



PROSIDING

KONFERENSI NASIONAL
KEPERAWATAN KESEHATAN JIWA (XVI)

2019

PROSIDING	VOLUME 4	NOMOR 1	HALAMAN XIII-344	LAMPUNG OKTOBER 2019	ISSN 1907-9680
-----------	----------	---------	---------------------	-------------------------	-------------------

Prosiding
Konferensi Nasional
Keperawatan Kesehatan Jiwa (XVI)

Editor:

Ns. Anton Surya Prasetya, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Uswatun Hasanah, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Niken Yuniar Sari, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Apri Rahma Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J



Penerbit Utan Kayu

Prosiding Konferensi Nasional Keperawatan Kesehatan Jiwa (XVI)

Editor:

Ns. Anton Surya Prasetya, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Uswatun Hasanah, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Niken Yuniar Sari, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J

Ns. Apri Rahma Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J

Layout:

Penerbit Utan Kayu

Desain sampul:

Penerbit Utan Kayu

ISSN: 1907-9680

Terbitan Oktober 2019

Ukuran: 20x29 cm

Jumlah: xxii+ 344halaman

Hak cipta © 2019 pada penulis,

Hak cipta dilindungi Undang-undang. Dilarang memperbanyak atau memindahkan sebagian atau seluruh isi buku ini dalam bentuk apapun, secara elektronik maupun mekanis, termasuk memfotokopi, merekam, atau dengan teknik perekaman lainnya, tanpa izin tertulis dari penerbit.



Dicetak dan diterbitkan oleh:

Penerbit Utan Kayu

Alamat: Lucky Area Residence, Jl. Hos Cokroaminoto No. 18 Fajar Agung Barat

Kecamatan Pringsewu Kabupaten Pringsewu - Lampung

Telp. : (+62) 81325790254

Email : utankayu.publishing@gmail.com

EDITOR

1. **Ns. Anton Surya Prasetya, M.Kep., Sp.Kep.J**
2. **Ns. Uswatun Hasanah, M.Kep., Sp.Kep.J**
3. **Ns. Niken Yuniar Sari, M.Kep., Sp.Kep.J**
4. **Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J**
5. **Ns. Apri Rahma Dewi, M.Kep., Sp.Kep.J**



KATA PENGANTAR

Bismillaahirrahmaanirrohiim.

Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarakatuh.

Puji dan syukur senantiasa kita panjatkan kepada Allah SWT Tuhan Yang Maha Esa, sehingga kita dapat melaksanakan kegiatan Konferensi Nasional XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa di Provinsi Lampung.

Proceeding ini berisi kumpulan penelitian yang berkaitan dengan keperawatan jiwa dan disajikan pada kegiatan Konferensi Nasional XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa Lampung. Kami berharap dengan Konferensi Nasional XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa Lampung ini banyak hal yang akan diperoleh, karena pada kegiatan ini menghadirkan para pakar keperawatan Kesehatan Jiwa baik dari luar negeri maupun nasional. Sehingga nantinya ilmu yang didapatkan akan bermanfaat pada saat memberikan pelayanan pada berbagai tatanan pelayanan kesehatan jiwa maupun institusi pendidikan keperawatan khususnya dalam bidang keperawatan jiwa.

Kami segenap panitia mengucapkan terimakasih yang setinggi-tingginya atas kepercayaan yang diberikan, sehingga kegiatan Konferensi Nasional XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa ini dapat diselenggarakan di Bandar Lampung. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada yang terhormat:

1. Gubernur Provinsi Lampung
2. Walikota Bandar Lampung
3. Direktur Utama RS Jiwa Daerah Provinsi Lampung
4. Direktur RSJD Provinsi Lampung
5. Narasumber, kontributor paper dan para donatur,
6. Segenap panitia dan peserta Konferensi Nasional XVI Keperawatan Kesehatan Jiwa.

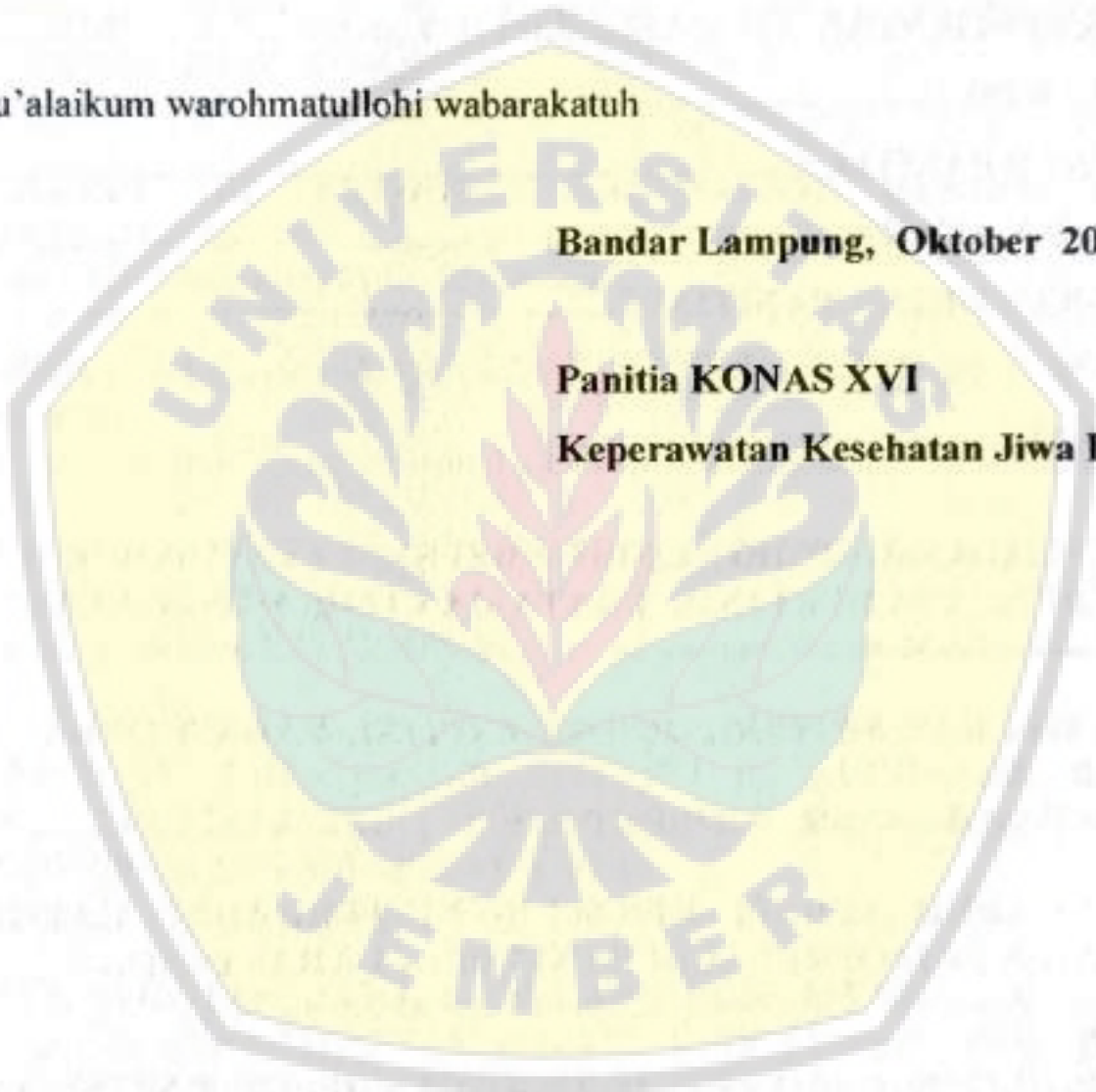
Akhir kata, kami berharap Allah Yang Maha Esa berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu terbitnya *proceeding* Konferensi Nasional XVI. Semoga *proceeding* Konferensi Nasional XVI membawa manfaat bagi seluruh pengembangan ilmu.

