

p-ISSN 2085-1049
e-ISSN 2549-8118



JURNAL KEPERAWATAN

Dapat diakses melalui <http://journal.stikeskendal.ac.id/index/keperawatan>

Diterbitkan oleh :
Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM)
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal

Jln. Laut No. 31A Kendal Jawa Tengah 51311, Indonesia
e-mail: lppm@stikeskendal.ac.id



Editorial Team

Editor In Chief

Livana PH (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia)

Editorial Team

Midhu Kurian (College of Nursing, IQ City Medical College, West Bengal, India)

Mohammad Fatkhul Mubin (Universitas Muhammadiyah Semarang, Indonesia)

Amin Kuncoro (Universitas Maritim AMNI Semarang, Indonesia)

Yulia Susanti (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal)

Eman Dawood (King Saud bin Abdulaziz University for Health Sciences – Riyadh, Saudi Arabia)

Amel Dawod Kamel Gudia (Cairo University, Egypt)

Smriti Mani (OSD Nursing, Nursing Directorate, Govt. of West Bengal, India)

Sandeep Poddar (Lincoln University College, Malaysia)

Yazid Basthomi (Universitas Negeri Malang, Indonesia)

Rania Abd El-Hak Eid Farrag (Faculty of Nursing, Fayoum university, Egypt)

Haeril Amir (Universitas Muslim Indonesia, Indonesia)

Reviewers Team

Suradi Efendi (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar)

Syenshie Virgini Wetik (Unika De La Salle Manado)

Novi Afrianti (Akademi Keperawatan Kesdam Iskandar Muda Banda Aceh)

Sudirman Efendi (Universitas Megarezky)

Rini Rahmayanti (STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang)

Atik Setiawan Wahyuningsih (IIK Strada Indonesia)

Nenty Septiana (Universitas Syiah Kuala)

Irwadi (Univeritas Baiturrahmah)

Gita Adelia (Institus Kesehatan (IKES) Payung Negeri Pekanbaru)

Nurnainah (STIKes Gunungsari Makassar)

Siti Nur Hasina (Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya)

Rina Anggraeni (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal)

Eka Malfasari (Institus Kesehatan (IKES) Payung Negeri Pekanbaru)

Arya Ramadia (Institut Kesehatan dan Teknologi Al Insyirah)

Eka Malfasari (Institus Kesehatan (IKES) Payung Negeri Pekanbaru)

Komang Ayu Henny Achjar (Poltekkes Kemenkes Denpasar)

Yuni Puji Widiastuti (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal)

Indriana Noor Istiqomah (Universitas Jember)

Ari Athiutama (Poltekkes Kemenkes Palembang)

Nining Puji Astuti (Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga)

Hani Tuasikal (STIKes RS Prof.Dr. J. A. Latumeten)

Hardiyati (Poltekkes Kemenkes Mamuju)

Vina Asna Afifah (STIKes Estu Utomo)

Annas Sumeru (Universitas Jenderal Soedirman)

Ni Luh Putu Thrisna Dewi (STIKes Wira Medika Bali)

Nova Nurwinda Sari (Universitas Mitra Indonesia)

Windu Astutik (STIKes Kesdam IX/Udayan)
Dendy Kharisna (Institus Kesehatan (IKES) Payung Negeri Pekanbaru)
Endar Kurianto (RSUP Dr Mohammad Hoesin Palembang)
Triana Arisdiani (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal)
Ika Mustika Dewi (Universitas Alma Ata)
Isni Hijriana (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jabal Ghafur)
Nour Sriyanah (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Makassar)
Saharuddin (STIKes Graha Edukasi Makassar)
Putra Agina Widyaswara Suwaryo (Universitas Muhammadiyah Gombong)
Nining Puji Astuti (Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga)
Barkah Waladani (Universitas Muhammadiyah Gombong)
Ferawati (ISTeK Insan Cendekia Husada Bojonegoro)
Anissa Cindy Nurul Afni (Universitas Kusuma Husada Surakarta)
Dendy Kharisna (Institus Kesehatan (IKES) Payung Negeri Pekanbaru)
Jufriзал (Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala)
Angga Arfina (Institus Kesehatan (IKES) Payung Negeri Pekanbaru)
Bety Agustina Rahayu (STIKes Surya Global Yogyakarta)
Fitriani Agustina (STIKes Al-Ma'arif Baturaja)
Isni Hijriana (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Jabal Ghafur)
Mad Zaini (Universitas Muhammadiyah Jember)
Wasis Widodo (Institut Kesehatan dan Bisnis Annisa)
Evi Martalinda Harefa (Poltekkes Kemenkes Medan)
Setianingsih (Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal)
Ulfa Suryani (STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang)



