan. (Hudhani Nora Dwipa, Ikhwan Amirudin, 2024).

Berdasarkan hasil tinjauan sistematis review didapatkan bahwa penyesab fatigue (kelelahan) merupakan salah satu komplikasi dari hemodialisa dikarenakan kehilangan darah selama prosedur hemodialisa sehingga terjadi anemia, Gejala kelelahan dapat menyebabkan pasien tidak mampu melakukan aktivitas, untuk

mencegah komplikasi lebih lanjut diperlukan terapi komplementer relaksasi otot progresif untuk membantu mengendalikan ketegangan otot dan mengatur respons emosional pasien. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang dilakukan untuk membantu menurunkan ketegangan otot, mengurangi aktivitas saraf simpatis, meningkatkan relaksasi tubuh, serta memberikan efek nyaman dan tenang. Ketika tubuh berada dalam kondisi rileks, konsumsi energi berkurang, sirkulasi darah menjadi lebih baik, dan kualitas tidur meningkat sehingga tingkat kelelahan dapat menurun

Kesimpulan dan Saran

Relaksasi otot progresif dapat membantu mengurangi kelelahan, meningkatkan relaksasi otot, serta membantu meningkatkan kenyamanan pasien selama menjalankan terapi hemodialisa. Terapi relaksasi otot progresif dapat direkomendasikan sebagai terapi pendukung non farmakologi sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup pasien

Diharapkan kepada perawat yang bertugas di ruang hemodialisa agar dapat menerapkan terapi komplementer Relaksasi Otot Progresif Pada Pasien Gagal Ginjal kronik karena dapat mengurangi gejala kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ketua STIK Bina Husada dan Ketua UPT PPM STIK Bina Husada yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melaksanakan penelitian "Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalankan Hemodialisa"

Referensi

Agus Sutiono. (2025). *Case Report :*

- rg/10.1016/j.gr.2017.08.001%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.precamres.2014.12
- Mahyuv, T., Permana, A. C., & Ridlo, M. (2026). *Complementary Therapy Interventions for Sleep Disturbances in Chronic Kidney Disease Patients on Hemodialysis: A Systematic Review*. 5(2), 345–357. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v5i2.6462>
- MARWINDAH SARI. (2024). *Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi Chamomile Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisis Rsud Sultan Imanuddin Pangkalan Bun*.
- Mohamed, S. M. (2023). *Effect of Progressive Muscle Relaxation on Fatigue and Sleep Quality in Children Undergoing Hemodialysis*. 102–112.
- Mohammad Hassan El-Sayed Mohammad, Ola Abdel Aty Ahmad, E. M. R. F. (2025). *Effect of Progressive Muscles Relaxation Technique on Pain , Fatigue and Sleep Quality among Patients Undergoing Hemodialysis*. 16(4), 210–225.
- Monika Izza Nasrullo, Resti Yulianti Sutrisno, & Purnomo Widiyanto. (2024). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation terhadap Penurunan Tingkat Kelelahan Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisa. OBAT: Jurnal Riset Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 153–164. <https://doi.org/10.61132/obat.v2i3.414>
- Novia Wulan Juniardi, Uswatun Hasanah, A. I. (2025). *Juniardi , Implementasi Relaksasi Otot PENDAHULUAN Penyakit gagal ginjal kronik adalah tahun 2018 menjadi 0 , 38 %. Pasien dengan hemodialisis setiap tahunnya meningkat , pada tahun 2017 pasien aktif yang menjalani hemodialisis sebanyak 77 . 892 pasien da. 5*, 501–508.
- P, R., & Lobo, D. (2021). *Supportive Therapy for Fatigue in Hemodialysis Patients. International Journal of Health Sciences and Research*, 11(7), 367–373. <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20210750>
- Purwanto, E., & Yusuf, N. A. R. (2025). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kelelahan pada Pasien yang Menjalani Terapi Hemodialisa*. 4(2), 204–217.
- Siregar, C. T., & Nasution, R. A. (2017). *Progressive Muscle Relaxation Techniques effectiveness against The Difference of Fatigue Level of Patients Undergoing Hemodialysis in Medan*. 81(Icosop 2016), 523–527.
- Sugiri, I., & Agung, R. N. (2025). *Implementation of Evidence-Based Nursing Practice : Progressive Muscle Relaxation to Reduce Fatigue in Hemodialysis Patients*. 304–309.
- Sultan ÇEÇEN, D. L. (2022). *Integrated Treatment Methods Applied for Fatigue in Hemodialysis Patients. Bezmialem Science*, 10(4), 523–528. <https://doi.org/10.14235/bas.galenos.2021.5188>
- Suzani, L. P., Rusiandy, & Fitrizah, M. K. (2025). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation. Jurnal Ilmu Kesehatan, volume 4*, 288–295.