

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, Juli 2025

**Riska Dwi Mai Yulinda
24501100**

Penerapan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) pada pasien kemoterapi dengan gangguan pola tidur di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

xiii + Halaman + 2 Tabel + 1 Gambar + 6 Lampiran

ABSTRAK

Kanker adalah tumbuhnya sel yang abnormal di dalam tubuh. Penatalaksanaan kanker disesuaikan dengan jenis dan stadium kanker, kondisi umum, preferensi pasien. Kemoterapi merupakan salah satu tindakan sebagai pengobatan, pengendalian dan paliatif dengan cara menghancurkan sel-sel kanker, mengendalikan kanker, atau mencegah terjadinya penyebaran kanker. kemoterapi menyebabkan dampak fisik dan psikis bagi pasien kanker salah satunya gangguan pola tidur. Penerapan ini menggunakan pendekatan proses asuhan keperawatan. Intervensi keperawatan yang dilakukan pada penerapan ini mengacu pada Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yaitu dukungan tidur selain itu intervensi juga berfokus pada penerapan hasil *evidence based practice nursing* yaitu terapi *progressive muscle relaxation* (PMR). Tujuan penerapan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR) merupakan intervensi mandiri dari perawat untuk mengatasi masalah gangguan pola tidur sehingga kualitas tidur membaik . penerapan ini dilakukan selama 1 hari dengan durasi terapi selama 30 menit Instrumen penerapan ini menggunakan luaran keperawatan (SLKI) dan kuesioner kualitas tidur PSQI. Sampel penerapan ini berjumlah 2 orang pasien kemoterapi dengan gangguan pola tidur. Evaluasi yang dinilai setelah penerapan dengan indikator keberhasilan SLKI yaitu keluhan sulit tidur, sering terjaga, tidak puas tidur menurun, berdasarkan indikator PSQI pada pasien I skor sebelum diberikan terapi yaitu 15 dan sesudah diberikan terapi 11, dan pada pasien II skor sebelum diberikan terapi yaitu 17 dan sesudah diberikan terapi 13 didapatkan adanya penurunan skor kualitas tidur yaitu 4 skor antara sebelum dan sesudah penerapan terapi *progressive muscle relaxation* (PMR).

Kata Kunci : *Progressive muscle relaxation* (PMR), Kemoterapi, Gangguan pola tidur

Daftar Pustaka: 37 (2018-2024)

**NERS STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
HEALTH INSTITUTE PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

KIAN, July 2025

**Riska Dwi Mai Yulinda
24501100**

Application of progressive muscle relaxation (PMR) therapy in chemotherapy patients with sleep pattern disorders in the Dahlia Room, RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

xiii + Pages + 3 Tables + 1 Picture + 6 Attach

ABSTRACT

Cancer is the growth of abnormal cells in the body. Cancer management is adjusted to the type and stage of cancer, general condition, patient preferences. Chemotherapy is one of the actions as a treatment, control and palliative by destroying cancer cells, controlling cancer, or preventing the spread of cancer. Chemotherapy causes physical and psychological impacts for cancer patients, one of which is sleep pattern disturbances. This application uses a nursing care process approach. Nursing interventions carried out in this application refer to the Indonesian Nursing Intervention Standards (SIKI), namely sleep support. In addition, the intervention also focuses on the application of evidence-based nursing practice results, namely progressive muscle relaxation (PMR) therapy. The purpose of implementing progressive muscle relaxation (PMR) therapy is an independent intervention from nurses to overcome the problem of sleep pattern disturbances so that sleep quality improves. This application is carried out for 1 day with a therapy duration of 30 minutes. The instrument for this application uses nursing outcomes (SLKI) and the PSQI sleep quality questionnaire. The sample for this application is 2 chemotherapy patients with sleep pattern disturbances. The evaluation assessed after the implementation with the success indicators of SLKI, namely complaints of difficulty sleeping, frequent waking, decreased sleep dissatisfaction, based on the PSQI indicators in patient I, the score before therapy was 15 and after therapy was 11, and in patient II, the score before therapy was 17 and after therapy was 13, there was a decrease in the sleep quality score, namely 4 scores between before and after the implementation of progressive muscle relaxation (PMR) therapy.

