

**EDUKASI TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN
PADA PASIEN *CONTINUOUS AMBULATORY PERITONEAL DIALYSIS* (CAPD) DI
KOTA SEMARANG BERBASIS *WEBSITE***

PROJECT

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Tugas Mata Kuliah Tugas Akhir Berbasis *Project*



Disusun Oleh:

Izza Alfi Sabila

NIM 22020121120035

PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Izza Alfi Sabila
NIM : 22020121120035
Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan
Jenis : *Project*
Judul : Edukasi Teknik Relaksasi untuk Mengatasi
Ketidaknyamanan pada Pasien *Continuous
Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD)* Di Kota
Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 28 Mei 2025

Yang Menyatakan



Izza Alfi Sabila

NIM. 22020121120035

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Izza Alfi Sabila
Tempat/Tanggal Lahir : Tegal, 22 September 2002
Alamat Rumah : Ds. Pegirikan RT.15 RW.04 Kec. Talang, Kab.
Tegal, Jawa Tengah
No. Telp : 085641209522
Email : izzaalfisabila@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Edukasi Teknik Relaksasi Untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Pada Pasien *Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis* (CAPD) Di Kota Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 14% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari *project* dan karya ilmiah dari hasil-hasil *project* tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, 28 Mei 2025

Yang Menyatakan,



Izza Alfi Sabila

NIM. 22020121120035

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:

**"EDUKASI TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI
KETIDAKNYAMANAN PADA PASIEN *CONTINUOUS AMBULATORY
PERITONEAL DIALYSIS* (CAPD) DI KOTA SEMARANG BERBASIS
WEBSITE"**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Izza Alfi Sabila
NIM : 22020121120035

Telah disetujui sebagai usulan penelitian dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk *direview*

Pembimbing,

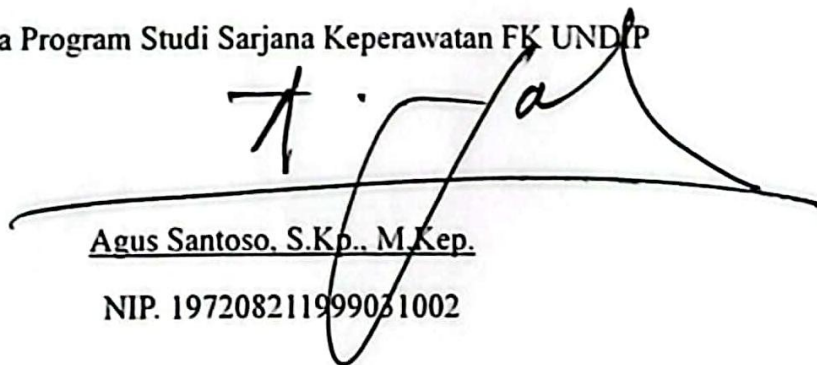


Dr. Wahyu Hidavati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB.

NIP. 197510232000122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp., M.Kep.

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

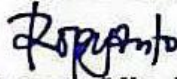
Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul:
**"EDUKASI TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN
PADA PASIEN *CONTINUOUS AMBULATORY PERITONEAL DIALYSIS (CAPD)* DI
KOTA SEMARANG BERBASIS *WEBSITE*"**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : Izza Alfi Sabila
NIM : 22020121120035

Telah diuji pada 28 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
mendapatkan gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji



Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB.

NIP. 197905212007101001

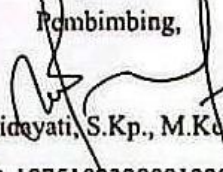
Anggota Penguji,



Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN.

NIP. 198304122014042001

Pembimbing,



Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB.

NIP. 197510232000122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., M.Kep.

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas proposal project dengan judul **"EDUKASI TEKNIK RELAKSASI UNTUK MENGATASI KETIDAKNYAMANAN PADA PASIEN *CONTINUOUS AMBULATORY PERITONEAL DIALYSIS* (CAPD) DI KOTA SEMARANG BERBASIS *WEBSITE*".** Laporan *project* ini disusun sebagai salah satu syarat dalam menyelesaikan mata kuliah Skripsi di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Penyusunan *project* ini bertujuan untuk mengembangkan media edukasi berbasis *website* yang dapat membantu pasien CAPD dalam mengelola ketidaknyamanan melalui teknik relaksasi. Penulis berharap media ini dapat memberikan manfaat nyata dalam meningkatkan kualitas hidup pasien serta menjadi kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya pada praktik perawatan pasien dengan terapi CAPD. Penulis menyadari bahwa laporan *project* ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan dan penyempurnaan *project* ini di masa mendatang.

