

**PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN  
AROMATERAPI *CHAMOMILE* TERHADAP KUALITAS  
TIDUR PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK  
DI RUANG HEMODIALISIS RSUD  
SULTAN IMANUDDIN  
PANGKALAN BUN**



**MARWINDAH SARI  
201110007**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BORNEO CENDEKIA MEDIKA  
PANGKALAN BUN  
2024**



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Gagal ginjal adalah kondisi dimana fungsi ginjal berhenti secara mendadak, disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal untuk menyaring produk sisa metabolisme tubuh secara efektif. Akibatnya, diperlukan bantuan alat untuk mengembalikan fungsi ginjal ke kondisi normal (Nur Husnaeni, 2023). Penyakit ginjal stadium akhir merupakan salah satu kondisi kesehatan yang paling serius, dengan sekitar satu juta orang yang mengalami gagal ginjal stadium akhir menjalani terapi penggantian ginjal. Pasien yang menjalani hemodialisis sering menghadapi berbagai masalah, seperti kram otot, gangguan tidur, anemia, perubahan elektrolit, hiperkalemia, dan kelelahan (Yekti et al., 2015).

Gagal ginjal kronis adalah kondisi klinis yang disebabkan oleh penurunan fungsi ginjal secara bertahap dan berkepanjangan. Tanpa terapi pengganti, gagal ginjal dapat berujung pada kematian karena ginjal tidak mampu mempertahankan keseimbangan metabolisme dan elektrolit (Hill. et al., 2019). Semua tahapan gagal ginjal kronis terkait dengan peningkatan risiko morbiditas, kematian dini, dan penurunan kualitas hidup (Hill. et al., 2019). Salah satu metode pengelolaan penyakit ginjal kronis adalah melalui hemodialisis. Terapi hemodialisis memerlukan waktu yang cukup lama, yang dapat menyebabkan stres fisiologis dan psikologis pada pasien, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas hidup mereka (Fitriani.D, 2020).

Diperkirakan ada sekitar 1,5 juta orang di seluruh dunia yang menjalani hemodialisis karena gagal ginjal, dengan angka ini meningkat sebesar 8% setiap tahunnya. Menurut data dari (WHO, 2018), sekitar 1 dari 10 orang di dunia menderita gagal ginjal kronis, dan sekitar 65% dari mereka, atau antara 2,3 hingga 7,1 juta orang, meninggal dunia. Dari total penderita gagal ginjal kronis, sekitar 1,5 juta orang menjalani hemodialisis, dengan angka yang terus

meningkat setiap tahun sebesar 8%. Di Amerika Serikat, prevalensi gagal ginjal mencapai 13,4% hingga 15% di antara penduduk dewasa (Prevention, 2022). Prevalensi penderita gagal ginjal kronis meningkat dari 2% pada tahun 2013 menjadi 3,8% atau sekitar 713.783 orang pada tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Menurut data Indonesian Renal Registry (IRR., 2018), distribusi pasien hemodialisis berdasarkan usia adalah sebagai berikut: 1-4 tahun (0,31%), 15-24 tahun (2,18%), 25-34 tahun (6,19%), 35-44 tahun (15,41%), 45-54 tahun (30,82%), 55-64 tahun (29,31%), dan  $\geq 65$  tahun (15,26%). Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (BPS, 2018), di Provinsi Kalimantan Tengah, penyakit gagal ginjal kronis menempati peringkat pertama sebagai penyakit tidak menular dengan 10.147 kasus. Survei pendahuluan pada tahun 2024 menunjukkan bahwa terdapat 100 pasien yang menjalani hemodialisis (Rekam Medik RSUD Sultan Imanuddin, 2024).

Penurunan fungsi ginjal akan terus berlangsung selama lebih dari 3 bulan (Vaidya & Aeddula, 2022). Pada pasien dengan gagal ginjal stadium akhir, hemodialisis diberikan sebagai terapi, dengan harapan dapat meningkatkan kualitas hidup dan memperpanjang harapan hidup pasien gagal ginjal kronis (Kevin & Wihardja, 2022). Ketergantungan pada terapi hemodialisis menyebabkan perubahan signifikan dalam kehidupan pasien, terutama dalam aspek fisiologis. Perubahan ini meliputi kelebihan cairan akibat menurunnya kemampuan filtrasi ginjal, penurunan output urine, serta gangguan oksigenasi yang ditandai dengan gejala seperti sesak nafas, batuk, kulit pucat, anemia, dan peningkatan tekanan darah. Kondisi ini disebabkan oleh penumpukan cairan di paru-paru dan meningkatnya beban kerja jantung (Dame et al., 2022). Bagi penderita gagal ginjal kronis, ketergantungan seumur hidup pada mesin dialisis menuntut mereka untuk terus-menerus beradaptasi. Situasi ini dapat menimbulkan perasaan tertekan dan tidak nyaman, bahkan bisa mengarah pada munculnya keputusasaan dan menurunnya motivasi untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal (Azahra, 2013).

Terapi hemodialisis sangat penting untuk memperpanjang usia pasien dan menjaga keseimbangan cairan tubuh. Agar hemodialisis efektif, prosedur

ini harus dilakukan sesuai dengan frekuensi dan durasi yang ditentukan (Dialisis, 2019). Meskipun hemodialisis tidak dapat sepenuhnya menyembuhkan penyakit ginjal namun dapat memperpanjang kelangsungan hidup pasien sehingga ketika pasien yang menjalani hemodialisis akan sering mengalami berbagai komplikasi setelah menjalani terapi ini. Keluhan yang umum dirasakan oleh pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis meliputi kelelahan, kelemahan otot, kulit kering, pruritus uremik, dan salah satunya adalah insomnia (Nakhaee et al., 2018).

