



PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN MUROTTAL AL-QUR'AN DALAM MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PASIEN HEMODIALISA

THE IMPACT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND MUROTTAL AL-QUR'AN ON HEMODIALYSIS PATIENTS' SLEEP QUALITY

Azhara Rizki Gita¹, Dyah Rivani*¹, Agus Rismanta²

¹ Program Studi Pendidikan Profesi Ners, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

² RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta

Email: dyah.profesiners@umy.ac.id / Telp: 0812764810

ABSTRAK

Pasien yang sudah lebih dari lima tahun menjalani hemodialisa mudah mengalami insomnia, hal ini dikarenakan prosedur hemodialisis dapat menimbulkan rasa nyeri pada ekstremitas sehingga pasien mengeluhkan sulit untuk tidur. Terapi komplementer yang dapat diberikan untuk masalah tersebut ialah terapi relaksasi otot progresif, terapi yang menggunakan 2 prosedur yang berbeda, seperti merileksasikan berbagai otot yang ada di dalam tubuh dengan menggabungkan latihan pernafasan. Murottal Al-Qur'an merupakan kolaborasi terapi relaksasi otot progresif dengan metode penyembuhan melalui bunyi. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. Penerapan terapi relaksasi otot progresif serta murottal Al-Qur'an dilakukan pada pasien hemodialisa dengan jumlah responden 1 orang dari tanggal 25 November hingga 30 November 2024. Terdapat perubahan pada skor PSQI dari sebelum intervensi skor 10 menjadi skor 4 setelah intervensi. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an memberikan pengaruh positif pada kesejahteraan hidup pasien dengan gagal ginjal kronis yang mendapatkan perawatan hemodialisis, khususnya dalam aspek kualitas tidur.

Kata Kunci: *Murottal Al-Qur'an; terapi relaksasi otot progresif; kualitas tidur; pasien hemodialisa*

ABSTRACT

Insomnia is easily experienced by hemodialysis patients for more than 5 years, because hemodialysis causes pain in the limbs so that patients complain of difficulty sleeping. Progressive muscle relaxation therapy uses 2 different procedures, such as relaxing various muscles in the body by combining breathing exercises. Murottal Al-Qur'an is a collaborative therapy of progressive muscle relaxation therapy with sound healing methods. This research aims to evaluate the effectiveness of progressive muscle relaxation therapy and murottal Al-Qur'an on the sleep quality of hemodialysis patients. Application of progressive muscle relaxation therapy and murottal Al-Qur'an on the sleep quality of hemodialysis patients with 1 respondent which was carried out from November 25 - November 30, 2024. There was a change in the PSQI score from before the intervention score of 10 to a score of 4 after the intervention. The findings of this study indicate that implementing progressive muscle relaxation therapy combined with murottal Al-



Qur'an contributes positively enhances the well-being of individuals receiving hemodialysis for chronic kidney disease, particularly in terms of sleep quality.

Keywords: *Murottal Al-Qur'an; progressive muscle relaxation therapy; sleep quality; hemodialysis patients*

PENDAHULUAN

Chronic Kidney Disease (CKD) atau penyakit ginjal kronis adalah penyakit yang berkaitan dengan disfungsi ginjal kronis atau terjadinya penurunan kinerja ginjal yang berlangsung sekitar tiga bulan atau lebih (Wilson et al., 2021). Penyakit gagal ginjal termasuk kedalam kategori penyakit yang proses perjalanan penyakitnya membutuhkan waktu yang lama dan sulit untuk dapat kembali ke kondisi semula, hal ini dikarenakan adanya kerusakan pada nefron dan tidak dapat kembali berfungsi dengan normal. Gagal ginjal terjadi karena fungsi ginjal mengalami penurunan yang cukup parah sehingga harus dilakukan pengobatan dengan hemodialisis (Arie Agus Pambudiarto, 2024). Gagal ginjal kronis berdampak besar terhadap kesehatan dan kesejahteraan pasien, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial.

