



Diterbitkan Oleh



Politeknik Kesehatan
Kemenkes Semarang

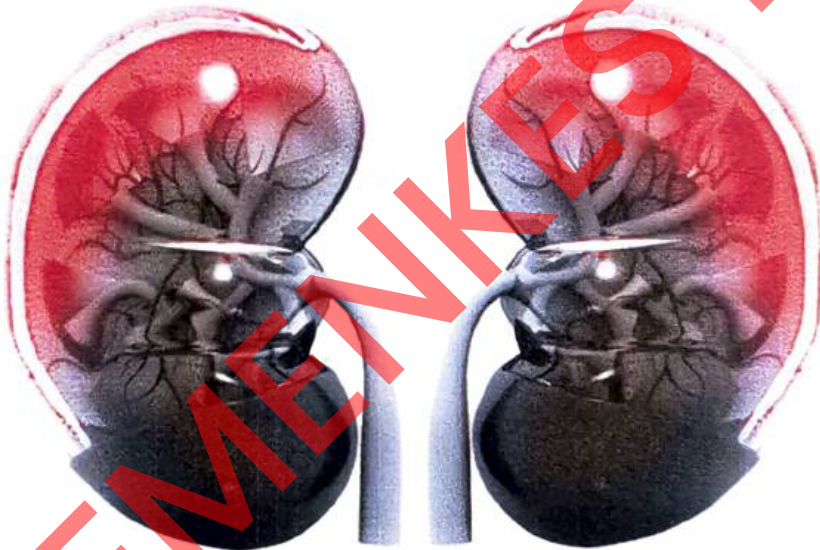
BUKU

INTERVENSI RELAKSASI MOTORIK

PADA PASIEN

GAGAL GINJAL KRONIK

YANG MENJALANI HEMODIALISIS



Tim Penyusun:

Rizkaningsih, M.Tr.Kep

Dr. Rr Sri Endang Pujiastuti, SKM, MNS

Dr. drg. Supriyana, M.Pd

PROGRAM STUDI MAGISTER TERAPAN KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA POLTEKKES KEMENKES SEMARANG
TAHUN 2020

BUKU
INTERVENSI RELAKSASI MOTORIK PADA PASIEN
GAGAL GINJAL KRONIK YANG MENJALANI
HEMODIALISIS

Tim Penyusun :

Rizkaningsih, M.Tr.Kep
Dr. Rr Sri Endang Pujiastuti, SKM, MNS
Dr. drg. Supriyana, M.Pd

Penerbit :

Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang

Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Lingkup Hak Cipta

Pasal 1

Hak Cipta adalah hak eksklusif pencipta yang timbul secara otomatis berdasarkan prinsip deklaratif setelah suatu ciptaan diwujudkan dalam bentuk nyata tanpa mengurangi pembatasan sesuai dengan ketentuan perundang-undangan.

Ketentuan Pidana

Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp.100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp.500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp.1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp.4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

Penting Diketahui!

Pembajakan Buku adalah Kriminal!

Anda jangan menggunakan buku bajakan, demi menghargai jerih payah para pengarang yang notabene adalah para guru.

**BUKU PANDUAN INTERVENSI RELAKSASI MOTORIK
PADA PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK YANG
MENJALANI HEMODIALISIS**

Tim Penyusun

Rizkaningsih, M.Tr.Kep
Dr. Rr Sri Endang Pujiastuti, SKM, MNS
Dr. drg. Supriyana, M.Pd

Edisi I, Cetakan Pertama 2020

Diterbitkan Oleh :

Politeknik Kesehatan ~~Kemenkes~~ Semarang

Telp : (024) 7477208

perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com

Jl. Tirta Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik, Kota Semarang,
Jawa Tengah, 50268

Hak Cipta dilindungi Undang-Undang
Dilarang mengutip, memperbanyak dan
menterjemahkan sebagian atau seluruh
isi buku ini tanpa izin tertulis dari
penerbit

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan buku panduan ini dengan judul “Intervensi Relaksasi Motorik Pada Pasien Gagal Ginjal yang Mnejalani Hemodialisis”.