Pasien yang menjalani perawatan hemodialisis sering mengalami gejala tidak nyaman, seperti mual, muntah, hipotensi, penurunan kualitas tidur, dan kelelahan (Kasar K.S et al., 2020). Masalah kesehatan mental pada pasien hemodialisis, seperti kecemasan dan depresi, dapat dipengaruhi oleh faktor kenyamanan lingkungan, termasuk suhu ruangan (Kasar K.S et al., 2020). Pasien menghadapi berbagai tantangan, seperti menerima diagnosis yang mengancam nyawa, kebutuhan untuk menjalani pengobatan seumur hidup, mengintegrasikan pengobatan ke dalam kehidupan sehari-hari, dan mengatasi kegagalan pengobatan yang kurang efektif (Kasar K.S et al., 2020). Salah satu komplikasi pada pasien yang menjalani terapi hemodialisis adalah risiko mengalami kualitas tidur yang buruk (Kamil & Setiyono, 2018).

Pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dapat mengalami efek samping seperti kram otot akibat perubahan kadar elektrolit atau dehidrasi, anemia yang disebabkan oleh penurunan kadar hemoglobin akibat hemodialisis, dan gangguan kualitas tidur yang dipengaruhi oleh perubahan kadar elektrolit, stres fisik, efek samping obat, serta stres psikologis. Kelelahan juga dapat terjadi akibat stres pada tubuh selama proses penyaringan darah (Yekti et al., 2015).

Gangguan tidur sering dialami oleh pasien dengan penyakit ginjal stadium akhir, dengan sekitar 80% pasien gagal ginjal kronis mengalami masalah tidur (Hayyin, 2023). Gangguan tidur yang dialami mencakup kesulitan tertidur, sering terbangun di malam hari, kantuk di siang hari, sleep apnea saat tidur, sindrom kaki gelisah, dan gangguan gerak periodik (Baraz et al., 2010). Sekitar 30% pasien yang menjalani hemodialisis akibat gagal ginjal

kronis mengalami masalah tidur, menurut skala tidur PSQI (global PSQI > 5), dengan rata-rata usia antara 31 hingga 37 tahun. Masalah tidur ini disebabkan oleh depresi yang terjadi (Eryilmaz et al., 2015).

Gangguan tidur pada pasien gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisis tidak hanya mengakibatkan kualitas tidur yang buruk tetapi juga berdampak negatif pada kondisi mental dan fisik. Hal ini dapat mengarah pada penurunan kinerja pasien, termasuk disfungsi kognitif, gangguan ingatan, mudah marah, dan penurunan konsentrasi (Safruddin et al., 2016). Kualitas tidur mencerminkan kepuasan seseorang terhadap tidurnya, sehingga ia tidak merasa lelah, lesu, apatis, atau mengalami lingkaran hitam di sekitar mata serta mata yang perih. Selain itu, kualitas tidur juga mencakup kemampuan seseorang untuk tidur tanpa memerlukan bantuan medis (Safruddin et al., 2016). Penurunan kualitas tidur dapat mengakibatkan perasaan cemas, depresi, kemarahan, kelelahan, kebingungan, dan kantuk di siang hari. Sebaliknya, kualitas tidur yang baik dapat memberikan perasaan bahagia dan tenang di pagi hari, meningkatkan semangat dalam beraktivitas, dan mengurangi keluhan tentang pola tidur (Varisella, 2016).

Kurang tidur dan kualitas tidur yang buruk dapat menyebabkan ketidakseimbangan fisiologis dan psikologis (Sinaga & Laowo, 2022). Efek fisiologisnya meliputi penurunan aktivitas sehari-hari, kelelahan, kelemahan, penurunan koordinasi neuromuskular, penyembuhan luka yang lambat, dan penurunan daya tahan tubuh (Sinaga & Laowo, 2022). Sedangkan efek psikologis meliputi ketidakstabilan emosi, kecemasan, kesulitan berkonsentrasi, penurunan kemampuan kognitif, dan pengolahan pengalaman yang kurang efektif (Sinaga & Laowo, 2022).

Secara umum, ada dua pendekatan untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan memperbaiki kualitas hidup, yaitu farmakologis dan non-farmakologis karena memiliki efek samping yang minimal dan dapat digunakan sendiri atau dikombinasikan dengan perawatan lain. Beberapa cara untuk mengurangi kecemasan secara non-farmakologis termasuk terapi relaksasi otot progresif dan pemberian aromaterapi, yang bekerja dengan mengendalikan sistem saraf parasimpatis dan hipotalamus untuk mengurangi

sinyal stress di hipotalamus sehingga dapat meningkatkan sikap positif (Syisnawati et al., 2022a). Respon yang terjadi saat dan setelah relaksasi otot progresif bekerja dengan memblokir respon kecemasan melalui pemusatan perhatian pada otot-otot yang tegang, kemudian menggunakan teknik relaksasi untuk mengurangi ketegangan tersebut sehingga menciptakan perasaan rileks (Ferdisa & Ernawati, 2021). Teknik tersebut melibatkan peregangan dan rileksasi otot yang bertujuan untuk membantu pasien memfokuskan diri pada perasaan rileks dan mengembangkan sikap positif (Hikmah et al., 2021).

Terapi relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik non-farmakologi yang digunakan untuk mengurangi kecemasan dengan cara menargetkan sistem saraf parasimpatis dan mengatur hipotalamus guna mengurangi sinyal stres, sehingga meningkatkan sikap positif (Syisnawati et al., 2022). Respon yang muncul selama dan setelah relaksasi dilakukan dapat mempengaruhi sistem saraf otonom. Akibatnya, pasien yang mengalami kecemasan dapat merasa tidak berdaya dan menjadi lebih bergantung pada orang lain (Hikmah et al., 2021).

