

**PENERAPAN TERAPI KOMBINASI AROMATERAPI DAN
PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION UNTUK MENGATASI
KELELAHAN PADA PASIEN *POST-DIALYSIS* DI RUMAH
SAKIT WONGSONEGORO KOTA SEMARANG
LAPORAN *PROJECT***

Disusun Untuk Memenuhi Tugas Akhir Berbasis *Project*



Oleh

TITA AISHA SALMA

NIM. 22020122120018

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, JUNI 2026

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Tita Aisha Salma

NIM : 22020122120018

Fakultas / Departemen : Kedokteran / Keperawatan

Jenis : Tugas Akhir Berbasis *Project*

Judul : Penerapan Terapi Kombinasi Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Mengatasi Kelelahan Pada Pasien *Post-Dialysis* di Rumah Sakit Wongsonegoro Kota Semarang

Dengan ini menyatakan bahwa saya 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, Juni 2026

Yang Menyatakan



Tita Aisha Salma

22020122120018

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARIME

Nama : Tita Aisha Salma
Tempat / Tanggal Lahir : Grobogan, 24 Februari 2004
Alamat Rumah : Kec. Brati, Kab. Grobogan, Jawa Tengah
No. Telp : 089503832850
Email : titasalma5@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa *project* saya yang berjudul “Penerapan Terapi Kombinasi Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk Mengatasi Kelelahan Pada Pasien *Post-Dialysis* di Rumah Sakit Wongsonegoro Kota Semarang” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 17% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila dikemudian 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, Juni 2026

Yang Menyatakan



Tita Aisha Salma

22020122120018

LEMBAR PERSETUJUAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa **Laporan *Project*** yang berjudul :
**Penerapan Terapi Kombinasi Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* Untuk
Mengatasi Kelelahan Pada Pasien *Post-Dialysis* di Rumah Sakit Wongsonegoro Kota
Semarang**

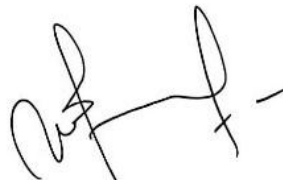
Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Tita Aisha Salma

NIM : 22020122120018

Telah disetujui sebagai **laporan *project*** dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk
direview

Pembimbing,

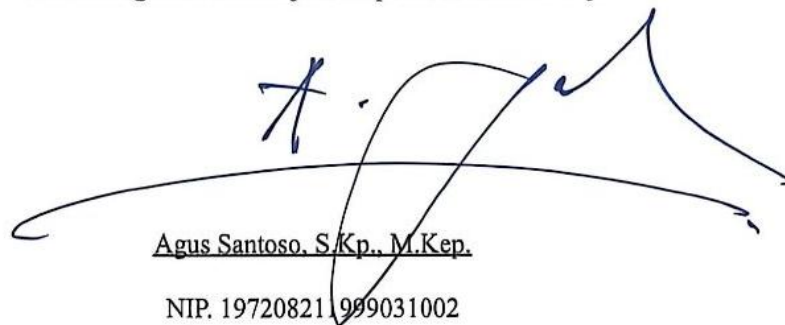


Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB.

NIP. 197510232000122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK Undip



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

NIP. 197208211999031002

LEMBAR PENGESAHAN

Yang bertanda tangan di bawah ini menyatakan bahwa Laporan *Project* yang berjudul :
PENERAPAN TERAPI KOMBINASI AROMATERAPI DAN *PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION* UNTUK MENGATASI KELELAHAN PADA PASIEN *POST-DIALYSIS* DI RUMAH SAKIT WONGSONEGORO KOTA SEMARANG

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Nama : Tita Aisha Salma

NIM : 22020122120018

Telah diuji pada Senin, 25 Mei 2026 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk mendapatkan

gelar Sarjana Keperawatan

Ketua Penguji,



Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep., Sp.KMB

NIP. 198512082014042001

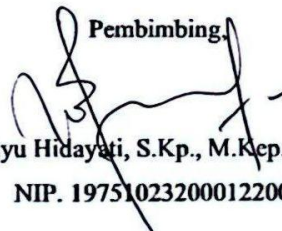
Anggota Penguji,



Ice Septriani Saragih, S.Kep., M.Kep.

NIP. 199209032024062001

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.Kes

NIP. 197708302001122001

KATA PENGANTAR

Segala puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat serta karunia-nya sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan *project* yang berjudul: “Penerapan Terapi Kombinasi Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Mengatasi Kelelahan pada Pasien *Post-Dialysis* di Rumah Sakit Wongsonegoro Kota Semarang”. Laporan *project* ini menjadi salah satu syarat penulis untuk menyelesaikan studi di Departemen Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro.