Selama penyusunan buku ini tidak terlepas dari dukungan berbagai pihak moril dan materil sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini dengan baik, terutama untuk kedua orang tua yang selalu memberikan motivasi, kasih sayang, perhatian dan doa dalam penyusunan buku ini, semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat dan karunia-Nya. Selain itu dengan kerendahan hati perkenankan penulis menyampaikan penghargaan dan ucapan terima kasih sebesar – besarnya kepada semua pihak yang telah membantu yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Penulis sangat menyadari bahwa buku ini masih sangat jauh dari kesempurnaan yang peneliti miliki, oleh karena itu, koreksi, saran dan kritikan yang sifatnya membangun peneliti hargai demi kesempurnaan buku ini.

Akhir kata, semoga bantuan yang telah diberikan oleh semua pihak, mendapatkan imbalan yang setimpal dari Allah SWT.

Semarang, Agustus 2020

Tim Penyusun

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Halaman <i>Soft Cover</i>	ii
Halaman Hak Cipta	iii
Halaman Verso	iv
Kata Pengantar	v
Daftar Isi	vii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang.....	1
B. Tujuan.....	2

BAB II RELAKSASI MOTORIK

A. Pengertian Relaksasi Motorik.....	3
B. Tujuan Relaksasi Motorik	4
C. Manfaat Relaksasi Motorik	4
D. Teknik Relaksasi Motorik	6
E. Mekanisme Relaksasi Motorik	7

BAB II STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL (SPO)

Tahapan Prosedur Intervensi Relaksasi Motorik	12
---	----

BAB III PENUTUP

	25
--	----

DAFTAR PUSTAKA

	26
--	----

LAMPIRAN

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pasien gagal ginjal kronik akan sangat tergantung dengan mesin dialisa seumur hidupnya. Proses terapi hemodialysis itu sendiri yang membutuhkan waktu selama 5 jam, umumnya akan menyebabkan stres fisik pada pasien saat dan setelah hemodialisis.¹ Pasien akan merasakan kelelahan, sakit kepala, kram otot dan keluar keringat dingin menyebabkan tidak stabilnya tekanan darah. Selama masa hemodialisa ditemukan pasien yang mengalami hipotensi mencapai 30 % dan 10-15% mengalami hipertensi.² Efek hemodialisis yang berhubungan dengan adanya status nutrisi yang buruk juga dapat menyebabkan penderita mengeluh *malaise dan fatigue*. Selain itu kadar oksigen rendah karena anemia akan menyebabkan tubuh mengalami kelelahan yang ekstrem (*fatigue*) dan akan memaksa jantung bekerja lebih keras untuk mensuplay oksigen yang dibutuhkan.³

Managemen komplikasi hemodialisis menjadi bagian penting dalam penatalaksanaan keperawatan.⁴ Teknik relaksasi adalah teknik penyembuhan yang alami dan merupakan bagian dari strategi *holistic self care* untuk mengatasi berbagai keluhan seperti kelelahan, nyeri, gangguan tidur, stress dan kecemasan. Teknik relaksasi yang bisa digunakan yaitu relaksasi motorik yaitu teknik relaksasi bentuk penguluran atau peregangan pada otot-otot untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan agar seseorang kembali pada keadaan rileks serta mengembalikan fungsi fisik dan psikis.

B. Tujuan

1. Membantu relaksasi pada anggota motorik dan memberikan ketenangan pada pasien saat hemodialisis
2. Membantu memperbaiki system sirkulasi dalam tubuh
3. Membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri pada leher, bahu, punggung dan kaki saat hemodialisis
4. Mencegah terjadinya komplikasi saat hemodialisis

BAB II

RELAKSASI MOTORIK

A. Pengertian Relaksasi Motorik

Relaksasi merupakan terapi atau latihan relaksasi untuk membawa seseorang pada keadaan relaks pada otot-otot. Jika seseorang berada pada keadaan santai akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan syaraf pusat maupun susunan syaraf otonom yang lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat, baik secara jasmani maupun rohani.³⁻⁵ Relaksasi dapat menghasilkan efek fisiologis yang berlawanan dengan kecemasan yaitu, kecepatan denyut jantung yang lambat, peningkatan darah perifer dan stabilitas neuro-muskular.⁶

Relaksasi motorik adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot anggota gerak dengan cara memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks dan ketegangan menghilang yang bertujuan untuk

memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas jaringan tubuh yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi fisik dan psikis.^{7, 8}

B. Tujuan

1. Membantu relaksasi pada anggota motorik dan memberikan ketenangan pada pasien dalam menghadapi penyakitnya
2. Membantu memperbaiki sistem sirkulasi dalam tubuh
3. Membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri pada leher, bahu, punggung dan kaki.