Gerakan dalam teknik relaksasi otot progresif dapat merangsang pelepasan zat-zat kimia seperti endorfin dan enkefalin, menekan sistem saraf simpatis serta mengendalikan sinyal hipotalamus untuk meningkatkan aliran darah ke otak. Hal ini membantu mengurangi ketegangan otot dan memunculkan sikap positif yang diharapkan (*counter conditioning*) (Yunita et al., 2022). Teknik relaksasi otot progresif efektif jika dilakukan satu hingga dua kali sehari dengan durasi 10-15 menit yang melibatkan peregangan otot dari tangan hingga kaki (Adawiyah et al., 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Waluya et al., 2023) mengenai efek terapi relaksasi otot progresif pada kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis dimana penelitian ini melibatkan 22 responden dengan menggunakan analisis deskripsi dan uji t dengan hasil yang diperoleh menunjukkan  $p\ value = 0,000$  atau  $p\ value \leq 0,05$  yang berarti terdapat pengaruh signifikan dari relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Hasbi & Sutanta, 2020) mengenai pengaruh terapi progressive muscle relaxation terhadap kualitas tidur pasien hemodialisis dimana melibatkan 100 responden dengan analisis data menggunakan uji statistik chi square menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari terapi ini terhadap kualitas tidur pasien hemodialisis dengan  $p\text{ value} = 0,001$ .

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Royani & Siska, 2023) mengenai pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada lansia menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari terapi ini terhadap kualitas tidur lansia dengan  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} \leq 0,05$ )

Aromaterapi *chamomile* telah digunakan sejak zaman kuno untuk berbagai pengobatan, perawatan kesehatan, sebagai antioksidan, obat astringen, dan untuk penyembuhan ringan (Srivastava et al., 2010). Minyak esensial *chamomile* mengandung beberapa terpenoid seperti a-bisabolol, chamazulene, dan turunan acetylene, serta ester asam seperti asam asetat dan asam tiglik, farnesene, a-pinene, nobilin, dan 3-epinobilin (Hajbaghery et al., 2017). Selain itu, minyak esensial *chamomile* juga mengandung bisabolol oksida dan azulen, spiro-eter, lakton kuitrpen, glikosida, hidroksikoumarin, serta flavonoid seperti apigenin, luteolin, patuletin, dan quecetin (Hajbaghery et al., 2017). Flavanoids apigenin berikatan dengan reseptor GABA dan memiliki efek sedatif ringan yang dapat menenangkan serta memicu kantuk (Hajbaghery et al., 2017). Aromaterapi minyak esensial oil diberikan menambahkan 3-4 tetes minyak esensial ke dalam 30-40 ml air dalam diffuser, menutup diffuser, dan mengatur jarak pemberian antara 50-100 cm (Bagheri-Nesami et al., 2014). Kemudian uap minyak esensial dihirup selama 15 menit (Meinika et al., 2021).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Husnaeni & Syahruramdhani, 2023) mengenai pengaruh aromaterapi lavender terhadap gangguan pola tidur pada pasien gagal ginjal kronis menunjukkan adanya perbaikan kualitas tidur sebelum dan sesudah intervensi. Sebelum aromaterapi lavender diberikan skor kualitas tidur responden adalah 15 (buruk) yang



kemudian meningkat menjadi skor 9 (lebih baik) setelah penggunaan aromaterapi menggunakan diffuser.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Bella & Azali, 2023) mengenai penerapan terapi inhalasi minyak esensial lavender untuk meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis di ruang hemodialisis RSUD Dr. Soediran Mangun Sumargo Kabupaten Wonogiri menunjukkan hasil bahwa sebelum intervensi kualitas tidur pasien tergolong buruk dengan skor 23. Setelah diberikan intervensi kualitas tidur membaik menjadi skor 11 dimana menandakan bahwa gangguan pola tidur responden lebih ringan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Desta et al., 2020) mengenai efek pemberian aromaterapi *chamomile* terhadap tingkat kecemasan lansia di desa wonokerso yang melibatkan 32 responden dengan menggunakan uji wilcoxon menunjukkan bahwa adanya perbedaan signifikan sebelum dan sesudah pemberian aromaterapi *chamomile* dengan  $p\text{ value} = 0,000$  ( $p\text{ value} \leq 0,05$ ) hal ini dapat disimpulkan bahwa aromaterapi *chamomile* memiliki pengaruh terhadap penurunan kecemasan pada lansia.

Hasil survey data pendahuluan di ruang hemodialisa Rumah Sakit Umum Daerah Sultan Imanuddin Pangkalan Bun Kabupaten Kotawaringin Barat, berdasarkan hasil wawancara menggunakan kuisioner PSQI (*Pittsburg Sleep Quality Index*), didapatkan bahwa dari 10 responden yang menderita gagal ginjal kronik dan sedang menjalani hemodialisa, 8 orang diantaranya mengalami kualitas tidur yang buruk dan 2 diantaranya kualitas tidurnya baik. Dapat disimpulkan bahwa rata-rata pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa di RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun mengalami kualitas tidur yang buruk.

Berdasarkan hasil uraian diatas terdapat pasien gagal ginjal kronik yang sedang menjalani hemodialisa dan belum memahami tentang cara mengatasi gangguan tidur. Maka peneliti tertarik melakukan penelitian mengenai “pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa”.

## **B. Rumusan Masalah**

Rumusan dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik?”.

## **C. Tujuan Penelitian**

### 1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Apakah Ada Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik.

### 2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui kualitas tidur sebelum dilakukan Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik
- b. Mengetahui setelah dilakukan Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik
- c. Menganalisis pengaruh Terapi Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Aromaterapi *Chamomile* Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik
- d. Menganalisis perbedaan kualitas tidur antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

## **D. Manfaat Penelitian**

### 1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memhipoberikan informasi dan dapat dijadikan sebagai data dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan pengaruh relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisis.

## 2. Manfaat praktis

### a. Bagi STIKes Borneo Cendekia Medika

Peneliti mengharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data yang baru dalam penelitian kesehatan tentang pengaruh relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* terhadap kualitas tidur pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.

### b. Bagi RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun

Peneliti menyarankan pihak rumah sakit RSUD Sultan Imanuddin Pangkalan Bun dapat menerapkan relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* sebagai terapi komplementer untuk meningkatkan kualitas tidur pada pasien yang menjalani hemodialisa.

### c. Bagi responden

Peneliti mengharapkan responden memperdalam pengetahuannya mengenai gagal ginjal kronik dan hemodialisis sehingga mampu mempengaruhi perilaku dalam menjalani pengobatan dengan baik.