Prevalensi global penyakit ginjal kronik (CKD) menunjukkan jumlah keseluruhan individu yang menderita CKD tingkat 1 hingga 5 secara global kemungkinan mencapai 843,6 juta orang (Kovesdy, 2022). Adapun di Benua Asia prevalensi penderita gagal ginjal kronis sebanyak 14% dengan penderita yang menjalankan prosedur hemodialisis sebanyak 29%. Tingkat kejadian penyakit gagal ginjal kronis menurut diagnosis dokter pada individu berusia lebih dari 15 tahun di Indonesia sebanyak 638.178 jiwa (Kementerian Kesehatan, 2023). Persentase pasien dengan penyakit ginjal kronis yang mendapatkan terapi hemodialisis menurut diagnosis dokter sebanyak 1.259 jiwa atau 21.1%. Prevalensi gagal ginjal kronis di Provinsi D.I Yogyakarta sebanyak 0.23% dari total 8.988 jiwa (Kementerian Kesehatan, 2023).

Hemodialisa merupakan prosedur pencucian darah dengan mengeluarkan sisa metabolisme tubuh. Pada pasien yang menjalani hemodialisa akan menghadapi beberapa masalah kesehatan. Kondisi yang dihadapi oleh pasien gagal ginjal kronis dengan hemodialisis antara lain mengalami kesulitan untuk tidur, kekakuan otot, sulit bernafas, rasa tidak nyaman, mual muntah, nyeri dada, nyeri punggung, bengkak serta gatal (Arie Agus Pambudiarto, 2024). Pada pasien yang telah menerima terapi hemodialisis selama lebih dari lima tahun mudah mengalami insomnia, hal ini dikarenakan hemodialisis menyebabkan nyeri pada anggota gerak sehingga pasien mengeluhkan sulit untuk tidur. Gangguan tidur pada penderita gagal ginjal dapat disebabkan oleh berbagai kondisi yang mempengaruhinya, meliputi lamanya waktu hemodialisis, nyeri, peningkatan kadar ureum dan kreatinin, serta keluhan fisik berupa nyeri tulang dan pruritus (Arie Agus Pambudiarto, 2024). Selain itu, gangguan tidur disebabkan oleh berbagai faktor seperti ketidakseimbangan metabolik, perubahan ritme sirkadian, kecemasan serta ketidaknyamanan fisik akibat prosedur hemodialisis itu sendiri.

Faktor lain yang berkontribusi terhadap gangguan tidur pada pasien yang menerima terapi hemodialisis adalah akumulasi urea dalam darah (uremia), yang disebabkan oleh ketidakmampuan ginjal dalam mengeliminasi urea, sehingga berdampak pada tingginya kadar ureum yang menyebabkan pasien mengalami *restless leg syndrome* (RLS), *Insomnia*, *day dan night sleep reversal* dan *excessive daytime sleepiness* (EDS) (Hasbi, 2020). Dalam penelitian ini, intervensi non farmakologis



menjadi alternatif yang penting untuk dikembangkan. Terapi relaksasi otot progresif berperan dalam menurunkan ketegangan fisik, sedangkan murottal Al-Qur'an memberikan efek menenangkan secara psikologis melalui stimulasi spiritual dan sensorik. Kombinasi kedua terapi ini diyakini memiliki efek positif terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisis.

Terapi relaksasi otot progresif merupakan terapi yang menggunakan 2 prosedur yang berbeda, seperti merileksasikan berbagai otot yang ada di dalam tubuh dengan menggabungkan latihan pernafasan (Sanad et al., 2023). Terapi relaksasi otot progresif dianggap sebagai salah satu bentuk terapi yang efisien secara biaya, karena tidak memerlukan penggunaan alat atau bahan tambahan, tidak menimbulkan efek samping, dan dapat dengan mudah diterapkan. Terapi relaksasi otot progresif bermanfaat dalam merangsang peningkatan produksi hormon melatonin dan serotonin, sekaligus menurunkan kadar hormon kortisol secara bersamaan. Melatonin berfungsi dalam menginduksi suara tidur, sedangkan efek serotonin dikaitkan dengan suasana hati, tidur, memori, serta regulasi suhu. Oleh karena itu tubuh dapat melibatkan penyembuhan alami dalam bentuk peningkatan hormon (Luluh Rohmawati et al., 2025). Terapi relaksasi otot progresif terbukti mampu meredakan ketegangan otot dan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik, sehingga menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang dan siap untuk tidur.