Keywords : Progressive muscle relaxation (PMR), Chemotherapy, Sleep pattern disorders

References : 37 (2018-2024)

Lampiran 4. Kuesioner PSQI



KUESIONER PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*)
PROGRAM STUDI PROFESI NERS
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI
PEKANBARU TAHUN 2024

Nama Pasien :

Usia :

Jenis Kelamin :

Diagnosa Medis :

Obat Kemoterapi :

Siklus ke :

1. Jam berapa anda biasanya mulai tidur?
2. Berapa lama anda biasanya baru bisa tertidur tiap malam?
3. Jam berapa biasanya anda bangun pagi?
4. Berapa lama anda tidur di malam hari?

5.	Seberapa sering masalah-masalah dibawah ini mengganggu tidur anda	Tidak pernah	1x seminggu	2x seminggu	>3x seminggu
a.	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring				
b.	Terbangun ditengah malam atau dini hari				
c.	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d.	Sulit bernapas dengan baik				
e.	Batuk atau mengorok				
f.	Kedinginan dimalam hari				
g.	Kepanasan dimalam hari				
h.	Mimpi buruk				
i.	Terasa nyeri				
j.	Alasan lain:				

6.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda menggunakan obat tidur				
7.	Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari				
		Tidak Antusias	Kecil	Sedang	Besar
8.	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang anda dapatkan dan seberapa antusias anda selesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik (0)	Cukup Baik (1)	Cukup Buruk (2)	Sangat Buruk (3)
9.	Selama satu bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				

(Kondo et al., 2023; Sulistyawati et al., 2021)

Kisi-Kisi Kuesioner PSQI

No	Komponen	No. Item	Sistem Penilaian	
			Jawaban	Nilai Skor
1.	Kualitas tidur subyektif	9	Sangat Baik Baik Kurang Sangat Kurang	0 1 2 3
2	Latensi Tidur	2	<15 menit 16-30 menit 31-60 menit >60 menit	0 1 2 3
		5a	Tidak Pernah 1x seminggu 2 x seminggu >3x seminggu	0 1 2 3
	Skor Latensi Tidur	2+5a	0 1-2 2-4 5-6	0 1 2 3
3	Durasi Tidur	4	>7 jam 6-7 jam 5-6 jam <5 jam	0 1 2 3
4	Efisiensi Tidur Rumus: (Durasi tidur: lama di tempat tidur) x 100% Durasi tidur (item no 4) Lama tidur (kalkulasi respon no 1 dan 3)	1,3,4	>85% 75-84% 65-74% <65%	0 1 2 3
5	Gangguan tidur	5b,5c,5d,5f, 5g,5h,5i,5j	0 1-9 10-18 19-27	0 1 2 3
6	Penggunaan obat	6	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu 3 seminggu	0 1 2 3
7	Disfungsi di siang hari	7	Tidak pernah 1x seminggu 2x seminggu	0 1 2

			3x seminggu	3
		8	Tidak antusias	0
			Kecil	1
			Sedang	2
			Besar	3
		7+8	0	0
			1-2	1
			3-4	2
			5-6	3

Keterangan:

0: Sangat baik

1: Cukup baik

2: Cukup buruk

3: Sangat buruk

Indikator Penilaian: (jumlahkan semua hasil skor dari komponen 1-7)

Kualitas tidur baik : <5

Kualitas tidur buruk : >5



Lampiran 5. Dokumentasi Kegiatan



Lampiran 6. Lembar Konsul

LEMBAR KONSUL

Nama : Riska Dwi Mai Yulinda, S.Kep.
 Nim : 24501100
 Judul : Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Pada Pasien Kemoterapi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