Semarang, Mei 2025

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusunan Laporan *project* ini tidak akan berjalan dengan baik dan lancar tanpa bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, selaku dosen pembimbing yang meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing penulis serta memberikan masukan dan arahan dalam penyusunan *project* ini. Tanpa dukungan dari beliau, penulis tidak akan mampu menyusun laporan *project* ini dengan baik.
2. Bapak Chandra Bagus Ropyanto, S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.KMB selaku dosen penguji I dan Ns. Nana Rochana, S.Kep., MN selaku dosen penguji II yang telah bersedia meluangkan waktu dan tenaga untuk melaksanakan ujian laporan *project* serta atas bimbingan dan arahan yang telah diberikan.
3. Dr. Anggorowati S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
4. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
5. Bapak dan Ibu dosen Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro atas ilmu dan pengetahuan yang telah diajarkan dan diberikan.

6. Kepada Pak Nugroho Lazuardi, S.Kep, Ners, M.Kep dan Pak Imam Hadi Yuwono, S.Kep., Ners yang telah membantu penulis dalam melakukan project ini.
7. Seluruh pasien CAPD yang telah bersedia menjadi partisipan dalam project ini
8. Keluarga penulis, Bapak Zaenal Asikin (Alm) dan Ibu Badriyah, Amiq, Athub yang selalu memberikan dukungan, baik moral maupun material. Terima kasih atas segala doa, motivasi, dan nasihat serta selalu menjadi penguat saya dalam penyusunan laporan *project* ini.
9. Sahabat-sahabat penulis, yaitu Tessa, Ayu, Devana, Aini, Nanda, Amel, Laila (Alm), Icha, Elis, Alsha, Eky yang selalu mendengarkan keluh kesah, senantiasa membantu dan memberikan motivasi kepada penulis
10. Teman-teman satu bimbingan, teman-teman Angkatan 2021, serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberi doa dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih dan memberikan apresiasi kepada diri sendiri yang telah bertahan dan tetap semangat sampai di tahap ini.

Semarang, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
DAFTAR SINGKATAN	xv
ABSTRAK	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Perumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Pelaksanaan <i>Project</i>	8
1.3.1 Tujuan Umum	8
1.3.2 Tujuan Khusus	8
1.4 Manfaat Pelaksanaan <i>Project</i>	9
1.4.1 Bagi Peneliti	9
1.4.2 Bagi Partisipan	9
1.4.3 Bagi Keluarga	9
1.4.4 Bagi Tempat <i>Project</i>	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	11
2.1 Konsep Dasar CAPD (<i>Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis</i>)	11
2.1.1 Definisi CAPD (<i>Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis</i>)	11

2.1.2	Indikasi dan Kontraindikasi	12
2.1.3	Prosedur Pemasukan dan Penggantian Cairan Dialisat.....	14
2.1.4	Kelebihan dan kekurangan CAPD	15
2.1.5	Komplikasi pada CAPD	16
2.2	Ketidaknyamanan saat Melakukan Aktivitas	17
2.2.1	Definisi ketidaknyamanan dalam aktivitas sehari-hari pasien CAPD	17
2.2.2	Jenis dan Penyebab ketidaknyamanan pada pasien	18
2.2.3	Hubungan ketidaknyamanan aktivitas dengan kualitas hidup	21
2.3	Teknik Relaksasi	21
2.3.1	Definisi Teknik Relaksasi.....	21
2.3.2	Jenis Teknik Relaksasi	22
2.4	Program untuk Mengatasi Ketidaknyamanan Aktivitas.....	26
2.5	Kerangka Kerja <i>Project</i>	28
BAB III METODE PELAKSANAAN <i>PROJECT</i>		29
3.1	Jenis dan Rancangan <i>Project</i>	29
3.1.1	Deskripsi Kegiatan	29
3.2	Tempat dan Waktu Pelaksanaan	31
3.3	Sarana dan Prasarana.....	31
3.3.1	Prosedur Pengumpulan Data.....	31
3.3.2	Definisi Operasional	33
3.3.3	Media <i>Website</i>	35
3.3.4	Prosedur Teknik Relaksasi Benson.....	36
3.3.5	Kuesioner	38
3.4	Sasaran Kegiatan	38
3.4.1	Kriteria Peserta	38
3.4.2	Narasumber dan Tenaga Kesehatan	39
3.5	Etika <i>Project</i>	39
3.6	Jadwal Pelaksanaan Sosialisasi <i>Website Dialisis Connect Edu</i> in Semarang ...	40
BAB IV HASIL KEGIATAN		42
4.1	Deskripsi Hasil Pelaksanaan <i>Project</i>	42
4.1.1	Hasil Pengkajian	42