### d. Bagi peneliti selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi kurangnya penerimaan pasien terhadap pengetahuan yang diberikan. Kualitas tidur pada pasien yang rendah dalam penelitian ini karena efek samping dari hemodialisa.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Relevansi Penelitian**

No	Nama, Tahun, Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan Penelitian
1	Ady Waluya, Kusman Ibrahim , Urip Rahayu. 2023 Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa	Penelitian quasi eksperimen dengan desain pre-test dan post-test dengan kelompok kontrol.	Dari hasil yang didapatkan skor mean post test lebih rendah dibandingkan mean sebelum intervensi dengan nilai p-value 0.00 Hal ini menunjukkan terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur responden, karena nilai p-value < 0,05. Rerata selisih nilai kelompok intervensi 1.50 lebih rendah dari rerata selisih nilai kontrol 8,00, dengan nilai mean difference sebesar - 6,500 karena bernilai negatif maka dapat disimpulkan bahwa kelompok intervensi memiliki mean lebih rendah daripada kelompok kontrol . dengan nilai p- value 0,47 atau $p < 0,05$ .	Terletak Pada Variabel Penelitian Aromaterapi <i>Chamomile</i> .
2	Nur Husnaeni, Syahruramdhani. 2023 Pengaruh Aromatherapy Lavender Untuk Gangguan Pola Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis.	Desain deskriptif dengan pendekatan studi kasus asuhan keperawatan. Lama pemberian intervensi 60 menit selama 1 minggu setiap malam.	Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan kualitas tidur sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pemberian aromaterapi lavender menggunakan diffuser yaitu dari skor 15 (kualitas tidur buruk) menjadi skor 9 (kualitas tidur ringan).	Terletak Pada Variabel Penelitian Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi <i>Chamomile</i> dan Variabel Dependennya terhadap kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik
3	Munica Zinta Bella, Lalu Panji M. Azali. 2023	Penelitian ini menggunakan metode studi kasus yang mengeksplorasi asuhan keperawatan pada pasien	Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi Ny. I berada dalam skor 23 PSQI ( <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i> ) atau bisa diartikan	Terletak Pada Variabel Penelitian Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif Dan Aromaterapi <i>Chamomile</i> .

	Penerapan Terapi Inhalasi Essentials Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien <i>Chronic Kidney Disease</i> (CKD) Di Ruang Hemodialisa RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri	hemodialisa dengan gangguan kualitas tidur. Lama pemberian intervensi 15-30 menit selama dilakukan terapi hemodialisa yaitu 4 jam.	sebagai gangguan tidur yang berat atau kualitas tidur buruk. Setelah diberikan intervensi didapatkan hasil skor PSQI menjadi 11 ( <i>Mild Sleep Difficulty</i> ) atau bisa diartikan gangguan pola tidur ringan atau kualitas tidur baik).	
4	Habid AL Hasbi , Sutanta. 2020 Pengaruh <i>Progressive Muscle Relaxation</i> Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa	Jenis penelitian menggunakan <i>Quasy-Experimental Time Series Design</i> dengan rancangan <i>pre-test and post-test with control group design</i> .	hasil penelitian ada pengaruh pemberian terapi <i>progressive muscle relaxation</i> terhadap kualitas tidur klien hemodialisa, dengan p-value = 0,001.	Terletak Pada Variabel Penelitian Aromaterapi <i>Chamomile</i> .
5	Evi Royani, Fera Siska. 2023 Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia	Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan menggunakan desain pra-eksperimental dengan pendekatan (one Group pre- post Test Design). Lama pemberian intervensi 15 menit dalam 2 kali seminggu selama 3 minggu	Dari hasil penelitian sebagian besar lanjut usia yang berusia 60-69 tahun berjumlah 11 orang (73,3%) dan umur 70-80 tahun sebanyak 4 orang (26,7%). 2. Sebagian lansia mempunyai jenis kelamin perempuan yaitu 9 orang (60%) dan yang memiliki jenis kelamin laki-laki berjumlah 6 orang (40%). 3. Ada pengaruh pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Kualitas Tidur ppada lansia. Berdasarkan hasil uji Paired T-test diperoleh p value $0,000 < \alpha < 0,05$	Terletak Pada Variabel Penelitian Aromaterapi <i>Chamomile</i> , Responden Pada Pada Pasien gagal ginjal kronik.
6	Selvita Berlian Desta, Ratih Dwilestari Puji Utami, Gatot Suparmanto. 2020	Desain penelitian menggunakan metode <i>quasy experiment</i> dengan <i>pre and post test without control group</i> .	Karakteristik responden menurut umur menunjukkan bahwa mayoritas lansia yang mengalami kecemasan adalah umur 60-74 tahun sebesar 24 responden	Terletak Pada Variabel Penelitian Relaksasi Otot Progresif, Responden Pada Pada Pasien gagal ginjal kronik.

---

Pengaruh Pemberian Aromaterapi <i>Chamomile</i> Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso	Lama pemberian intervensi 10-15 menit selama 1 minggu setiap hari dan pada hari ke 8 baru evaluasi	dengan presentase 75,0%. 2. Berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami kecemasan dengan presentase 68,8%. 3. Hasil penelitian lansia sebelum diberikan aromaterapi <i>chamomile</i> mengalami kecemasan sedang dengan presentase 68,8%. 4. Hasil penelitian lansia sesudah diberikan aromaterapi <i>chamomile</i> mengalami kecemasan ringan dengan presentase 78,1 %. 5. Aromaterapi <i>chamomile</i> dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada lansia dengan menghirup sehingga dapat mempengaruhi system limbik. Pengaruh aromaterapi <i>chamomile</i> terhadap tingkat kecemasan pada lansia dengan nilai p value 0,000 ( $p < 0,05$ ).
---	--	--

---

## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

1. Kualitas tidur pada kelompok eksperimen sebelum diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* dan kelompok kontrol sebelum diberikan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa keseluruhannya responden mengalami kualitas tidur yang buruk.
2. Kualitas tidur pada eksperimen sesudah diberikan terapi kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* didapatkan hasil bahwa keseluruhan responden mengalami kualitas tidur yang baik dan pada kelompok kontrol sesudah diberikan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa sebagian kecil kualitas tidurnya membaik dan sebagian besar kualitas tidurnya masih buruk tapi masih memiliki peningkatan walaupun hanya sedikit.
3. Ada pengaruh pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* yang signifikan pada kelompok eksperimen dan pada kelompok kontrol terdapat ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif dan obat farmakologi yang sedikit signifikan.
4. Ada perbedaan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa pada kelompok eksperimen dan kelompok control.

