

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA
RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE
KOTA GORONTALO**

SKRIPSI

OLEH

**ERVANDI NOVRIYANTO M. ABUDI
NIM 841412063**



**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**



**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA
RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE
KOTA GORONTALO**

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Mengikuti
Ujian Sarjana Keperawatan*

OLEH

**ERVANDI NOVRIYANTO M. ABUDI
NIM 841412063**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO
2016**

HALAMAN PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang disusun dengan judul "PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANGAN HEMODIALISA RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE KOTA GORONTALO" untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam menempuh ujian akhir di Universitas Negeri Gorontalo, merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan yang saya kutip dari hasil karya orang lain dituliskan sumbernya dengan jelas sesuai dengan norma, kaidah, etika penulisan ilmiah dan buku pedoman penulisan karya ilmiah Universitas Negeri Gorontalo

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Gorontalo, Juni 2016



PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang berjudul :

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS
TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANGAN
HEMODIALISA RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE
KOTA GORONTALO**

OLEH

**ERVANDI NOVRIYANTO M. ABUDI
NIM 841412063**

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji

Pembimbing I



dr. Sitti Rahma, M.Kes
NIP. 19820328 200912 2 005

Pembimbing II



Ns. Nasrun Pakaya, S.Kep, M.Kep
NIP. 19761118 199602 1 002

Mengetahui

Ketua Jurusan



dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP. 19771028 200812 2 003

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KUALITAS TIDUR PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DI RUANG HEMODIALISA RSUD PROF. DR. H. ALOEI SABOE KOTA GORONTALO

Oleh

ERVANDI NOVRIYANTO M. ABUDI
NIM. 841412063

Telah dipertahankan didepan dewan pengaji
Hari/Tanggal : Selasa / 21 Juni 2016

Waktu : 10:00 WITA

Pengaji :

1. dr. Sitti Rahma, M.Kes
NIP: 19820328 200912 2 005
2. Ns. Nasrun Paknya, S.Kep, M.Kep
NIP: 19761118 199602 1 002
3. dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes
NIP: 19771028 200812 2 003
4. Ns. Ramang Said Hasan, S.Kep, M.Kep
NIP: 19740116 199303 1 002

Gorontalo, Juni 2016

Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan
Universitas Negeri Gorontalo



Dr Lantje Boekoesoe, M.Kes
NIP: 19590110 198603 2 003

ABSTRAK

Ervandi Novriyanto M. Abudi.2016. *Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.* Skripsi. Jurusan Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo, Pembimbing I dr. Sitti Rahma, M.Kes, dan Pembimbing II Nasrun Pakaya, S.Kep., Ns, M.Kep

Gagal ginjal kronik (GGK) merupakan penyakit kronis dari fungsi ginjal dengan komplikasi nyeri, anemia, bahkan stress dan depresi yang dapat mengakibatkan gangguan tidur. Relaksasi otot progresif termasuk terapi komplementer yang dapat mengurangi stres, depresi, dan masalah gangguan tidur. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.

Desain penelitian menggunakan metode *quasi eksperiment* dengan *one group pre test-post test design*. Sampel penelitian ini berjumlah 15 responden dengan teknik *accidental sampling* dan berdasarkan kriteria sampel. Data dikumpul menggunakan kuisioner *Pittsburg Sleep Quality index*.

Hasil uji statistik *paired t-test* menunjukkan adanya perubahan bermakna skor kualitas tidur sebelum dan sesudah melakukan teknik relaksasi otot progresif dengan *pvalue*=0,000. Hal ini menunjukan ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik di ruang hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.

Penelitian ini diharapkan bagi pihak rumah sakit teknik ini dapat diterapkan sebagai alternatif perawatan untuk masalah dalam kualitas tidur pada pasien GGK.

Kata Kunci : GGK, Relaksasi Otot Progresif, Kualitas Tidur

Daftar Pustaka: 33 Referensi (2000-2015)

ABSTRACT

Ervandi Novriyanto M. Abudi, 2016. *The Influence of Progressive Muscle Relaxation Technique toward the Sleep Quality of Chronic Kidney Failure Patients in Hemodialysis Ward at Prof. Dr. H. Aloe Saboe Hospital of Gorontalo City.* Skripsi, Department of Nursing, Faculty of Sports and Health, State University of Gorontalo. Principal Supervisor is dr. Sitti Rahma, M. Kes and Co-supervisor is Nasrun Pakaya, S. Kep., Ns, M. Kep.