Murottal Al-Qur'an merupakan terapi kolaborasi dari terapi relaksasi otot progresif dengan metode penyembuhan melalui bunyi. Murottal Al-Qur'an bekerja dengan menangkap bunyi melalui gelombang yang ditangkap oleh koklea kemudian membuat gendang telinga bergetar, setelah itu masuk menuju telinga tengah dengan melewati tulang pendengaran. Proses ini terjadi karena neurotransmitter ke dalam sinapsis menimbulkan potensial aksi yang

masuk menuju korteks pendengaran, lalu suara akan ditransfer ke sistem limbik dan dilanjutkan menuju ke hipotalamus (Diawati et al., 2023). Gelombang suara yang distimulasikan pada indra pendengaran berasal dari murottal Al-Qur'an dapat memperbaiki hormon kortisol dan hormon yang diproduksi oleh tubuh untuk membantu mengatur respon terhadap stress (Diawati et al., 2023). Hal tersebut menyebabkan relaksasi serta dapat meningkatkan kualitas tidur pada pasien hemodialisa. Bacaan Al-Qur'an yang terdengar dengan teratur dapat memperlambat irama gelombang otak dan menurunkan tingkat kecemasan, stres, serta depresi yang sering dialami oleh pasien dengan penyakit kronis seperti gagal ginjal. Oleh karena itu pada penelitian ini intervensi non farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an sebagai alternatif terapi komplementer yang dapat membantu meningkatkan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan metode studi kasus dengan penerapan intervensi berupa terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an. Penelitian dilaksanakan di unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta pada Ny.S, usia 61 tahun dengan diagnosa medis CKD (*chronic kidney disease*) dengan masalah keperawatan gangguan pola tidur. Ny.S sudah menjalani hemodialisis selama 15 tahun secara rutin di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta. Ny. S saat ini mengeluhkan mengalami kesulitan tidur disertai dengan keluhan tubuh yang sering merasa lemas. Pola tidurnya tidak teratur, dengan frekuensi tidur satu kali pada malam hari. Untuk mengatasi keluhan tersebut, Ny. S juga rutin mengonsumsi obat tidur Esilgan. Waktu penelitian dilakukan selama satu minggu. Ny.S terjadwal menjalani hemodialisa 3x dalam satu minggu, dimulai tanggal 25 November 2024 pukul 09.00 WIB,



tanggal 27 November 2024 pukul 15.30 WIB hingga tanggal 30 November 2024 pukul 16.00 WIB. Sampel pada penelitian ini berjumlah satu pasien dengan kriteria pasien hemodialisa dengan gangguan pola tidur, sebelum tindakan pasien diberikan lembar *informed consent* yang telah disediakan oleh peneliti.

Pelaksanaan dan pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahapan, dimulai dari tahap pengkajian, intervensi, dan dokumentasi. Tahap pertama yaitu pengkajian yang dilakukan dengan instrumen PSQI (*Pittsburgh Sleep Quality Index*). Kuesioner PSQI digunakan untuk menilai kualitas tidur yang mencakup dimensi tidur serta pengalaman subjektif dan objektif. Tujuh skor komponen penilaian PSQI tersebut dijumlahkan untuk dapat memperoleh skor PSQI yang berkisar 0 sampai 21. Kemudian, peneliti memberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an dengan durasi 6 menit selama pasien menjalani hemodialisis dan diberikan panduan video untuk dilakukan di rumah selama satu minggu. Penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif mencakup sejumlah gerakan tubuh, seperti menggenggam

tangan kiri sambil mengepalkan tangan, menekuk kedua lengan ke arah belakang, saling menggenggam tangan, mengangkat bahu setinggi mungkin, mengerutkan dahi untuk mengaktifkan otot-otot di area tersebut, merapatkan rahang sambil menggigit gigi untuk merasakan ketegangan, memonyongkan bibir untuk menimbulkan rasa tegang, menyandarkan kepala pada bantal atau kursi, menundukkan dagu hingga menyentuh dada, membusungkan dada dan menahannya selama 10 detik, menarik napas dalam lalu menghembuskannya, menarik otot perut ke dalam dengan kuat, serta meluruskan kedua telapak kaki guna merasakan ketegangan pada otot paha (Arisandy, 2024). Selama latihan, status hemodinamik pasien di pantau. Evaluasi dilaksanakan setelah satu minggu implementasi, pasien diminta untuk mengisi kembali kuesioner PSQI untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an terhadap peningkatan kualitas tidur pasca satu minggu diberikan intervensi. Tahap terakhir meliputi dokumentasi, peneliti mencatat skor PSQI yang didapatkan pada lembar pengkajian pasien.