No	Hari/tanggal	Materi Bimbingan	TTD Pembimbing
1.	Jum'at 03 Januari 2025	• Pengaturan Tidur klien yaitu 2 tidur beserta suami - suami pendukung • Acc tidur : Penerapan Terapi <i>Progressive Muscle Relaxation</i> (PMR) pada pasien kemoterapi dengan gangguan pola tidur di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau	
2.	Selasa 07 Januari 2025	Bimbingan Bab 1, BAB ij dan Bab iij • Revisi Bab I : Latar belakang belum tampak bermasalahannya • Revisi Bab ij dan Bab iij	
3.	Jum'at 10 Januari 2025	Acc Bab I, NB : Ditambahkan lagi dampak dari permasalahan Revisi Bab ij : <i>State of the art</i> dimulai dari <i>hemorrhoid</i>, <i>Demam / asidosis</i>, dari selaki yang ditawarkan	

4.	Rabu, 15 Januari 2015	Revisi Bab II : Program latihan dibuat berdasarkan state of the art Revisi Bab III : Metode pelaksanaan ukhti sesuai dengan buku pedoman TUGAS akhir outuneng	
5.	Jumat 17 Januari 2015	Acc Bab II . NB : Tambahan lagi mengenai terapi programme Muscle Relaxation (PMR) Revisi Bab II : lesun ditambahkan lagi siki, skidan siki yang akan digunakan	
6.	senin, 20 Januari 2015	Acc ujian pitching KIAN //	

LEMBAR KONSUL

Nama : Riska Dwi Mai Yulinda, S.Kep.
 Nim : 24501100
 Judul : Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Pada Pasien Kemoterapi Dengan Gangguan Pola Tidur Di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau

No	Hari/tanggal	Materi Bimbingan	TTD Pembimbing
1	Rabu. 11 Juni 2025	Bimbingan Bab IV, Bab V, Bab VI • Revisi Bab IV, kasus 1 dan kasus dibuat dalam bentuk narasi, intervensi & implementasi & evaluasi kejadi dalam tabel	
2	Jumat 13 Juni 2025	• Revisi Bab IV, ditambahkan lagi pengisian kerangka, kejadi dibuat sesuai format	
3	Rabu 18 Juni 2025	• Acc Bab IV, kejadi direvisi, prioritas dari masalah kejadi • Revisi Bab V : pembahasan ditambahkan lagi terutama di bagian implementasi dan evaluasi keperawatan terkait kejadi diberikan esai dari rumus	

4	Jum'at 20 Juni 2025	Acc bab V dari bab V Revisi bab VI : kumpulkan sesuatu dengan tujuan penelitian saran, sesuatu dengan tujuan, upaya dan tertulis untuk saran kedepannya	
5	senin, 23 Juni 2025	Acc usian hasil kian	

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Riska Dwi Mai Yulinda, lahir di Pekanbaru pada tanggal 12 Mei 2002. Penulis merupakan anak perempuan tunggal, anak kedua dari tiga bersaudara. Penulis adalah anak dari pasangan ayahanda Roni Kasriadi dan ibunda Rumi Yuli Afrida. Penulis mengawali sekolah di TK Al-Fitrah Pekanbaru pada tahun 2010-2011, dilanjutkan bersekolah di SDN 024 Taraibangun pada tahun 2011-2016, lalu dilanjutkan bersekolah di SMPN 04 Tambang pada tahun 2016-2018, kemudian dilanjutkan bersekolah di SMKS

Kesehatan Pro-Skill Indonesia dengan jurusan Asisten Keperawatan pada tahun 2018-2020. setelah itu peneliti melanjutkan sekolah ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi di Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, penulis mengambil jurusan Profesi Ners. Penulis melakukan penerapan di ruang dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau pada tahun 2025. Penulis dinyatakan “LULUS” serta memperoleh gelar Ners setelah menampilkan hasil karya ilmiah akhir ners di depan dosen penguji dan dosen pembimbing pada tanggal 04 Juli 2025 dengan judul kian “Penerapan Terapi *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) Pada Pasien Kemoterapi Dengan Gangguan Pola Tidur di Ruang Dahlia RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau”.”.