Chronic kidney failure is a chronic disease of the kidney function accompanied with pain complication, anemia, even stress and depression that can cause sleep disturbance. Progressive muscle relaxation is a complementary therapy that can reduce stress, depression, and sleep disturbance problem. The objective of this research is to find out the influence of progressive muscle relaxation toward the sleep quality of chronic kidney failure patients in hemodialysis ward at Prof. Dr. H. Aloe Saboe Hospital of Gorontalo City.

This research uses quasi experiment method with one group pretest and posttest design. The sample in this research is 15 respondents taken using the accidental sampling method. The data are collected using the Pittsburg Sleep Quality Index Questionnaire.

The paired t test reveals the change of sleep quality score before and after the administration of progressive muscle relaxation with the p value of 0.000. this indicates that there is an influence of progressive muscle relaxation technique toward the sleep quality of chronic kidney failure patients in hemodialysis ward of Prof. Dr. H. Aloe Saboe Hospital of Gorontalo City.

It is recommended to the hospital to use this technique as alternative care for the sleep quality of the chronic kidney failure patients.

Keywords: Chronic Kidney Failure, Progressive Muscle Relaxation, Sleep Quality

References: 33 References (2000-2015).



MOTTO DAN PERSEMPAHAN



Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain. (Q.S Al-Insyirah 6-7)

“Jika seseorang bepergian dengan tujuan untuk mencari ilmu, maka Allah SWT akan menjadikan perjalanannya bagaikan perjalanan menuju surga”.

(Nabi Muhammad SAW)

Dengan kecerdasan jiwalah manusia menuju arah kesejahteraan.
(Ki Hajar Dewantara)

“Pendidikan bukanlah suatu proses untuk mengisi wadah yang kosong, akan tetapi Pendidikan adalah suatu proses menyalakan api pikiran”.
(W.B. Yeats)

“Banyak kegagalan dalam hidup ini dikarenakan orang-orang tidak menyadari betapa dekatnya mereka dengan keberhasilan saat mereka menyerah”
(Thomas Alva Edison)

Kupersembahkan karya kecilku ini untuk orang-orang tercinta kepada kedua orang tuaku “Mustapa Abudi” dan “Karsum S. Karim” serta kakakku “Evlinda M. Abudi, yang selalu berusaha dan berdoa demi selesainya pendidikan starta satu (S-1), yang menjadi alasanku untuk tetap semangat menyelesaikan studiku hingga akhir, yang tak pernah meninggalkanku dan selalu ada di saat suka dan duka

Almamaterku Tercinta Tempat Aku Menimba Ilmu

UNIVERSITAS NEGERI GORONTALO

KATA PENGANTAR

Puja dan puji hanya milik-Nya yang telah memberikan berkah kesehatan dan keselamatan sehingga peneliti mampu menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruang Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo”.

Harus diakui bahwa banyak hal yang masih membutuhkan sentuhan-sentuhan perbaikan dalam upaya penyempurnaan penelitian ini. Olehnya penulis tiada henti-hentinya berucap syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan kecerahan pemikiran dan umur yang panjang hingga penulis dapat mengenyam pendidikan strata satu (S1) Jurusan Keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo. Terimakasih kepada mereka yang telah membimbing dan membantu penulis dalam menyelesaikan laporan penelitian ini.

Ucapan terima kasih yang mendalam penulis khaturkan kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Hi. Syamsu Qamar Badu, M.Pd., selaku Rektor Universitas Negeri Gorontalo.
2. Bapak Prof. Dr. Ir. Mahludin H. Baruwadi, M.Pd., selaku Wakil Rektor I Universitas Negeri Gorontalo.
3. Bapak Eduart Wolok, ST., MT., selaku Wakil Rektor II Universitas Negeri Gorontalo.
4. Bapak Dr. Fence M. Wantu, SH., MH., selaku Wakil Rektor III Universitas Negeri Gorontalo.
5. Bapak Prof. Dr. Hi. Hasanudin Fatsah, M.Hum., M.Si., selaku Wakil Rektor IV Universitas Negeri Gorontalo.
6. Ibu Dr. Hj. Linjte Boekoesoe, M.Kes., selaku Dekan Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
7. Ibu Risna Podungge, S.Pd, M.Pd., selaku Wakil Dekan I Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.