4.2 Analisis situasi dan permasalahan	43
4.3 Perencanaan.....	44
4.4 Pelaksanaan	50
4.5 Evaluasi	51
4.5.1 Deskripsi Karakteristik Partisipan	51
4.5.2 Tingkat Ketidaknyamanan sebelum Dilakukan Edukasi	53
4.5.3 Tingkat Ketidaknyamanan setelah Dilakukan Edukasi	56
4.5.4 Gambaran Pemahaman Pasien CAPD terkait Teknik Relaksasi sebelum dan setelah Diberikan Edukasi (n=10)	61
4.5.5 Analisis Rerata Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> pada Pasien dengan dan tanpa Pendampingan Keluarga	61
4.5.6 Laporan Akses <i>Website</i> Partisipan Awal Pengerjaan <i>Pretest</i>	62
4.5.7 Laporan Akses <i>Website</i> Partisipan saat Mengerjakan <i>Posttest</i>	64
4.5.7 Persepsi Pasien CAPD terhadap Edukasi Berbasis <i>Website</i>	65
BAB V PEMBAHASAN	68
5.1 Gambaran Tingkat Ketidaknyamanan pada Pasien CAPD sebelum dan setelah Diberikan Edukasi Melalui <i>Website</i>	68
5.2 Gambaran Pemahaman pasien CAPD terkait Teknik Relaksasi sebelum dan setelah Diberikan Edukasi.....	72
5.3 Analisis Rerata Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> pada Pasien dengan dan tanpa Pendampingan Keluarga	74
5.4 Gambaran <i>Website</i> Dialisis Connect Edu.....	75
5.5 Pelaksanaan <i>Project</i>	78
5.4.1 Dukungan dan Hambatan Pelaksanaan <i>Project</i>	78
5.4.2 Keterbatasan dan Keberlanjutan Selama Melaksanakan <i>Project</i>	81
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....	83
6.1 Kesimpulan	83
6.2 Saran.....	84
DAFTAR PUSTAKA.....	xviii
LAMPIRAN.....	xxxiv

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1.	Definisi Operasional dan Skala Pengukuran	33
2.	Distribusi Partisipan Pasien CAPD Di Kota Semarang	51
3.	Distribusi Frekuensi Tingkat Ketidaknyamanan Sebelum Dilakukan Edukasi	53
4.	Distribusi Frekuensi Tingkat Ketidaknyamanan Sesudah Dilakukan Intervensi	56
5.	Hasil Nilai Tingkat Ketidaknyamanan Sebelum dan Setelah Dilakukan Edukasi	59
6.	Gambaran Pemahaman Pasien Capd Terkait Teknik Relaksasi Sebelum dan Setelah Diberikan Edukasi	61
7.	Rerata Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Pada Pasien Dengan dan Tanpa Pendampingan Keluarga	61
8.	Akses Awal Pengerjan <i>Pre-Test</i> Di <i>Website Dialisisconnectedu.Com</i>	62
9.	Akses Akhir Pengerjan <i>Pre-Test</i> Di <i>Website Dialisisconnectedu.Com</i>	64
10.	Persepsi Pasien Capd Terhadap Edukasi Berbasis <i>Website</i>	65

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1.	<i>Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis</i>	11
2.	Pemasukan dan Penggantian Cairan Dialisat	14
3.	Kerangka <i>Project</i>	28
4.	<i>Screening</i> dalam <i>website</i> dialisisconnectedu.com	46
5.	Pretest dalam <i>website</i> dialisisconnectedu.com	46
6.	Materi edukasi video dalam <i>website</i> dialisisconnectedu.com	47
7.	Materi edukasi <i>e-booklet</i> dalam <i>website</i> dialisisconnectedu.com	48
8.	Posttes dalam <i>website</i> dialisisconnectedu.com	48
9.	Forum komunitas dalam <i>website</i> dialisisconnectedu.com	49

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1.	Surat Izin Melakukan <i>Project</i> dari Departemen Ilmu Keperawatan	xiv
2.	<i>Ethical Clearance</i>	xiv
3.	Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner <i>Dialisis Symptoms Index</i>	xiv
4.	Kuesioner <i>Dyalisis Symptoms Index (DSI)</i>	xivi
5.	Kuesioner Data Demografi	xiv
6.	<i>Informed Consent</i>	xl
7.	Rundown Sosialisasi <i>Website</i>	xli
8.	Tampilan <i>Website dialisisconnectedu.com</i>	xliii
9.	Analisis Data Tingkat Ketidaknyamanan Pasien Sebelum diberikan Edukasi	xliv
10.	Analisis Data Tingkat Ketidaknyamanan Pasien Setelah diberikan Edukasi	l
11.	Bukti Hasil <i>Pre-test</i> dan <i>Pos-test</i> Tingkat Ketidaknyamanan Pasien melalui Excel	lv
12.	Bukti Hasil Rerata Skor <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> pada Pasien dengan dan tanpa Pendampingan Keluarga	lvi
13.	Bukti Grup <i>WhatsApp CAPD Community Connect in Semarang</i>	lvii
14.	Bukti Kegiatan Sosialisasi <i>Website</i>	lviii
15.	Bukti Kunjungan ke Rumah Partisipan	lix
16.	Prosedur Penggunaan <i>Website</i>	lx
17.	Sertifikat HKI Karya Rekaman Video Rekaman (Ketidaknyamanan yang dialami pasien CAPD dan Cara Mengatasinya)	lxii
18.	Sertifikat HKI Karya Rekaman Video (Teknik Relaksasi Benson)	lxiv
19.	Sertifikat HKI Booklet (Ketidaknyamanan yang dialami pasien CAPD dan Cara Mengatasinya)	lxv
20.	Bukti Konsultasi dengan Pembimbing	lxvi
21.	<i>Logbook</i> Bimbingan	lxviii
22.	Hasil Turnitin	lxxv

