

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*)
TERHADAP *FATIGUE* PADA PASIEN ANEMIA**

Di Ruang Pangandaran – RSUD Dr. Saiful Anwar

KARYA ILMIAH AKHIR NERS



BAIQ DARA WULANDARI SAPUTRI

(202410460110007)

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025

**IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT
PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*)
TERHADAP *FATIGUE* PADA PASIEN ANEMIA**

Di Ruang Pangandaran – RSUD Dr. Saiful Anwar

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang Untuk Memenuhi Salah
Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan Program Studi Profesi Ners



BAIQ DARA WULANDARI SAPUTRI

(202410460110007)

PROGRAM STUDI PROFESI NERS

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Karya Ilmiah Akhir Ners : Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation) terhadap Fatigue pada Pasien Anemia


Nama Lengkap : Baiq Dara Wulandari Saputri
NIM : 202410460110007
Jurusan : Profesi Ners
Universitas : Universitas Muhammadiyah Malang
Alamat Rumah dan No. Telp/HP : Jl. Raden Binsih Lombok Tengah-Nusa Tenggara Barat / 081256450024

Alamat Email : baiqdarawulandari@gmail.com
Dosen Pembimbing
Nama Lengkap dan Gelar : Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng
NIP UMM : 11204050426
Alamat Rumah dan No. Telp/HP : -

Malang, 26 Juni 2025

Menyetujui,
Ketua Program Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang


(Sunardi, S.Kep., Ns., M.Kep)
NIP UMM. 0702027303

Dosen Pembimbing

(Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng)
NIP UMM. 11204050426

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP *FATIGUE* PADA PASIEN ANEMIA

di Ruang Pangandaran – RSUD DR. Saiful Anwar Malang


KARYAH ILMIAH AKHIR NERS

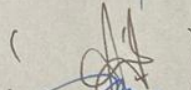
Disusun oleh:


Baiq Dara Wulandari Saputri
(NIM:202410460110007)

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dalam ujian sidang :
2 Juli 2025 dan telah diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk
meraih gelar NERS pada Program Studi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Malang

DEWAN PENGUJI

Penguji 1 : Faqih Ruhyanufdin, M.Kep. Sp.Kep. MB ()
NIP-UMM 11203090391

Penguji 2 : Anis Ika Nur Rohmah, M.Kep. Sp.Kep.MB ()
NIP-UMM 180315041988

Penguji 3 : Edi Purwanto, S.Kep., Ns., MNg ()
NIP-UMM 11204050426

Ditetapkan di Malang, Tanggal :



Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Malang

Bekti Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom
NIDN. 0714097502

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN

Dengan Hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Baiq Dara Wulandari Saputri

NIM : 202410460110007

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners

Judul Penelitian : Implementasi Pemberian Terapi Relaksasi Otot Progresif
(Progressive Muscle Relaxation) terhadap Fatigue pada Pasien
Anemia

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengamabilan alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 17 Juni 2025

Yang membuat pernyataan



Baiq Dara Wulandari Saputri

Nim : 20241046030007

ABSTRAK

IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (*PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION*) TERHADAP *FATIGUE* PADA PASIEN ANEMIA

Baiq Dara Wulandari Saputri¹, Edi Purwanto²

E-mail : baiqdarawulandari@gmail.com

Latar Belakang : Anemia merupakan masalah kesehatan global yang banyak dialami di negara berkembang. Salah satu gejala utama anemia adalah kelelahan atau *fatigue* yang berkelanjutan sehingga mengganggu kualitas hidup, penurunan energi, dan gangguan aktivitas fisik. Intervensi non farmakologis seperti Relaksasi Otot Progresif menjadi salah satu alternatif untuk mengurangi kelelahan dan keletihan. Terapi ini bekerja dengan cara mengurangi ketegangan otot, menstimulasi sistem saraf parasimpatis, dan menciptakan rasa nyaman serta rileks.

