



e-ISSN 2986-674X

JOURNAL OF SMART NURSING AND HEALTH SCIENCE



**DITERBITKAN OLEH :
POLITEKNIK KESEHATAN
KEMENTERIAN KESEHATAN BANTEN**

**VOLUME
1**

**NOMOR
1**

**HALAMAN
1-42**

**TANGERANG
FEB 2023**

**e-ISSN
2986-674X**

DAFTAR ISI

1. Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Klien Hipertensi Di Puskesmas Neglasari. (*Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang City*) 1-7
2. Komunikasi Persuasif Keluarga Terhadap Sikap Pencegahan Covid-19 Di Kelurahan Pajang Kota Tangerang. (*Family Persuasive Communication Against Covid-19 Prevention Attitudes in Pajang Village, Tangerang City*)..... 8-14
3. Efektivitas terapi *Active Cycle of breathing technique* terhadap dyspnea pada pasien Tuberkolosis paru (*Effectivnes Active Cycle of Breathing Technique Therapy on Dyspnea in Pulmonary Tuberculosis Patients at Tangerang Hospital*) 15-23
4. Pengaruh *Effleurage Massage* Terhadap Intensitas Disminore Pada Remaja Perempuan. *Literatur Review (Effleurage Massage on the Intensity of Dismenorrhea in Adolescent Women ; Literatur Review)*..... 24-28
5. Faktor – Faktor Kecemasan Mahasiswa Jurusan Keperawatan Pada Pembelajaran Daring Dimasa Pandemi Covid-19 (*Anxiety Factors of Nursing Department Students Conducting Online Learning During Covid-19 Pandemic*) 29-36
6. Senam Kaki Diabetes Mellitus Meningkatkan Nilai Abi (*Ankle Brachial Index*) Pada Pasien Dm Tipe 2 Di Wilayah Kerja Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang (*Diabetes Mellitus Foot Exercise Increase ABI (Ankle Brachial Index) Value in Type II DM Patients in The Puskesmas Cipondoh at Tangerang City*) 37-42

Original Research

Effect of Five Finger Hypnosis Anxiety Hypertension Clients at Puskesmas Neglasari, Tangerang CityErmawati Dalami¹, Nasihin², Toto Subiakto³¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten²Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten³Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

Corresponding Author :

Ermawati Dalami
ermawatidalami2@gmail.com**Keywords :** Hypertension, Anxiety,
Five Finger Hypnosis Therapy**ABSTRACT****Background:** hypertension is a disorder of the blood vessels that has become a problem in both developed and developing countries, clients with hypertension can cause anxiety (anxiety). One of the interventions to reduce anxiety levels is the five finger hypnotic therapy technique.**Purpose :** determine the effect of five finger hypnosis on anxiety (anxiety) at Nelasari Health Center, Tangerang City, Banten.**Methodology :** uses a quasi-experimental design (pseudo-experiment) with a pre-test post-test equivalent control group design approach.**Results :** showed that there was a change (decrease) in the mean anxiety score between the intervention group, namely (7.19), when compared to the control group, namely (1.52). Based on the results of the Normality test, it was found that the change in anxiety scores in each group was not normally distributed ($p = 0.000$ or $p < \alpha$), so the test used was the Mann-Whitney Non-Parametric Test and obtained a value of $p = 0.000$ ($p < \alpha$) which means there is a difference statistically significant from the magnitude of the change (decrease) in the average anxiety score between the two groups, it can be interpreted that in the intervention treatment group the influence of five finger hypnosis was very dominant in reducing anxiety compared to the control group in the Neglasari Health Center area.**Conclusion :** Five-finger hypnosis has a significant effect on reducing anxiety in hypertensive clients. Suggestions, it is hoped that the five finger hypnotic therapeutic intervention will be an alternative intervention that can be applied in nursing services.**PENDAHULUAN**

Hipertensi merupakan suatu gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen yang dibawa darah menjadi terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkan. Penyakit ini telah menjadi masalah baik di Negara maju maupun Negara berkembang (Saswati, Riski, & Sutinah, 2018). Hipertensi juga sering disebut sebagai silent killer karena termasuk penyakit yang mematikan. Bahkan, hipertensi tidak dapat secara langsung membunuh penderitanya, melainkan hipertensi memicu terjadinya penyakit lain yang tergolong mematikan serta dapat meningkatkan resiko serangan jantung, gagal jantung, stroke dan gagal ginjal (Pudiastuti, 2013) dalam jurnal (Seke, Bidjuni, & Jill, 2016).

Menurut World Health Organization (WHO) tahun 2019 mengestimasi saat ini prevalensi hipertensi secara global sebesar 22% dari total penduduk dunia. Dari seluruh jumlah penderita tersebut, hanya kurang dari seperlima yang melakukan upaya pengendalian terhadap tekanan darah yang di derita. Penduduk asia tenggara berada di posisi ke-3 tertinggi dengan prevalensi 25% dari total penduduk. Hal ini dapat diidentifikasi bahwa klien hipertensi di negara berkembang tidak menyadari penyakit hipertensi yang sedang mereka derita.

Menurut Dinas Kesehatan Provinsi Banten (2019) menunjukkan Kabupaten/Kota dengan hipertensi tertinggi Tahun 2019 adalah Kabupaten Tangerang dan Kabupaten Lebak dengan jumlah 622.060 kasus dan 617.997 kasus (Jurnal Abdi Masyarakat, Vol.2 No.1, 2021)

Berdasarkan data aplikasi Epus Kota Tangerang 3 bulan terakhir tahun 2022 pada Puskesmas Neglasari pada Bulan Juni untuk kasus hipertensi 694 orang, Bulan Juli 552 orang, Bulan Agustus 654 orang. Untuk kasus hipertensi disertai kecemasan (ansietas) pada poli jiwa Puskesmas Neglasari belum memiliki data dan perlu dilakukan penelitian menggunakan instrumen penilaian kecemasan (ansietas) pada kasus hipertensi.

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat, 2011) dalam jurnal (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Ansietas dapat memicu terjadinya peningkatan adrenalin yang berpengaruh pada aktivitas jantung yaitu terjadinya vasokonstriksi pembuluh darah dan dapat meningkatkan tekanan darah (Endang, 2014). Salah satu masalah kesehatan yang dapat menyebabkan ansietas adalah hipertensi dan aspek-aspek psikologis yang menyertainya. Dampak dari ansietas dapat mempengaruhi stimulasi sistem saraf simpatis, yang meningkatkan frekuensi darah, curah jantung dan tahanan vaskuler perifer, selain itu memicu jantung berdenyut lebih cepat serta lebih kuat, sehingga tekanan darah meningkat. Ansietas klien hipertensi semakin meningkat dengan kurangnya pengetahuan tentang perawatan penyakit hipertensi yang di deritanya (Syukri, 2017).