Daftar Isi

- Pengaruh Kombinasi Intervensi Relaksasi Benson, Terapi Spiritual Dzikir dan Aroma Terapi Lavender terhadap Kecemasan pada Pasien Hemodialisis 1-10
Suhaedi Kuling, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia
Ika Yuni Widyawati, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia
Makhfudli Makhfudli, Fakultas Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia
- Model Edukasi yang Digunakan Perawat untuk Meningkatkan Literasi Kesehatan Pasien Diabetes Melitus dalam Perspektif Manajemen: Systematic Review 11-26
Asriadi Asriadi, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia
Krisna Yetti, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia
Enie Novieastari, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia
Dewi Gayatri, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia
- Analisis Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Budaya Keselamatan Pasien di Rumah Sakit 27-36
Oka Wahyuda, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia
Putu Gede Darma Suyasa, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia
Ketut Alit Adianta, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan, Indonesia
Putu Ayu J Sastamidhyani, Fakultas Kesehatan, Institut Teknologi dan Kesehatan, Indonesia
Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kepatuhan Diet Hipertensi pada Penderita Hipertensi 37-44
Nunung Liawati, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Indonesia
Yosep Purnairawan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Indonesia
Reza Nuruh Ihsan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi, Indonesia
- Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Sleep Hygiene Intervention for Preschoolers (SHIPs) 45-54
Eka Wahyuningrum, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St Elisabeth Semarang, Indonesia
Dirgantari Pademme, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua, Indonesia
Rarisa Elvent Octaviant, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan St Elisabeth Semarang, Indonesia
- Kesiapan Ibu Hamil Trimester III dalam Memilih Alat Kontrasepsi 55-64
Dinda Fitria Sanda, Poltekkes Kemenkes Jakarta 1, Indonesia
Emy Rianti, Poltekkes Kemenkes Jakarta 1, Indonesia
Heni Nurhaeni, Poltekkes Kemenkes Jakarta 1, Indonesia
- Korelasi Positif antara Sikap dengan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi di Palembang 65-70
Dheni Koerniawan, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia
Sanny Frisca, Universitas Katolik Musi Charitas, Indonesia

- Aplikasi Discharge Planning Pasien Stroke 71-78
Dwi Retnaningsih, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia
Eviwindha Suara, RSUD Tugurejo Semarang, Indonesia
Rozaq Isnaini Nugraha, Fakultas Keperawatan Bisnis dan Teknologi, Universitas Widya Husada Semarang, Indonesia
- Hubungan Komitmen Petugas Kesehatan dengan Kinerja dalam Pelayanan 79-86
Muh. Pasca Rivaldi, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia
Muhammad Ikhtiar, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia
Haeruddin Haeruddin, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia
Andi Asrina, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia
Haeril Amir, Universitas Muslim Indonesia, Indonesia
- Faktor yang Memengaruhi Tingkat Kecemasan Akademik pada Mahasiswa 87-94
Ersy Aprilya Fransiska, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Indonesia
Triyana Harlia Putri, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Indonesia
Titan Ligita, Fakultas Kedokteran, Universitas Tanjungpura, Indonesia
- Pola Pemberian Makanan Pendamping ASI Berhubungan dengan Status Gizi Balita Usia Diatas 24 Bulan 95-106
Velga Yazia, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Indonesia
Ulfa Suryani, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang, Indonesia
- Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Body Image pada Siswi SMP 107-118
Widya Nur Khasanah, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Indonesia
Renta Sianturi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Indonesia
- Hubungan Burnout dan Resiliensi Perawat: Scoping Review 119-132
Arman Wokas, Universitas Diponegoro, Indonesia
Nur Setiawati Dewi, Universitas Diponegoro, Indonesia
Ayun Sriatmi, Universitas Diponegoro, Indonesia
- Hubungan Lingkungan Kerja dan Beban Kerja Perawat terhadap Missed Nursing Care 133-146
Lavenia Dwi Pratiwi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia
Mohammad Basit, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia
Rian Tasalim, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia
- Pengaruh Aromaterapi Lavender terhadap Kadar Gula Darah pada Lansia Diabetes Mellitus Tipe-2 147-156
Ratna Yunita Sari, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
Alvianita Suherman, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia
Ima Nadatien, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Nurul Kamariyah, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Siti Nur Hasina, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Strategi Pemberdayaan Kader Tanaman Obat Keluarga (TOGA) dalam Peningkatan Perilaku Sehat 157-164

Ito Wardin, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

Maulida Nurapipah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Cirebon, Indonesia

The Influence of Health Coaching Colling on the Intention to use Healthy Latrines Coastal Communities 165-170