#### B. Saran

1. Bagi institusi harapannya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi baru yang memberikan perkembangan ilmu pengetahuan dimana pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan aromaterapi *chamomile* ternyata bisa memperbaiki kualitas tidur pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.
2. Bagi rumah sakit dan ruangan hemodialisa hasil penelitian ini dapat menjadi sumber data yang baru dimana hasil penelitian menunjukkan

bahwa masih banyak pasien yang menjalani hemodialisa yang masih mengalami kualitas tidur yang buruk.

3. Bagi responden peneliti berharap responden bisa memperhatikan kualitas tidurnya pada indikator efisiensi tidur dan dapat menerapkan terapi relaksasi otot progresif dan aromaterapi chamomile untuk perbaikan kualitas tidur.
4. Bagi peneliti selanjutnya hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi dan menjadi bahan untuk penelitian selanjutnya yang bisa dimodifikasi variabelnya dengan variabel lainnya contohnya hubungan kualitas tidur dengan stress emosional gaya hidup, lingkungan, dan kelelahan pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, S. R., Anwar, S., & Nurhayati. (2022). *Tingkat Kecemasan Pada Lansia Yang Dilakukan Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif Dan Terapi Reminiscence*.
- Adela Dwi Lestari, Dkk. (2022). *Akupresure Dan Aromaterapi : Metode Tradisional Komplementer Dalam Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Masa Kehamilan Berdasarkan Bukti*.
- Adib, H. M., Seyedeh Nesa, & Mousavi. (2017). *The Effects Of Chamomile Extract On Sleep Quality Among Elderly People: A Clinical Trial. Complementary Therapies In Medicine*.
- Aini, S. H. (2012). *Panduan Praktis Aromatherapy Untuk Pemula. Jakarta : Gramedia Pustaka Umum*.
- Alis Hanggraini, A. H, D. (2020). *Pengaruh Permen Karet Terhadap Rasa Haus Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rsud Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen (Doctoral Dissertation, Universitas Kusuma Husada Surakarta)*.
- Apriandari, V., Inayati, A., & Hasanah, U. (2024). *Penerapan Relaksasi Benson Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rsud Jend. Ahmad Yani Metro*.
- Ardiany, L. (2020). *Pengaruh Relaksasi Aromaterapi Lavender Terhadap Lama Persalinan Kala I Dan Ii Pada Primigravida Di Rumah Sakit Panglima Sebaya Tahun 2020*.
- Arsy, G. R., & Listyarini, A. D. (2021). *Terapi Relaksasi Otot Progresis Untuk Mengatasi Insomnia Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Asyrofi, A., & Arisdiani, T. (2020). *Status Energi Fungsi Fisik Dan Kualitas Tidur Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. Jurnal Keperawatan, 12(2), 153–160*.
- Azahra, & 2013. (2013). *Peran Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Depresi Pada Penderita Gagal Ginjal Yang Menjalani Terapi Hemodialisis. Artikel Ilmiah*.
- Bagheri-Nesami, M., Espahbodi, F., Nikkah, A., Shorofi, S. A., & Charati, J. Y. (2014). *The Effects Of Lavender Aromatherapy On Pain Following Needle*

*Insertion Into A Fistula In Hemodialysis Patients.*

- Baraz, S. H., Parvahdeh, S., Mohammadi, E., & Broumand, B. (2010). *Dietary And Fluid Compliance: An Educational Intervention For Patients Having Haemodialysis. Journal Of Advanced Nursing* 66(1), 60–68. <https://doi.org/10.1111/J.1365-2648.2009.05142.X>.
- Baroleh, J. M., Ratag, T. B., Langgi, F., & G., L. F. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penyakit Ginjal Kronis Pada Pasien Di Instalasi Rawat Jalan Rsu Pancaran Kasih Manado. Kesmas* 8, 8.
- Basuki. (2019). *Klasifikasi Chronic Kidney Disease. Jurnal Online Internasional & Nasional Vol. 7 No.1, Januari – Juni 2019 Universitas 17 Agustus 1945 Jakarta*, 53(9), 1689–1699.
- Bella, M. Z., & Azali, L. P. M. (2023). *Penerapan Terapi Inhalasi Essentials Oil Lavender Terhadap Kualitas Tidur Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Di Ruang Hemodialisa Rsud Dr. Soediran Mangun Sumarso Kabupaten Wonogiri.*
- Bps. (2018). *Gagal Ginjal Kronik Kalimantan Tengah*. Badan Pusat Statistik.
- Brunner, & Sudarth. (2017). *Medical-Surgical Nursing: Assessment And Management Of Patients With Urinary Disorders.*
- Buysse. (2019). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument For Psychiatric Practice And Research. Chronic Insomnia. Am J Psychiatry*. 165 (6): 678-686.
- Cahyasari. (2019). *Perbedaan Efektivitas Inhalasi Lavender Dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Persepsi Nyeri Pada Inseri Av Shunt Pasien Hemodialisis Di Rsud Prof.Dr.Margono Soekarjo Purwokerto. Fakultas Ilmu Kesehatan Ump.*
- Chairunnisa, P., Syukri, M., & Muhsin. (2017). *Hubungan Lama Terapi Hemodialisis Terhadap Pasien Yang Menjalani Hemodialisis. J. Ilm. Mhs. Medisia* 2, 11–16.
- Chang, P. Y. Et Al. (2016). *Risk Factors Of Gender For Renal Progression In Patients With Early Chronic Kidney Disease. Med. (United States)* 95.
- Damayanti, M. L., & Anita, D. C. (2021). *Fatigue Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialisa: Literature Review Naskah Publikasi. Universitas 'Aisyiyah*

Yogyakarta.