C. Manfaat Relaksasi Motorik

Relaksasi motorik membantu mengurangi rasa stress dan mengurangi ketegangan otot. Peregangan membantu tubuh membuang racun-racun dengan meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksia didalam sel serta menstimulasi aliran drainase system getah bening. Latihan peregangan otot juga dapat memperbaiki postur tubuh dan menghindari rasa sakit yang terjadi pada leher, bahu serta punggung.^{9, 10}

Manfaat relaksasi, menurut penelitian yang dilakukan oleh Burn et al beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi antara lain :¹¹

1. Relaksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress
2. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress pasien yang disebabkan proses hemodialisis yang lama dan harus dilakukan seumur hidup, dapat dikurangi dengan melakukan relaksasi.
3. Mengurangi tingkat Kecemasan, Beberapa bukti telah menunjukkan bahwa pasien hemodialisis dengan tingkat kecemasan yang berat dapat menunjukkan efek fisiologis dan psikospiritual yang positif melalui latihan relaksasi
4. Kelelahan aktifitas mental dan atau latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan latihan relaksasi
5. Kesadaran diri tentang keadaan fisiologis seseorang dapat meningkat sebagai hasil latihan relaksasi sehingga

kemungkinan individu untuk menggunakan keterampilan relaksasi untuk timbulnya rangsangan fisiologis

6. Meningkatkan hubungan interpersonal, pasien dengan gagal ginjal yang menjalani hemodialisis cenderung akan stress dalam menghadapi penyakitnya, sehingga diperlukan hubungan interpersonal sebagai contoh hubungan interpersonal antara pasien dan perawat dengan melakukan teknik relaksasi pada pasien yang dapat membantu meningkatkan kepercayaan dirinya dalam menghadapi penyakitnya.

D. Teknik Relaksasi Motorik

Teknik Relaksasi terdiri dari beberapa macam. Penelitian ini secara khusus menitik beratkan pada relaksasi motorik, yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan cara melemaskan otot-otot badan.^{11, 12}

1. Relaxation Via Tension relaxation

Metode ini digunakan agar individu agar dapat merasakan perbedaan antara saat-saat tubuhnya tegang dan saat otot dalam keadaan lemas. Selain itu individu dilatih untuk

ncapai keadaan rileks. Otot yang dilatih adalah otot lengan, tangan, biceps, bahu, wajah, perut dan kaki.

2. *Relaxation Via Letting Go*

Metode ini merupakan tahap dari pelatihan *Relaxation Via Tension- Relaxation*, yaitu latihan untuk memperdalam dan menyadari relaksasi. Metode ini diharapkan individu dapat lebih peka terhadap ketegangan dan lebih ahli dalam mengurangi ketegangan.

3. *Differential relaxation*

Relaksasi differensial merupakan salah satu ketrampilan relaksasi progresif. Pelatihan relaksasi differensial ini, individu akan menyadari kelompok otot yang diperlukan untuk melakukan aktifitas tertentu dan juga dapat mengidentifikasi dan lebih menyadari lagi otot-otot yang tidak perlu melakukan aktifitas tersebut.

E. **Mekanisme Relaksasi Motorik**

Terapi relaksasi motorik berdasar pada sistem syaraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Sistem saraf pusat berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki, misalnyagerakan tangan, kaki, leher dan jari-

jari. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan yang otomatis, misalnya fungsi digestif, proses kardio vaskuler dan gairah seksual.¹³ Sistem saraf otonom terdiri dari subsistem yaitu sistem saraf simpatesis dan sistem saraf parasimpatesis yang keduanya bekerja berlawanan. Sistem saraf simpatesis memacu kerja-kerja organ tubuh memacu meningkatnya denyut jantung dan pernafasan serta menyebabkan penyempitan pembuluh darah tepi (Peripheral) dan pembesaran darah pusat, maka sebaliknya sistem saraf parasimpatesis berfungsi menstimulasi turunya semua fungsi yang diturunkan oleh oleh sistem saraf simpatesis.^{2, 14}