Ayu Dewi Nastiti, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Erik Kusuma, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

R.A. Helda Puspitasari, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Dwining Handayani, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Latihan Relaksasi Otot Progresif (Lato-Lato) Upaya Antisipasi Cedera Kronis Sistem Muskuloskeletal Akibat Kerja pada Petani di Wilayah Agrikultur 171-176

Ida Zuhroidah, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Mokh. Sujarwadi, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Mukhammad Toha, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Controlling Depression and Improving Self-Introspection Ability in Post Pandemi Covid-19 Disposal Victims Through Cognitive Thought Stopping Therapy in Agroindustrial Area 177-182

Evy Aristawati, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Bagus Dwi Cahyono, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Nurul Huda, Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Indonesia

Pengaruh Pemberian Terapi Musik Panting terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi 183-188

Desi Desi, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Eirene E.M Gaghauna, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Bagus Rahmat Santoso, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perkembangan Emsional Anak Prasekolah 189-202

Rahmadaniar Aditya Putri, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Nurul Kamariyah, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Ima Nadatien, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Tasya Sal Sabilla, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Siti Nur Hasina, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Resiliensi pada Orang Tua yang Memiliki Anak dengan Acute Lymphoblastic Leukemia 203-216

Umi Hanik Fetriyah, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Fitri Yuliana, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Ayu Susanti, RSUD Ulin Banjarmasin, Indonesia

Efek Edukasi terhadap Quality of Life pada Pasien Asma: Tinjauan Sistematis 217-226

Catur Kurniawan, Universitas Alma Ata Yogyakarta, Indonesia

Agstri Lestari Putri, Instalasi Rawat Jalan Poli Neurologi, RSUP Dr. Kariadi, Indonesia

Kepribadian Korban dan Kejadian Dating Violence pada Remaja 227-236

Devi Lathifah Najjah, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

Ariani Fatmawati, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

Bhekti Imansari, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Bandung, Indonesia

Implementation of Patient Centered Care on Service Quality and Patient Satisfaction: A Literature Review 237-248

Putu Agus Sujana Putra, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

NLP Dina Susanti, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

I Made Rismawan, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

Ni Putu Ayu J. Sastamidhayani, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

Terapi Murottal untuk Mengatasi Nyeri Post Sectio Caesaria 249-256

Sri Endarwati, RSUD Panembahan Senopati Bantul, Indonesia

Ika Mustika Dewi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Alma Ata, Indonesia

Maria Margaretha Marsiyah, STIKES Wira Husada, Indonesia

Implementation of Case Management in Hospitals 257-264

I Komang Alit Susilayasa, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

N L P Dina Susanti, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

L G Nita Sri Wahyuningsih, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

I A Putri Wulandari, Faculty of Health, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

Dampak Skoliosis terhadap Psikologis Remaja 265-272

Reni Nuryani, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Anissa Ayuningsih, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Sri Wulan Lindasari, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Dewi Dolifah, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Popi Sopiah, Universitas Pendidikan Indonesia, Indonesia

Efektivitas Kombinasi Topikal Gel Jahe Merah dan Kapsul Ekstrak Daun Katuk terhadap Produksi ASI Ibu Menyusui 273-282

Hulfa Ahadian Haryanti, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Endah Aryati Eko Ningtyas, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Sudirman Sudirman, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Melyana Nurul Widyawati, Poltekkes Kemenkes Semarang, Indonesia

Efektivitas Kombinasi Relaksasi Autogenik dan Aromaterapi Lavender terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi 283-290

Senja Atika Sari HS, Akademi Keperawatan Dharma Wacana, Indonesia

Uswatun Hasanah, Akademi Keperawatan Dharma Wacana, Indonesia

Nury Luthfiyatil Fitri, Akademi Keperawatan Dharma Wacana, Indonesia

Tri Kesuma Dewi, Akademi Keperawatan Dharma Wacana, Indonesia

Livana PH, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal, Indonesia

Menurunkan Dampak Psikologis Saat Kemoterapi pada Pasien Ca Mamae dengan Terapi Gayatri Mantram dan Rindik Bali 291-300

Agus Ari Pratama, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Indonesia

Eka Larasati Wardana, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Buleleng, Indonesia

Pengaruh Knowledge Management Seci terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Perawat untuk Meningkatkan Mutu Rekam Medis 301-308

Komang Asrini Widya Tri Lestari, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

I Gede Putu Darma Suyasa, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

I Ketut Alit Adianta, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

Ni Putu Ayu J. Sastamidhyani, Institut Teknologi dan Kesehatan Bali, Indonesia

Hubungan Skor Peringatan Dini Maternal dengan Lembar Balik Elektronik terhadap Pengetahuan Perawat dan Bidan 309-318