8. Ibu dr. Zuhriana K. Yusuf, M.Kes., selaku Wakil Dekan II Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
9. Bapak Ruslan, S.Pd, M.Pd., selaku Wakil Dekan III Fakultas Olahraga dan Kesehatan Universitas Negeri Gorontalo.
10. Ibu dr. Nanang Roswita Paramata, M.Kes., selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo sekaligus Pengaji I, terima kasih telah memberikan masukan, bimbingan, motivasi, serta kritik dan saran kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.
11. Ibu dr. Vivien Novariana A. Kasim, M.Kes., selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.
12. Ibu dr. Sitti Rahma, M.Kes., selaku Pembimbing I, terima kasih telah banyak membantu dan telah meluangkan waktunya serta keikhlasan, kesabaran untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Bapak Nasrun Pakaya, S.Kep., Ns M.Kep., selaku Pembimbing II, terima kasih telah banyak membantu dan telah meluangkan waktunya serta keikhlasan, kesabaran untuk membimbing dan mengarahkan peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
14. Bapak Ramang Said Hasan, S.Kep., Ns, M.Kep., selaku Pengaji II, terima kasih telah memberikan masukan, bimbingan, motivasi, serta kritik dan saran kepada peneliti demi kesempurnaan skripsi ini.
15. Seluruh Bapak dan Ibu Staf Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo, terima kasih atas ilmu yang telah diberikan.
16. Ns. Baim Suleman, Ns. Rahmad Yusuf, Ns. Kifli, dan Ns Ika Wulansari terima kasih atas bantuan, masukan, kritik dan sarannya kepada peneliti dan mohon maaf banyak menyusahkan.

17. Kepala Kantor Kesatuan Bangsa Politik dan Linmas Kota Gorontalo yang telah memberikan izin dan rekomendasi penelitian.
18. Bapak Dr. Andang Ilato, MM selaku direktur RSUD Prof. DR. H. Aloei Saboe yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melakukan penelitian di RSUD Prof. DR. H. Aloei Saboe Kota Gorontalo
19. Kepala Ruangan Hemodialisa dan seluruh staf, yang telah bekerja sama dan membantu dalam penelitian.
20. Kepada kedua orang tua, Mustapa Abudi dan Karsum S. Karim serta kakakku Evlinda M. Abudi, kakak ipar Zairudin Mashanapi, beserta keluarga besar, terima kasih atas doa restu, bantuannya baik moril dan materil, serta dorongan dan motivasinya pula peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
21. Seluruh rekan-rekan Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan angkatan 2012 (LENTE12A).
22. Teman-teman seperjuangan Ibnu Bachtiar Karim, Novita Alimudin, Fatma Jauhari yang saling membantu dan memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
23. Keluarga besar GMK Aam, Epan Dj, ibnu, Amad, Kiki, Tamam, Upik, Uchi, Vita, Pinyu, Ica, Zia, Nola, Mutia. Terima kasih atas segala kesetia-kawanhan, bantuan dan motivasinya selama ini.

Akhirnya penulis memohon ketulusan hati untuk dapat dimaafkan dan diharapkan saran serta kritikan yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Terima kasih atas segala bantuan, bimbingan dari semua pihak. Semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmatNya kepada kita semua. Amin.

Gorontalo, Juni 2016

Penulis,

Ervandi Novriyanto M. Abudi

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
PERSETUJUAN PEMBIMBING	v
LEMBAR PENGESAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL.....	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Rumusan Masalah	5
1.4 Tujuan Penelitian	5
1.5 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Gagal Ginjal Kronik	7
2.1.1 Definisi Gagal Ginjal Kronik	7
2.1.2 Etiologi Gagal Ginjal Kronik	7
2.1.3 Patofisiologi Gagal Ginjal Kronik	8
2.1.4 Manifestasi Gagal Ginjal Kronik	9
2.1.5 Komplikasi	11
2.1.6 Penatalaksanaan	12
2.2 Konsep Tidur	13
2.2.1 Definisi	13
2.2.2 tahapan Tidur	14