Laporan *project* ini disusun sebagai upaya kombinasi terapi intervensi yang bertujuan untuk mengurangi kelelahan pada pasien penyakit ginjal kronis *post-dialysis*. Penulis menyadari bahwa laporan *project* ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran untuk menyempurnakan laporan *project* ini untuk pengembangan yang lebih baik.

Semarang, Juni 2026

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Tita Aisha Salma' with a stylized flourish at the end.

Tita Aisha Salma

UCAPAN TERIMAKASIH

Penyusunan laporan *project* ini tidak lepas dari dukungan dan arahan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan terima kasih kepada :

1. Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro
3. Dr. Wahyu Hidayati, S.Kp., M.Kep., Sp.KMB, selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan selama penyusunan *project*.
4. Ns. Henni Kusuma, S.Kep., M.Kep, Sp.KMB selaku ketua penguji
5. Ice Septriani Saragih, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen penguji II
6. Kedua orang tua penulis, Bapak Yulialfiyanto dan Ibu Tutik Yuliaty yang senantiasa memberikan kasih sayang, doa, dukungan, motivasi, serta pengorbanan yang tiada henti dalam setiap langkah kehidupan penulis. Terima kasih atas segala usaha, kesabaran, dan kepercayaan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan pendidikan dan penyusunan laporan *project* ini dengan baik.
7. Kakak penulis yaitu Berliana Sukmawati Dewi yang senantiasa memberikan dukungan, semangat, doa, serta motivasi kepada penulis selama menempuh pendidikan dan menyelesaikan penyusunan laporan *project* ini. Terima kasih atas perhatian, bantuan, dan dorongan yang diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

8. Teman-teman penulis yaitu Dita, Revania, Fifi, Fhara, Mutia, Putri, Zilla, Lusi, Della, Dea, Melyna, Mila, Yana dan Ifa yang telah menjadi tempat berbagi cerita, memberikan dukungan dan semangat selama proses pendidikan hingga penyusunan laporan ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih.
9. Teman-teman penulis dalam kegiatan *project* yaitu Wafi, Adelya serta Hapidh yang senantiasa selalu bekerja sama dalam awal penyusunan hingga berakhirnya *project* ini. Terima kasih atas segala semangat, motivasi dan kerja sama tim dalam penyusunan hingga menyelesaikan laporan *project*.
10. Penulis mengucapkan kepada diri sendiri yang telah berjuang, berusaha, dan bertahan dalam menghadapi berbagai tantangan selama menempuh pendidikan dan proses penyusunan laporan *project* ini. Terima kasih atas kerja keras, ketekunan, kesabaran, serta komitmen untuk terus belajar dan berkembang hingga akhirnya mampu menyelesaikan laporan *project* ini dengan baik.
11. Seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya, atas segala dukungan, perhatian, dan semangat yang telah diberikan selama proses penyusunan laporan *project* ini. Kehadiran serta kontribusi yang diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, telah menjadi bagian yang berarti dalam perjalanan penulis hingga mampu menyelesaikan laporan *project* ini.

Semarang, Juni 2026



Tita Aisha Salma

DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH	ii
PERNYATAAN BEBAS PLAGIARIME	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
UCAPAN TERIMAKASIH.....	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
DAFTAR SINGKATAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	8
1.3 Tujuan.....	9
1.3.1 Tujuan Umum.....	9
1.3.2 Tujuan Khusus	9
1.4 Manfaat.....	9
1.4.1 Bagi Profesi Keperawatan	9
1.4.2 Bagi Institusi Kesehatan	10
1.4.3 Bagi Pasien dan Keluarga.....	10
1.4.4 Bagi Masyarakat Umum	10
BAB II.....	12
TINJAUAN PUSTAKA	12
2.1 Penyakit Ginjal Kronis	12
2.2 Hemodialisis pada Penyakit Ginjal Kronis	14

2.3 Kelelahan Penyakit Ginjal Kronis	17
2.3.1 Definisi Kelelahan	17
2.3.2 Kelelahan pada Pasien Hemodialisis	18
2.3.3 Penatalaksanaan Kelelahan pada Pasien Hemodialisis.....	19
2.4 Aromaterapi.....	19
2.4.1 Definisi Aromaterapi	19
2.4.2 Jenis Minyak Essensial untuk Aromaterapi.....	20
2.4.3 Manfaat Aromaterapi Lavender dalam Mengurangi Kelelahan	21
2.4.4 Metode Pemberian Aromaterapi pada Pasien Hemodialisis.....	21
2.4.5 Penelitian Terkait Aromaterapi dalam Mengurangi Kelelahan	22
2.5 Progressive Muscle Relaxation (PMR)	23
2.5.1 Definisi Progressive Muscle Relaxation.....	23
2.5.2 Manfaat <i>Progressive Muscle Relaxation</i> untuk Kelelahan pada Pasien Hemodialisis	24
2.5.3 Tahapan Pemberian <i>Progressive Muscle Relaxation</i> pada Pasien Hemodialisis	25
2.5.4 Penelitian Terkait PMR dalam Mengurangi Kelelahan pada Pasien Hemodialisis	25
2.6 Kombinasi Aromaterapi dan PMR pada Pasien Hemodialisis.....	26
2.7 Kerangka Kerja Pelaksanaan <i>Project</i>	28
2.7.1 <i>Plan</i>	28
2.7.2 <i>See</i>	29
2.7.3 <i>Design</i>	30
2.7.4 <i>Do</i>	31
2.7.5 <i>Check</i>	32
2.7.6 <i>Redesign</i>	33
BAB III	34
METODE PELAKSANAAN	34
3.1 Jenis dan Rancangan Project	34
3.2 Sasaran Kegiatan	35
3.3 Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	35