Farida Murtiani, RSPI Prof Dr Sulianti Saroso, Indonesia

Harmayanti Harmayanti, 1RSPI Prof Dr Sulianti Saroso dan Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Iis Sri Hardianti, Program Studi Sarjana Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Abdi Nusantara Jakarta, Indonesia

Nuraidah Nuraidah, RSPI Prof Dr Sulianti Saroso, Indonesia

Aninda Dinar Widiyantari, RSPI Prof Dr Sulianti Saroso, Indonesia

Sosiodemografi dan Durasi Penggunaan dengan Smartphone Addiction pada Remaja di Surabaya 319-326

Nety Mawarda Hatmanti, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Nada Fakhriya Anjali, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

Umi Hanik, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya, Indonesia

M. Shodiq, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya, Indonesia

Hubungan Picky Eater dan Pengetahuan Ibu dengan Status Gizi pada Anak Pra Sekolah
327-338

Elly Fitriyah, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya, Indonesia

Firdaus Firdaus, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama
Surabaya, Indonesia

Determinan Program Pencegahan Penyakit Tidak Menular di Tempat Kerja: Scoping Review
339-346

Teguh Prasetyo, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Indonesia

Megah Andriany, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Indonesia

Nur Setiawati Dewi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Indonesia

Hubungan Keaktifan Lansia Hipertensi dan Diabetes Melitus pada Prolanis dengan Kualitas
Hidup
347-362

Silvia Izalatun Nisa, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia

Samudra Prihatin Hendra Basuki, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia

Ragil Setiyabudi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia

Pengaruh Usia Lanjut terhadap Kesehatan Lansia
363-372

Yohanes Reynaldi Lumowa, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen
Satya Wacana, Indonesia

Rosiana Eva Rayanti, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Satya
Wacana, Indonesia

Intervensi Back Exercise Berbasis Digital terhadap Penurunan Nyeri Kronik pada Pasien Low
Back Pain (LBP): Systematic Review
373-382

Diky Julianto, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

Prima Agustia Nova, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

I Made Kariasa, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia, Indonesia

Aplikasi Edukasi Presisi Manajemen Cairan terhadap Kemampuan Manajemen Cairan pada
Pasien Congestive Heart Failure (CHF)
783-796

Andy Kristiyan, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Indonesia

Ninuk Dian Kurniawati, Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga, Indonesia

Junait Junait, RSUP Dr. Kariadi Semarang, Indonesia

Penerapan Posisi Semi Fowler pada Pola Pernafasan Tidak Efektif pada Pasien Gagal Jantung
Kongestif
397-402

Irpan Ali Rahman, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Aldi Fajar Nugraha, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia
Rudi Kurniawan, STIKes Muhammadiyah Ciamis, Indonesia

Hubungan Fungsi Keluarga dengan Status Mental Remaja pada Keluarga di Daerah Pesisir
403-410

Veny Elita, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia
Niken Yuniar Sari, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia
Jumaini Jumaini, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia
Musfardi Rustam, Fakultas Keperawatan, Universitas Riau, Indonesia

Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Melakukan Pengobatan pada Pasien Diabetes Melitus
411-420

Yuyun Ismail, Fakultas Kebidanan dan Keperawatan, Universitas Megarezky
Makassar, Indonesia
Ummul Hairat, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J.A. Latumeten, Indonesia
Paramita Kurnia Wiguna, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J.A.
Latumeten, Indonesia
Nur Aisah Latuconsina, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J.A.
Latumeten, Indonesia
Nelma Liklikwatil, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan RS. Prof. Dr. J.A. Latumeten, Indonesia

Implementasi Mobilisasi Dini pada Pasien Kritis untuk Mempertahankan Stabilisasi
Hemodinamik: Studi Kasus
421-428

Muhammad Farid, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Surakarta, Indonesia
Beti Kristinawati, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Fatma Dhian, RS PKU Muhammadiyah Boyolali, Indonesia

Model "PrOMiSe" untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kemampuan Perawatan Diri Pasien
Gagal Jantung Kongestif
437-446

Beti Kristinawati, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Ardhu Rizkiawan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia
Nyofan Mardana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia

Effectiveness of Atraumatic Care Approach: Swaddle and Sponge Bath on Vital Signs and Pain
Scale in Neonates
437-446

Dior Manta Tambunan, Faculty of Health, Universitas Murni Teguh, Indonesia
Lenny Lusya Simatupang, Faculty of Health, Universitas Murni Teguh, Indonesia

Pengaruh Relaksasi Autogenik dengan Dzikir terhadap Nyeri pada Pasien Penyakit Jantung
Koroner
447-454