Penatalaksanaan kecemasan dapat dibagi menjadi dua yaitu terapi farmakologis dan terapi non farmakologis. Terapi farmakologi seperti obat anti cemas dapat membantu menurunkan cemas tetapi memiliki efek ketergantungan, sedangkan terapi non farmakologis seperti psikoterapi, terapi tertawa, terapi kognitif, dan relaksasi lebih aman (Chan, 2020). Ada beberapa terapi non farmakologis, intervensi keperawatan dalam non farmakologis untuk mengatasi kecemasan pada pasien hipertensi dengan meditasi (relaksasi). Salah satu alternatif relaksasi pada penderita hipertensi adalah dengan hipnosis lima jari dikenal juga dengan menghipnotis diri yang bertujuan untuk pemograman diri, menghilangkan kecemasan dengan melibatkan saraf simpatis dan akan menurunkan peningkatan kerja jantung, pernafasan, dan tekanan darah (Winengsi, Erlin & Jumiyah, 2019). Hipnotis lima jari adalah pemusatan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dalam keadaan rileks (Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, 2015). Menurut (A.D. Astuti & Dkk, 2017) dalam jurnal (Anisafitri, Nur, & Hidayati, 2020) Terapi hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan secara signifikan dari kecemasan berat menjadi sedang dan sedang menjadi ringan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan yang dialami seseorang karena penyakit hipertensi dapat mempengaruhi kondisi psikologisnya, oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Pada Klien Hipertensi di Puskesmas Neglasari Kota Tangerang. Dengan 1. tujuan umum : Mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap ansietas pada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari. 2. tujuan khusus : a. Menganalisis karakteristik berdasarkan jenis kelamin, umur, pendidikan, pekerjaan. b. Menganalisis kelompok perlakuan hipnotis lima jari terhadap ansietas pada klien

hipertensi di Puskesmas Neglasari KotaTangerang. c. Menganalisis kelompok kontrol hipnotis lima jari terhadap ansietaspada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari Kota Tangerang Untuk mengetahui manfaat penelitian 1. Bagi Peneliti : Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi perawat baik praktisi maupun akademisi dalam melakukan riset lebih lanjut yang berkaitan dengan ansietas (kecemasan). 2. Bagi Responden : Sebagai informasi kepada klien tentang intervensi komplementer berupahypnosis lima jari sehingga dapat menurunkan ansietas, 3. Bagi Institusi Pendidikan : Penelitian ini di harapkan dapat menjadi referensi khususnya dalam perkembangan ilmu keperawatan jiwa tentang pengetahuan danketerampilan dalam mengelola klien dengan hipertensi yang mengalami kecemasan (ansietas) menggunakan pendekatan komplementer khususnya intervensi hypnosis lima jari. 4. Bagi Tenaga Keperawatan Penelitian ini di harapkan bisa menjadi sumber informasi bagi tenaga keperawatan di puskesmas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperiment (Experiment Semu)* dengan pendekatan *pre - test post- test equivalent control group desain*. Rancangan ini berupaya untuk mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan kelompok kontrol di samping kelompok eksperimental. Pemilihan kedua kelompok ini tidak menggunakan teknik acak. Kelompok eksperimental di beri perlakuan sedangkan kelompok kontrol tidak. Pada kedua kelompok diadakan pengukuran kembali (pasca-tes). Peneliti ingin mengetahui pengaruh hipnosis lima jari terhadap ansietas (kecemasan) pada klien hipertensi di Puskesmas Neglasari.

Tabel 1. Rancangan Penelitian *Quasi Experimental*

Subyek	Perlakuan	Pre - Post test
K-A	I	O1-A
K-B	-	O1-B
	Time 1	Time 2

Keterangan :

- K – A : Subyek perlakuan
- K – B : Subyek Kontrol
- I : Intervensi terapi hypnosis lima jari
- O1(A – B) : Observasi Sesuai Perlakuan
- : Tidak diberi Intervensi

Populasi pada penelitian iniadalah klien dengan hipertensi yang berjumlah 24 klien pada bulanSeptember-Oktober 2022, pada saat penelitian total populasi 24 klienSampel adalah sebagian dari populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Data yang terkumpul kemudian di tabulasi dengan cara penelitian menggunakan perangkat lunak statistik, sebelum dilakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji kenormalan data numerik untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, sehingga dapat ditentukan jenis uji yang harus digunakan; jika data berdistribusi normal, maka dilakukan uji parametrik dengan menggunakan Uji t dependen dan Uji t independent. Akan tetapi jika data diketahui tidak berdistribusi normal, maka jenis uji yang harus

digunakan adalah Uji non parametrik Wilcoxon (pengganti Uji t dependen) dan Uji Mann-Wihtney (pengganti Uji t independent).

HASIL

Hasil Penelitian setelah di lakukan intervensi berdasarkan tingkat kecemasan pada hipertensi yang di lakukan di wilayah Puskesmas Neglasari Kota Tangerang dengan jumlah responden 54 orang. Analisa Univariat di lakukan untuk menjelaskan karakteristik dari masing-masing variabel yang di teliti, Analisa Bivariat di lakukan untuk mengetahui adanya atau tidak nya hubungan antara Pengaruh Hipnotis lima Jari Terhadap Ansietas (Kecemasan) Pada Hipertensi. Pengujian besarnya perubahan rerata skor kecemasan antar kelompok kontrol dengan kelompok intervensi; yang sebelumnya juga dilakukan uji kenormalan data untuk menentukan jenis uji yang harus digunakan. Hasilnya terdapat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Kenormalan Data dan Uji Perbedaan Besaran Perubahan Rerata Skor Kecemasan antar Kelompok Kontrol dengan Kelompok Intervensi

Uji Kenormalan Data			Uji Beda Perubahan Rerata			
Kelompok	Nilai p	Ket	Uji	Kelompok	Rerata	p
Kontrol	0.000	Tdk normal	Mann-Whitney	Kontrol	1.52	0.000
Intervensi	0.000	Tdk normal		Intervensi	7.19	

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil uji kenormalan data, diperoleh bahwa data perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal ($p = 0.000$ atau $p < \alpha$), sehingga uji yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Mann-Whitney. Selanjutnya dari hasil uji beda rerata dari perubahan skor kecemasan antar kelompok diperoleh bahwa perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan lebih besar terjadi pada kelompok intervensi (yang diberi hipnotis lima jari) yaitu sebesar 7.19, bila dibandingkan dengan perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan yang terjadi pada kelompok control yang hanya diberi nasihat untuk mengurangi kecemasan, hanya sebesar 1.52. Secara bivariat diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistic dari besarnya perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kedua kelompok.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan di wilayah Puskesmas Neglasari Kota Tangerang Tentang Pengaruh Hipnotis Lima Jari Terhadap Ansietas (kecemasan) Pada hipertensi, menunjukkan bahwa lebih dari sebagian responden (61.1%) berjenis kelamin perempuan; hampir sebagian (48.1%) umur responden 46 - 65 tahun; lebih dari sebagian (64.8%) responden berpendidikan rendah (SLTP ke bawah); dan lebih dari sebagian (61.1%) responden tidak memiliki pekerjaan atau sebagai ibu rumah tangga, hal tersebut menunjukkan bahwa jenis kelamin perempuan, usia 46 – 65 tahun, pendidikan SLTP kebawah, ibu rumah tangga mengalami ansietas (kecemasan).