Latihan ini membawa seseorang sampai keadaan rileks pada otot-ototnya dan rentang gerakannya. Seseorang yang berada pada keadaan seperti itu, akan terjadi pengurangan timbulnya reaksi emosi yang menggelora, baik pada susunan saraf pusat, maupun pada susunan syaraf otonom dan lebih lanjut dapat meningkatkan perasaan segar dan sehat baik jasmani maupun rohani.¹⁵

Respons otonom menentukan apakah tubuh perlu terlibat dalam skenario '*fight-or-flight*' atau '*rest-and-digest*' atau

sebuah keadaan di antara dua ekstrem ini. Pembagian simpatis dari sistem saraf otonom (ANS), yang terkait dengan respons 'flight-or-fight', memobilisasi tubuh dalam kondisi darurat dan stress.¹⁵ Aliran darah dialihkan dari proses pencernaan ke otot polos, denyut jantung dan tekanan darah meningkat, dengan proses ini dipicu oleh peningkatan katekolamin sirkulasi, yang meliputi adrenalin dan noradrenalin.¹⁶ Respons stres ditandai dengan pelepasan kortisol, yang memobilisasi cadangan energi, meningkatkan sensitivitas jaringan ke neurotransmitter dan menghambat respon kekebalan dan inflamasi. Teknik relaksasi ini menggentarkan gairah simpatik dengan melatih individu untuk mengurangi kebutuhan oksigen, yang dicapai dengan pelepasan berulang ketegangan otot yang dikombinasikan dengan perlambatan respirasi.^{17, 18}

Pemberian relaksasi motorik akan menyebabkan stress fisik pada tubuh sehingga merangsang hipotalamus untuk melepaskan CRF (Faktor Pelepas Kortokotropin) yang selanjutnya merangsang sekresi ACTH.¹⁹ Sekresi ACTH dalam jumlah yang tinggi, beberapa hormon yang memiliki sifat kimiawi sama juga akan disekresikan secara bersamaan. Sintesis

ACTH menyebabkan pembentukan suatu molekul protein yang lebih besar disebut, POMC (Proopimelanokortin) yang salah satunya termasuk endorpin. Sekresi endorphine akan menyebabkan tubuh menjadi rileks yaitu perasaan tenang sehingga ketegangan pun berkurang ²⁰.

Latihan relaksasi secara fisiologis, akan membalikkan efek stres yang melibatkan bagian parasimpatetik dari sistem saraf pusat. Relaksasi akan menghambat peningkatan saraf simpatetik, sehingga hormon penyebab disregulasi tubuh dapat dikurangi jumlahnya. Sistem saraf parasimpatetik, yang memiliki fungsi kerja yang berlawanan dengan saraf simpatetik, akan memperlambat atau memperlemah kerja alat-alat internal tubuh, menyebabkan terjadi penurunan detak jantung, irama nafas, tekanan darah, ketegangan otot, tingkat metabolisme, dan produksi hormon penyebab stres. Penurunan tingkat hormon penyebab stres, maka seluruh badan mulai berfungsi pada tingkat lebih sehat dengan lebih banyak energi untuk penyembuhan (*healing*), penguatan (*restoration*), dan peremajaan (*rejuvenation*). Hasil penelitian oleh Wulandari peregangan otot pada otot berdampak pada berkurangnya ketegangan, subjek

penelitian mampu merasakan efek psikologis terhadap keluhan yang dirasakan, seperti rasa kencang di perut atau pegal di punggung.²¹ Zinbarg, et al menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi otot, individu akan menjadi lebih mampu merasakan peningkatan ketegangan pada tubuh selama aktivitas sehari-harinya, digunakan untuk menerapkan latihan relaksasi. Stuart menjelaskan bahwa dengan latihan ini, individu dapat melakukan kontrol terhadap emosi yang mempengaruhi proses berfikir, dan ketegangan otot. Terapi relaksasi motorik merangsang pengeluaran zat-zat kimia endorphen dan ensephalin serta merangsang signal otak yang menyebabkan otot rileks dan meningkatkan aliran darah ke otak.²²