3.3.1 Tempat	35
3.3.2 Waktu Pelaksanaan	36
3.4 Sarana Prasarana.....	36
3.4.1 Video.....	36
3.4.2 Booklet Panduan SOP Aromaterapi dan PMR	37
3.4.3 Aromaterapi Lavender	37
3.4.4 Ruang Pelaksanaan Hemodialisis	38
3.4.5 Dukungan Pihak Pengelola.....	39
3.4.6 Lembar Informed Consent	39
3.4.6 Instrumen	40
3.5 Etika Pelaksanaan <i>Project</i>	41
3.6 Prosedur Kegiatan	43
3.6.1 Persiapan.....	43
3.6.2 Pelaksanaan.....	44
3.6.3 Evaluasi.....	44
BAB IV	46
HASIL KEGIATAN	46
4.1 Hasil Pengkajian.....	46
4.2 Analisis Situasi dan Permasalahan	48
4.3 Perencanaan.....	48
4.4 Pelaksanaan	50
4.5 Evaluasi	52
4.5.1 Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Karakteristik Demografi	52
4.5.2 Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelelahan pada Pasien Hemodialisis .	54
4.5.3 Distribusi Frekuensi Kategori Kelelahan pada Pasien Hemodialisis....	56
BAB V.....	59
PEMBAHASAN	59
5.1 Keberjalanan Project	59
5.2 Terapi Kombinasi Aromaterapi Lavender dan PMR.....	61
5.3 Karakteristik Demografi Partisipan.....	62
5.4 Gambaran Tingkat Kelelahan pada Pasien Hemodialisis.....	64

5.5 Aspek Kritis terhadap Hasil Kegiatan	69
5.6 Dukungan dalam Pelaksanaan <i>Project</i>	69
5.7 Hambatan Kegiatan <i>Project</i>	70
5.8 Keterbatasan Kegiatan.....	71
5.9 Keberlanjutan Program.....	71
BAB VI	73
KESIMPULAN DAN SARAN.....	73
6.1 Kesimpulan	73
6.2 Saran.....	73
6.2.1 Bagi Profesi Keperawatan.....	73
6.2.2 Bagi Institusi Kesehatan.....	73
6.2.3 Bagi Pasien dan Keluarga	74
6.2.4 Bagi Pelaksana <i>Project</i> Selanjutnya	74
DAFTAR PUSTAKA	75
LAMPIRAN.....	xix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1	Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Karakteristik Demografi	52
2	Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelelahan Pada Pasien Hemodialisis	54
3	Distribusi Frekuensi Partisipan Berdasarkan Kategori Kelelahan Sebelum dan Sesudah	56

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1	Kerangka Pelaksanaan <i>Project</i>	28
2	Alur Prosedur Kegiatan	43

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Lembar Kuesioner FACIT-Fatigue Scale	xix
2	Lembar Kuesioner Data Demografi	xx
3	Lembar <i>Informed Consent</i>	xxi
4	Lembar SOP Terapi Kombinasi Aromaterapi dan <i>Progressive Muscle Relaxation</i>	xxii
5	Lembar Konsultasi dengan Pembimbing	xxvii
6	<i>Logbook</i> Bimbingan <i>Project</i>	xxx
7	Bukti Permohonan Izin Penggunaan Instrumen FACIT- Fatigue Scale	xxxv
8	Booklet SOP Aromaterapi dan PMR	xxxvi
9	Video SOP Aromaterapi dan PMR	xxxvii
10	<i>Ethical Clereance</i>	xxxviii
11	Bukti Kegiatan Sosialisasi Pada Pasien Hemodialisis	xxxix
12	Bukti Kegiatan Pelaksanaan Terapi Kombinasi	xl
13	Analisis Turnitin Analisis Plagiarisme	xli
14	Sertifikat HKI Karya Rekaman Video SOP Aromaterapi Lavender dan PMR	xlii