Hasil penelitian pada Tabel 2 menunjukkan bahwa dari hasil uji kenormalan data, diperoleh bahwa data perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal

($p = 0.000$ atau $p < \alpha$), sehingga uji yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Mann-Whitney. Selanjutnya dari hasil uji beda rerata dari perubahan skor kecemasan antar kelompok diperoleh bahwa perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan lebih besar terjadi pada kelompok intervensi (yang diberi hipnotis lima jari) yaitu sebesar 7.19, bila dibandingkan dengan perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan yang terjadi pada kelompok kontrol yang hanya diberi nasihat untuk mengurangi kecemasan, hanya sebesar 1.52. Secara bivariat diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik dari besarnya perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kedua kelompok. Hal ini disimpulkan bahwa pada penelitian ini ada pengaruh pemberian terapi hipnotis lima jari terhadap ansietas (kecemasan) pada hipertensi di pukesmas neglasari.

Hal ini dikarenakan hipnotis lima jari sendiri merupakan salah bentuk self hipnotis yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan, stress, dan kecemasan dari pikiran seseorang. Pada dasarnya hipnotis lima jari ini mirip dengan hipnotis pada umumnya yaitu dengan mengalihkan keadaan pikiran bahwa sadar seseorang tetapi teknik lebih lebih efektif relaksasi diri sendiri dan waktu yang dilakukan bisa dari 10 menit (Jenita, 2008).

Hipnotis lima jari adalah suatu teknik distraksi pemikiran diri dengan menghipnotis diri sendiri. Hipnotis lima jari dilakukan selama 10 menit (Keliat, 2013). Pada saat dilakukan hipnotis lima jari responden dibimbing untuk melakukan relaksasi. Respon relaksasi melalui penurunan bermakna dari kebutuhan zat oksigen oleh tubuh, selanjutnya otot-otot tubuh rileks menimbulkan perasaan tenang dan nyaman. Aliran darah akan lancar, neurotransmitter akan bekerja secara baik, dan setelah kondisi relaksasi tercapai maka secara alamiah gerbang pikiran bawah sadar akan terbuka, sehingga lebih mudah menerima sugesti penyembuhan yang diberikan (Benson, 1975).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Muafiro dan Adin (2004) tentang pengaruh terapi hipnotis lima jari terhadap penurunan kecemasan pasien kanker leher rahim diruang kandungan RSUD dr. Sutomo Surabaya menerangkan bahwa pasien kanker rahim yang mendapat hipnosis lima jari mempunyai rerata kecemasan yang lebih rendah dari pasien yang tidak mendapatkan hipnosis lima jari. Hasil uji menunjukkan hipnosis lima jari mampu menurunkan kecemasan pasien kanker rahim dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang artinya adanya perbedaan bermakna antar kelompok yang mendapatkan terapi hipnotis lima jari dengan yang tidak mendapatkan terapi. Sehingga hipnotis lima jari dapat menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi.

Kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang berhubungan dengan kekuatan, kekhawatiran, perasaan-perasaan bersalah, perasaan tidak aman dan kebutuhan akan kapasitas. Kecemasan pada dasarnya merupakan sebuah respons terhadap apa yang terjadi atau antisipatif, namun faktor dinamik yang dapat mempercepat kecemasan tidak didasari (Hawari, 2009). Hipertensi sebagai penyakit yang menyebabkan berbagai penyakit lain dan sering disebut penyakit yang tidak bergejala, hal ini semakin membuat cemas pasien (Indrawati, 2015).

Menurut penelitian sejalan yang dilakukan oleh Istirokah (2013) didapatkan bahwa kekhawatiran seseorang akan timbulnya suatu masalah-masalah baru yang ada pada penyakit hipertensi akan menyebabkan gangguan mental emosional atau perasaan tidak menyenangkan pada penderitanya maupun orang yang baru saja terdiagnosis, seperti yang sering kita jumpai dan kita sendiri merasakannya salah satunya adalah kecemasan. Perasaan ini muncul akibat dari dampak psikologis seseorang sejak mengetahui dirinya mengalami masalah pada kesehatannya dan merupakan suatu ketakutan terhadap sesuatu yang tidak diketahuinya. Berdasarkan jurnal dan penelitian yang sudah dilakukan bahwa terdapat perbedaan tingkat hipnotis lima jari yang menunjukkan bahwa terapi tersebut dapat dilakukan seterusnya oleh klien hipertensi untuk menurunkan tingkat kecemasan. Sehingga dapat disimpulkan oleh peneliti setelah dilakukan pre

test dan post test klien terlihat lebih rileks dan tidak terlihat tegang lagi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh hipnotis lima jari terhadap ansietas (kecemasan) pada hipertensi di Puskesmas Neglasari dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Di dapatkan 54 responden pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa lebih dari sebagian responden (61.1%) berjenis kelamin perempuan; hampir sebagian (48.1%) umur responden 46 - 65 tahun; lebih dari sebagian (64.8%) responden berpendidikan rendah (SLTP ke bawah); dan lebih dari sebagian (61.1%) responden tidak memiliki pekerjaan atau sebagai ibu rumah tangga mengalami ansietas (kecemasan) di wilayah Puskesmas Neglasari
2. Di dapatkan dari hasil analisa univariat penelitian ini di peroleh bahwa 54 responden menunjukkan bahwa perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan lebih besar terjadi pada kelompok responden yang dilakukan hipnotis lima jari (7.19), bila dibandingkan dengan kelompok responden yang tidak dilakukan hipnotis lima jari / hanya diberi nasihat untuk mengurangi kecemasan hanya terjadi penurunan rerata skor kecemasan 1.52 di wilayah Puskesmas Neglasari.
3. Di dapat nilai uji statistik menunjukkan bahwa dari hasil uji kenormalan data, diperoleh bahwa data perubahan skor kecemasan pada masing-masing kelompok tidak berdistribusi normal ($p = 0.000$ atau $p < \alpha$), sehingga uji yang digunakan adalah Uji Non Parametrik Mann-Whitney. Secara bivariat diperoleh nilai $p = 0.000$ ($p < \alpha$) yang berarti terdapat perbedaan signifikan secara statistik dari besarnya perubahan (penurunan) rerata skor kecemasan antar kedua kelompok, maka dapat di artikan bahwa pada kelompok perlakuan intervensi pengaruh hipnotis lima jari sangat signifikan dalam menurunkan kecemasan di banding kelompok kontrol di wilayah Puskesmas Neglasari.