Metode Penelitian : Metode penelitian yang digunakan dalam penyusunan karya ilmiah akhir ini menggunakan laporan studi kasus. Proses pengkajian dan pengumpulan data dilakukan dengan berbagai teknik, antara lain : wawancara dengan pasien observasi dan dokumentasi. Instrumen yang digunakan adalah instrumen *fatigue Saverity Scale* sebagai acuan alat ukur *fatigue* dan Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI). Adapun Intervensi non farmakologis yang diberikan yaitu terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) yang diberikan dua kali sehari dengan durasi kurang lebih 15 menit dan dievaluasi selama 3 hari.

Hasil : Setelah dilakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif selama 3 hari berturut-turut pada pasien anemia dengan keluhan keletihan dan kelelahan yang berkepanjangan dan kemudian diberikan intervensi Relaksasi Otot Progresif pasien melaporkan merasa lebih rileks, tubuh terasa lebih ringan, kelelahan berkurang, lebih bertenaga, serta badan terasa lesu menurun. *Skor fatigue Saverity Scale* menurun dari kategori *fatigue* berat menjadi sedang, dan indikator SLKI menunjukkan peningkatan pada verbal lelah, dan kepihian energi. Keterbatasan pada penelitian ini yaitu Penelitian ini merupakan studi kasus tunggal yang dilakukan pada pasien anemia dengan komorbiditas, yaitu efusi pleura, kardiomegali, dan hemoroid. Meskipun kondisi pasien kompleks, intervensi relaksasi otot progresif tetap menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat *fatigue*.

Diskusi : Pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif dapat menjadi strategi tambahan dalam pengobatan yang bertujuan untuk mengurangi tingkat *fatigue* yang berkepanjangan pada pasien Anemia. Meskipun demikian diperlukan juga pengobatan farmakologis dengan berkolaborasi bersama tenaga kesehatan lain.

Kata Kunci : Anemia, *Fatigue*, terapi Relaksasi Otot Progresif

¹ Fakultas Ilmu Kesehatan. Prodi Profesi Ners. Universitas Muhammadiyah Malang

² Fakultas Ilmu Kesehatan. Prodi Profesi Ners. Universitas Muhammadiyah Malang

ABSTRACT

IMPLEMENTATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION THERAPY ON FATIGUE IN ANEMIA PATIENTS

Baiq Dara Wulandari Saputri¹, Edi Purwanto²

E-mail : baiqdarawulandari@gmail.com

Background : Anemia is a global health problem that is widely experienced in developing countries. One of the main symptoms of anemia is continuous fatigue that interferes with quality of life, decreased energy, and impaired physical activity. Non-pharmacological interventions such as Progressive Muscle Relaxation are one alternative to reduce fatigue and tiredness. This therapy works by reducing muscle tension, stimulating the parasympathetic nervous system, and creating a sense of comfort and relaxation.

Methods : The research method used in the preparation of this final scientific paper uses a case study report. The process of assessing and collecting data is carried out using various techniques, including: interviews with patients, observation and documentation. The instrument used is the fatigue Saverity Scale instrument as a reference for measuring fatigue and the Indonesian Nursing Outcome Standard (SLKI). The non-pharmacological intervention given is Progressive Muscle Relaxation therapy which is given twice a day with a duration of approximately 15 minutes and evaluated for 3 days.

Results : After undergoing progressive muscle relaxation therapy intervention for 3 consecutive days in anemic patients with complaints of fatigue and prolonged tiredness and then given Progressive Muscle Relaxation intervention, the patient reported feeling more relaxed, the body felt lighter, fatigue was reduced, more energetic, and the body felt less tired. The fatigue Saverity Scale score decreased from severe to moderate fatigue category, and the SLKI indicator showed an increase in verbal fatigue, and energy. The limitations of this study are that this study is a single case study conducted on anemia patients with comorbidities, namely pleural effusion, cardiomegaly, and hemorrhoids. Although the patient's condition is complex, progressive muscle relaxation intervention still shows effectiveness in reducing fatigue levels.

Discussion : Progressive Muscle Relaxation therapy can be an additional strategy in treatment aimed at reducing prolonged fatigue levels in Anemia patients. However, pharmacological treatment is also needed in collaboration with other health workers.