HASIL

Setelah dilakukan intervensi selama satu minggu, diperoleh hasil yang menunjukkan adanya pengaruh terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an terhadap kualitas tidur

Ny.S. Intervensi dimulai sejak hari Senin 25 November 2024 hingga Sabtu 30 November 2024. Pada penelitian ini mendapatkan hasil bahwa skor PSQI mengalami perubahan.

Tabel 1.

<i>Pre-Intervensi</i>		
Hari/Tanggal	Skor PSQI	Kategori
Senin, 25 November 2024	Skor 10	Kualitas tidur buruk
<i>Post Intervensi</i>		
Hari/Tanggal	Skor PSQI	Kategori
Rabu, 27 November 2024	Skor 8	Kualitas tidur buruk
Sabtu, 30 November 2024	Skor 4	Kualitas tidur baik

Sumber : Data Primer, 2024



Berdasarkan data pada tabel 1, terdapat perubahan skor PSQI yang menilai kualitas tidur pasien sebelum dan setelah dilakukan intervensi dalam rentang waktu satu minggu. Intervensi dimulai pada hari Senin, 25 November pukul 09.00 WIB dengan pengukuran awal menunjukkan skor PSQI sebesar 10, yang mengindikasikan kualitas tidur yang buruk (skor ≥ 5). Evaluasi dilakukan secara bertahap pada hari Rabu, 27 November 2024 dengan hasil menunjukkan skor PSQI 8, yang mengindikasikan kualitas tidur masih buruk

(skor ≥ 5). Setelah pelaksanaan intervensi berupa teknik relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an selama satu minggu, skor PSQI menurun menjadi 4, yang menunjukkan terdapat perbaikan kualitas tidur (skor < 5). Temuan ini mengindikasikan bahwa kombinasi kedua metode tersebut memberikan dampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur pasien Ny. S. Oleh karena itu, teknik relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an dipertimbangkan sebagai alternatif intervensi non farmakologis dalam penatalaksanaan gangguan tidur.

PEMBAHASAN

Hasil intervensi penerapan kombinasi terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an pada Ny. S dengan penyakit ginjal kronik (CKD) di Unit Hemodialisa RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta, menunjukkan adanya perubahan signifikan dalam kualitas tidur. Dalam interval waktu satu minggu, skor *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) pasien mengalami penurunan dari skor 10 menjadi 4, yang mencerminkan peningkatan kualitas tidur. Berdasarkan penelitian Waluya et al., (2023) mengindikasikan adanya pengaruh signifikan dari terapi relaksasi otot progresif pada peningkatan kualitas tidur pasien gagal ginjal kronis di ruang hemodialisa, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,00. Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi keperawatan berupa kombinasi terapi relaksasi otot progresif memberikan dampak positif terhadap perbaikan kualitas tidur pada pasien yang menjalani hemodialisis (Waluya et al., 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Gusyam (2024) mengungkapkan bahwa gangguan tidur merupakan keluhan yang mudah dijumpai oleh pasien dengan gagal ginjal kronis yang menjalani terapi hemodialisis. Keluhan yang sering ditemukan mencakup gangguan dalam memulai tidur (inisiasi tidur), ketidakmampuan menjaga tidur, serta kesulitan dalam

mempertahankan kontinuitas tidur setelah terjaga pada malam hari. Selain itu, pasien juga kerap mengalami gangguan dalam menjalani aktivitas pada siang hari akibat kualitas tidur yang buruk. Kualitas tidur sendiri merupakan persepsi subjektif seseorang terhadap kepuasan tidurnya, yang mencerminkan seberapa efektif tidur yang dialami. Berdasarkan temuan yang dihasilkan oleh Wijaya et al., (2024) pada pasien dengan gagal ginjal kronis akan lebih mudah tidur karena intervensi terapi relaksasi otot progresif dapat membantu melancarkan peredaran darah yang berdampak pada dilepaskannya neurotransmitter, sehingga system syaraf akan bekerja untuk menimbulkan rasa nyaman dan tenang sehingga pada pasien dapat mencapai kualitas tidur yang lebih baik.

