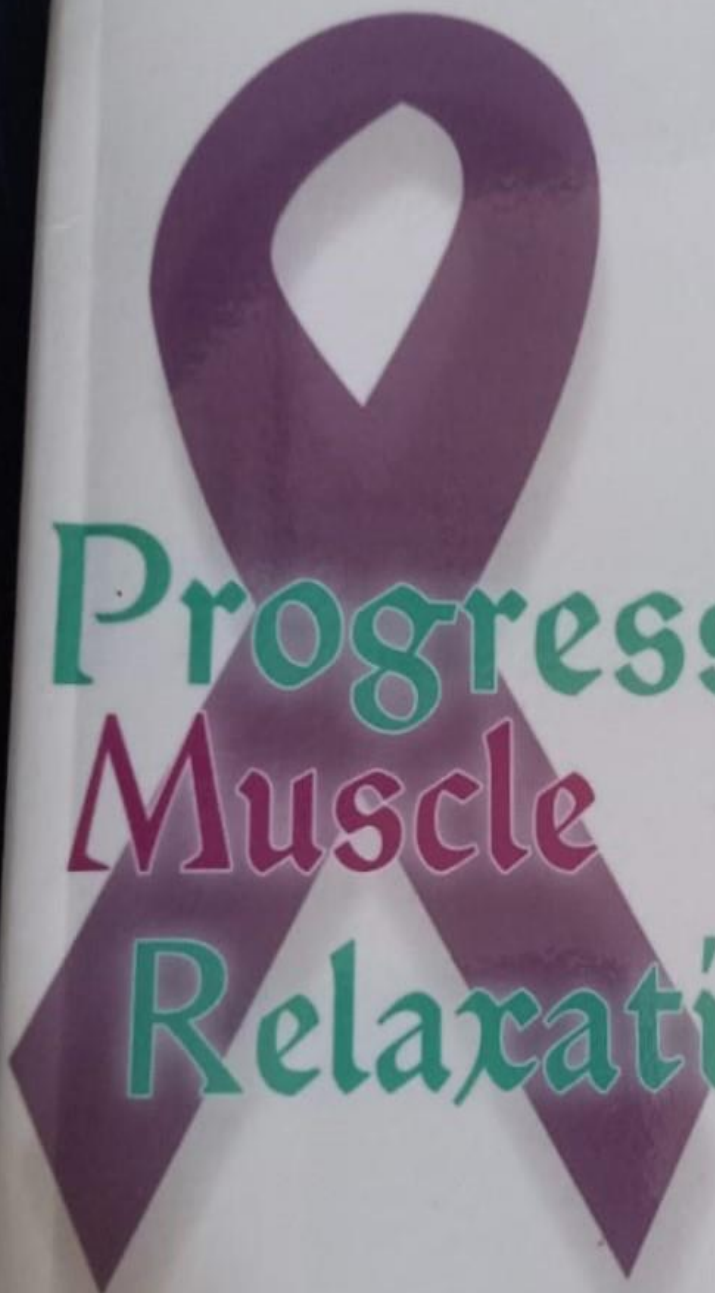


Ns. Devi Setya Putri, S.Kep., M.Kep



# Progressive Muscle Relaxation (PMR)

Meningkatkan Kualitas Tidur dan Menurunkan *Fatigue* Pasien  
Kanker yang Menjalani Kemoterapi

# PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (PMR)

Meningkatkan Kualitas Tidur dan Menurunkan  
Fatigue Pasien Kanker yang Menjalani Kemoterapi



Disusun oleh : Ns. Devi Setya Putri, S.Kep., M.Kep

Editor : 1. DR. dr Muchlis Achsan Udji Sofro,  
Sp.PD, K-PTI FINASIM  
2. Ns. Nana Rochana, S.Kep. MN



CV Al Qalam Media Lestari  
April 2020

# Progressive Muscle Relaxation

Pati: Al Qalam Media Lestari, 2020

56 halaman, 14,5 cm x 20,5 cm

Cetakan Pertama, April 2020

Copyright @ by. Devi Setya Putri

Editor : Al Qalam Team  
Desain Sampul : Al Qalam Team  
Tata Letak : Al Qalam Team  
ISBN : 978-623-7361-29-9



Al Qalam Media Lestari

CV Al Qalam Media Lestari

Jln. Gua Pancur km 3 Jimbaran Kayen Pati

HP/ WhatsApp 082142538006

Email: [mediaalqalam@gmail.com](mailto:mediaalqalam@gmail.com)

<http://alqalammedialestari.com>

*Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.  
Dilarang memperbanyak sebagian atau  
seluruh isi buku tanpa izin penerbit*

*Isi di luar tanggung jawab penerbitan*

## DAFTAR ISI

Kata Pengantar	ii
Daftar Isi	iii
<b>I KUALITAS TIDUR</b>	iv
A. Definisi	1
B. Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur	3
C. Penurunan kualitas tidur pada pasien kanker	6
D. Penatalaksanaan	7
<b>II <i>CANCER RELATED FATIGUE (CRF)</i></b>	
A. Definisi	12
B. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>fatigue</i>	12
C. <i>Fatigue</i> pada pasien kanker	15
D. Penatalaksanaan	17
<b>III <i>PROGRESSIVE MUSCLE</i></b>	

**RELAXATION  
(PMR)**

A. Definisi	.....	18
B. Manfaat	.....	19
C. Tujuan	.....	19
D. Indikasi	.....	iii )
E. Kontraindikasi	.....	20
F. Langkah-langkah PMR	.....	21
G. Pengaruh PMR terhadap kualitas tidur pada pasien kanker	.....	34
H. Pengaruh PMR terhadap <i>fatigue</i> pada pasien kanker	.....	39
<b>Daftar Pustaka</b>	.....	45

Puji syukur kehadirat Allah Subhanahu wata'ala atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga buku "*Progressive Muscle Relaxation (PMR) dalam Meningkatkan Kualitas Tidur dan Menurunkan Fatigue Pasien Kanker*" ini telah diselesaikan. Buku ini disusun berdasarkan literatur-literatur dan *evidence based nursing* dalam meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan *fatigue* pada pasien kanker. Penulis mengucapkan terimakasih pada pihak-pihak yang telah ikut serta membantu dalam penyusunan buku ini. Kami menyadari masih terdapat kekurangan dalam buku ini, untuk itu diharapkan kritik dan saran untuk penyempurnaan buku ini. Semoga buku ini dapat memberikan manfaat bagi pasien dan keluarga pasien kanker pada khususnya, perawat, serta tenaga kesehatan.



Email : [mediaalqalam@gmail.com](mailto:mediaalqalam@gmail.com)

Website : [alqalammedialestari.com](http://alqalammedialestari.com)

Telp/WA : 082142538006

Jl. Gua Pancur km 3 Desa Jimbaran Kecamatan Kayen Kabupaten Pati 59171

ISBN 978-623-7361-29-9



9 786237 361299