Keywords : Anemia, Fatigue, Progressive Muscle Therapy

¹ School of Nursing. Health Science Faculty. Muhammadiyah University of Malang

² School of Nursing. Health Science Faculty. Muhammadiyah University of Malang

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT karena berkat ramat, berkat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan baik karya ilmiah akhir ners dengan judul “Implementasi Pemberian terapi Relaksasi Otot Progresif (*Progressive Muscle Relaxation*) terhadap *Fatigue* pada Pasien Anemia”. Adapun tujuan penulisan karya ilmiah akhir ners ini sebagai salah satu syarat mencapai gelar Profesi Ners di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang. Penulis menyadari bahwa telah mendapatkan banyak sekali bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini. Bersama dengan ini saya mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Yoyok Beki Prasetyo, M.Kep., Sp.Kom selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Bapak Sunardi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Bapak Edi Purwanto, S.Kep., Ns., M.Ng selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing saya dengan sabar serta memberikan arahan, masukan, waktu, dan motivasi dalam menyelesaikan karya ilmiah akhir ners (KIAN) ini.
4. Seluruh jajaran Dosen Program Studi Profesi Ners yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan barokah.
5. Orang tua saya H. L. Selamat Riadi, S.Ag., M.Pd dan Hj. Nur Hidayah S.Ag yang telah selalu mendukung saya baik dalam tenaga, materi dan finansial, serta tak luput memberikan doa kepada saya dan selalu mendengarkan

segala keluh kesah baik suka dan duka saya selama perkuliahan dan pengerjaan karya ilmiah akhir ners saya.

6. Adik-Adik Saya Baiq Nur Lathifa, Lalu Muhammad Haidar, Baiq Laras Aqila, serta keluarga saya yang lainnya yang telah selalu memberikan semangat dan doa kepada saya.
7. Teman-teman dekat saya (Wilda, Susi, Lina, Tia) yang selalu mendukung, memberikan semangat, bantuan, serta tenaga mulai dari awal perkuliahan hingga pendidikan profesi ini selesai. Penulis berharap kalian semua sukses terus ya, jadi bos muda, cepat nikah, dan pertemanan ini selamanya.
8. Penulis ucapkan terimakasih kepada Mr. CH yang telah mensupport, memberikan semangat, dan membersamai penulis selama proses pengerjaan karya ilmiah ini. Terimakasih telah mendengarkan keluh kesah, dan dengan sabar mendengar tantrumnya penulis dalam proses pengerjaan tugas akhir ini. Terimakasih telah selalu merayakan dan menjadi bagian perjalanan saya sampe karya ilmiah ini selesai.

Serta semua pihak yang telah membantu saya dalam penyelesaian karya ilmiah akhir ners ini. Penulis menyadari bahwa tidak luput dari kesalahan dan kekhilafan. Sehingga penulis mengharapkan saran serta kritik dari para pembaca. Semoga Allah SWT senantiasa memudahkan setiap langkah-langkah kita dalam menuju kebaikan serta selalu menganugerahkan kasih dan sayang-Nya untuk kita semua. Aamiin.

Malang, 07 Mei 2025

Baiq Dara Wulandari Saputri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENULISAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR GAMBAR.....	12
DAFTAR TABEL.....	13
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
BAB 1	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Keilmuan dan Pengetahuan.....	5
1.4.2 Bagi Pelayanan Keperawatan dan Kesehatan	6
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Konsep Dasar Anemia	7
2.1 Definisi Anemia.....	7
2.1.2 Etiologi Anemia	8
2.1.3 Klasifikasi Anemia.....	10
2.1.4 Patofisiologi Anemia	11
2.1.5 Manifestasi Klinis Anemia.....	12
2.1.6 Komplikasi Anemia	13
2.1.7 Penatalaksanaan Anemia.....	14
2.1.8 Pemeriksaan Diagnostik Anemia	15
2.1.9 Pathway Anemia	17