Wassalamu`alaikum warohmatullohi wabarakatuh

Bandar Lampung, Oktober 2019

Panitia KONAS XVI

Keperawatan Kesehatan Jiwa Lampung,



DAFTAR ISI

EDITOR	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
SUSUNAN PANITIA	ix
SUSUNAN ACARA	xii
LAPORAN KETUA PANITIA	xvii

ARTIKEL

1. PENGALAMAN PSIKOSOSIAL : DEPRESI AKSEPTOR KELUARGA BERENCANA DI KLINIK PRATAMA CITRA HUSADA KUPANG B. Antonelda Marled Wawo	1
2. GAMBARAN <i>PSYCHOLOGICAL CAPITAL</i> PADA KORBAN PASCA BENCANA Dian Fitria, Mustikasari, Ria Utami Panjaitan	10
3. PENGARUH TERAPI KREASI SENI TERHADAP HARGA DIRI PASIEN SKIZOFRENIA DI PANTI BINA LARAS DINDA Dinda Oktavianthi, Evin Novianti, Duma Lumban Tobing	19
4. HUBUNGAN PERILAKU KECANDUAN <i>GAME ONLINE</i> DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL REMAJA DI SMA SEJAHTERA 1 DEPOK Tiara Setia Hastuti, Duma L. Tobing, Evin Novianti	23
5. GAMBARAN KEMAMPUAN KELUARGA MERAWAT ANGGOTA KELIARGA DENGAN GANGGUAN JIWA Dwi Heppy Rochmawati, Ahmadi N.H, Joko Kuncoro, Wahyu Endang Setyowati	28
6. PENERAPAN <i>DISCHARGE PLANNING</i> PADA KELUARGA DENGAN PASIEN GANGGUAN JIWA DI KOTA BANDA ACEH Hasmila Sari, Martina, Farah Mutia	34
7. RESPON PENERIMAAN DIRI PASIEN GAGAL GINJAL KRONIK DENGAN MENJALANI HEMODIALISA DI RS X Ike Mardiaty Agustini, Priatina Pangesti, Siti Mutoharoh	42

8. GAMBARAN KEPUASAN PASIEN TERHADAP PELAYANAN DIKLINIK PENELITIAN DAN PELAYANAN KEPERAWATAN JIWA MASYARAKAT (KP2KJM) UMKT Mukhrifah Damaiyanti, Dwi Rahmah Fitriani, Yuliani Winarti, Ghozali Mh, Ramdhany Ismahmudi	49
9. KEBUTUHAN PASIEN SKIZOFRENIA UNTUK MENCAPAI RECOVERY DI KOMUNITAS Mamnuaah	57
10. KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN Primasari Mahardhika Rahmawati, Tantut Susanto	65
11. PEMBERDAYAAN MASYARAKAT MELALUI KSSJ DI KOTA MAGELANG Suyanta, Sunarko, Moh. Hanafi, Wiwin Reny Rahmawati	73
12. HUBUNGAN TINGKAT KEMANDIRIAN DENGAN KUALITAS HIDUP LANJUT USIA Sumbara, Rizki Muliani, Santi Puspitasari	81
13. HUBUNGAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN TINGKAT KEMANDIRIAN PADA PASIEN EPILEPSI DI KLINIK NEURO / SYARAF POLIKLINIK UMUM RSJ DR. RADJIMAN WEDIODININGRAT LAWANG MALANG Elvi Karyarini, Atikah Fatmawati, Nurul Mawaddah	86
14. SISTEM INFORMASI DALAM ASUHAN KEPERAWATAN (SIDAK) SEBAGAI UPAYA MENINGKATKAN KEPATUHAN PERAWAT DALAM MELAKSANAKAN SOP ASUHAN KEPERAWATAN JIWA Sulistyaningsih, Sukardi, Meidiana Dwidiyanti, Reza Fahma Islami	91
15. INTERVENSI PEMULIHAN PSIKOSOSIAL UNTUK PASIEN DENGAN GANGGUAN JIWA ATAU SKIZOFRENIA: STUDI LITERATUR Surya Efendi, M.Akbar Nugraha	104
16. PENGARUH SELF-EFFICACY TERHADAP MOTIVASI PENURUNAN PERILAKU MEROKOK REMAJA DI WILAYAH PONTIANAK TENGGARA Janius, Tuter Kardiatun, Indah Dwi Rahayu	115
17. PENGARUH RELAKSASI BENSON TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PASIEN YANG MENJALANI HEMODIALISIS DI UNIT HEMODIALISA RSUD DR SOEDARSO Katerina, Sitti Syabariah, Uji Kawuryan	125

