

TESIS

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP  
TEKANAN DARAH DAN KRAM OTOT PASIEN HEMODIALISIS DI RS  
PKU MUHAMMADIYAH BANTUL**

Disusun untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar  
Magister Keperawatan pada Program Studi Magister Keperawatan  
Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta



**JOEY ANUNG ANINDITYA WIDODO**

**NIM 20221050008**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2024**

**TESIS**

**EFEKTIVITAS RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TEKANAN  
DARAH DAN KRAM OTOT PASIEN HEMODIALISIS DI RS PKU  
MUHAMMADIYAH BANTUL**

Disusun Untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Magister Keperawatan  
Pada Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana  
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**JOEY ANUNG ANINDITYA WIDODO**

---

**NIM 20221050008**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA  
2024**

## LEMBAR ORIGINALITAS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama Joey Anung Aninditya Widodo

NIM 20221050008

Menyatakan bahwa tesis saya yang berjudul

**"Efektivitas Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Dan Kram Otot Pasien Hemodialisis Di RS Pku Muhammadiyah Bantul"**

Tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar magister di salah satu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali yang secara tertulis di naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka

Yogyakarta, Maret 2024



Joey Anung Aninditya Widodo

## **KATA PENGANTAR**

**Assalamu'alaikum wr. wb.**

Alhamdulillahirobbil 'aalamin, puji syukur penyusun panjatkan terhadap kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan atas hidayah-Nyalah penyusun dapat menyelesaikan tesis ini.

Penyusun mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan moral yang sangat memotivasi maupun materil kepada penyusun, dan penyusun ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Ir. Sri Atmaja P. Rosyidi, ST., MSc.Eng., PhD., P.Eng selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
2. Prof. Erna Rochmawati, S.Kp., MNSc., M.Med.Ed., Ph.D selaku Ketua Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
3. Dr. Azizah Khoiriyati, Ns., M.Kep selaku pembimbing tesis yang telah banyak memberikan saran, motivasi dan dukungan selama penyusunan tesis ini berlangsung
4. Fitri Arofiati, S.Kep, Ns, MAN., Ph.D selaku penguji yang telah membimbing, membantu, mengarahkan, dan menyediakan waktu untuk memberikan konsultasi serta saran yang bersifat membangun sehingga tesis ini dapat selesai
5. Dr.dr.Ikhlas Muhammad Jenie, M.Med.Sc selaku penguji yang telah membimbing, membantu, mengarahkan, dan menyediakan waktu untuk memberikan konsultasi serta saran yang bersifat membangun sehingga tesis ini dapat selesai
6. Staf Institusi Pendidikan Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
7. Bapak dr. Widodo SSA dan Ibu Sri Mulyani selaku orang tua kandung saya yang setiap waktu selalu memotivasi saya agar dapat menyelesaikan tesis ini
8. Bapak Suharsono dan Ibu Narwini selaku mertua saya yang setiap saat selalu memotivasi saya agar dapat menyelesaikan tesis ini

9. Simbah Supardi selaku eyang kakung saya yang mengiginkan cucu pertamanya untuk menyelesaikan tesis ini
10. Novita Puspitasari selaku istri tercinta saya yang selalu mendampingi dan memberikan dukungan kepada saya setiap saat
11. Rahsyah dan Alm.Fahsyah anak saya yang sangat saya sayangi walaupun Fahsyah sudah mendahului saya.

Penulis merasa banyak sekali kendala dalam proses pembuatan tesis ini, namun berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, penulis dapat menyelesaikan tesis ini dengan kemampuan dan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis.

Penyusun berharap semoga amal baik yang telah diberikan oleh semua pihak yang telah mensupport akan mendapatkan balasan dari Allah SWT, dan semoga tesis ini sehingga dapat bermanfaat bagi kita semua.