2.2 Konsep Dasar Fatigue	18
2.2.1 Definisi Fatigue.....	18
2.2.2 Manifestasi Klinis Fatigue	19
2.3 Konsep Instrumen untuk Mengukur fatigue	19
2.3 Konsep Latihan Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation)	20
2.3.1 Definisi Latihan Otot Progresif (Progressive Muscle Relaxation).....	20
2.3.2 Gerakan Latihan Otot Progresif.....	23
2.3.3 Mekanisme Fisiologis Latihan Otot progresif dalam konteks Anemia.....	25
BAB III.....	28
METODOLOGI PENELITIAN.....	28
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
3.2 Setting Penelitian	28
3.3 Subjek Penelitian	29
3.4 Metode Pengumpulan Data	30
3.5 Analisa Data	33
3.6 Instrumen Penelitian	38
3.7 Etika Penelitian	39
BAB IV	41
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	41
4.1 Hasil Penelitian	41
4.1.1 Laporan Kasus Kelolaan.....	42
4.1.2 Analisa Data dan Diagnosa Keperawatan.....	43
4.2 Pembahasan.....	46
4.2.1 Tingkat Keletihan Pasien Sebelum Diberikan Intervensi	46
4.2.2 Tingkat Keletihan Pasien Setelah Diberikan Intervensi.....	49
4.2.3 Analisis Hasil Intervensi Pemberian relaksasi Otot Progresif	50
4.3 Rekomendasi Terapi Lanjutan/Intervensi Lanjutan	54
4.4 Keterbatasan Penelitian.....	55
4.5 Kontrol Variabel Pengganggu.....	56
BAB V.....	58
PENUTUP	58
5.1 Kesimpulan	58
5.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	60
LAMPIRAN.....	64

DAFTAR GAMBAR

gambar 2.1 Pathway Anemia 1	17
gambar 4.1 grafik skor FSS 1	44



DAFTAR TABEL

Tabel 3 1 Standar Luaran Keperawatan Indonesia : Tingkat Keletihan.....	27
tabel 4 1 Fatigue Saverity Scale	43
tabel 4 2 Verbalisasi kepulihan energi.....	45
tabel 4 3 verbalisasi lelah	46



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Pengkajian Asuhan Keperawatan	64
Lampiran 2 Informed Consent.....	110
Lampiran 3 SOP Latihan Otot Progresif	111
Lampiran 4 Instrumen Fatigue Saverity Scale (FSS).....	114
Lampiran 5 Lembar Konsultasi.....	115
Lampiran 6 Kartu Kendali Hasil Deteksi Plagiasi.....	116
Lampiran 7 Dokumentasi Penelitian	117