18. HUBUNGAN POLA ASUH ORANG TUA DENGAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA Widya Arisandy	131
19. KARAKTERISTIK DAN TINGKAT STRES WARGA BINAAN REMAJA DI RUMAH TAHANAN KELAS II B MAMUJU Zulhaini Sartika A. Pulungan, Masnaeni Ahmad, Hardiyati	138
20. MENOLAK PULANG: DILEMA REMAJA DENGAN KELUARGA PENGGUNA NAPZA (CASE REPORT) Budi Anna Keliat, Alfunnafi' Fahrul Rizzal, Ice Yulia Wardani	145
21. PENURUNAN RISIKO KEKAMBUHAN PADA REMAJA PENYALAHGUNA NAPZA DENGAN PROBLEM SOLVING THERAPY DAN ASSERTIVENESS TRAINING Budi Anna Keliat, Adek Setiyani, Mustikasari	151
22. PENGARUH SPIRITUAL EMOTIONAL FREEDOM TEHNIQUE (SEFT) DAN SUPPORTIVE THERAPY TERHADAP TINGKAT STRES PASIEN KANKER SERVIKS Sri Maryatun	160
23. PENINGKATAN KEMAMPUAN TANGGAP BENCANA SISWA SEKOLAH DASAR MELALUI PROGRAM DUTA SAYAP BENCANA Ice Yulia Wardani, Herni Susanti, Giur Hargiana, Dian Fitria, Malianti Silalahi, Ida Ayu Putri Wulandari	170
24. PENINGKATAN KEMAMPUAN KADER KESEHATAN JIWA DALAM MENGATASI MASALAH PSIKOSOSIAL MASYARAKAT AKIBAT BENCANA Budi Anna Keliat, Riska Amalya Nasution, Ni Putu Dita Wulandari, Elisabet Agnes Jaftoran, Novy Helena C. Daulima, Giur Hargiana	177
25. TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK REMAJA MENURUNKAN SIKAP AGRESIF SISWA DI SMAN 1 NGAGLIK SLEMAN DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA Sutejo, Sulistiyawati	181
26. PROGRAM PERSEBAYA EFEKTIF DALAM MENURUNKAN IDE BUNUH DIRI PADA REMAJA PASCA BENCANA DI KOTA BOGOR Budi Anna Keliat, Ice Yulia Wardani, Giur Hargiana, Malianti Silalahi, Ida Ayu Putri Wulandari, Ridwan Kustiawan, Nurlaila Fitriani	188
27. GAMBARAN TINGKAT KECEMASAN IBU TENTANG PENYAKIT DIARE ANAK DI RUANG ANAK BAWAH RSUD dr. SOEKARDJO KOTA TASEKMALAYA Ridwan Kustiawan, Catur Cahyawati	195

28. PENERAPAN DOKUMENTASI KEPERAWATAN JIWA DENGAN “MODEL CPPT SNARS” DI RSJ Dr.H MARZOEKI MAHDI Budi Anna Keliat, Giur Hargiana, Apri Rahma Dewi, Kurniawan, Meigo Anugra Jaya, Muliatika, Muhamad Ali Sodikin, Nurlaila Fitriani	201
29. HUBUNGAN <i>ADVERSITY QUOTIENT</i> DAN SIKAP PENYALAHGUNAAN NAPZA DENGAN KEJADIAN <i>RELAPSE</i> PADA PENYALAHGUNA NAPZA DI PUSAT REHABILITASI PROVINSI KALIMANTAN BARAT Beta Karlisiyaningsih, Wahyu Kirana	210
30. APLIKASI ASUHAN KEPERAWATAN CARING UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN INTERAKSI SOSIAL PADA WARGA BINAAN LEMBAGA PERMASYARAKATAN Idawati Manurung, Yuliati, Amperaningsih	223
31. PENGETAHUAN DAN SIKAP ORANG DENGAN SKIZOFRENIA SETELAH MENJALANI PEMASUNGAN TERHADAP PENGOBATAN Jenny Marlindawani Purba	233
32. HUBUNGAN BENTUK DUKUNGAN PSIKOSOSIAL DENGAN RESILIENSI <i>PASCA</i> BENCANA DI DESA KUNJIR KECAMATAN RAJABASA LAMPUNG SELATAN Niken Yuniar Sari, Fitri Nurmala Dewi, Armen Patria	238
33. TERAPI PSIKOEDUKASI KELUARGA MENINGKATKAN HARGA DIRI NARAPIDANA REMAJA DI LEMBAGA PEMASYARAKATAN NARKOTIKA Madepan Mulia, Budi Anna Keliat, Ice Yulia Wardani	245
34. PENGARUH <i>BEHAVIOUR THERAPY</i> TERHADAP RISIKO PERILAKU KEKERASAN PADA PASIEN SKIZOFRENIA DI RUMAH SAKIT JIWA PROF.Dr. MUHAMMAD ILDREM PROVSU MEDAN Jek Amidos Pardede, Efendi Putra Hulu	255
35. PENERAPAN TERAPI KELOMPOK TERAPEUTIK TERHADAP PERKEMBANGAN INDUSTRI ANAK DENGAN PEMBERDAYAAN KELUARGA, GURU DAN KADER KESEHATAN JIWA Renny Nova, Budi Anna Keliat, Mustikasari	263
36. PENGARUH PENERAPAN HIPNOSIS LIMA JARI UNTUK PENURUNAN KECEMASAN PADA KLIEN DIABETES MELITUS Nofrida Saswati, Sutinah, Dasuki	278
37. FUNGSI AFEKTIF KELUARGA BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU BULLYING Heni Dwi Windarwati, Sindy Olivia, Ridhoyanti Hidayah, Renny Nova	285