**Wassalamu'alaikum wr. Wb.**

Yogyakarta, Maret 2024



Penyusun

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xi</b>
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	<b>xii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	5
C. Tujuan Penelitian .....	5
D. Manfaat Penelitian .....	6
E. Penelitian Terkait .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
1. Konsep Hemodialisa .....	10
a. Definisi .....	10
b. Tujuan .....	11
c. Komplikasi .....	11
2. Konsep Hipertensi .....	14
a. Definisi .....	14
b. Klasifikasi .....	14
c. Faktor-faktor .....	15
d. Patofisiologi .....	16
e. Penatalaksanaan .....	18

f. Hubungan Hipertensi dan Gagal Ginjal.....	18
3. Konsep Kram Otot .....	19
a. Definisi .....	19
b. Etiologi .....	20
c. Patofisiologi .....	21
d. Tanda Gejala Kram Otot .....	22
e. Penatalaksanaan .....	22
4. Konsep Relaksasi Otot Progresif .....	24
a. Definisi.....	24
b. Tujuan .....	25
c. Indikasi.....	26
d. Kontraindikasi.....	26
5. Konsep Teori Kenyamanan .....	26
6. Kerangka Teori.....	29
7. Kerangka Konsep.....	30
8. Hipotesis.....	31

### **BAB III METODE PENELITIAN**

A. Desain Penelitian .....	32
B. Populasi dan Sampel .....	33
C. Lokasi dan Waktu Penelitian .....	35
D. Variabel Penelitian .....	35
E. Definisi Operasional .....	35
F. Instrumen Penelitian .....	36
G. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	36
H. Cara Pengumpulan Data .....	37
I. Pengelolaan dan Metode Analisa Data .....	40
J. Etika Penelitian .....	41

### **BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN**

A. Gambaran Lokasi Penelitian .....	43
-------------------------------------	----

B. Analisa Univariat .....	44
C. Analisa Bivariat .....	48
D. Pembahasan .....	53
E. Keterbatasan Penelitian .....	58
<b>BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	60
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
<b>Gambar 1</b> Kerangka Teori	29
<b>Gambar 2</b> Kerangka Konsep	30
<b>Gambar 3</b> Rancangan penelitian <i>pre-post test with control group design</i>	32
<b>Gambar 4</b> Diagram Penelitian	33

## DAFTAR TABEL

		<b>Halaman</b>
<b>Tabel 1</b>	Definisi Operasional	35
<b>Tabel 2</b>	Distribusi Karakteristik Responden	42
<b>Tabel 3</b>	Uji Normalitas Data	45
<b>Tabel 4</b>	Distribusi Tekanan Darah	47
<b>Tabel 5</b>	Distribusi Kram Otot	50
<b>Tabel 6</b>	Perbedaan Selisih Rata-rata	51

## DAFTAR LAMPIRAN

		<b>Halaman</b>
<b>Lampiran 1</b>	Lembar <i>Informed Consent</i>	68
<b>Lampiran 2</b>	Lembar Kuesioner	70
<b>Lampiran 3</b>	SOP Teknik Relaksasi Otot Progresif	74
<b>Lampiran 4</b>	Izin Penelitian UMY	77
<b>Lampiran 5</b>	Izin Penelitian PKU Bantul	78
<b>Lampiran 6</b>	KEPK FKIK UMY	79
<b>Lampiran 7</b>	Sertifikat Terjemahan LTC-UMY	80
<b>Lampiran 8</b>	Uji Similaritas	81
<b>Lampiran 9</b>	SPSS	82

## DAFTAR SINGKATAN

ACTH	: <i>Adrenocorticotropic Hormone</i>
BBLR	: Berat Bayi Lahir Rendah
CKD	: <i>Chronic Kidney Disease</i>
CRH	: <i>Cotricotropin-Releasing Hormone</i>
EBN	: <i>Evidence-Based Nursing</i>
GFR	: <i>Glomerular Filtration Rate</i>
GGK	: Gagal Ginjal Kronik
HD	: Hemodialisis
Hb	: Hemoglobin
KB	: Keluarga Berencana
LFG	: Laju Filtrasi Ginjal
NSAID	: <i>Nonsteroidal Anti-Inflammatory Drugs</i>
PGK	: Penyakit Ginjal Kronis
pH	: <i>Potential Hydrogen</i>
PKU	: Pembinaan Kesejahteraan Umat
PPK	: Panduan Praktek Klinis
QCQ	: <i>Cramp Questionnaire Chart</i>
RSPAD	: Rumah Sakit Pusat Angkatan Darat
RS	: Rumah Sakit
ROP	: Relaksasi Otot Progresif
RSUP	: Rumah Sakit Umum Pusat
SEFT	: Spiritual Emotional Freedom Technique
SOP	: <i>Standard Operational Procedure</i>
USG	: <i>Ultrasonography</i>
VAS	: Visual Analog Scale