DAFTAR PUSTAKA


- Abdul Chakim Al Amer, Esti Nur Janah, & Wawan Hedyanto. (2023). Asuhan Keperawatan Pada Ny. S Dengan Gangguan Sistem Hematologi: Anemia Di Ruang Dahlia RSUD dr. Soeselo Kabupaten Tegal. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(4), 158–171. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i4.616>
- Addo, O. Y., Yu, E. X., Williams, A. M., Young, M. F., Sharma, A. J., Mei, Z., Kassebaum, N. J., Jefferds, M. E. D., & Suchdev, P. S. (2021). Evaluation of Hemoglobin Cutoff Levels to Define Anemia among Healthy Individuals. *JAMA Network Open*, 4(8), 1–13. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.19123>
- Adinda, W., Wuryaningsih, E. W., & Kurniyawan, E. H. (2019). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Kelelahan Dan Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet Di Ptpn Xii. *Prosiding Konferensi Nasional Keperawatan Kesehatan Jiwa (XVI)*, 44(1), 341–346.
- Aldila, F. T., Rini, E. F. S., Octavia, S. W., Khaidah, H. N., Sinaga, F. P., & Septiani, N. (2023). the Relationship of Teacher Teaching Skills and Learning Interests of Physics Students of Senior High School. *EduFisika: Jurnal Pendidikan Fisika*, 8(1), 101–105. <https://doi.org/10.59052/edufisika.v8i1.24864>
- Amalia, N. R., Jamil, M. U., Dewi, H. A., & Hidayatulloh, A. I. (2024). Analisis Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Karang Anyar. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal*, 9(1), 311–320.
- Amarseto, B., Ariyanti, L., & Awanis, A. (2019). Pemberian Metode Progressive Muscle Relaxation Exercise Terhadap Kadar Hemoglobin (Hb) pada Remaja Putri. *Jurnal Farmasi (Journal of Pharmacy)*, 8(1, Oktober), 38–41. <https://doi.org/10.37013/jf.v1i8.78>
- Amelia, W. dkk. (2022). Pengaruh Foot Massage terhadap Fatigue pada Pasien Kanker Payudara yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 7(1), 3–6.
- Anggela, S., & Agustini, N. (2023). Penerapan Relaksasi Otot Progresif Terhadap Fatigue Pada Anak Penyakit Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis. *JONAH (Journal of Nursing and Homecare*, 2(1), 1–57.
- Asrulla, Risnita, Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), Serta Pemilihan Informan Kunci (Kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Assyakurrohim, D., Ikham, D., Sirodj, R. A., & Afgani, M. W. (2022). Metode Studi Kasus dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(01), 1–9. <https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1951>
- Babkoo, A. a, Aljabri, Y., Alzubaidi, A., Alhazmi, R., Alsaedi, Z., Alghamdi, F., Tamim, T., Aldagani, A., Seddiqi, I., & Tashkandi, E. (2022). Risk of Fatigue and Anemia in Patients With Prostate Cancer Treated With Novel Oral Anti-androgens: A Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Cureus*, 14(1). <https://doi.org/10.7759/cureus.21560>
- Bergamaschi, G., Castiglione, F., D’Inca, R., Astegiano, M., Fries, W., Milla, M., Ciacci, C., Rizzello, F., Saibeni, S., Ciccocioppo, R., Orlando, A., Bossa, F., Principi, M., Vernia, P., Ricci, C., Scribano, M. L., Bodini, G., Mazzucco, D., Bassotti, G., ... Zammarchi, I. (2023). Prevalence, Pathogenesis and Management of Anemia in Inflammatory Bowel Disease: An IG-IBD Multicenter, Prospective, and Observational Study. *Inflammatory Bowel Diseases*, 29(1), 76–84. <https://doi.org/10.1093/ibd/izac054>
- Brittenham, G. M., Moir-Meyer, G., Abuga, K. M., Datta-Mitra, A., Cerami, C., Green, R., Pasricha, S. R., & Atkinson, S. H. (2023). Biology of Anemia: A Public Health Perspective. *Journal of Nutrition*, 153(May), S7–S28. <https://doi.org/10.1016/j.tjnut.2023.07.018>
- Depati, D., Sungailiat, B., Amanta, L., Kusumajaya, H., & Lestari, I. P. (2025). ANEMIA PADA ANAK USIA 5-14 TAHUN DI RUMAH SAKIT UMUM. 6, 2757–2768.