38. **KEBUTUHAN REHABILITASI PADA ORANG DENGAN GANGGUAN JIWA PASKA PASUNG**
 Heni Dwi Windarwatu, Nining Wuli Lestari, Yusfina Himayanti, Rian Falvianus, Imelda Manek Laku 289
39. **HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN *FAMILY ATTACHMENT* TERHADAP PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA DI SMPN WILAYAH KECAMATAN PONTIANAK TIMUR**
 Agus Novitasari, Wahyu Kirana, Rara Anggraini 295
40. **HUBUNGAN KECEMASAN LANSIA DENGAN HIPERTENSI DI PUSKESMAS KECAMATAN KRAMAT JATI JAKARTA TIMUR**
 Thika Marlina, Irsan Surya Kaban, Uswatun Chasanah 304
41. **STUDI FENOMENOLOGI PENGALAMAN RITUAL IBADAH BERSAMA (DZIKIR DAN DO'A) PADA PASIEN GANGGUAN JIWA DALAM MENINGKATKAN PERAN SOSIAL DI WILAYAH KABUPATEN TRENGGALEK**
 Eko Arik Susmiatin, Lutfie Apriliani 311
42. **KECENDERUNGAN PERILAKU *BULLYING* PADA REMAJA DI BANDAR LAMPUNG**
 Sulastri, Amperaningsih, Yuliati 321
43. **PEMBENTUKAN PERILAKU *CARING* ISLAMI PADA MAHASISWA KEPERAWATAN**
 Shanti Wardaningsih, Zikri Al Halawi 328
44. **PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PETANI PENYADAP KARET DI PTPN XII**
 Wahyu Adinda, Emi Wuri Wuryaningsih, Enggal Hadi Kurniyawan 339



SUSUNAN PANITIA

LAMPIRAN : 188/IPKJI.PUSAT/SK/K/II/2019

**TENTANG : PENETAPAN PANITIA KONFERENSI NASIONAL (KONAS)
KEPERAWATAN JIWA XVI DI LAMPUNG TAHUN 2019**

**SUSUNAN PANITIA KONFERENSI NASIONAL (KONAS)
KEPERAWATAN JIWA XVI DI LAMPUNG TAHUN 2019**

PENASEHAT

1. Gubernur Lampung
2. Kepala Dinas Kesehatan Provinsi Lampung
3. Direktur RSJD Provinsi Lampung
4. Walikota Bandar Lampung
5. Kepala Dinas Kesehatan Kota Bandar Lampung
6. DPP PPNI
7. DPW PPNI Provinsi Lampung
8. Ketua PP IPKJI
9. Ketua Dewan Pakar PP IPKJI

STEERING COMMITTEE

1. Prof Dr. Budi Anna Keliat, SKp, MAppSc
2. Dr. Novy Helena CD. SKp., M.Sc
3. H. Supriyanto, SPd., M.Kes
4. Djuariah Chanafie, SKp., M.Kes
5. Ns. Ice Yulia Wardhani, M.Kep., Sp.Kep.J
6. Ns. Sri Atun W, M.Kep., Sp.Kep.J
7. Ns. Thika Marlina, M.Kep., Sp.Kep.J
8. Ns. Sri Nyumirah, M.Kep., Sp.Kep.J
9. Ns. Neng Esti W, M.Kep., Sp.Kep.J
10. Ns. Evin Novianti, M.Kep., Sp.Kep.J
11. Ns. I Ketut Sudiatmika, M.Kep., Sp.Kep.J
12. Ns. Nurhalimah, M.Kep., Sp.Kep.J
13. Ns. Diah Sukaesti, M.Kep., Sp.Kep.J
14. Edi Sudaryono, S.Kep., M.M

ORGANIZING COMMITTEE

- Ketua : Ns. Arena Lestari, M.Kep., Sp.Kep.J
Wakil Ketua : Sulastri, S.Kep., Ns. M.Kep., Sp.Jiwa
Sekretaris : 1. Ns. Agus Waluyo, M.Kep., Sp.Kep.J
2. Abdul Azis Tabrani, S.Kep., M.Kes
- Sie Kesekretariatan : 1. Mi'roji, S.Kep. Ns. M.Kes (Koordinator)
2. H. Yansuri, SKp., M.Kep



PERSATUAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
IKATAN PERAWAT KESEHATAN JIWA INDONESIA (IPKJI)

Sekretariat : RS Dr. H. Marzoeqi Mahdi Bogor, Jl. Dr. Sumeru No. 114 Bogor 16111.

Telp : 0251 – 8324025. Fax 0251 – 8324026

Email : ipkjipenguruspusat@yahoo.co.id web : ipkji.org

3. Tri Rizkiani, S.Kep., Ns
4. Ns. Yuliza Fiolasari, S.Kep., M.Kes
5. Ns. Rosalina, S.Kep
6. Ns. Budi Antoro, M.Kep

Sie. Ilmiah

1. Ns. Anton Surya P., M.Kep., Sp.Kep.J (Koordinator)
2. Ns. Uswatun Hasanah, M.Kep., Sp.Kep.J
3. Ns. Nuria Muliani, M.Kep., Sp.Kep.J
4. Ns. Niken Yuniar, M.Kep., Sp.Kep.J
5. Ns. Apri Rahma Dewi, M.Kep
6. Ns. Andi Susanto, S.Kep
7. Indah Isnialita Putri, STr. Kep

Sie Acara

1. Rika Damayanti, SKp., M.Kep., Sp.Kep.J (Koordinator)
2. Ns. Satrio Kusumo L., M.Kep., Sp.Kep.J
3. Ns. Madepan Mulia, M.Kep., Sp.Kep.J
4. Idawati Manurung, SKp., M.Kes
5. Ns. Noviyanti, S.Kep., M.Kes
6. Siti Fathonah, M.Kes
7. Ns. Kasiyo, S.Kep
8. Ns. Lamini, S.Kep
9. Ns. Musiana, S.Kep., M.Kes
10. Ns. Mulyono, S.Kep