2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Tidur	17
2.3 Relaksasi Otot Progresif	21
2.3.1 Definisi.....	21
2.3.2 Manfaat dan efektif latihan	21
2.3.3 Prosedur Teknik Relaksasi Otot Progresif	22
2.3.4 Tahap-tahap Latihan Otot Progresif	22
2.4 Kajian Yang Relevan	26
2.5 Kerangka Berpikir.....	29
2.5.1 Kerangka Teori	30
2.5.2 Kerangka Konsep	30
2.6 Hipotesis Penelitian	31
BAB III METODE PENELITIAN	32
3.1 Lokasi dan Waktu Penelitian	32
3.1.1 Lokasi Penelitian	32
3.1.2 Waktu Penelitian	32
3.2 Desain Penelitian	32
3.3 Variabel Penelitian.....	33
3.3.1 Variabel Independen	33
3.3.2 Variabel Dependental.....	33
3.4 Populasi dan Sampel	34
3.4.1 Populasi	34
3.4.2 Sampel	34
3.4.3 Definisi Operasional	35
3.5 Teknik Pengumpulan Data.....	38
3.5.1 Jenis Data	38
3.5.2 Prosedur Pengumpulan Data.....	38
3.5.3 Instrumen Penelitian	39
3.6 Metode Pengolahan dan Teknik Analisa Data.....	39
3.8.1 Metode Pengolahan Data	39
3.8.2 Teknik Analisa Data	40
3.7 Hipotesis Statistika.....	41
3.8 Etika Penelitian.....	41
3.9 Alur Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	44

4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	44
4.2 Gambaran Umum Responden.....	44
4.3 Hasil Penelitian.....	45
4.3.1 Karakteristik Responden.....	45
4.3.2 Analisis Univariat	48
4.3.3 Analisis Bivariat	49
4.4 Pembahasan	50
4.4.1 Identifikasi Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum dan Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif di Ruangan Hemodialisa RSUD Prof. DR. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo	50
4.4.2 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruangan Hemodialisa RSUD Prof. DR. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo.....	52
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	57
5.1 Simpulan	57
5.2 Saran	57
DAFTAR PUSTAKA	58
LAMPIRAN.....	61
CURRICULUM VITAE.....	98

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Kebutuhan Tidur Berdasarkan Usia.....	17
Tabel 3.1 Definisi Operasional	35
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	45
Tabel 4.2 Distribusi Responden Berdasarkan Umur	45
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Pekerjaan	46
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Hemodialisa	47
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Stadium Gagal Ginjal Kronik.....	47
Tabel 4.5 Perbedaan Nilai Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Sebelum Dan Sesudah Melakukan Teknik Relaksasi Otot Progresif	48
Tabel 4.6 Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik di Ruangan Hemodialisa RSUD Prof. Dr. H. Aloe Saboe Kota Gorontalo	49

DAFTAR GAMBAR

Halaman

Gambar 2.1 Tahapan Siklus Tidur.....	16
Gambar 2.2 Tahap 1-2 dari Relaksasi Otot Progresif.....	22
Gambar 2.3 Tahap 3 dari Relaksasi Otot Progresif	23
Gambar 2.4 Tahap 4 dari Relaksasi Otot Progresif	23
Gambar 2.5 Tahap 5-8 dari Relaksasi Otot Progresif	24
Gambar 2.6 Tahap 9-12 dari Relaksasi Otot Progresif	25
Gambar 2.7 Tahap 13-14 dari Relaksasi Otot Progresif	25
Gambar 2.8 Skema Kerangka Teori	30
Gambar 2.9 Skema Kerangka Konsep.....	30
Gambar 3.1 Desain Penelitian	32
Gambar 3.2 Alur Penelitian	43

DAFTAR LAMPIRAN

Halaman

Lampiran 1 Lembar Permohonan Menjadi Responden.....	61
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	62
Lampiran 3 SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif	63
Lampiran 4 Identitas Responden	69
Lampiran 5 Kuisioner PSQI.....	70
Lampiran 6 Master Tabel.....	74
Lampiran 7 Master Tabel Kuisioner PSQI	75
Lampiran 8 Output SPSS	77
Lampiran 9 Surat Keterangan Pengambilan Data Awal	79
Lampiran 10 Surat Meneliti	80
Lampiran 11 Surat Rekomendasi KESBANGPOL	81
Lampiran 12 Surat Rekomendasi RSAS	82
Lampiran 13 Surat Selesai Meneliti.....	83
Lampiran 14 Dokumentasi.....	84