- Fari, A. I., Sofiani, Y., Warongan, A. W., Kesehatan, F. I., Katolik, U., Charitas, M., Keperawatan, F. I., & Jakarta, U. M. (2019). Efektifitas Progressive Muscle Relaxation (PMR) dan Relaxation Breathing Exercise (RBE) Terhadap Tingkat Fatigue dan Selfcare Pasien GGK. *Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana*, 2(1), 99–110. <https://core.ac.uk/download/pdf/189169594.pdf>
- Fayasari, A., Khasanah, T. A., & Agestika, L. (2022). Pencegahan Anemia pada Remaja di SMK Negeri Bojonggede. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 4(2), 225. <https://doi.org/10.36565/jak.v4i2.315>
- Fisiologis, S., Psikologis, D., Diabetes, K., Di, M., & Scale, F. (2025). *RESEARACH ARTICLE* <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH> <https://jurnal.academiacenter.org/index.php/IJOH>. 3(1), 105–115.
- Gilang Nugraha. (2023). Memahami Anemia secara Mendasar. *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, Dan Diagnosis*, 1–12. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c799>
- Gladiola, B., & Wreksoatmodjo, B. R. (2022). Fatigue sebagai Gejala Sisa COVID-19. *Cermin Dunia Kedokteran*, 49(4), 188–192. <https://doi.org/10.55175/cdk.v49i4.216>
- Hamdani, D., Fithriani, A., & Nurapandi, A. (2021). *Studi kasus: terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi nyeri pada pasien gastritis I*.
- Helmyati, S., Hasanah, F. C., Putri, F., Sundjaya, T., & Dilantika, C. (2023). Biochemistry Indicators for the Identification of Iron Deficiency Anemia in Indonesia: A Literature Review. *Amerta Nutrition*, 7(3), 62–70. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3SP.2023.62-70>
- Htut, T. W., Thein, K. Z., & Oo, T. H. (2021). Pernicious anemia: Pathophysiology and diagnostic difficulties. *Journal of Evidence-Based Medicine*, 14(2), 161–169. <https://doi.org/10.1111/jebm.12435>
- Javdan, T., Imani, E., & Negahi, A. A. (2021). Evaluation the effect of progressive muscle relaxation technique on fatigue and daily living activities in patients with Multiple Sclerosis. *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 15(6), 1773–1777. <https://doi.org/10.53350/pjmhs211561773>
- Juniardi, Implementasi Relaksasi Otot *PENDAHULUAN Penyakit gagal ginjal kronik adalah tahun 2018 menjadi 0, 38 %. Pasien dengan hemodialisis setiap tahunnya meningkat, pada tahun 2017 pasien aktif yang menjalani hemodialisis sebanyak 77. 892 pasien da.* (2025). 5, 501–508.
- Kampus, K., Jl, U., No, P., Lampung, B., Yulendasari, R., Novikasari, L., & Romadon, A. T. (2025). *Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat Jurnal Perak Malahayati : Pengabdian Kepada Masyarakat*. 7(27), 230–239.
- Kemenkes. (2021). Pedoman dan Standar Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional. In *Komisi Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional*.
- Keperawatan, J. (2025). *Gambaran Hemoglobin dan Zat Besi pada Remaja Putri yang Tinggal di Kota Manado*. 13(1), 66–76.
- Kusumaningrum, P. R. (2022). Penerapan 3S (SDKI, SLKI, SIKI) dalam Asuhan Keperawatan di Rumah Sakit. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(2), 577–582. <https://doi.org/10.54082/jamsi.293>
- Larasati, A. D., & Noni, I. B. (2022). Intervensi Komplementer untuk Menurunkan Fatigue dan Meningkatkan Kualitas hidup Pasien Kanker : A Systematic Review. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 3(1), 34–42. <https://doi.org/10.30787/asjn.v3i1.838>
- Lisnawati, L., & Alsahara, N. S. (2025). *Pengaruh Penerapan Terapi Yoga Terhadap Kelelahan (Fatigue) Pada Pasien Kanker : Literature review*. 1(1), 14–26.
- Lubis, D. R., & Angraeni, L. (2022). Deteksi Dini Anemia Melalui Pemeriksaan Kadar Hemoglobin Pada Remaja Putri. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Prahita*, 03(01), 24–35.
- Man, S., & Utara, J. (2025). 15 1-15. 8, 2387–2395.
- Mersil, S. (2021). Stomatitis sebagai Manifestasi Oral dari Anemia Defisiensi Zat Besi disertai Trombositosis. *E-GiGi*, 9(2), 181. <https://doi.org/10.35790/eg.v9i2.34481>
- Mohamed, S., Darwish, A., Elarousy, W., & Abdel- Salam, N. (2023). Effect of Progressive Muscle