BAB II

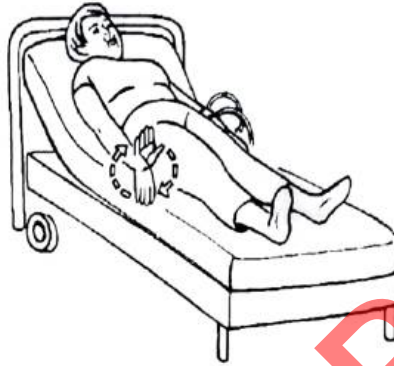
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL

STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL INTERVENSI RELAKSASI MOTORIK PADA PASIEN HEMODIALISIS	
Pengertian	Relaksasi motorik adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot anggota gerak dengan cara memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks dan ketegangan menghilang
Tujuan	1. Membantu relaksasi pada anggota motorik dan memberikan ketenangan pada pasien dalam menghadapi penyakitnya 2. Membantu memperbaiki system sirkulasi dalam tubuh 3. Membantu mengurangi rasa sakit atau nyeri pada leher, bahu, punggung dan kaki.
	1. Pelaksana : Perawat
	2. Metode a. Bina hubungan saling percaya

Prosedur Tindakan	b. Diskusi c. Tanya Jawab
	3. Persiapan Alat dan Lingkungan: a. Panduan pelaksanaan Relaksasi Motorik b. Lembar evaluasi c. Atur ruangan dengan pencahayaan dan ventilasi yang cukup, ruangan yang tenang d. Jaga privacy pasien e. Stopwatch
	4. Persiapan Pasien : a. Mengingatkan pasien satu hari sebelum pertemuan b. Validasi pertemuan yang akan dilakukan c. Beri tahu pasien tentang tindakan yang akan diberikan d. Beri kesempatan pasien untuk bertanya sebelum tindakan dilakukan e. Menandatangani <i>informed consent</i>
	5. Persiapan Terapis : a. Mencuci tangan b. Melakukan komunikasi terapeutik

	c. Cek kembali dan validasi status pasien d. Validasi pertemuan yang akan dilakukan dengan Pasien e. Menjelaskan tentang tindakan yang akan diberikan f. Memberikan kesempatan pasien untuk bertanya g. Memberikan pasien lembar <i>informed consent</i>
	6. Pelaksanaan a. Mengucapkan salam, kontak mata dengan senyum b. Memperkenalkan diri c. Duduk disamping klien d. Menjelaskan tujuan intervensi yang akan diberikan e. Beri kesempatan pada pasien untuk bertanya f. Menandatangani lembar <i>informed consent</i> a. Mengatur posisi pasien senyaman mungkin b. Lakukan Relaksasi pada anggota motorik dengan cara sebagai berikut:

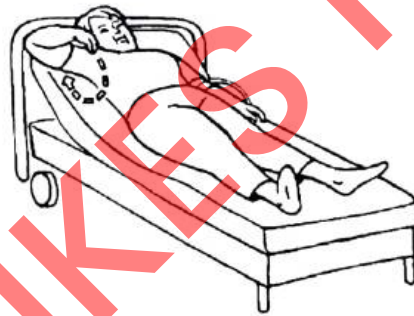
	1) Naikkan kedua bahu selama 5 detik, kemudian keluarkan nafas dalam-dalam agar rileks secara menyeluruh. dilakukan sebanyak 2 kali 2) Lakukan pernafasan <i>pursed lip</i>, keluarkan nafas dan mirikan leher ke kanan untuk meregangkan <i>sternocleidomastoid</i>, kemudian Tarik nafas sambil mengembalikan leher keposisi semula. Keluarkan nafas dalam-dalam agar rileks secara menyeluruh dilakukan sebanyak 2 kali 3) Relaksasi pada pergelangan tangan dengan cara angkat pergelangan tangan sambil menarik nafas kemudian hembuskan nafas sambil memutar telapak tangan. Agar rileks lakukan sebanyak 2 kali Pergerakan
--	--



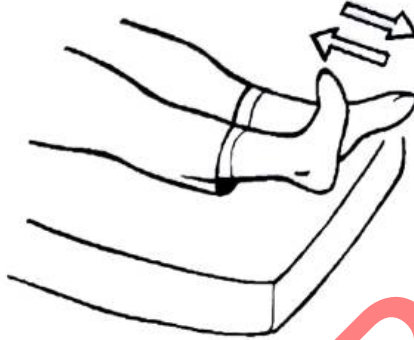
- 4) Relaksasi pada lengan dengan cara melipat lengan sampai ke bahu sambil menarik nafas kemudian tahan selama 5 detik, kemudian hembuskan nafas perlahan sambil mengembalikan lengan keposisi semula agar rileks lakukan sebanyak 2 kali