Sie Humas dan Publikasi

1. Hartoto, S.Kep., Ns. (Koordinator)
2. Ns. Jamrul H., S.Kep
3. Ns. Jupri Kartono, M.Kep., Sp.Kep.An
4. Zeni Agus Nurhuda, S.T., MT
5. Ns. Ali Subagiyo, S.Kep
6. Ns. Dede Saiful Kohir, M.Kes

dan Perlengkapan

1. Ns. H. Sumartono, S.Kep (Koordinator)
2. Ambar Widiyanto, S.Kep., Ns
3. Rahmadi, S.Kep
4. Andri Safriansyah, AMd.Kep
5. Efriansyah, AMd.Kep
6. Ns. Trioso, S.Kep., M.Kes (Akomodasi)
7. Ns. Prima Dian Purqoni, S.Kep., M.Kes
8. Ns. Aulia Rahman, M.Kep
9. Mulyono, S.Kep. M.Kes (Perlengkapan)
10. Panji Asmoro Bangun, S.Kep., Ns
11. Edi Suprianto, AMd.Kep

Sie Kesenian dan Persembahan :

1. Ns. Idayati, M.Kes (Koordinator)
2. Ns. Sari Febriati, S.Kep. MM.



PERSATUAN PERAWAT NASIONAL INDONESIA
IKATAN PERAWAT KESEHATAN JIWA INDONESIA (IPKJI)

Sekretariat : RS Dr. H. Marzoeke Mahdi Bogor, Jl. Dr. Sumeru No. 114 Bogor 16111.

Telp : 0251 – 8324025. Fax 0251 – 8324026

Email : ipkjipenguruspusat@yahoo.co.id web : ipkji.org



3. Tanti Eriza, S.Psi
4. Nandita Wana Putri, M.Hum

Sie Konsumsi :

1. Ns. Marliyana, M.Kep (Koordinator)
2. Ns. Hernida Assyahidah, S.Kep
3. Tri Kuncoro, S.Kep
4. Ns. Pupung Fajar L, S.Kep
5. Ns. Diorita Tamara, S.Kep

Ditetapkan di : Jakarta

Pada Tanggal : 10 Februari 2019

Pengurus Pusat

Ikatan Perawat Kesehatan Jiwa Indonesia Ketua

Ns. Tjahjanti K, M.Kep, Sp.Kep.J



PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP KELELAHAN DAN KUALITAS TIDUR PETANI PENYADAP KARET DI PTPN XII

Wahyu Adinda¹, Emi Wuri Wuryaningsih², Enggal Hadi Kurniyawan³
¹Wahyu Adinda/Fakultas Keperawatan Universitas Jember, emiwuryaningsih.unej@gmail.com
²Emi Wuri Wuryaningsih/Fakultas Keperawatan Universitas Jember
³Enggal Hadi Kurniyawan/Fakultas Keperawatan Universitas Jember

ABSTRAK

Petani seringkali mengalami kelelahan akibat dari beban kerja dan jam kerja yang berlebih dan berdampak pada kualitas tidur dan status kesehatan fisik dan psikis lainnya. Intervensi yang tepat diharapkan dapat meningkatkan derajat kesehatan petani. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada petani penyadap karet di PTPN XII Kabupaten Jember. Desain yang digunakan yaitu *Quasy Experimental* dengan rancangan *pretest and posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel adalah *simple random sampling* yang melibatkan 40 petani (20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol). Alat ukur yang digunakan adalah *Fatigue Severity Scale* dan *Pittsburg Sleep Quality Index*. Hasil pengaruh PMR terhadap kelelahan pada kelompok intervensi dan kontrol dengan menggunakan uji *independent t-test* mendapatkan hasil *p value* 0,000 (CI: 95%), artinya ada pengaruh PMR terhadap kelelahan pada kelompok intervensi dan kontrol. Hasil pengaruh PMR terhadap kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol dengan menggunakan uji *mann-whitney* mendapatkan hasil *p value* $0,000 < 0,05$ yang artinya ada pengaruh PMR terhadap kualitas tidur pada kelompok intervensi dan kontrol. PMR mengaktifkan sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang bekerja saling timbal balik sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan membuat mudah tidur. kesimpulannya PMR bisa digunakan untuk mengurangi kelelahan dan dapat meningkatkan kualitas tidur.

Kata Kunci: Kelelahan, Kualitas Tidur, Petani Karet, Relaksasi Otot Progresif

ABSTRACT

Farmers often experience fatigue due to excessive workload and working hours. People who feel excessive fatigue can make it difficult to sleep. The purpose of this study was to analyze the effect of progressive muscle relaxation on fatigue and sleep quality on rubber tapping farmers at PTPN XII Kalisanen Garden, Jember Regency. The design used is *Quasy Experimental* with a *pretest and posttest design with control group design*. The sampling technique was *simple random sampling* involving 40 farmers (20 respondents in the intervention group and 20 respondents in the control group). Data collection for fatigue using the *Fatigue Severity Scale* questionnaire and sleep quality using the *Pittsburg Sleep Quality Index* questionnaire. The results of the effect of PMR on fatigue in the intervention and control groups using the *independent t-test* obtained the results of *p value* $0,000 < 0,05$, which means that there was an effect of PMR on fatigue in the intervention and control groups. The results of the influence of PMR on sleep quality in the intervention and control groups using the *Mann-Whitney* test obtained the results of *p value* $0,000 < 0,05$ which means that there was an effect of PMR on sleep quality in the intervention and control groups. PMR activates the sympathetic and parasympathetic nervous system that works mutually so that it can reduce muscle tension and make it easy to sleep. in conclusion, PMR can be used to reduce fatigue and can improve sleep quality.

Keywords: *Progressive Muscle Relaxation, Fatigue, Sleep Quality, Rubber Farmers*

Tanaman karet adalah tanaman tahunan yang dapat tumbuh sampai umur 30 tahun. Tanaman ini merupakan pohon dengan tinggi tanaman dapat mencapai 15-20 meter dengan diameter batang yang besar dan lurus keatas dengan percabangan dibagian atasnya. Pada batang inilah terkandung lateks yang dikenal dengan nama lain getah. Tanaman karet memiliki masa belum menghasilkan selama lima tahun dan sudah mulai dapat disadap pada awal tahun keenam. Secara ekonomis tanaman karet dapat disadap selama 15 sampai 20 tahun (Setiawan, 2008).