Penelitian selanjutnya diharapkan mampu meneliti dengan berbagai teknik relaksasi yang berbeda, sehingga dapat ditemukan jenis terapi yang paling efektif dengan menambahkan kelompok kontrol serta menambah variabel lain dan dapat diaplikasikan oleh responden dalam membantu menurunkan kecemasan serta menjadi referensi tambahan masyarakat untuk menurunkan kecemasan pada penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R. T., Amin, M. K., & Purborini, N. (2017). Efektifitas Metode Hipnoterapi Lima Jari (Hp Majar) Terhadap Tingkat Stress Akademik Remaja di SMK Muhammadiyah 2 Kabupaten Magelang.
- Endang. (2014). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Untuk Menurunkan Tingkat Ansietas Pasien Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 2, 24–33.
- Firmansyah, M. R. (2017). Hubungan Merokok dan Konsumsi Kopi dengan Tekanan Darah pada Pasien Hipertensi, 263–268.
- Hariyadi. (2015). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Hipertensi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Demangan Kota Madiun. *Jurnal Keperawatan*, 1–6.

- Hastuti, Retno Yuli & Arumsari, A. (2015). Pengaruh Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi di Stikes Muhammadiyah Klaten.
- Hawari, D. (2013). *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru. Keliat, B. . (2011). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas:CHMN*. Jakarta:EGC.
- Pratiwi, A., & Edmaningsih, Y. (2020). Manajemen stres dan ansietas untuk penurunan tekanan darah, 4(November), 679–683.
- Saswati, N., Riski, P. C., & Sutinah. (2018). Efektifitas Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Jambi, 7(2).
- Slametningsih, & Rachmawati, S. (2018). Kata kunci: Self-Hipnosisi Dan Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Kelurahan Pandemangan Barat 1 Jakarta Utara, 1, 38–48.
- Syukri, M. (2017). Efektivitas Terapi Hinosis Lima Jari Terhadap Ansietas Klien Hipertensi di Puskesmas Rawasari Kota Jambi Tahun 2017, 19(2), 353– 356. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v19i2.678>
- Winengsi, Erlin & Jumiyah, W. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Hipnosis LimaJari Terhadap Kecemasan Pada Pasien Hipertensi di Puskesmas Kelurahan Sunter Jaya 1 Jakarta Utara Tahun 2019.
- World Health Organization (WHO). (2015). Hypertension. WHO. <https://www.psychologymania.com/2021/10/skala-hars-alat-ukur- skala- kecemasan.html>

Original Research

Family Persuasive Communication Against Covid-19 Prevention Attitudes in Pajang Village, Tangerang CityAni Fadmawaty¹ Dewi Indah Sari² Wasludin³ Suci Meliana Mustika⁴¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten²Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten³Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten⁴Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

Corresponding Author :

Ani Fadmawaty
annyfadmawaty@gmail.com**Keywords** : Persuasive communication, attitude, preventing Covid-19.**ABSTRACT**

Background: Persuasive communication is one method of communication that can influence or change the attitude of others. Persuasive communication is very important in the family, because the role of the family is very influential in shaping the character of children. A persuasive communication approach, the head of the family can provide direction, guidance and examples to children such as providing a better understanding of the prevention of Covid-19 by family members so that they can improve a good attitude in preventing Covid-19.

Purpose : find out the relationship of family persuasive communication to the attitude of preventing Covid-19 in the community in RT 001/003 Pajang Village, Tangerang City

Methods : This type of research is quantitative research with cross sectional design. The sample is 211 people. The sampling technique is purposive sampling.

Results : There is a significant relationship between family persuasive communication on the attitude of preventing Covid-19 in the community in RT 001/003 Pajang Village, Tangerang City with *p* value: 0.026.

Conclusion : show that most respondents use family persuasive communication, namely persuasive as many as 117 respondents (55.5%) and positive Covid-19 prevention attitudes as many as 120 respondents (56.9%). Based on a bivariate analysis between family persuasive communication on Covid-19 prevention attitudes (*p* value: 0.026), which means that there is a significant relationship between family persuasive communication and Covid-19 prevention attitudes in the community in RT 001/003 Pajang Village, Tangerang City.

PENDAHULUAN

Covid-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh coronavirus jenis baru. Sebelum datangnya pandemi di Wuhan, China pada bulan Desember 2019, virus baru dan penyakit ini tidak dikenal. Pada tanggal 12 Maret 2020 WHO mengumumkan bahwa Covid-19 sekarang menjadi sebuah pandemi dan sudah terjadi di banyak negara di seluruh dunia (Yuliana, A dkk 2021).

Data penderita Covid-19 yang didapatkan dari Dinas Kesehatan Kota Tangerang per bulan Januari sampai April 2022 tercatat sebanyak 47.538 kasus konfirmasi positif Covid-19 di Kota Tangerang, dan di wilayah Kelurahan Pajang tercatat sebanyak 143 kasus konfirmasi positif Covid-19. Peningkatan kasus yang terjadi karena virus terus bermutasi. Pemerintah terus berupaya dalam mencegah terjadinya penyebaran Covid-19 melibatkan lintas sektor. Upaya pemerintah saja tidak cukup, masyarakat memiliki peranan penting dalam memutus rantai penularan Covid-19 agar tidak menimbulkan sumber penularan baru. Hal ini karena cara penularan Covid-19 melalui *droplet infection* di mana terdapat orang berinteraksi sosial (Evendi, A 2022). Hal tersebut terjadi di masyarakat luas khususnya keluarga, karena keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat (Murni, S dkk 2020).

Orang tua berperan penting dalam melindungi keluarga agar tetap terjaga dari Covid-19 selama di rumah dengan aman dan hidup sehat. Tugas orang tua sebagai pendidik, penjaga, pembimbing, pengembang dan pengawas bagi anak-anaknya serta memastikan anak untuk selalu menerapkan hidup bersih dan sehat, membangun kesadaran anak untuk memiliki pola hidup sehat agar terhindar dari virus SARS-CoV-2, menjadi *role model* untuk anak, serta menjalin komunikasi intens dengan anak (Fathia, N., dan Deniawan T. 2021).