- Dame, A., Rayasari, F., Besral, Irawati, D., & Kurniasih, D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis. *Jurnal Keperawatan*, 14(September), 831–844.
- Desta, S. B., Utami, R. D. P., & Suparmanto, G. (2020). *Pengaruh Pemberian Aromaterapi Chamomile Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Desa Wonokerso*.
- Erlin Youlandari Et Al. (2021). *Hubungan Karakteristik Nyeri Dengan Kualitas Tidur Lansia Gout Arthritis*. 7, 1519–1526.
- Eryilmaz, Mm, C, O., F, Y., A, C., & T., K. (2015). *Quality Of Sleep And Quality Of Life In Renal Transplantation Patients*. *Transplant Proc.*;37(5):2072-6.
- Esther N. Tamunu. (2023). *Bunga Rampai Keperawatan Komplementer*.
- Evi, S., & Dharmayanti, L. (2023). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Essential Oil Lavender Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Pemngembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(April), 5–24.
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Konsep Aroma Terapi*. 2008, 6–27.
- Faridah. (2021). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Kopi Dengan Gejala Gangguan Tidur Pada Lansia Di Desa Tempuran Demak 2018. *Urecol*, 228–241.
- Ferdisa, R. J., & Ernawati, E. (2021). *Penurunan Nyeri Kepala Pada Pasien Hipertensi Menggunakan Terapi Relaksasi Otot Progresif*.
- Fitriani.D. (2020). *No Titlehubungan Lama Menjalani Terapi Hemodialisis Dengan Kualitas Hidup Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Ruang Hemodialisa Rumah Sakit Dr Sitanala Tangerang*, *Edu Dharma Journal: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat*, 4(1), P. 70. <https://doi.org/10.52031/Edj.V4i1.44>
- Gupta, V., Payal, M., Bansal, Parveen, Khokra, L, S., & Kaushik3, D. (2010). *Pharmacological Potential Of Matricaria Recutita-A Review*.
- Gustaman. (2023). *Kualitas Tidur*.
- Guswanti. (2019). *Karya Tulis Ilmiah Asuhan Keperawatan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa Di Ruang Flamboyan Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda*.

- Hasbi, H. Al, & Sutanta. (2020). *Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*.
- Hasibuan, H. O. (2020). Literatur Review: Hubungan Lama Menjalani Hemodialisa Dengan Kualitas Hidup Pasien Gagal Ginjal Kronik. In *Global Health* (Vol. 167, Issue 1).
- Hayyin, A. (2023). Sentri : Jurnal Riset Ilmiah. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(4), 1275--1289.
- Hidayat, M. (2018). *Hidrolisat Protein Dari Kacang Polong Hijau (Pisum Sativum, L) Untuk Penyakit Ginjal Kronis*.
- Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., Multazam, A., & Irawan, D. S. (2021). *Otimalisasi Latihan Relaksasi Otot Progresif Berpengaruh Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Lansia pada Masa Pembatasan Sosial Bersekala Besar Di Posyandu Lansia*.
- Hill, N., St, F., Ji, O., Ja, H., Cao, C., Ds, L., & Fdr, H. (2019). *Global Prevalence Of Chronic Kidney Disease – A Systematic Review And Metaanalysis*. *Plos One*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0158765>.
- Husnaeni1, N., & Syahruramdhani. (2023). *Pengaruh Aromatherapy Lavender Untuk Gangguan Pola Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis*.
- Irr., & (2018). (2018). *11th Report Of Indonesian Renal Registry 2018*. *Indonesian Renal Registry (Irr)*, 14–15.
- K, S. J., Shankar, E., S., & Gupta. (2010). *Chamomile : A Herbal Medicine Of The Past With A Bright Future (Review)* . *Mol Med Report*. Vol 3(6): 895–901. Diakses Pada Tanggal 12 Desember 2019. <https://doi.org/10.3892/mmr.2010.377>
- Kamil, A. R., & Setiyono, E. (2018). 2701-6686-1-Pb. *Symptoms Burden Dan Kualitas Tidur Pada Pasien Hemodialysis*, 27–37.
- Karadag, E., Samancioglu, S., Ozden, D., & Bakir, E. (2017). *Effects Of Aromatherapy On Sleep Quality And Anxiety Of Patients*. *Nursing In Critical Care*, 22(2), 105–112. <https://doi.org/10.1111/nicc.12198>
- Kasar, K. S., Erzincanli, S., & Akbas, N. T. (2020). *The Effect Of A Stress Ball On Stress, Vital Signs And Patient Comfort In Hemodialysis Patients: A Randomized Controlled Trial*.