Proses pekerjaan dalam menyadap karet yang mengharuskan untuk mengiris kulit batang pohon karet dengan perubahan postur tangan yang berubah ubah dengan cepat yang dapat menyebabkan terjadinya tekanan yang berulang-ulang pada area pergelangan tangan. Gerakan ini dilakukan lebih dari 30 kali dalam 30-60 menit yang menyebabkan petani mengeluhkan rasa sakit atau nyeri dan bengkak pada area pergelangan tangan. Jika jumlah gerakan tersebut sering terjadi akan mendorong kelelahan atau yang biasa disebut *fatigue* dan ketegangan pada pergelangan tangan (Seviyati dkk, 2016).

Kelelahan (*fatigue*) adalah salah satu masalah yang sering dialami oleh pekerja, sekitar 20% memiliki gejala kelelahan kerja. Kelelahan kerja ditandai dengan menurunnya dalam hal kerja dan beberapa faktor seperti kelelahan bekerja, kurangnya motivasi, dan penurunan aktivitas mental dan fisik (Setyowati, 2014). Kelelahan dapat mempengaruhi kecukupan tidur seseorang dan mempengaruhi kualitas tidur seseorang sehingga pekerjaan terganggu dan menimbulkan menurunnya kinerja dalam bekerja, yang ditandai dengan mata lelah, mengantuk, hingga dapat tidur saat bekerja. Dibuktikan dengan penelitian lain yang mengatakan gangguan tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan kelelahan (Prakoso dkk, 2018).

Tidur merupakan salah satu proses terpenting untuk manusia. Pada saat tidur terjadi proses pemulihan yang bermanfaat untuk

mengembalikan kondisi manusia pada keadaan semula, tubuh yang mengalami kelelahan akan menjadi segar kembali. Proses pemulihan jika terhambat akan menyebabkan organ tubuh tidak bisa bekerja secara maksimal yang dapat mengakibatkan orang yang memiliki jumlah tidur yang kurang akan cepat mengalami kelelahan dan dapat menurunkan konsentrasi (Safitri & Ardani, 2013). Kurang tidur dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu penyakit, stres emosional, pengobatan, gangguan dari lingkungan, dan jam kerja. Salah satu penanganannya menggunakan terapi non farmakologis yang dapat digunakan untuk relaksasi agar dapat memenuhi kebutuhan tidur dan menurunkan kelelahan maka relaksasi otot progresif dapat digunakan. Relaksasi merupakan suatu terapi yang diberikan kepada pasien dengan melibatkan pergerakan anggota badan dan bisa dilakukan dimana saja (Potter & Perry, 2010).

Teknik latihan relaksasi progresif merupakan salah satu teknik relaksasi otot yang mampu mengatasi keluhan kecemasan, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, phobia ringan dan gagap (Anindita, 2012). Tujuan peneliti adalah untuk mengetahui pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kelelahan dan kualitas tidur pada petani penyadap karet di PTPN XII Kabupaten Jember.

Metode Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian *Quasy Experimental* dengan rancangan *pretest and posttest with control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh petani penyadap karet di PTPN XII Kebun Kalisanen yang berjumlah 600 orang. Teknik sampling menggunakan *simple random sampling* yang melibatkan 40 petani (20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol) dengan kriteria inklusi yaitu petani penyadap karet yang

bekerja di PTPN XII Kebun Kalisanen, bekerja dan bersedia menjadi responden.

Data penelitian diambil dalam rentang waktu bulan Juni - Juli 2019. Alat pengumpulan data untuk variabel kelelahan menggunakan kuesioner *Fatigue Severity Scale* (uji reliabilitas = 0,741) dan untuk variabel kualitas tidur menggunakan kuesioner *Pittsburg Sleep Quality Index* (uji reliabilitas = 0,880). Analisa data berupa analisa univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan uji t dependen (Paired T-test) dan uji independent (Independent T-test) untuk analisis uji parametrik, sedangkan untuk analisis uji nonparametrik dengan menggunakan uji wilcoxon dan uji mann-whitney. Uji normalitas dan uji homogenitas dilakukan terlebih dahulu sebelum uji statistik. Uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan uji Levene's. penelitian ini telah lulus uji kelayakan etik penelitian kesehatan oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) dari Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) Universitas Jember dengan nomor sertifikat uji etik No. 424/UN25.8/KEPK/DL/2019

Hasil dan Pembahasan

Rata-rata umur petani karet di Kebun Kalisanen yaitu 36-45 tahun. Usia seseorang akan mempengaruhi kondisi dan daya tahan tubuh. Umumnya, seseorang yang berusia muda dapat melakukan pekerjaan berat (Rahayu, 2017). Proses bertambahnya usia dapat menurunkan kekuatan otot sehingga mudah mengalami kelelahan (Tawarka dkk, 2004). Petani penyadap karet lebih banyak yang berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 21 orang (52,2%). Laki-laki berisiko mengalami kelelahan kerja karena beban kerja yang lebih berat dibandingkan dengan perempuan (Rahayu, 2017).

Tabel 1. Karakteristik Responden Petani Penyadap Karet di PTPN XII Kebun Kalisanen (n=40)

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
17-25 tahun	-	-
26-35 tahun	13	32,5
36-45 tahun	15	37,5
46-55 tahun	5	12,5
56-65 tahun	6	15
65-keatas	1	2,5
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	52,5
Perempuan	19	47,5
Pendidikan		
Terakhir	27	67,5
SD/Tidak Sekolah	11	27,5
SMP/ MTs	2	5
SMA/ MAN		
Jumlah Pohon		
100-200 pohon	-	-
201-300 pohon	40	100
301-400 pohon	-	-
401-500 pohon	-	-

Sumber: Juni 2019

Petani penyadap karet sebagian besar tidak mengenyam bangku sekolah sebesar 67,5%. Pendidikan sangat menentukan tingkat kompetensi petani dalam melakukan kegiatan pertanian (Manyamsari & Mujiburrahmad, 2014). Pendidikan yang rendah menjadikan masyarakat di sekitar perkebunan menjadi penyadap karet yang tidak memerlukan keahlian tertentu hanya memerlukan ketrampilan yang bisa diajarkan dari petani lainnya.