Salah satu tanda bahwa komunikasi efektif adalah bila menimbulkan pengaruh pada sikap seseorang. Upaya komunikasi untuk mempengaruhi sikap seseorang ini disebut sebagai komunikasi persuasif. Komunikasi persuasif merupakan salah satu komunikasi yang digunakan sebagai metode mempengaruhi orang lain dalam berbagai hal, diantaranya dalam bidang kesehatan (Istianah, A 2015). Komunikasi persuasif sangat penting di dalam keluarga, karena peran keluarga sangat berpengaruh dalam membentuk karakter anak. Dengan pendekatan komunikasi persuasif, kepala keluarga dapat memberikan arahan, bimbingan dan contoh pada anak (Kencanawati, N., dan Ahmad R 2020). Bentuk penerapan komunikasi persuasif di dalam keluarga dengan memberi arahan pada anak dengan cara menasehati atau memberikan pemahaman yang lebih terhadap pencegahan Covid-19 anggota keluarga yang dapat meningkatkan sikap yang baik dalam pencegahan Covid-19 dan menurunkan angka kejadian Covid-19.

Penelitian yang dilakukan oleh Rachman, A., & Jarot P. (2021) tentang pengaruh komunikasi persuasif terhadap sikap patuh pedagang kios Candi Borobudur pada protokol kesehatan menunjukkan bahwa komunikasi persuasif berpengaruh positif dan signifikan terhadap sikap patuh pedagang kios, menunjukkan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$.

Studi pendahuluan melalui wawancara terhadap 16 orang didapatkan 11 diantaranya memiliki sikap kurang dalam pencegahan Covid-19 seperti menyakini bahwa Covid-19 sudah tidak ada, maka tidak diperlukan memakai masker saat keluar rumah, tetap bekerja saat dinyatakan positif Covid-19, dan kurangnya kesadaran untuk memeriksa kesehatan saat mengalami tanda dan gejala Covid-19, serta 13 dari 16 orang diantaranya kurang komunikasi keluarga, dikarenakan memiliki pendapat dan pemahaman yang berbeda tentang Covid-19.

METODE

Jenis penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan komunikasi persuasif keluarga terhadap sikap pencegahan Covid-19.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, sedangkan pada analisis bivariat untuk mengetahui hubungan

komunikasi persuasif keluarga terhadap sikap pencegahan Covid-19 masyarakat di RT 001/003 Kelurahan Pajang Kota Tangerang dengan menggunakan uji statistik *Chi-Square* (p value $< \alpha = 0,05$).

HASIL

ANALISIS UNIVARIAT

a. Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

VARIABEL	KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE	
USIA	15-45 Tahun	143	67,8	
	46-65 Tahun	67	31,8	
	>65 Tahun	1	0,5	
	Perempuan	94	44,5	
	Laki-Laki	117	55,5	
PENDIDIKAN	Tidak Sekolah/Tidak Tamat SD	13	6,2	
	SD/Sederajat	32	15,2	
	SMP/Sederajat	54	25,6	
	SMA/Sederajat	96	45,5	
	JENIS KELAMIN	Akademik/Perguruan Tinggi	16	7,6
	PEKERJAAN	Buruh	32	15,2
		Karyawan Swasta	87	41,2
Wiraswasta		18	8,5	
Pegawai Negeri/TNI/POLRI		3	1,4	
Ibu Rumah Tangga		29	13,7	
Lain-Lain		42	19,9	

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 211 responden, pada karakteristik responden berdasarkan usia lebih dari setengahnya adalah berusia 15 - 45 tahun sebanyak 143 responden (67,8%), pada karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin lebih dari setengahnya berjenis kelamin laki-laki yaitu 117 responden (55,5%). Pada karakteristik berdasarkan pendidikan kurang dari setengahnya memiliki tingkat pendidikan SMA/Sederajat yaitu 96 responden (45,5%), dan pada karakteristik responden berdasarkan pekerjaan sebagian kurang dari setengahnya bekerja sebagai karyawan swasta yaitu 87 responden (41,2%).

b. Distribusi Frekuensi Komunikasi Persuasif Keluarga

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Komunikasi Persuasif Keluarga

No	KOMUNIKASI PERSUASIF KELUARGA	FREKUENSI	PRESENTASE
1.	Persuasif	117	55,5
2.	Tidak Persuasif	94	44,5
	N	211	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 211 responden, lebih dari setengahnya menggunakan

komunikasi persuasif keluarga yaitu persuasif sebanyak 117 responden (55,5%).

c. Distribusi Frekuensi Sikap Pencegahan Covid-19

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Sikap Pencegahan Covid-19

NO.	SIKAP PENCEGAHAN COVID-19	FREKUENSI	PRESENTASE
1.	Positif	120	56,9
2.	Negatif	91	43,1
	N	211	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 211 responden, lebih dari setengahnya memiliki sikap pencegahan Covid-19 yaitu positif sebanyak 120 responden (56,9%).

ANALISIS BIVARIAT

Tabel 4 Hasil Uji Chi Square Sikap Pencegahan Covid-19

KomunikasiPersuasif Keluarga	Sikap Pencegahan Covid-19				Jumlah	P Value	OR
	Positif		Negatif				
	N	%	N	%			
Persuasif	75	64,1	42	35,9	117	100	0,026
Tidak Persuasif	45	47,9	49	52,1	94	100	
N	120	56,9	91	43,1	211	100	

Dari tabel 4 menunjukkan bahwa dari 117 responden dengan keluarga yang menggunakan komunikasi persuasif, 75 diantaranya (64,1%) memiliki sikap pencegahan Covid-19 positif dan 42 lainnya (35,9%) memiliki sikap pencegahan Covid-19 negatif. Berdasarkan uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,026$ pada nilai $\alpha = 0,05$ artinya nilai $p (0,026) < \alpha (0,05)$. Karena nilai $p < 0,05$ maka secara statistik menyatakan ada hubungan antara komunikasi persuasif keluarga terhadap sikap pencegahan Covid-19. Dari hasil *Risk Etimate* terdapat nilai *Odds Ratio* (OR) = 1,944 artinya masyarakat dengan keluarga yang menggunakan komunikasi persuasif akan memiliki sikap pencegahan Covid-19 positif 1-2 kali lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak menggunakan komunikasi persuasif.

PEMBAHASAN

Komunikasi dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya persepsi, nilai, emosi, latar belakang, peran, pengetahuan dan hubungan. (Amirah, 2012). Komunikasi yang baik memberikan perubahan sikap yang positif dan meningkatkan pemahaman. Perkembangan individu juga mempengaruhi komunikasi, pada usia 15-45 tahun pada umumnya cenderung sering melakukan perubahan sikap (Ghazali, M dkk 2012) dan memiliki tingkat komunikasi serta pemahaman yang lebih efektif untuk melakukan komunikasi persuasif sehingga dapat membentuk sikap yang positif

dalam pencegahan Covid-19. Selain usia, pengetahuan menurut Suprayitno, E (2020), seseorang dengan pendidikan yang lebih tinggi akan memiliki pengetahuan yang luas. Dengan dimilikinya pengetahuan yang luas maka mudah memahami informasi yang diberikan serta lebih tanggap dalam perubahan sikap pencegahan Covid-19.