DAFTAR SINGKATAN

PGK	: Penyakit Ginjal Kronis
HD	: Hemodialisis
WHO	: <i>World Health Organization</i>
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
SOP	: Standar Operasional Prosedur
KDIGO	: <i>Kidney Disease Improving Global Outcomes</i>
LFG	: Laju Filtrasi Glomerulus
GFR	: <i>Glomerular Filtration Rate</i>
CAPD	: <i>Continuous Ambulatory Peritoneal Dialysis</i>
EKG	: Elektrokardiogram
Pernefri	: Perhimpunan Nefrologi Indonesia
IDF	: <i>Intradialytic Fatigue</i>
PDF	: <i>Post-dialysis Fatigue</i>
IDWL	: <i>Interdialytic Weight Gain</i>
ESA	: <i>Erythropoietin Stimulating Agent</i>
SIKI	: Standar Intervensi Keperawatan Indonesia
FACIT	: <i>Functional Assessment Chronic Illness Therapy</i>

Departemen Ilmu Keperawatan
Fakultas Kedokteran
Universitas Diponegoro
Juni, 2026

ABSTRAK

Tita Aisha Salma

Penerapan Terapi Kombinasi Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Mengatasi Kelelahan pada Pasien *Post-Dialysis* di Rumah Sakit Wongsonegoro Kota Semarang

xvi + 83 Halaman + 3 Tabel + 2 Gambar + 14 Lampiran

Pasien penyakit ginjal kronis (PGK) sangat rentan terhadap permasalahan fisik maupun psikologis saat menjalani hemodialisis. Permasalahan fisik yang sering terjadi adalah kelelahan *post dialysis*. Terapi kombinasi aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* (PMR) berperan penting dalam penurunan tingkat kelelahan. *Project* ini bertujuan untuk mengetahui penerapan terapi kombinasi aromaterapi dan PMR pada pasien PGK yang menjalani hemodialisis. *Project* ini menggunakan metode deskriptif evaluatif dengan rancangan *one group pre-test and post-test design*. Sasaran kegiatan sebanyak 20 pasien. Intervensi dilakukan dua kali dalam seminggu selama dua minggu setelah hemodialisis dengan waktu terapi 10-15 menit. Pengukuran tingkat kelelahan menggunakan instrument FACIT-Fatigue Scale. Hasil kegiatan *project* menunjukkan adanya tingkat penurunan kategori kelelahan pada partisipan dari kategori kelelahan sedang sebesar 70% dan kelelahan ringan sebesar 30% dengan nilai rata-rata sebesar 32,3 menjadi kelelahan sedang sebesar 5% dan kelelahan ringan sebesar 95% dengan nilai rata-rata sebesar 43,6. Terapi kombinasi aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* menunjukkan hasil positif dalam menurunkan tingkat kelelahan pada pasien hemodialisis melalui relaksasi fisiologis dan psikologis yang memiliki nilai aman, praktis dan mudah diterapkan.

Kata Kunci : Hemodialisis, Kelelahan, Aromaterapi, *Progressive Muscle Relaxation*

Daftar Pustaka : 104 (2003 – 2026)

Department of Nursing
Faculty of Medicine
Diponegoro University
June, 2026

ABSTRACT

Tita Aisha Salma

Penerapan Terapi Kombinasi Aromaterapi dan *Progressive Muscle Relaxation* untuk Mengatasi Kelelahan pada Pasien *Post-Dialysis* di Rumah Sakit Wongsonegoro Kota Semarang

xvi + 83 Pages + 3 Tables + 2 Pictures + 14 Attachments

Chronic kidney disease (CKD) patients are highly susceptible to physical and psychological problems while undergoing hemodialysis. A common physical problem is post-dialysis fatigue. Combination therapy with aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation (PMR) plays an important role in reducing fatigue levels. This project aims to determine the application of combination therapy with aromatherapy and PMR in CKD patients undergoing hemodialysis. This project uses a descriptive evaluative method with a one-group pre-test and post-test design. The target activity is 20 patients. The intervention is carried out twice a week for two weeks after hemodialysis with a therapy time of 10-15 minutes. Fatigue levels are measured using the FACIT-Fatigue Scale instrument. The results of the project activities show a decrease in the level of fatigue category in participants from moderate fatigue by 70% and mild fatigue by 30% with an average value of 32.3 to moderate fatigue by 5% and mild fatigue by 95% with an average value of 43.6. The combination of aromatherapy and Progressive Muscle Relaxation therapy shows positive results in reducing fatigue levels in hemodialysis patients through physiological and psychological relaxation that is safe, practical and easy to apply.

Keywords: Hemodialysis, Fatigue, Aromatherapy, Progressive Muscle Relaxation

References: 104 (2003–2026)