R. Yoga Adita Pratama, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia
Abu Bakar, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Airlangga, Indonesia
Dwi Retno Sulistyaningsih, Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan
Agung, Indonesia

Inovasi FIKASU (Fiksasi Kaki Sunat) sebagai Implementasi Fiksasi Kaki pada Tindakan Sunat
455-466

Amanda Eka Saputri, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia

Happy Dwi Aprilina, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia

Peningkatan Self-Care Behavior pada Anak Thalasemia dengan Intervensi Keperawatan: A
Littrature Review 467-474

Kurniawati Kurniawati, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

Rusherina Rusherina, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

Magdalena Magdalena, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

Sari Anggela, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

Melly Melly, Poltekkes Kemenkes Riau, Indonesia

Pengembangan Puzzle Gimul sebagai Media Edukasi Pengetahuan Personal Hygiene Kasus Gigi
dan Mulut Anak 475-482

Lisna Firda Eka Novita Putri Lisna, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia

Wahyu Riyaningrum, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah
Purwokerto, Indonesia



LATIHAN RELAKSASI OTOT PROGRESIF (LATO-LATO) UPAYA ANTISIPASI CEDERA KRONIS SISTEM MUSKULOSKELETAL AKIBAT KERJA PADA PETANI DI WILAYAH AGRIKULTUR

Ida Zuhroidah*, Mokh. Sujarwadi, Mukhammad Toha

Program Studi DIII Keperawatan (Kampus Kota Pasuruan), Fakultas Keperawatan, Universitas Jember, Jl. KH. Mansyur No.207, Tembokrejo, Purworejo, Pasuruan, Jawa timur 67118, Indonesia

*ida.akper@unej.ac.id

ABSTRAK

Nyeri otot dan persendian adalah keluhan yang sering dirasakan petani. Nyeri dirasakan hampir pada seluruh bagian tubuh baik di leher, anggota gerak atas, tulang belakang maupun anggota gerak bawah. Tanpa disadari permasalahan tersebut diakibatkan aktivitas pekerjaan yang ditekuninya. Latihan otot progresif bisa memulihkan secara cepat sistem *musculoskeletal* yang mengalami cedera agar dapat berfungsi secara normal. Memperbaiki dan mengembalikan sistem sirkulasi darah pada otot dan persendian yang mengalami cedera akibat kerja merupakan prinsip utama dari latihan otot progresif. Sejauh ini para pejuang ketahanan pangan belum mengetahui cara mengantisipasi permasalahan kesehatan yang sering dirasakan tersebut. Tujuan penelitian mengeksplorasi pengetahuan, psikomotor petani dan respon nyeri yang dialaminya. Penelitian kuantitatif berdesain *pra experiment pre-post test*, populasi petani, sampel sebanyak 20 melalui tehnik *purposive*. Instrument penelitian kuesioner menilai kognitif dan survey mengukur psikomotor, respon nyeri menggunakan VAS. Terdapat perbedaan rerata nilai kognitif, psikomotor *pada uji paired t- test* $p = 0,000 (<0,005)$. Terjadi penurunan skala nyeri secara signifikan, uji *paired t-test* $p = 0,002 (<0,005)$. Edukasi merubah perilaku seseorang, dari tidak tahu menjadi tahu. Aliran darah lancar pada cedera memerlukan supplay oksigen agar *asam laktat* berkurang yang dicapai dengan latihan otot progresif.

Kata kunci: cedera kronis; latihan otot progresif; musculoskeletal

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION EXERCISE (LATO-LATO) TO ANTICIPATE CHRONIC INJURY OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM DUE TO WORK ON FARMERS IN AGRICULTURAL AREA

ABSTRACT

Muscle and joint pain is a complaint that farmers often feel. Complaints of pain are felt in almost all body parts, including the neck, upper limbs, spine, and lower limbs. Unknowingly, these problems were caused by the work activities he was engaged in. Progressive muscle training can quickly restore the injured musculoskeletal system to function normally. Repairing and restoring the blood circulation system in muscles and joints injured by work is the main principle of progressive muscle training. So far, food security fighters do not know how to anticipate these often-felt health problems. This research aims to explore the farmer's knowledge, psychomotor, and response to the pain he experiences. Quantitative analysis with a pre-experimental pre-post test design, a population of farmers, and a sample of 20 using a purposive technique. The research instrument was a questionnaire assessing cognitive and a survey measuring psychomotor pain response by visual analog scale. There is a difference in the average value of cognitive and psychomotor in the paired t-test $p = 0.000 (<0.005)$. There was a significant decrease in the pain scale, paired t-test $p = 0.002 (<0.005)$. Education changes a person's behavior from not knowing to knowing. Smooth blood flow in injuries requires oxygen supply so that lactic acid is reduced, achieved by progressive muscle training. It should be done persistently to prevent more severe damage to the musculoskeletal system.