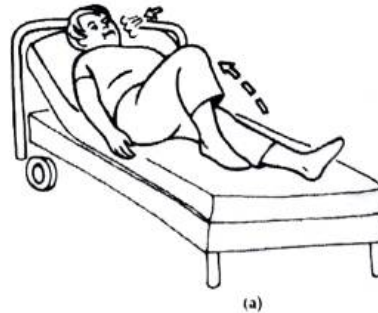
- 5) Memutar bahu, termasuk otot *pectoralis mayor* dan *trapezius* dengan cara pelan-pelan putar bahu dan skapula kedepan beberapa saat , kemudian keluarkan nafas dalam-dalam. Dilakukan sebanyak 2 kali.



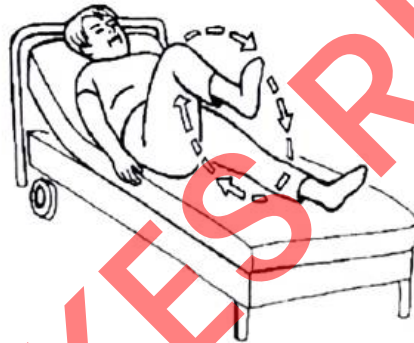
- 6) Relaksasi pada pergelangan kaki, dengan cara ekstensikan pergelangan kaki selama 5 detik sambil menarik nafas kemudian hembuskan nafas sambil mengembalikan kaki ke posisi semula. Lakukan pada kedua kaki sebanyak 2 kali agar rileks.



- 7) Relaksasi pada kaki dengan cara fleksikan kaki hingga membentuk sudut 45° sambil menarik nafas dan tahan selama 5 detik kemudian hembuskan nafas sambil mengembalikan kaki ke posisi semula. Lakukan sebanyak 2 kali agar rileks.



- 8) Gerakan rotasi pada kaki, dengan cara mengangkat 1 kaki kemudian lakukan rotasi sebanyak 2 kali. Lakukan pada kedua kaki agar rileks.



- 9) Meregangkan bahu dan otot *triceps brachii* dengan cara rentangkan tangan sejauh mungkin, dan pertahankan posisi selama 5 detik sambil menarik nafas. Ketika mengeluarkan nafas, kembalikan lengan ke posisi semula dan rileks.



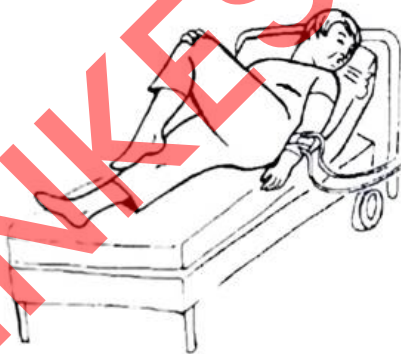
- 10) Lakukan gerakan dengan mengangkat salah satu kaki sambil menekuk menggunakan lengan dan tarik nafas melalui hidung kemudian hembuskan nafas sambil mengembalikan kaki ke posisi semula, lakukan pada kedua kaki ulangi sebanyak 2 kali agar rileks..



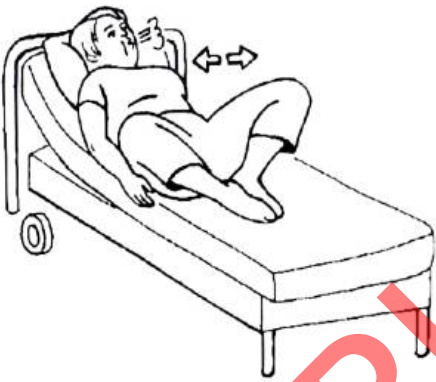
- 11) Lakukan gerakan menyilang pada kaki sambil menekuk kaki yang lainnya kemudian tahan selama 5 detik sambil menarik nafas lalu hembuskan nafas sambil mengembalikan kaki ke posisi semula lakukan secara bergantian pada kedua kaki sebanyak 2 kali agar rileks.