Seluruh petani penyadap karet memiliki penghasilan per bulan di bawah Rp. 2.000.000. Gaji yang diterima oleh petani karet di Kebun Kalisanen tergantung dari hasil jumlah karet yang disadap. Faktor yang mempengaruhi upah atau penghasilan pekerja adalah pendidikan, jenis pekerjaan, dan berpengalaman bekerja (Miswar, 2018). Guna mencukupi kebutuhan sehari-hari keluarga petani penyadap karet memiliki pekerjaan lain seperti seperti mengumpulkan rumput untuk hewan ternak milik orang. Oleh karena itu, saat menunggu getah karet terkumpul petani mengerjakan pekerjaan

lainnya tidak sepenuhnya digunakan untuk istirahat.

Semua petani karet menyadap dengan jumlah pohon sebanyak 300 pohon/ petani dalam waktu sekitar 4 jam. Semakin lama waktu seseorang bekerja dengan lingkungan kerja yang kurang nyaman dan tidak menyenangkan maka akan menyebabkan kelelahan terus menerus (Nugroho dkk, 2013). Petani penyadap karet di PTPN XII mengalami kelelahan akibat jumlah pohon yang disadap dalam jumlah banyak dan dilakukan malam hari. Petani penyadap karet ini rata-rata memiliki pendidikan rendah yaitu sekolah dasar sehingga merasa tidak memiliki pilihan pekerjaan lainnya. Pilihan menjadi petani penyadap karet karena untuk menunjang perekonomiannya.

Tabel 2. Kualitas Tidur Petani Penyadap Karet Di PTPN XII Kebun Kalisanen Sebelum dan Sesudah Diberikan ROP pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok Intervensi (n=20 orang)		Kelompok Kontrol (n=20 orang)	
	Mean	SD	Mean	SD
Kualitas Tidur				
<i>pre test</i>	12,55	2,704	10,65	2,943
<i>post test</i>	6,85	1,309	10,95	3,103
Kelelahan				
<i>pretest</i>	43,35	3,453	40,30	2,618
<i>posttest</i>	31,45	4,524	41,55	2,665

*SD: Standar Deviation

Sumber: Juni 2019

Nilai rata-rata kelelahan responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari sebelum diberikan teknik ROP dari 43,35 poin menjadi 31,45 poin. Kelelahan saat kerja dapat terjadi mengganggu kinerja pekerja yang akan berpengaruh terhadap produktivitas kerja pada perusahaan tersebut (Inderani dkk, 2014). ROP dapat menjadi salah satu intervensi keperawatan yang dapat digunakan untuk membantu mengurangi ketegangan otot, stres, menurunkan tekanan darah, meningkatkan toleransi terhadap

aktivitas sehari-hari, meningkatkan imunitas, sehingga status fungsional dan kualitas hidup meningkat (Smeltzer & Bare, 2002). Penurunan tingkat kelelahan pada petani yang menjadi responden dalam penelitian ini disebabkan karena petani lebih rileks setelah melakukan ROP. Keadaan rileks pada otot inilah yang membuat responden merasakan kelelahan pada dirinya menjadi berkurang.

Ada pengaruh ROP terhadap kelelahan petani penyadap karet Di PTPN XII Kebun Kalisanen berdasarkan hasil *Independent t-test* yaitu 0,000 ($\alpha < 0,05$; CI=95%). Ada perbedaan antara nilai kelelahan kelompok intervensi pada saat diberikan latihan dengan kelompok kontrol. Petani seringkali mengalami kelelahan terutama petani penyadap karet yang mengharuskan mereka bekerja di waktu malam (waktu istirahat) seperti beban kerja, lama kerja lebih dari 8 jam per hari, dan lama istirahat yang kurang. Petani juga mengeluhkan, sering berkeringat, cepat haus, cenderung lupa, penurunan konsentrasi dan ketidak-nyamanan pada bahu dan punggung. Keluhan tersebut merupakan tanda-tanda mengalami kelelahan. Selain itu, petani juga merasa sering gatal-gatal di tangan dan kaki (Rahayu dkk, 2017).

Penyebab kelelahan adalah ketegangan otot-otot yang berlangsung terus menerus. Relaksasi otot Progresif (ROP) merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan dan merelaksasikan sekelompok otot untuk merangsang pikiran dan ketegangan otot yang sering digunakan dalam psikoterapi. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu teknik relaksasi yang sering digunakan secara luas karena teknik yang paling sederhana (Stuart, 2016). Teknik relaksasi ini bertujuan untuk mengurangi ketegangan, kecemasan, dan kelelahan dengan melemaskan otot-otot badan (Prasetya, 2016).

Terdapat penurunan tingkat kelelahan setelah diberikan ROP pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. ROP memberikan efek untuk merilekskan otot sehingga membantu mengurangi kelelahan. Para petani yang menjadi kelompok intervensi saat diberikan latihan

relaksasi otot progresif melakukannya dengan penuh semangat dan sesuai dengan arahan sehingga efek dari relaksasi sesuai prosedur pemberian. Responden menyampaikan merasa lebih nyaman setelah melakukan SOP yakni merasa lebih tenang dan berkurang rasa lelah yang dirasakannya.

Nilai rata-rata kualitas tidur responden pada kelompok intervensi mengalami penurunan dari sebelum diberikan ROP sebesar 12,55 menjadi 6,85. Petani penyadap karet menunjukkan mudah tidur lebih baik seperti mudah memulai tidur. Ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur petani penyadap karet Di PTPN XII Kebun Kalisanen yang ditunjukkan adanya perbedaan antara kualitas tidur kelompok intervensi dengan kelompok kontrol. Seseorang yang mengalami kesulitan tidur dapat dibantu dengan melakukan aktivitas yang merilekskan (Potter & Perry, 2010). Relaksasi otot progresif adalah salah satu teknik sederhana dan merupakan prosedur untuk mendapatkan relaksasi pada otot (Richmond, 2007). Relaksasi otot progresif didasarkan pada cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis yang bekerja saling timbal balik mempengaruhi organ-organ tubuh sehingga dapat mengurangi ketegangan dan mempengaruhi pemenuhan kebutuhan tidur (Turmuzi, 2014). Teknik relaksasi semakin sering dilakukan terbukti efektif mengurangi ketegangan dan kecemasan, mengatasi kualitas tidur dan asma (Manurung, 2018).