Keywords: *chronic injury; musculoskeletal; progressive muscle training*

PENDAHULUAN

Wilayah Pasuruan memiliki lahan sawah seluas 35.539 Ha, Ladang 1.128 Ha dan Kebun 41.878 Ha. Mayoritas penduduk bekerja sebagai petani (Sekjen kementerian pertanian, 2020). Produk pertanian dan perkebunan yang dihasilkan berupa: padi, jagung, kedelai, kacang hijau, ubi, sayuran dan buah. Potensi sumber daya alam yang melimpah memaksa pejuang ketahanan pangan bekerja lebih giat (Tjahjono et al., 2018). Usia yang sudah tidak lagi muda menyebabkan beberapa gangguan kesehatan sistem otot dan rangka. Keluhan sakit di leher, tangan, kaki dan di pinggang merupakan gejala yang sering dirasakan oleh para petani. Gangguan sistem otot rangka akut disebabkan oleh trauma seperti terkilir, trauma benda tumpul maupun tajam. Sedangkan gangguan kronis disebabkan oleh sikap tubuh yang tidak ergonomis selama melakukan aktifitas seperti menanam dan mencangkul serta tidak ada gerakan pemanasan pada otot dan persendian sebelum melakukan aktifitas pekerjaan (Fatejarum & Susianti, 2018). Permasalahan tersebut apabila tidak segera ditangani menyebabkan gangguan mobilisasi dan terjadi penurunan produktivitas kerja.

Mengolah lahan pertanian dan perkebunan secara tradisional membutuhkan energi fisik lebih besar jika dibandingkan dengan sistem pertanian modern yang banyak dibantu oleh peralatan canggih sehingga energi fisik yang dikeluarkan sangat minimal dan dapat mencegah risiko cedera kronis sistem *musculoskeletal* (Fahmiawati et al., 2021). Posisi membungkuk sering kita lihat pada para petani di saat mencangkul, punggung sebagai penopang utama untuk menjaga keseimbangan dan postur tubuh. Aktifitas tersebut melibatkan otot penyangga tulang belakang dan sistem persendian sehingga bagian tersebut sering mengalami permasalahan nyeri (Sujarwadi et al., 2022). Beban berlebih dan gaya energi mengenai sistem otot rangka terjadi akibat rutinitas pekerjaan yang tidak disadarinya. Gejala awalnya tidak dirasakan dan hanya ditangani secara konvensional seperti pijat dan minum obat pereda nyeri, namun tidak mengatasi penyebabnya. Trauma pada sistem otot, ligament dan tulang secara terus menerus lambat laun menyebabkan *deformitas* atau kecacatan sehingga mengganggu kelincahan dan keseimbangan pergerakan tubuh (Setiawan, 2016).

Latihan relaksasi otot progresif merupakan kombinasi dari pernafasan dan gerakan otot. Memusatkan pikiran pada salah satu otot yang sakit dan menurunkan ketegangannya bersamaan dengan pengaturan pernafasan (Saleh, 2023). Kontraksi dan relaksasi pada bagian otot yang sakit meningkatkan sistem peredaran darah sehingga mempercepat proses inflamasi dan pemulihan. Tarikan nafas dalam membantu ketercukupan sediakan oksigen dalam darah yang bermanfaat untuk proses metabolisme agar segera terjadi regenerasi sel (Wijaya & Nurhidayati, 2020). Streaching dan strengthening otot membantu mengoptimalkan kerja otot dan persendian agar terhindar dari trauma akibat kesalahan postur tubuh disaat melakukan rutinitas pekerjaan (Mutawalli et al., 2020). Memperhatikan begitu besar manfaat latihan relaksasi otot progresif maka penelitian ini bertujuan mengeksplorasi kemampuan kognitif, psikomotor dan respon petani dari upaya antisipasi cedera kronis akibat kerja.

METODE

Penelitian kuantitatif berdesain *pra experiment pre-post test design*, sebagai populasi dalam penelitian adalah para petani di beberapa wilayah pertanian daerah Pasuruan. Besar sampel sebanyak 20 responden dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen dalam pengambilan data penelitian menggunakan *questioner* dengan teknik *close ended item* untuk menilai komponen kognitif dan lembar survey untuk menilai komponen psikomotor. Pengumpulan data penelitian dan pengolahan dilakukan selama 3 bulan. Analisis data menggunakan uji *paired t-test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,005$. Uji normalitas data menggunakan *Kolmogorov Smirnov*, jika data berdistribusi normal menggunakan uji *paired t-test* dan bila tidak berdistribusi normal menggunakan uji *Wilcoxon*. Penyajian data menggunakan table agar lebih jelas disertai narasi dari masing-masing komponen yang diteliti.