- Kemenkes Ri. (2018). *Kebutuhan Tidur Sesuai Usia - Direktorat P2ptm*. P2ptm Kemenkes.
- Kevin, C., & Wihardja, H. (2022). Efektivitas Relaksasi Benson Dan Teknik Guided Imagery Terhadap Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis: Studi Literatur. *Journal Of Health Science And Physiotherapy*, 4(1), 22–31. <https://jurnal.st.journalofhealthscienceandphysiotherapy.com>, 4(1), 22–31.
- Krisnayanti, N. P. A. (2019). *Standar Operasional Prosedur Pemberian Terapi Inhalasi Lemon*. 4–7.
- Lanywati, E. (2013). *Insomnia Gangguan Sulit Tidur*. Yogyakarta :Kanisinus.
- Maknun, L. L. (2019). Studi Penggunaan Antianemia Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa Di Unit Hemodialisa Rsud Dr.Iskak Tulungagung Periode Januari – Maret 2018. *Rabit : Jurnal Teknologi Dan Sistem Informasi Univrab*, 1(1), 2019.
- Meinika, Heryati, Helmia Dan, Andriani, Kosman Dan, Mizawati, Lusi Dan, & Yuniarti, Afrina Dan. (2021). *Perbedaan Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Aromaterapi Lavender Terhadap Nyeri Haid (Disminore) Pada Remaja Putri Diwilayah Kerja Puskesmas Kuala Lempuing Kota Bengkulu Tahun 2021*.
- Monika. (2020). *Proses Asuhan Gizi Terstandar Pada Pasien Hiperglikemia Dm Ii Dengan Gagal Ginjal Kronis, Gagal Jantung Kongestif Iii, Dan Hipokalemi (Studi Kasus)*.
- Mustakim. (2020). Hubungan Antara Intensitas Penggunaan Internet Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Smpn 8 Pekanbaru. *Corporate Governance (Bingley)*, 10(1), 54–75.
- Mustofa, S., Kartinah, & Puji, K. (2022). *Gambaran Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik*. *J. Perawat Indones*. 6, 1196–1200.
- Najafi, Z., Tagharrobi, Z., & Shahriyari-Kale-Masihi, M. (2019). *Effect Of Aromatherapy With Lavender On Sleep Quality Among Patients Undergoing Hemodialysis*. *Kaums Journal ( Feyz )*, 18(2), 145–150.
- Nakhaee, S., Nasiri, A., Waghei, Y., & Morshedi, J. (2018). *Comparison Of Avenasativa, Vinegar, Andhydroxyzine For Uremic Pruritus Of Hemodialysispatients: A Crossover Randomized Clinical Trial*. *Iranian*

*Journal Of Kidney Diseases*, 9(4), 316.

- Ngurah, N. R., & Gede, I. G. K. (2020). *Model Pijat Menggunakan Minyak Kelapa Murni Terhadap Napsu Makan, Kualitas Tidur Dan Daya Tahan Tubuh Pada Balita Stunting Di Puskesmas Rendang Kabupaten Karangasem*.
- Notoatmodjo. (2019). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (P. 307).
- Nugroho, E. G. Z., Nugroho, H. A., Abdurrahman, A., Faisal, T. I., Afdhal, A., & Rochana, N. (2022). Faktor Lingkungan Yang Berkorelasi Dengan Kualitas Tidur Pasien Kritis Di Ruang Perawatan Intensif (Intensive Care Unit/Icu). *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 5(1), 72–81. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v5i1.1532>
- Nur Husnaeni, S. (2023). *Pengaruh Aromatherapy Lavender Untuk Gangguan Pola Tidur Pasien Dengan Gagal Ginjal Kronis Program Studi Pendidikan Profesi Ners , Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan , Universitas Muhammadiyah Yogyakarta , Indonesia I Pengaruh Aromatherapy Lavender*. 12(2), 59–68.
- Nur Sani Novia, R. F. K. (2020). *Penatalaksanaan Insomnia Pada Pasien Hemodialisa : Literatur Review Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas ' Aisyiyah Yogyakarta.Modialisis : Literatur Review Fakulta*.
- Nurbadriyah, Dwi, W., Nursalam, Widyawati, Yuni, I., Kurniawan, Wahyu, A., Solikhah, Sari, Fitriana Kurnia, Agustiningsih, & Nia. (2021). *Coping Apa Yang Efektif Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis?: Tinjauan Pustaka*.
- Nurdina, G., Yulianto, D., Anggraini, D., & Putri, T. A. K. (2023). Pengaruh Foot Massage Dengan Minyak Zaitun Terhadap Fatigue Pasien Hemodialisis. *Ppni Jabar*, 1(1), 9–18.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (P. P. Lestari (Ed.); 5th Ed.). Salemba Medika.
- Nuwa, M. S. (2018). *Modul Kombinasi Terapi Progressive Muscle Relaxation Dengan Spiritual Guided Imagery And Music. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, (January), 1–49*.
- Patricia, H., & Apriyeni, E. (2020). Peningkatan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Abdimas Saintika*, 2(2), 25–29.

- Prasasti, A. Y., & Fitrianingtyas, R. (2023). *Efektivitas Pemberian Aromaterapi Lemon Dan Relaksasi Kepada Ibu Hamil Trimester 1 Terhadap Emesis Gravidarum Di Puskesmas.*
- Prevention, C. For D. C. And. (2022). *National Chronic Kidney Disease Fact Sheet, 2017. Atlanta, Ga: Us Department Of Health And Human Services, Centers For Disease Control And Prevention.*
- Priadini, R. P., Handayani, L., & Rosyidah. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Hidup (Quality Of Life) Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 3332–3338.
- Purba, A. K. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Kepatuhan Pasien Gagal Ginjal Kronik Dalam Menjalani Terapi Hemodialisa.*
- Putri, Y., & Situmorang, R. B. (2020). Efektifitas Pemberian Aromaterapi Lemon Terhadap Penurunan Frekuensi Emesis Gravidarum Pada Ibu Hamil Trimester I Di Bpm Indra Iswari, Sst, Skm, Mm Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 8(1), 44–50. <https://doi.org/10.37676/Jm.V8i1.1044>
- Ratu, P., Fitriana, R. N., & Kartina, I. (2019). Pengaruh Aromaterapi Lemon Terhadap Kualitas Tidur Lansia Dengan Hipertensi Di Rw 31 Kelurahan Mojosongo Wilayah Kerja Puskesmas Sibela. *Stikes Kusuma Husada Surakarta.*
- Rian Tasalim & Laily Widya Astuti. (2021). *Terapi Komplementer.*
- Ribek, N., & Ngurah., I. G. K. G. (2020). *Model Pijat Menggunakan Minyak Kelapa Murni Terhadap Napsu Makan, Kualitas Tidur Dan Daya Tahan Tubuh Pada Balita Stunting Di Puskesmas Rendang Kabupaten Karangasem.*
- Riskesdas., & (2018). (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (Vol. 44, Issue 8).* <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Rosalinna, R. (2019). Aromaterapi Lavender Terhadap Pengurangan Mual Muntah Pada Ibu Hamil. *Jambura Health And Sport Journal*, 1(2), 48–55. <https://doi.org/10.37311/Jhsj.V1i2.2489>
- Rosdiana, I., & Cahyati, Y. (2021). *The Effect Of The Progressive Muscle Relaxation Combined Withs Lavender Aromatherapy On Insomnia Of*