- Relaxation on Fatigue and Sleep Quality in Children Undergoing Hemodialysis. *Alexandria Scientific Nursing Journal*, 25(1), 102–112. <https://doi.org/10.21608/asalexu.2023.300015>
- Mohammed Ahmed Mohammed, E., Ali Ibrahim Almanzlawi, H., & Attia Abdel Naby Raslan, H. (2020). Effect of Progressive Muscle Relaxation on Pain and Fatigue among Post Cardiac Surgery Patients. *Egyptian Journal of Health Care*, 11(2), 736–745. <https://doi.org/10.21608/ejhc.2020.180367>
- Muscle, P., Nursing, R., To, C., & Fatigue, O. (2024). *Seminar Nasional Keperawatan “ Optimalisasi Praktik Keperawatan Dewasa: Pendekatan Paliatif Dalam Mengelola Diabetes Mellitus Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup ” Tahun 2024.*
- Natalia, R. (2022). *Laporan Tugas Akhir Asuhan Keperawatan Pada Klien Ny. N dengan Anemia di ruang angrek A Rumah Sakit umum daerah dr. Yusuf SK Tarakan.*
- Nugraha, B. A., & Ramdhanie, G. G. (2023). Instrumen Pengukuran Kelelahan pada Systemic Lupus Erythematosus. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(1), 101–107. <https://doi.org/10.31539/joting.v5i1.5342>
- Nurmawati, E., & Vioneery, D. (2024). *Penerapan Slow Deep Breathing Menurunkan Tingkat Fatigue Pada Pasien Chronic Kidne Ydisease (Ckd) Yang Menjalani Hemodialisa Di Rs Pku 'Aisyiyah Boyolali.*
- Pathak, P., Mahal, R., Kohli, A., & Nimbran, V. (2013). Progressive Muscle Relaxation: An adjuvant therapy for reducing pain and fatigue among hospitalized cancer patients' receiving radiotherapy. *International Journal of Advanced Nursing Studies*, 2(2), 58–65. <https://doi.org/10.14419/ijans.v2i2.715>
- Pebrianti, D. K., & Sari, M. T. (2024). *Terapi Relaksasi Otot Progresif Mengatasi Dampak Kelelahan Akibat Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kenali Besar Kota Jambi.* 6(November), 370–377. <https://doi.org/10.36565/jak.v6i3.500>
- Rahman, R. A., & Fajar, N. A. (2024). Analisis Faktor Risiko Kejadian Anemia pada Remaja Putri: Literatur Review. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(1), 133–140. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss1.1403>
- Relationship, T., Blood, B., Levels, H., In, W. F., Workers, F., The, A., Pecel, S., Orange, T., Sauce, S., Faradilla, N. N., & Sholihah, L. A. (2024). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Female Workers At The Surabaya Pecel Tulen Orange Soy Sauce Factory.* 5(2), 347–356.
- Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kualitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>
- Sari, Y. N., & Wijaya, L. (2022). Komunikasi Terapeutik Perawat Terhadap Pasien Di Ruang Rawat Inap. *Jurnal Ilmiah Multi Science Kesehatan*, 14(2), 130–139.
- Sri Riwayat, Musa'adah Musa'adah, & Dwi Fitriyanti. (2023). Pengaruh Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Fatigue Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Anestesi*, 2(1), 101–117. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.764>
- Sulistyowati, R. (2021). Manfaat Relaksasi Otot Progresif Bagi Klien DM Tipe II Untuk Mengurangi Gejala Fatigue. *Jurnal Surya Medika*, 6(2), 45–52. <https://doi.org/10.33084/jsm.v6i2.1829>
- Sulistyowati, R., & Astuti, A. D. (2019). Relaksasi Otot Progresif untuk Mengurangi Gejala Fatigue pada Klien Diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Pusat Kesehatan Masyarakat Kayon. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 87–93. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v4i2.850>
- Suprapti, E., Hadju, V., Ibrahim, E., Indriasari, R., & Erika, K. A. (2025). *Anemia : Etiology , Pathophysiology , Impact , and Prevention : A Review.* 54(3), 509–520.
- Supriatin, T., Trihandayani, Y., Nurhayani, Y., & Rithpho, P. (2022). The Effect of Progressive Muscle Relaxation on Sleep Quality and Anxiety Level of Students Confirmed Covid-19. *International Journal of Nursing Information*, 1(2), 7–12. <https://doi.org/10.58418/ijni.v1i2.23>
- Sutanegara, K. D. P. (2022). Anemia Aplastik: dari Awitan hingga Tatalaksana. *Unram Medical*