HASIL

Tabel 1.

Pengetahuan petani tentang latihan relaksasi otot progresif (n=50)

Pengetahuan	Sebelum	Sesudah
Baik	0	50
Cukup	0	0
Kurang	50	0

Tabel 1 terdapat perubahan pengetahuan yang digambarkan dari tabel 1. Sebelum dilakukan pemberian edukasi tentang latihan relaksasi otot progresif dan sesudah perlakuan. Perubahan yang diperoleh sangat signifikan dari seluruh responden memiliki pengetahuan kurang dan sesudah edukasi seluruh responden meningkat pengetahuannya menjadi baik.

Tabel 2.

Kemampuan petani melakukan latihan relaksasi otot progresif (n=50)

Psikomotor	Sebelum	Sesudah
Baik	0	50
Cukup	2	0
Kurang	48	0

Tabel 2 sejalan dengan meningkatnya komponen kognitif, kemampuan psikomotor mengalami peningkatan yang signifikan hal ini tergambar dalam tabel 2. Sebelum dilatih sebagian besar responden memiliki kemampuan kurang tentang latihan relaksasi otot progresif dan sebagian kecil memiliki kemampuan cukup. Setelah dilatih seluruh responden mengalami peningkatan kemampuan melakukan latihan relaksasi progresif secara benar.

Tabel 3.

Respon nyeri sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (n=50)

Respon Nyeri	Sebelum	Sesudah
Ringan	0	49
Sedang	49	1
Berat	1	0

Tabel 3 terdapat penurunan respon nyeri dari skala sedang dan berat menuju skala ringan dan sedang. Melihat tabel 3 mayoritas responden mengalami nyeri sedang dan sebagian kecil mengeluh nyeri dalam kategori berat. Setelah mencoba melakukan latihan relaksasi otot progresif dengan benar sebagian besar responden skala nyerinya turun menjadi ringan, sedangkan responden yang mengalami nyeri skala berat turun menjadi sedang.

Tabel 4.

Paired t-test sebelum dan sesudah latihan relaksasi otot progresif (n=50)

	Mean	df	Sig.(2-tailed)
Pair 1 pre-pos test	-13.077	19	0,002

Tabel 4 menjelaskan ada perbedaan rerata nilai antara sebelum dan sesudah perlakuan sebesar -13,077 dan tingkat kemaknaan $p = 0,002$ ($p < 0,005$), bahwa ada pengaruh dari latihan relaksasi otot progresif terhadap upaya antisipasi cedera kronis akibat kerja pada petani.

PEMBAHASAN

Responden dalam penelitian ini berusia diatas 40 tahun dan waktu kerja dalam sehari 7 jam. Posisi kerja yang sering dilakukan setiap harinya jongkok, berdiri dan membungkuk untuk aktifitas menanam maupun mencangkul. Beban (*force*) atau gaya akan menyebabkan cedera pada anggota tubuh seperti; lengan, badan, leher anggota gerak tubuh yang lambat laun akan

menyebabkan perubahan postur tubuh (Hidjrawan & Sobari, 2019). Aktivitas membungkuk disaat menanam, mencangkul dan merawat tanaman apabila dilakukan secara konsisten dalam waktu yang lama pada usia di atas 40 tahun menyebabkan perubahan struktur tulang belakang yang dikenal dengan istilah *kifosis* (Helianty et al., 2016). Dari hasil penelitian sebagian besar petani mengeluh nyeri pada badan dan anggota tubuh terutama disaat menjelang tidur dan bangun pagi. Keluhan tersebut diakibatkan cedera kronis yang mengenai system musculoskeletal akibat kerja. Apabila permasalahan tersebut tidak segera diatasi maka mengganggu mobilitas dan produktifitas petani dan bahkan menyebabkan kecacatan. Menurut (Zuhroidah et al., 2022) petani menjadi garda terdepan dalam menjaga ketahanan pangan, selayaknya terbebas dari permasalahan kesehatan seperti nyeri pada otot dan persendian. Musculoskeletal disorder tidak boleh dibiarkan agar tidak terjadi dampak yang lebih serius