*Hemodialysis Patients.*

- Royani, E., & Siska, F. (2023). *Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia.*
- S., S. L. T. A. (2023). *Jurnal Keperawatan. Jurnal Keperawatan, 15, 331–338.*
- Saeedi, M., Ashktorab, T., Saatchi, K., Zayeri, F., Amir, S., & Akbari, A. (2012). *The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Patients Undergoing Hemodialysis, 5(1), 23–28.*
- Safuruddin, S., Ahmad, M., & Rajab, A. (2016). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Terapi Hemodialisa Di Rs Universitas Hasanuddin Makassar.*
- Sah, A., Naseef, P. P., Kuruniyan, M. S., Jain, G. K., Zakir, F., & Aggarwal, G. (2022). *Studi Komprehensif Aplikasi Terapi Chamomile.*
- Salamah, U. (2022). *Analisa Faktor Risiko Kejadian Gagal Ginjal Kronik Di Rsud Syarifah Ambami Rato Ebu. 1902020009(Nidn 0712128302).*
- Sari, W. I. P. E., & Kurniyati. (2023). *Senam Hamil Birth Ball Dan Aromaterapi Lemon Meningkatkan Kualitas Tidur Ibu Hamil.*
- Sayed, S. E., & Younis, G. A. A. (2016). *The Effect Of Relaxation Techniques On Quality Of Sleep For Patients With End Stage Renal Failure Undergoing Hemodialysis.*
- Shabir, F. F. N. (2022). *Skripsi Hubungan Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hasanuddin.*
- Sharma, K. ., Saikia, R., Kotoky, J., Kalita, J. ., & Devi, R. (2011). *Antifungal Activity Of Solamun Melongena L., Lawsonia Inermis L., Justicia Gendarussa B. Against Dermatophytes. International Journal Of Pharmtech Research, 3(3), 1635- 1640.*
- Sinaga & Laowo. (2022). *Pengaruh Pijat Bayi Terhadap Kualitas Tidur Bayi Usia 3-6 Bulan Di Praktek Bidan Sri Tahun 2022. Jurnal Kebidanan Poltekes Kaltim, 1(12), 12.*
- Siregar, S. D. (2016). *Efektifitas Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Kanker Payudara. Universitas Sumatra Utara. J Keperawatan;8(4):87-97.*



- Smeltzer, S. C., & Bare, B. G. (2010). *Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: Egc.
- Soewondo, S. (2012). *Stres, Manajemen Stres Dan Relaksasi Progresif*. Depok: Lpsp3 Ui.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif Adalah Metode Penelitian*. September, 28–38.
- Sumantri, P. D. H. (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Pranada Media.
- Suprianto, T, D. (2013). *Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan. Vol 2 No 1. Pasuruan : Brawijaya. Universitas Diakses Tanggal 17 Januari Pada 2020*.
- Syisnawati, S., Keliat, B. A., & Putri, Y. S. E. (2022a). Effectiveness Of Progressive Muscle Relaxation Therapy On Anxiety By Using Model Approach Stress Adaptation And Interpersonal. *Malaysian Journal Of Medicine And Health Sciences*, 18, 141–146.
- Syisnawati, S., Keliat, B., & Putri, Y. (2022b). *Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kecemasan Dengan Menggunakan Pendekatan Model Adaptasi Stres Dan Interpersonal*.
- Tjokroprawiro. (2015). *Buku Ajar Penyakit Dalam*.
- Ulianingrum, Y., & Purdani, K. S. (2017). *Analisa Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Chronic Kidney Disease (Ckd) Dengan Pemberian Intervensi Inovasi Terapi Pijat Kaki Terhadap Nyeri Kram Otot Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahranie Tahun 2017*.
- Vaidya, S. R., & Aeddula, N. R. (2022). *Chronic Kidney Disease*. Statpearls.
- Varisella, S. (2016). *Pengaruh Terapi Relaksasi Massage Terhadap Skor Insomnia Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Yang Menjalani Hemodialisis Di Rs. Pku Muhammadiyah I Yogyakarta. Yogyakarta, Universitas Yogyakarta. 12 'Aisyiyah*.
- Wahyuni, T., Nelwati, & Rahmiwati. (2022). *Karakteristik Kualitas Tidur Pasien Esrd Yang Menjalani Hemodialisis*. *Keperawatan Silampari* 6, 629–634.
- Waluya, A., Ibrahim, K., & Rahayu, U. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*.
- Who. (2018). *Chronic Kidney Disease*.

- Wibowo, Dkk. (2019). *Pengaruh Rendam Kaki Air Hangat Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Handapherang Kabupaten Ciamis Tahun 2019*.
- Wirawan, & Yuna, K. (2021). *Resiliensi Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisis Di Rsud Sanjiwani Gianyar Tahun 2021*.
- Work, K. D. : I. G. O. (Kdigo) C., & Kdigo, G. (2012). *Clinical Practice Guideline For The Evaluation And Management Of Chronic Kidney Disease. Kidney Int Suppl. 2012;3:5–14*.
- Wulan, S. S. (2023). *Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir. 4(1)*.
- Yekti, K. S., Mendri, N. K., & Suryani, E. (2015). *Gambaran Strategi Koping Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Terapi Hemodialisa Di Rsud Panembahan Senopati Bantul*.
- Yudono, D. T., Wardaningsih, S., Kurniasari, & Novita. (2019). *Pengaruh Terapi Psikoreligius (Dzikir) Dan Progressive Muscle Relaxation Dengan Pendekatan Caring Terhadap Kecemasan Pada Pasien Tindakan Kemoterapi*.
- Yunita, I., Universitas, I. M. S., & Surakarta, A. (2022). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi*.