- Journal*, 11(3), 1094–1099. <https://doi.org/10.29303/jku.v11i3.768>
- Thalib, M. A. (2022). Pelatihan Teknik Pengumpulan Data Dalam Metode Kualitatif Untuk Riset Akuntansi Budaya. *Seandanan: Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.23960/seandanan.v2i1.29>
- Tinggi, S., Keperawatan, I., & Jawa, P. (2021). *HUBUNGAN FATIGUE TERHADAP KUALITAS HIDUP PASIEN HEMODIALISA* Gina Nurdina 1 , Dian Anggraini 2 1. 7(3), 33–39.
- Wahyuni, S. (2024). Defisiensi Besi dan Anemia Defisiensi Besi: Updated Literature Review. *GALENICAL : Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 3(3), 1. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v3i3.16263>
- Wakhloo, D., Scharkowski, F., Curto, Y., Javed Butt, U., Bansal, V., Steixner-Kumar, A. A., Wüstefeld, L., Rajput, A., Arinrad, S., Zillmann, M. R., Seelbach, A., Hassouna, I., Schneider, K., Qadir Ibrahim, A., Werner, H. B., Martens, H., Miskowiak, K., Wojcik, S. M., Bonn, S., ... Ehrenreich, H. (2020). Functional hypoxia drives neuroplasticity and neurogenesis via brain erythropoietin. *Nature Communications*, 11(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-15041-1>
- Widyaningsih, E. N., Ibriza, R., & Wariyani, D. (2021). Studi Hubungan Kadar Protein dengan Kadar Hemoglobin pada Siswa di SMA N 2 SUKOHARJO. *Proceeding of The URECOL*, 307–310.
- Wirani, G. (2021). Penatalaksanaan Anemia Di Ruang C2 RSPAL Dr. Ramelan. *Jurnal Keperawatan*, 112.
- Yunita Dyah Kusumaningrum. (2023). Anemia pada Penyakit Kanker. *Mengenal Anemia: Patofisiologi, Klasifikasi, Dan Diagnosis, 2023*, 115–142. <https://doi.org/10.55981/brin.906.c807>
- Yuwanto, M. A., & Prasetyo, R. E. (2023). Implementation of Nursing Care Documentation Based on Indonesian Nursing Care Standards (SDKI, SLKI, and SIKI) in Hospitals. *Blambangan Journal of Community Services (BJCS)*, 1(1), 17–23. <https://doi.org/10.61666/bjcs.v1i1.3>
- Zahro, A. L. A., Widiyanto, A., & Isnani, N. (2022). *Journal of Language and Health Volume 3 No 2* , October 2022. 3(2), 71–78.

Lampiran 6 Kartu Kendali Hasil Deteksi Plagiasi



UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH
MALANG



FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROFESI NERS
ners.umm.ac.id | prodiners_fikes@umm.ac.id

SURAT KETERANGAN HASIL DETEKSI PLAGIASI

Berdasarkan hasil tes deteksi plagiasi yang telah dilakukan oleh Biro Tugas Akhir Prodi Program Studi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang yang telah dilaksanakan pada hari 1 Juli 2025, pada karya ilmiah mahasiswa di bawah ini :

Nama : Baiq Dara Wulandari Saputri
Nim : 202410460110007
Prodi : Profesi Ners

Judul Naskah : IMPLEMENTASI PEMBERIAN TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION) TERHADAP FATIGUE PADA PASIEN ANEMIA

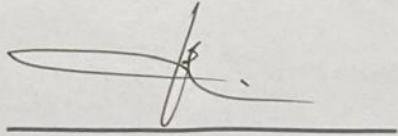
Pembimbing : Edi Purwanto, MNg

Hasilnya dinyatakan : Memenuhi Syarat, dengan Rincian Sebagai Berikut :


No	Jenis naskah	Maksimum kesamaan	Hasil deteksi
1	Bab 1 (Pendahuluan)	25%	22%
2	Bab 2 (Tinjauan pustaka)		
3	Bab 3 (Laporan kasus kelolaan utama)		
4	Bab 4 (Analisis situasi)		
5	Bab 5 (Penutup, kesimpulan dan saran)		

Keputusan : Lolos

Malang, 1 Juli 2025
Biro KIAN Prodi Profesi Ners



Catatan : -



Kampus I
Jl. Bambang I Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 253 (Hunting)
F. +62 341 460 435

Kampus II
Jl. Bendungan Butani No. 158 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 551 149 (Hunting)
F. +62 341 583 060

Kampus III
Jl. Raya Tigapuluh No. 746 Malang, Jawa Timur
P. +62 341 464 319 (Hunting)
F. +62 341 460 435
E. webmaster@umm.ac.id