- 12) Lakukan gerakan menekuk pada satu kaki kemudian bengkokan ke arah kaki sebelah tahan selama 5 detik sambil menarik nafas dan hembuskan nafas sambil mengembalikan posisi kaki ke posisi semula, lakukan pada kedua kaki secara bergantian sebanyak 2 kali



- 13) Lakukan relaksasi pada kedua kaki selama 5 detik dan menarik nafas kemudian hembuskan nafas sambil mengembalikan posisi kaki ke posisi semula ulangi sebanyak 2 kali agar rileks.

	
	7. Kriteria Evaluasi a. Mengkaji proses dan hasil terapi menggunakan catatan aktivitas terapi yang telah dilakukan. b. Menganalisis sesi yang telah dilakukan untuk melihat keefektifan terapi c. Menganalisis hasil catatan terapi sehingga perawat dapat mengetahui progress teknik yang dilakukan pada pasien dalam mengembangkan sesi.
	8. Tahap terminasi a. Merapikan pasien b. Mencuci tangan

	c. Mencatat kegiatan dilembar penelitian tentang hasil yang dilakukan melalui proses Tanya jawab dan demonstrasi yang dilakukan oleh keluarga pasien yang merumuskan tindak lanjut
	9. Dokumentasi a. Tindakan dan respon pasien saat dan setelah tindakan dicatat dengan ringkas dan jelas b. Tanda tangan dan nama jelas yang dicanumkan pada catatan pasien

BAB III

PENUTUP

Relaksasi motorik adalah bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot anggota gerak dengan cara memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian bagaimana otot tersebut menjadi rileks, merasakan sensasi rileks dan ketegangan menghilang yang bertujuan untuk memelihara dan mengembangkan fleksibilitas atau kelenturan dengan cara mengembalikan otot-otot pada panjangnya yang alamiah dan dapat memelihara fungsinya dengan baik serta memperbaiki elastisitas jaringan tubuh yang bertujuan untuk mengembalikan fungsi fisik dan psikis.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zasra R, Harun H And Azmi S. Indikasi Dan Persiapan Hemodialis Pada Penyakit Ginjal Kronis. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2018; 7: 183-6.
2. Mufidah N, Kristinawati B And Pratama Ap. Intradialytic Exercise And Progressive Relaxation As Evidence Based Nursing To Stabilize Blood Pressure Chronic Kidney Failure Patients Undergoing Hemodialysis. *Prosiding Akademi Keperawatan Widya Husada Semarang*. 2019; 1: 1-10.
3. Agustina K. Penerapan Teknik Progressive Muscle Relaxation (PMR) Untuk Mengatasi Fatigue Pada Pasien Chronic Kidney Disease (CKD) Yang Menjalani Hemodialisa. 2019.
4. Sari Ry, Bakar A And Kartini Y. Pengaruh Latihan Fisik Kombinasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Fatigue Pada Pasien Hemodialisis Di Rumah Sakit Islam Jemursari Surabaya Tahun 2018. 2018.
5. Amini E, Goudarzi I, Masoudi R, Ahmadi A And Momeni A. Effect Of Progressive Muscle Relaxation And Aerobic Exercise On Anxiety, Sleep Quality, And Fatigue In Patients With Chronic Renal Failure Undergoing Hemodialysis. *International Journal Of Pharmaceutical And Clinical Research*. 2016; 8: 1634-9.
6. Astuti Wd And Asthiningsih Nww. Analisis Praktik Klinik Keperawatan Pada Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan

Hipertensi Dalam Pemberian Terapi Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tekanan Darah Intradialitik Di Ruang Hemodialisa Rsud Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2015. 2015.