Pada table 2 menunjukkan bahwa dari 211 responden, lebih dari setengahnya menggunakan komunikasi persuasif keluarga yaitu persuasif sebanyak 117 responden (55,5%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penjelasan Elviana, A dkk 2022 bahwa apabila komunikasi persuasif semakin baik maka motivasi bagi warga juga akan semakin baik.

Selain itu, pesan yang jelas dan konsisten sangat berharga dalam proses komunikasi keluarga bukan hanya menggunakan komunikasi yang tepat. Pengiriman pesan yang jelas dan konsisten penting untuk menjelaskan informasi yang tidak jelas dan mencari kebenaran. Walsh (2002) menyatakan bahwa kejelasan dan kesesuaian dalam pesan memudahkan keluarga berfungsi secara efektif. Mengklarifikasi dan berbagi informasi penting tentang situasi krisis dan harapan masa depan, seperti prognosis medis, memfasilitasi pembuatan makna, pengumpulan yang otentik, dan pengambilan keputusan yang berdasarkan informasi, sementara ambiguitas atau kerahasiaan dapat menghalangi pemahaman, kedekatan, dan penguasaan. Pengakuan bersama tentang kenyataan dan keadaan kehilangan yang menyakitkan mendorong penyembuhan dalam keluarga.

Perilaku pencegahan COVID-19 dipengaruhi komunikasi sebagai faktor yang penting dan dominan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Sitti Murni Kaddi, Puji Lestari, Donal Adrian, 2020) bahwa komunikasi keluarga yang digunakan oleh orangtua dan anak sangat bermanfaat dalam mencegah terjadinya penyebaran COVID-19 di Sulawesi Tengah. Proses penyampaian pesan terkait dengan bahaya COVID-19 yang dilakukan orangtua dapat mengubah pemahaman dan perilaku anak sehingga terjadilah tindakan pencegahan.

Teori perubahan sikap memberikan penjelasan bagaimana proses komunikasi dapat mengubah sikap serta bagaimana perilaku seseorang dipengaruhi oleh sikap. Pasca Perang Dunia ke-2 hingga tahun 1960-an, Carl Hovland meneliti beberapa tentara angkatan darat untuk mengetahui bagaimana propaganda pemerintah. Hasil penelitian tersebut diteliti lebih lanjut di Universitas Yale dan dikenal dengan nama teori perubahan sikap (*attitude change theory*) (Morissan, 2014). Hovland kemudian mencetuskan model komunikasi yang berkaitan dengan komunikasi persuasif dalam usaha perubahan sikap manusia. Model tersebut adalah Model Studi Yale, dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Yale, Hovland mendefinisikan komunikasi sebagai suatu proses yang digunakan komunikator untuk menyampaikan stimuli untuk merubah perilaku orang lain. Asumsi dasar yang melandasi studi Hovland adalah anggapan bahwa efek suatu komunikasi berupa perubahan sikap dan tergantung pada sejauh mana komunikasi itu diperhatikan, dipahami, dan diterima (Azwar, S 2016).

Hasil penelitian menunjukkan dari 211 responden, lebih dari setengahnya memiliki sikap pencegahan Covid-19 yaitu positif sebanyak 120 responden (56,9%). Hal ini sejalan dengan Suprayitno, E dkk 2020 yang menyatakan sikap responden dipengaruhi oleh komunikasi dan pengetahuan responden yang baik dimana seseorang yang telah mengetahui tentang suatu informasi tertentu maka dia akan bereaksi dan mampu menentukan serta mengambil keputusan bagaimana dia harus menghadapinya. Dengan kata lain, saat seseorang mempunyai informasi tentang Covid-19 maka ia akan mampu untuk menentukan bagaimana dirinya harus berperilaku terhadap Covid-19.

Hasil uji statistik dengan uji *Chi Square* didapatkan nilai $p = 0,026$ dengan nilai $p < 0,05$ maka secara statistik menyatakan ada hubungan antara komunikasi persuasif keluarga terhadap sikap pencegahan Covid-19 pada masyarakat di RT 001/003 Kelurahan Pajang Kota Tangerang.

Dari hasil *Risk Etimate* terdapat nilai *Odds Ratio* (OR) = 1,944 artinya masyarakat dengan keluarga yang menggunakan komunikasi persuasif akan memiliki sikap pencegahan Covid-19 positif 1-2 kali lebih besar dibandingkan dengan keluarga yang tidak menggunakan komunikasi persuasif. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Suranto (2015) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara karakteristik kepala desa sebagai komunikator dalam proses komunikasi persuasif dengan sikap pedagang kaki lima terhadap ketertiban lingkungan.

Komunikasi persuasif keluarga tentang Covid-19 merupakan aspek yang sangat penting dalam masa pandemik saat ini, dimana komunikasi merupakan proses penyampaian informasi, nasihat, pemahaman dan pengetahuan tentang pentingnya mengikuti aturan dan himbauan pemerintah dalam pencegahan Covid-19 kepada anggota keluarga dengan tujuan untuk mempengaruhi atau membentuk sikap dan perilaku sesuai yang disampaikan anggota keluarga lain sebagai komunikator (Salwiyani, N., dkk 2020). Pada proses persuasi dapat dilakukan melalui dua proses, yakni rasional dan emosional. Dengan cara rasional, komponen kognitif pada diri seseorang menjadi sasaran perubahan. Sedangkan persuasi dilakukan secara emosional biasanya menyentuh aspek afeksi, yaitu berkaitan dengan kehidupan emosional seseorang (Mar'at, 1982 dalam Hendri, E 2019).

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa pernyataan yang memiliki jumlah skor terbanyak komunikasi persuasif yaitu nomor 10 dengan pernyataan pesan yang didapatkan dapat memotivasi terkait pencegahan Covid-19, hal ini dikarenakan bahwa pesan yang didapatkan bersifat menyadarkan masyarakat untuk merubah sikap menjadi positif dan mematuhi protokol kesehatan yang sudah ditentukan oleh pemerintah. Dalam pernyataan sikap pencegahan Covid-19 terdapat nomor 8 dengan pernyataan saya akan menggunakan masker saat keluar rumah karena dapat mencegah Covid-19 melalui udara. Hal ini dikarenakan bahwa Covid-19 merupakan penyakit menular yang dapat menyebabkan kematian, sehingga membuat masyarakat bersikap positif untuk mematuhi protokol kesehatan dengan cara memakai masker saat keluar rumah agar terhindar dari hal yang tidak diinginkan seperti tertular Covid-19.