Penatalaksanaan terapi relaksasi otot progresif mencakup sejumlah gerakan tubuh, seperti menggenggam tangan kiri sambil mengepalkan tangan, menekuk kedua lengan ke arah belakang, saling menggenggam tangan, mengangkat bahu setinggi mungkin, mengerutkan dahi untuk mengaktifkan otot-otot di area tersebut, merapatkan rahang sambil menggigit gigi untuk merasakan ketegangan, memonyongkan bibir untuk menimbulkan rasa tegang, menyandarkan kepala pada bantal atau kursi, menundukkan dagu hingga menyentuh

dada, membusungkan dada dan menahannya selama 10 detik, menarik napas dalam lalu menghembuskannya, menarik otot perut ke dalam dengan kuat, serta meluruskan kedua telapak kaki guna merasakan ketegangan pada otot paha (Arisandy, 2024).

Penelitian ini mendukung temuan pada penelitian sebelumnya Iksan & Hastuti, (2020) yang menunjukkan bahwa murottal Al-Qur'an berpengaruh positif terhadap peningkatan kualitas tidur pada lansia. Murottal Al-Qur'an memanfaatkan lantunan ayat-ayat suci sebagai metode relaksasi. Penelitian yang dilaksanakan oleh Diawati et al., (2023) mengungkapkan jika murottal Al-Qur'an berhasil dalam meningkatkan kualitas tidur pasien hemodialisis. Setelah tujuh hari implementasi dengan terapi murottal Al-Qur'an, kedua subjek mengalami perbaikan kualitas tidur dengan skor PSQI mencapai 2, yang menunjukkan kualitas tidur yang baik. Studi lain juga mendukung temuan ini, berdasarkan pengujian dengan metode *paired t-test* menghasilkan nilai $p = 0,000$, yang dapat diartikan bahwa murottal Al-Qur'an memiliki pengaruh baik terhadap peningkatan kualitas tidur pasien hemodialisis (Ardilla Siregar et al., 2023).

Pada penelitian ini pasien menunjukkan respon positif dalam mengikuti intervensi. Gerakan terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an secara keseluruhan merupakan gerakan yang mudah untuk diikuti pasien. Namun, pasien merasakan kesulitan untuk melakukan beberapa gerakan khususnya pada daerah yang terpasang AV Shunt. Pada saat dilakukan intervensi disarankan untuk gerakan relaksasi otot progresif pada daerah yang terpasang AV Shunt dilakukan modifikasi sesuai dengan kondisi pasien agar tidak mengganggu jalannya hemodialisa. Dengan demikian, penggunaan pendekatan holistik dalam perawatan pasien hemodialisis, termasuk perhatian terhadap aspek tidur, menjadi sangat

penting untuk meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Studi kasus ini menunjukkan bahwa intervensi terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an memberikan dampak positif terhadap kualitas tidur pasien hemodialisa. Selain meningkatkan kualitas tidur terapi ini juga memberikan efek relaksasi yang berkontribusi terhadap penurunan kecemasan dan peningkatan kenyamanan selama menjalani terapi hemodialisis. Kombinasi antara pendekatan fisiologis (terapi relaksasi otot progresif) dan spiritual (murottal Al-Qur'an) memperkuat manfaat intervensi, sehingga dapat mendukung pendekatan keperawatan yang berpusat pada pasien secara menyeluruh. Oleh karena itu, terapi ini layak dipertimbangkan sebagai bagian dari intervensi keperawatan pada pasien gagal ginjal kronis di unit hemodialisa.