Relaksasi otot progresif yang dilakukan dapat membuat tubuh lebih rileks. ROP yang dilakukan mempengaruhi kerja jantung untuk memompa darah ke seluruh tubuh sehingga dalam keadaan ini pasokan darah yang mengalir ke otak akan semakin meningkat, peningkatan aliran darah ini akan membuat nutrisi dan oksigen meningkat dan tentu kondisi ini akan merangsang otak untuk mengeluarkan serotonin ke seluruh tubuh sehingga individu akan mudah mengalami relaksasi. Saat relaksasi individu akan lebih mudah memulai tidur dan akan terasa lebih nyaman saat bangun tidur sehingga kualitas tidur mereka menjadi meningkat.

Kesimpulan

Petani penyadap karet dilakukan oleh laki-laki dan perempuan dengan proporsi yang hampir sama. Petani penyadap karet dilakukan di waktu-waktu jam tidur pada irama sirkadian orang Indonesia. Hal ini berdampak pada kelelahan dan kualitas tidurnya. Salah satu peran perawat kesehatan masyarakat (PERKESMAS) Puskesmas adalah memberikan upaya pelayanan promotif dan preventif. Hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat kelelahan dan kualitas tidur petani penyadap karet. Oleh karena itu, ROP dapat digunakan perawat sebagai intervensi masalah keperawatan yang dimiliki oleh petani penyadap karet untuk mengurangi kerentanan terhadap masalah kesehatan lainnya.

Peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi perubahan irama sirkadian istirahat dan tidur petani penyadap karet sehingga dapat memberikan pola toleransi tubuh terhadap beban kerja petani penyadap karet. Hal ini diharapkan menjadi pertimbangan perusahaan terkait rotasi ketenagakerjaannya.

Daftar Pustaka

- Anindita B. (2012). *Pengaruh teknik relaksasi progresif terhadap tingkat kecemasan pada klien skizofrenia paranoid di RSJD Surakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah, Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia. [cited 17 Februari 2019]
- Inderani I, Tarigan L, & Saalmah U. (2014). *Hubungan kelelahan kerja dengan produktivitas kerja pada pemetik teh di PT perkebunan amsantara II Butong Kabupaten Simalungun Tahun 2014*.
- Manyamsari, I & Mujiburrahmad, M. (2014). *Karakteristik petani dan hubungannya dengan kompetensi petani lahan sempit (Kasus: Di Desa Sinar Sari Kecamatan Dramaga Kab.*

- Bogor Jawa Barat). *Jurnal Agrisep* 15(2): 58-74
- Manurung, R. (2018). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap kualitas tidur pada Lansia di Panti Jompo Yayasan Guna Budi Bakti Medan Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Imelda Vol 3(2)*
- Miswar. (2018). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat upah pekerja di Aceh. *Jurnal Ekonomi dan Kebijakan Publik Indonesia*
- Nugroho, A., Yuantari, C., & Hartini, E. (2013). Hubungan antara beban kerja dengan tingkat kelelahan pada petani di Desa Curut Kecamatan Penawangan Kabupaten Grobogan Tahun 2013.
- Potter, P.A. & Perry, A.G. *Fundamental keperawatan konsep, proses, dan praktik Volume 3 Edisi 7*. Jakarta: Salemba Medika, 2010
- Prakoso, D.I, Setyaningsih Y, & Kurniawan B. Hubungan karakteristik individu, beban kerja, dan kualitas tidur dengan kelelahan kerja pada tenaga kependidikan di institusi kependidikan X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 2018; Vol. 7(2): 2356-3346.
- Prasetya, Z. (2016). Pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap perubahan tingkat insomnia pada lansia. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Alauddin.
- Rahayu, R. (2017). Gambaran kelelahan kerja pada petani rumput laut di Kecamatan Pa'jukukung Kabupaten Bantoreg. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Alauddin, Makasar, Sulawesi Selatan. [cited 1 Februari 2019]
- Richmond, R.L. (2007). *A guide to psychology and its practice* [internet]. [cited 15 Maret 2019]. Available from <http://www.guidetopsychology.com/pnu.htm>
- Safitrie, A. & Ardani, M.H. (2013). Studi komparatif kualitas tidur perawat shift dan non shift di unit rawat inap dan unit rawat jalan. Prosiding Konferensi Nasional PPNI Jawa Tengah.
- Selviyati V, Camilia A, & Sunarsih E. (2016). Analisis determinan kejadian *carpal tunnel syndrome* (CTS) pada petani penyadap dan pohon karet di desa karang manik Kecamatan Belitang II Kabupaten Okutimur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, Vol.7
- Setiwan, D.H. (2008). *Petunjuk lengkap hudi daya karet*. Jakarta: AgroMedia
- Setyowati, D.L., Shaluhriyah, Z., & Widjasena, B. (2014). Penyebab kelelahan kerja pada pekerja mebel. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, Vol 8(8): 2460-0601.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B.G. (2002). *Buku ajar keperawatan medikal bedah*. Jakarta: EGC
- Stuart, G.W. (2016). *Prinsip dan praktik keperawatan kesehatan jiwa Stuart*. Buku 2 Singapore: Elsevier
- Tawarka, Bakri, S.H.A, & Sudiajeng, L. (2004). *Ergonomi untuk kesehatan dan keselamatan kerja dan produktivitas* [internet]. Surakarta: UNIBA Press. [cited 8 Februari 2019]. Availabel from <https://archive.org/details/ErgonomiUntukKeselamatanKesehatanKerjaDanProduktivitas/page/n1>
- Turmudzi, A.M.P. Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat insomnia pada pasien riwayat julan dengan gagal ginjal kronik (GGK) yang menjalani hemodialisa RSUD Dr. Abdur Rahman Situbondo. Skripsi. Program Studi II Keperawatan, Universitas Jember. Jember, Indonesia. [cited 29 Maret 2019]