Sejalan dengan Afifil, A (2022) dimana Masyarakat Di Pakusari Jember menunjukkan bahwa warga yang memiliki sikap positif akan selalu menggunakan masker setiap saat, karena warga tersebut paham bahwa penggunaan masker saat penting dalam pencegahan Covid-19. Hal utama dari komunikasi persuasif keluarga adalah mempengaruhi pendapat dan sikap penerima pesan (persuadee), setelah persuadee mengalami stimulus, kemudian memberikan penilaian atau pendapat terhadap suatu objek sesuai yang diketahui, selanjutnya yaitu timbul perasaan suka atau tidak suka terhadap suatu objek, dan proses selanjutnya yang diharapkan yaitu dapat melaksanakan atau mempraktekkan apa yang diketahui dan disikapinya. Berdasar pada penelitian yang dilakukan, masyarakat dengan keluarga yang menggunakan komunikasi persuasif memiliki peluang yang lebih tinggi untuk bersikap positif dalam pencegahan Covid-19 daripada keluarga yang tidak menggunakan komunikasi persuasif.

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara komunikasi persuasif keluarga terhadap sikap pencegahan Covid-19 pada masyarakat di RT 001/003 Kelurahan Pajang, dengan didapatkan nilai $p = 0,026$ artinya nilai $p (0,026) < \alpha (0,05)$. Komunikasi persuasive dapat digunakan dalam keluarga untuk meningkatkan kemampuan keluarga dalam berperilaku hidup sehat salah satunya dengan sikap positif dalam pencegahan Covid-19

DAFTAR PUSTAKA

- Afifil, A. 2022. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Penggunaan Masker Saat Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Di Pakusari Jember*. *Medical Jurnal Of Al-Qodiri*, 7(1), 27-32. http://jurnal.stikesalqodiri.ac.id/index.php/Jurnal_STIKESAlQodiri/article/download/114/83. Diunduh 22 Juni 2022.
- Elviana, A dkk. 2022. Pengaruh komunikasi persuasif, kompetensi, dan kepemimpinan terhadap motivasi. *KINERJA*, 19(1). <https://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/KINERJA/article/view/10802>. Diunduh 25 Juni 2022.
- Evendi, A. 2022. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Pencegahan Penularan COVID-19 Di Wilayah Perumahan Ambar Waringin Jaya Bojong Gede Bogor Tahun 2021*. *Indonesian Scholar Journal of Nursing and Midwifery Science (ISJNMS)*, 1(08), 297-304. <https://dohara.or.id/index.php/isjnm/article/view/148>. Diunduh 21 Mei 2022.
- Fathia, N., dan Deniawan T. 2021. *Model Komunikasi Persuasif Keluarga Antara Orang Tua Dan Anak Dalam Membangun Pesan Kesadaran Kesehatan Di Era New Normal Di Lingkungan Padat Penduduk*. <https://www.jurnalkommas.com/docs/Jurnal%20D1219032.pdf>. Diunduh 01 Januari 2022.
- Ghazali, M dkk. 2012. *Psikologi Sosial*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Hendri, E. 2019. *Komunikasi Persuasif Pendekatan Dan Strategi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Istianah, A. 2015. *Komunikasi Persuasif Dalam Pembentukan Sikap*. Yogyakarta.
- Murni, S dkk. 2020. *Komunikasi Keluarga Dalam Pencegahan Coronavirus Disease 2019*. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 18(1), 63-74. <http://jurnal.upnyk.ac.id/index.php/komunikasi/article/download/3701/2831>. Diunduh 01 Januari 2022.
- Mudjiharto. 2017. *Surga Sebelum Surga*. Jakarta: Aka Kurnia.
- Rachman, A., & Jarot P. 2021. *Pengaruh Komunikasi Persuasif Terhadap Sikap Patuh Pedagang Kios Candi Borobudur Pada Protokol Kesehatan*. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 1(6), 179-188. <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/645>. Diunduh 17 Februari 2022.
- Salwiyani, N dkk. 2020. *Covid-19 Dalam Bingkai Komunikasi*. Sulawesi Selatan: IAIN Parepare Nusantara Press.
- Suranto. 2015. *Korelasi Komunikasi Persuasif Kepala Desa dengan Sikap Pedagang Kaki Lima Terhadap Ketertiban Lingkungan*. *SOCIA: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 12(1).
- Walsh, Froma.(2002). *A Family Ressilience Framework: Innovative Practice Applications*. *Family Relations:Apr 2002-Vol 51- Issue 2-P130 -8 p*

Effectivnes Active Cycle of Breathing Technique Therapy on Dyspnea in Pulmonary Tuberculosis Patients at Tangerang Hospital

Toto Subiakto¹, Nasihin², Ermawati Dalami³, Ester Natasya⁴

¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

²Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

³Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

⁴Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

Corresponding Author :

Toto Subiakto

tauhidsamudra57@gmail.com

Keywords : Active Cycle Of
Breathing, Pulmonary
Tuberculosis, Dyspnea, ACBT.

ABSTRACT

Background: Pulmonary tuberculosis (TB) is one of the leading causes of death worldwide. Indonesia ranks 2nd (14%) in the highest number of Pulmonary TB cases in the world. Banten Province (64%) ranks first with the highest number in Indonesia. Problems caused by Pulmonary TB will interfere with the respiratory tract, such as chronic coughing and shortness of breath. 85% of people with Pulmonary TB were successfully treated within 6 months by routinely conducting pharmacological therapy and non-pharmacological therapy to treat the side effects of infections that occurred.

Purpose this study was conducted to determine the effect of the active cycle of breathing technique therapy on the shortness of breath in pulmonary TB patients in Tangerang regency hospital.

Method: This study is a quasy experiment with a one-group pretest-posttest design approach. The samples in this study were Pulmonary TB patients who experienced shortness of breath due to sputum retention, which totaled 16 respondents. Purposive sampling technique with 1 intervention group. This group will be given ACBT therapy as much as 2x / day for 5 days.

Results: The results showed differences in the scale of shortness of breath before and after the administration of Active Cycle Of Breathing Technique (ACBT) therapy against shortness of breath of Pulmonary Tuberculosis sufferers with a P-Value of $0.000 < 0.05$. The statistical results showed a decrease in the tightness scale by 2.44 points.

Conclusion: the active cycle of breathing technique therapy reduces shortness of breath in pulmonary TB patients.

PENDAHULUAN

Tuberkulosis (TB) Paru merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia. Angka kematian global yang disebabkan oleh TB Paru pada tahun 2019 sebesar 1,2 juta jiwa, dan meningkat pada tahun 2020 dengan jumlah 1,3 juta jiwa yang menempati urutan pertama penyebab utama kematian di seluruh dunia. Peningkatan kasus terbesar dalam laporan tahunan World Health

Organization (WHO) terjadi pada tahun 2019-2020 di Gabon (80%), Filipina (37%), Lesotho (35%), Indonesia (31%) dan India (25%) (*Global Tuberculosis Report WHO, 2021*).