Implementasi terapi relaksasi otot progresif dan murottal Al-Qur'an secara rutin diperlukan dalam praktik keperawatan di unit hemodialisa sebagai intervensi suportif untuk meningkatkan kualitas hidup pasien dan kualitas tidur pasien. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan sampel yang lebih banyak serta durasi yang lebih panjang, agar dapat menilai dampak jangka panjang dari intervensi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ardilla Siregar, M., Kaban, A. R., Harahap, Y. A., & Saftriani, A. M. (2023). Pengaruh Spiritual Emotional Freedom Technique (Seft) Dan Murottal Surah Ar Rahman Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa. *Jkep (Jurnal Keperawatan)*, 8(2).
- Arie Agus Pambudiarto, A. N. A. , L. A. , T. K. N. , D. H. , E. S. (2024). Evidence Based Nursing: Penerapan Intervensi Progressive Musclerelaxation Untuk Meningkatkan



- Kualitas Tidur pada Pasien Hemodialisa Di Rsudir. Soekarno Sukoharjo. *Malahayati Nursing Journal*, 6(8), 3078–3085. <https://doi.org/10.33024/Mnj.V6i8.14906>
- Arisandy, W. (2024). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada Hipertensi dalam Menurunkan Nyeri Akut*. 16(1), 126. <https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/kep/article/view/>
- Diawati, N., Dewi, N. R., Inayati, A., Dharma, A. K., & Metro, W. (2023). Penerapan Terapi Spiritual (Murottal Al-Qur'an) Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Dengan Hemodialisa Di Rsud Jendral Ahmad Yani Metro Implementation Of Spiritual Therapy (Murottal Al-Qur'an) On Sleep Quality Of Chronic Kidney Failure Patients With Hemodialization At Jendral Ahmad Yani Metro Hospital. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(4), 2023.
- Gusyam, R. M. (2024). *Literatur Review Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Rival Maulana Gusyam Dinkes Kota Sukabumi*.
- Hasbi, H. Al. (2020). *Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Hemodialisa Patients Pengaruh Progressive Muscle Relaxation Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa Effect Of Progressive Muscle Relaxation On Sleep Quality Of Hemodialisa Patients*. <https://www.researchgate.net/publication/355871850>
- Iksan, R. R., & Hastuti, E. (2020). Terapi Murottal Dalam Upaya Meningkatkan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 597–606. <https://doi.org/10.31539/jks.v3i2.1091>
- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kovesdy, C. P. (2022). Epidemiology Of Chronic Kidney Disease: An Update 2022. In *Kidney International Supplements* (Vol. 12, Issue 1, Pp. 7–11). Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.kisu.2021.11.003>
- Luluh Rohmawati, D., Ekayanti, E., Wahyu Pratama, S., Pitayanti Program Studi D-, A., Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi, A., & Bhakti Husada Mulia Madiun, S. (2025). The Effect Of Progressive Muscle Relaxation With Self Instruction Training (Sit) Techniques In Video Media On The Sleep Quality Of Hemodialysis Patients. *Profesional Health Journal*, 6(2), 614–622.
- Sanad, H. S., Ebrahim, H., El Aziz, A., Amany, ;, Mohammed, A., Sabah, ;, & Hassan, S. (2023). Master Degree In Psychiatric And Mental Health Nursing, Faculty Of Nursing, Minia University 2. Professor Of Psychiatric And Mental Health Nursing, Faculty Of Nursing ,Cairo University 3. Assistant Professor Of Psychiatric And Mental Health Nursing. *Minia Scientific Nursing Journal (Print-)*, 13.
- Waluya, A., Ibrahim, K., & Rahayu, U. (2023). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Hemodialisa*. <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/keperawatan>
- Wijaya, A. K., Andari, F. N., & Wati, N. (2024). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kualitas Tidur Pasien Gagal Ginjal Kronik Di Rsud Dr M Yunus Bengkulu. *Mahesa : Malahayati Health Student Journal*, 4(9), 3811–3823. <https://doi.org/10.33024/Mahesa.V4i9.14992>
- Wilson, S., Mone, P., Jankauskas, S. S., Gambardella, J., & Santulli, G. (2021). Chronic Kidney Disease: Definition,



Updated Epidemiology, Staging, And
Mechanisms Of Increased Cardiovascular
Risk. In *Journal Of Clinical Hypertension*

(Vol. 23, Issue 4, Pp. 831–834). Blackwell
Publishing Inc.
<https://doi.org/10.1111/Jch.14186>