Latihan relaksasi otot progresif membantu mengurangi ketegangan pada otot yang mengalami cedera agar tidak ketergantungan dengan obat-obatan pereda nyeri (Supetran, 2016). Kombinasi gerakan kontraksi dan relaksasi yang dipadu dengan nafas dalam dapat membantu metabolisme aerob yang akan menghasilkan energi jauh lebih besar. Ketidacukupan suplay oksigen saat metabolisme menyebabkan penumpukan asam laktat yang dapat menambah keluhan nyeri pada tubuh setelah melakukan aktivitas kerja. Gerakan pemanasan *stretching* dan *strengthening* selama 10-15 menit sebelum melakukan aktifitas kerja mempersiapkan otot dan persendian agar tidak mudah cedera akibat perubahan gaya pada tubuh atau tekanan energi berlebih yang mengenai salah satu anggota tubuh (Ibrahim et al., 2015). Latihan relaksasi otot progresif memberikan dampak positif pada peningkatan kualitas tidur dan memulihkan kebugaran dengan cepat (Ariana et al., 2020). Kelelahan fisik pada petani dapat menimbulkan ketegangan otot dan stress psikologis (Maghfirah et al., 2015). Pemberian edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan kemampuan para petani agar terhindar dari cedera kronis yang dapat menyebabkan permasalahan kesehatan serius. Informasi yang diperoleh diharapkan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar menjadi rutinitas kerja yang lebih baik dan terhindar dari cedera kronis karena petani memiliki risiko tinggi.

SIMPULAN

Latihan relaksasi progresif (lato-lato) membantu mengurangi nyeri akibat cedera kronis pada petani dan edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan dan psikomotor petani dalam melakukan antisipasi agar tidak terjadi cedera yang lebih serius.

DAFTAR PUSTAKA

- Ariana, P. A., Putra, G. N. W., & Wiliantari, N. K. (2020). Relaksasi Otot Progresif Meningkatkan Kualitas Tidur pada Lansia Wanita. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 3(2), 416–425.
- Fahmiawati, N. A., Fathimah, A., & Listyandini, R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Muskuloskeletal Disorder (MSDs) Pada Petani Padi Desa Neglasari Kecamatan Purabaya Kabupaten Sukabumi Tahun 2019. *PROMOTOR*, 4(5), 412–422.
- Fatejarum, A., & Susianti, S. (2018). Hubungan Postur Kerja dan Repetisi terhadap Kejadian Keluhan Muskuloskeletal pada Petani. *J Agromedicine Unila*, 5(1), 518–523.
- Helianty, Y., Emalia, D., & Sw, C. (2016). Rancangan Sistem Penanganan Material Untuk Meminimasi Risiko Gangguan Sistem Tulang Dan Otot. *Teknoin*, 22(10).
- Hidjrawan, Y., & Sobari, A. (2019). Analisis Postur Kerja Pada Stasiun Sterilizer Dengan Menggunakan Metode Owas Dan Reba. *Jurnal Optimalisasi*, 4(1), 1–10.

- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. *EBiomedik*, 3(1).
- Maghfirah, S., Sudiana, I. K., & Widyawati, I. Y. (2015). Relaksasi otot progresif terhadap stres psikologis dan perilaku perawatan diri pasien Diabetes Mellitus Tipe 2. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 137–146.
- Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi COVID-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3).
- Saleh, L. M. (2023). *Manajemen Teknik Relaksasi Otot Progresif Pada ATC*. Deepublish.
- Sekjen kementrian pertanian. (2020). statistik lahan pertanian tahun 2015-2019.
- Setiawan, T. (2016). Keefektifan Terapi Latihan Fleksibilitas Dan Kekuatan Terhadap Pasca Cedera Otot Gastrocnemius.
- Sujarwadi, M., Toha, M., & Zuhroidah, I. (2022). Mapping Masalah Kesehatan Kerja pada Kawasan Pasuruan Industrial Estate Rembang (PIER). *Jurnal Keperawatan*, 14(4), 959–966.
- Supetran, I. (2016). Efektifitas penggunaan teknik relaksasi otot progresif dalam menurunkan tingkat nyeri pasien gastritis di Rumah Sakit Daerah Madani Palu. *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1).
- Tjahjono, J. D., Sasongko, P. E., & Arifin, A. Z. (2018). Kebijakan Dan Strategi Pengembangan Kawasan Agroekowisata Kecamatan Tuturdi Kabupaten Pasuruan. *Peduli*, 2(1), 32–39.
- Wijaya, E., & Nurhidayati, T. (2020). Penerapan Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Skala Nyeri Sendi Lansia. *Ners Muda*, 1(2), 88.
- Zuhroidah, I., Toha, M., & Sujarwadi, M. (2022). Efektifitas Tehnik Self Emotional Freedom Technique (SEFT) terhadap Penurunan Intensitas Nyeri pada Petani di Era Pandemi Covid 19. *Jurnal Keperawatan*, 14(3), 861–872.