DAFTAR SINGKATAN

PGK	: Penyakit Ginjal Kronik
HD	: Hemodialisis
LFG	: Laju Filtrasi Glomerulus
CAPD	: <i>Continuous Ambulatory Peritoneal Dyalysis</i>
IPD	: <i>Intermittent Peritoneal Dialysis</i>
CCPD	: <i>Continuous Cyclic Peritoneal Dialysis</i>
APD	: <i>Automated Peritoneal Dialysis</i>
GBD	: <i>Global Burden of Disease</i>
IRR	: <i>Indonesian Renal Registry</i>
TPG	: Terapi pengganti ginjal
CKD	: <i>Chronic Kidney Disease</i>
DSI	: <i>Dialysis Symptom Index</i>

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Mei, 2025

ABSTRAK

Izza Alfi Sabila

**Edukasi Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Pasien
Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD) Di Kota Semarang**

Ixxvi + 87 Halaman + 10 Tabel + 9 Gambar + 22 Lampiran

Pasien CAPD (*Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis*) merupakan pasien dengan penyakit ginjal kronik yang menjalani terapi mandiri secara berkelanjutan menggunakan kateter di rongga peritoneal. Prosedur ini dapat menimbulkan berbagai ketidaknyamanan fisik dan psikologis seperti nyeri, kulit kering dan gatal, cemas, dan gangguan tidur, yang berdampak terhadap kualitas hidup pasien. Teknik relaksasi sebagai pendekatan non-farmakologis terbukti mampu membantu mengurangi ketidaknyamanan, namun belum banyak diterapkan secara spesifik kepada pasien CAPD melalui media edukatif berbasis *website*. Tujuan dari *project* ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi teknik relaksasi berbasis *website* terhadap tingkat ketidaknyamanan pada pasien CAPD di Kota Semarang. Sebanyak 10 partisipan mengakses materi edukasi melalui *website* yang telah dikembangkan. Edukasi diberikan melalui *website* berisi video dan *e-booklet*, dan tingkat ketidaknyamanan diukur menggunakan kuesioner *Dialysis Symptom Index (DSI)*. Hasil menunjukkan penurunan skor ketidaknyamanan setelah edukasi diberikan. Edukasi teknik relaksasi berbasis *website* terbukti efektif meningkatkan pemahaman dan membantu pasien mengelola ketidaknyamanan secara mandiri, serta dapat menjadi alternatif pendukung dalam perawatan berkelanjutan pasien CAPD.

Kata kunci : CAPD, teknik relaksasi, edukasi kesehatan,
ketidaknyamanan, *website*.

Daftar Pustaka : 81 (2015-2024)

Departemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Mei, 2025

Izza Alfi Sabila

**Edukasi Teknik Relaksasi untuk Mengatasi Ketidaknyamanan pada Pasien
Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis (CAPD) Di Kota Semarang**

Ixxvi + 87 Pages + 10 Tables + 9 Picture + 22 Attachments

ABSTRACT

CAPD (Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis) patients are individuals with chronic kidney disease who undergo continuous self-care therapy using a catheter placed in the peritoneal cavity. This procedure can cause various physical and psychological discomforts, such as pain, dry and itchy skin, anxiety, and sleep disturbances, which negatively impact patients' quality of life. Relaxation techniques, as a non-pharmacological approach, have been proven effective in reducing discomfort; however, their application specifically for CAPD patients through web-based educational media remains limited. This project aimed to examine the effect of website-based relaxation technique education on the discomfort levels of CAPD patients in Semarang. A total of 10 participants accessed the educational materials through a specially developed website. The education was delivered in the form of videos and an e-booklet, and discomfort levels were measured using the Dialysis Symptom Index (DSI) questionnaire. The results showed a decrease in discomfort scores following the educational intervention. Website-based relaxation technique education proved to be effective in enhancing patients' understanding and supporting their ability to manage discomfort independently, and it may serve as a supportive method in the ongoing care of CAPD patients.

Keywords : CAPD, relaxation techniques, health education, discomfort, website

References : 81 (2015-2024)