7. Aliasgharpour M, Abbasi Z, Razi Sp And Kazemnezhad A. The Effect Of Stretching Exercises On Severity Of Restless Legs Syndrome In Patients On Hemodialysis. *Asian Journal Of Sports Medicine*. 2016; 7.
8. Davila Mg, Polanco Vp And Segura L. Prophylactic Stretching Exercises To Prevent Cramps In Hemodialysis Patients. *American Journal Of Public Health*. 2017; 107: 1846-.
9. Hadadian F, Jalalvandi F, Karimi S, Abdi A, Salari N And Ghobadi A. Studying The Effect Of Progressive Muscle Relaxation Technique On Fatigue In Hemodialysis Patients–Kermanshah-Iran. *Annals Of Tropical Medicine And Public Health*. 2018; 11: 8.
10. Herlina S And Sitorus R. Perubahan Tingkat Fatigue Melalui Latihan Progressive Muscle Relaxation (Pmr) Pada Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari Indonesia*. 2019; 2.
11. Janesick Vj. " *Stretching*" Exercises For Qualitative Researchers. Sage Publications, 2015.
12. Konrad A, Stafilidis S And Tilp M. Effects Of Acute Static, Ballistic, And Pnf Stretching Exercise On The Muscle And Tendon Tissue Properties. *Scandinavian Journal Of Medicine & Science In Sports*. 2017; 27: 1070-80.

13. Mohammadi Z And Biabani F. The Effect Of Muscle Relaxation On Serum Calcium And Phosphorus Levels In Patients Undergoing Hemodialysis. *Revista Latinoamericana De Hipertension*. 2019; 14: 244-9.
14. Mousavi M, Soleimani Ma, Akrami R And Tadayonfar M. The Effect Of Progressive Muscle Relaxation On The Severity Of Restless Leg Syndrome In Patients Under Treatment With Hemodialysis. *Journal Of Hayat*. 2016; 22: 279-90.
15. Nur A, Erika Ka And Sinrang Aw. The Effect Of Intradialysis Stretching Exercise On The Scale Of Restless Leg Syndrome. *Journal Of Islamic Nursing*. 2018; 3: 16-24.
16. Mackereth P, Hackman E, Tomlinson L, Manifold J And Orrett L. 'Needle With Ease': Rapid Stress Management Techniques. *British Journal Of Nursing*. 2012; 21: S18-S22.
17. Romadoni S, Shofroh Nm And Imardiani I. Pengaruh Relaksasi Dzikir Asmaul Husna Terhadap Tingkat Stres Pasien Yang Menjalani Hemodialisa. *Seminar Nasional Keperawatan*. 2017, P. 232-7.
18. Siregar Ct And Nasution Ra. Progressive Muscle Relaxation Techniques Effectiveness Against The Difference Of Fatigue Level Of Patients Undergoing Hemodialysis In Medan. *1st International Conference On Social And Political Development (Icosop 2016)*. Atlantis Press, 2016.
19. Zimmer Z, Jagger C, Chiu C-T, Ofstedal Mb, Rojo F And Saito Y. Spirituality, Religiosity, Aging And Health In Global

- Perspective: A Review. *Ssm-Population Health*. 2016; 2: 373-81.
20. Guyton Ac And Hall Je. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi 11. *Jakarta: Egc*. 2007: 81-5.
 21. Wulandari Ta. Perbedaan Pengaruh Kombinasi Foam Roll Pada Contract Relax Stretching Dan Static Stretching Pada Peningkatan Fleksibilitas Otot Hamstring Remaja Putri. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta. 2019.
 22. Lestari Sm. Pengaruh Stretching Terhadap Keluhan Muskuloskeletal Pada Perawat. *Coping (Community Of Publishing In Nursing)*. 2.

Relaksasi motorik merupakan bentuk dari penguluran atau peregangan pada otot-otot anggota gerak dengan cara memberikan tegangan pada suatu kelompok otot, dan menghentikan tegangan tersebut kemudian memusatkan perhatian bagaimana otot tersebut menjadi rileks yang dapat motorik membantu mengurangi rasa stress dan mengurangi ketegangan otot. Peregangan membantu tubuh membuang racun-racun dengan meningkatkan oksigenasi atau proses pertukaran oksigen dan karbondioksida didalam sel serta memperbaiki fungsi fisik dan psikis.



*"Teruslah berjuang walaupun merangkak,
semangatmu dapat mengalahkan rasa sakitmu"*

-Rizkumingsih



Diterbitkan Oleh :
Politeknik Kesehatan Kemenkes Semarang
Telp. 0247477208
perpustakaanpoltekkessmg@yahoo.com
Jl. Tirto Agung, Pedalangan, Kec. Banyumanik,
Kota Semarang, Jawa Tengah 50268

ISBN 978-623-6730-01-0