Menurut data WHO tahun 2021 tercatat bahwa Indonesia menempati urutan ke-2 (14%) dalam jumlah kasus TB Paru terbanyak setelah India (41%) di dunia. Jumlah kasus TB Paru yang ditemukan dan telah diobati di Indonesia pada tahun 2021 berjumlah 209.575 orang, dan Provinsi Banten (64%) menempati urutan pertama dengan jumlah terbanyak di Indonesia (*Dashboard TB Kemenkes, 2021*).

Masalah yang muncul akibat TB Paru akan mengganggu saluran pernapasan, seperti batuk kronis dan sesak napas. Gejala paling utama pada penderita TB Paru adalah batuk selama lebih dari dua minggu, gejala batuk ini biasanya diikuti dengan gejala lainnya seperti batuk berdarah dan berdahak, sesak napas, mudah merasa lelah dan lemas, mudah berkeringat di malam hari, serta mengalami penurunan nafsu makan (*Infodatin TB, 2016*). Hal ini tentu akan berefek pada keterbatasan aktivitas sehari-hari.

TB Paru dapat disembuhkan dan dicegah dengan penanganan secara komprehensif. Menurut *Global Tuberculosis Report WHO (2021)* 85% orang dengan TB Paru berhasil diobati dengan kurun waktu selama 6 bulan dengan rutin meminum obat dan melakukan perawatan lainnya untuk mengobati efek samping dari infeksi yang terjadi. Penanganan medis yang digunakan untuk menangani TB Paru adalah terapi farmakologi dan terapi non-farmakologi. Terapi farmakologi merupakan terapi dengan mengkonsumsi obat anti tuberkulosis (OAT) berupa medikamentosa seperti bronkodilator dan kortikosteroid, sedangkan terapi non-farmakologi berupa terapi modalitas dari fisioterapi berupa nebulizer dan latihan pernapasan.

Terdapat berbagai jenis intervensi yang dapat diberikan untuk pasien TB Paru yang sesuai dengan keluhan yang ada. Salah satu intervensi yang dapat digunakan sebagai penanganan pada penderita TB Paru untuk mengontrol atau mengurangi rasa sesak napas adalah dengan pemberian terapi latihan berupa *Active Cycle of Breathing Technique (ACBT)*.

ACBT merupakan teknik pembersihan jalan napas yang terdiri dari tiga siklus latihan. ACBT diyakini akan kemanjurannya dibandingkan dengan teknik pembersihan jalan napas lainnya. ACBT diharapkan mampu mengurangi retensi sputum sehingga dapat mengurangi terjadinya penyumbatan dan frekuensi infeksi pada jalan napas (*Lewis LK et al, 2012*).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Aditya Denny (2019) menyimpulkan bahwa ACBT efektif dalam mengurangi sesak napas secara signifikan, pengembangan rongga dada, pengeluaran sputum, pembersihan jalan napas, dan meningkatkan kapasitas fungsional paru. Penelitian lainnya dilakukan oleh Ida Suryati, dkk (2018) menyimpulkan bahwa ACBT lebih berpengaruh dibandingkan teknik pernapasan bibir (PLBT) untuk menurunkan frekuensi pernapasan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh *Active Cycle Of Breathing Technique* Terhadap Sesak Napas Pada Pasien Tuberkulosis Paru di Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Quasy Eksperiment* dengan pendekatan *one group pre-post test*. Peneliti akan memberikan intervensi berupa terapi *Active Cycle of Breathing Technique*

(ACBT) kepada pasien Tuberkulosis Paru yang sedang mengalami gangguan kebersihan jalan napas di Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang.

Tabel 1. Rancangan one group pre-post test

Pre Test	Intervensi	Post Test
O1	X ₁ , X ₂ , X ₃ , X ₄ , X ₅	O2
O1	Pre test (sebelum di berikan terapi <i>Active Cycle Of Breathing Technique</i> (ACBT))	
X	Intervensi terapi <i>Active Cycle Of Breathing Technique</i> (ACBT) dalam membantu perbaikan derajat sesak pada pasien Tuberkulosis Paru sebanyak 10 kali dalam 5 hari (2 kali/ hari)	
O2	Pro test (sesudah di berikan terapi <i>Active Cycle Of Breathing Technique</i> (ACBT))	

Penelitian ini dilaksanakan di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang. Waktu penelitian ini dilakukan pada bulan Februari-April 2022. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Non-probability Sampling* dengan pengambilan secara *purposive sampling* dan didapatkan sampel sebanyak 16 responden yang memenuhi syarat dalam penelitian. Tehnik ACBT terdiri dari 3 tahapan, yaitu ; 1) *Breathing Control*, 2) *Thoracic expansion exercise*, dan 3) *Forcrd expirition technique*

HASIL

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Pendidikan dan Pekerjaan Pasien TB Paru di Ruang Rawat Inap RSUD Kabupaten Tangerang (N : 16)

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Usia		
	<20 Tahun	2	12,5
	21-30 Tahun	2	12,5
	31-40 Tahun	4	25
	41-50 Tahun	2	12,5
	51-60 Tahun	4	25
	>61 Tahun	2	12,5
2.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	7	43,75
	Perempuan	9	56,25
3.	Pendidikan		
	Tamat SD	2	
	Tamat SMP	5	12,5
	Tamat SMA	8	31,25
	Tamat Perguruan Tinggi	1	50 6,25
4.	Pekerjaan		
	Bekerja	6	37,5
	Tidak Bekerja	10	62,5

Tabel 3 Deskripsi Skala Sesak Napas Pada Pasien Tuberkulosis Paru Sebelum Diberikan Terapi ACBT Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang (N : 16)

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sesak Pre-test	5,06	.998	4-7	.249

Tabel 4 Deskripsi Skala Sesak Napas Pada Pasien Tuberkulosis Paru Sesudah Diberikan Terapi ACBT Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang (N : 16)

Variabel	Mean	SD	Min-Max	95% CI
Sesak Post-test	2,62	.806	1-4	.202

Tabel 5 Perbedaan Rerata Skala Sesak Napas Pada Pasien Tuberkulosis Paru Sebelum dan Sesudah Diberikan Terapi ACBT Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang (N : 16)

Intervensi	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>P Value.</i> (2-tailed)
Post Test < Pre Test	8.50	136.00	.000

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan distribusi frekuensi data demografi pada kelompok usia menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kelompok usia 31-40 tahun dan 51-60 tahun yakni masing-masing sebanyak 4 orang (25%). Pada hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa responden yang merupakan pasien tuberkulosis paru adalah pasien dengan usia produktif.

Menurut Kemenkes RI (2021) usia produktif merupakan orang dalam rentang usia antara 15-64 tahun yang merupakan kelompok usia dengan tingkat aktivitas lebih tinggi di luar rumah di mana kegiatan tersebut memungkinkan untuk bertemu dengan banyak orang dan terpapar oleh berbagai jenis penyakit.

Penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Eka, (2021) didapatkan hasil sebagian besar responden penderita tuberkulosis paru berada pada kelompok usia >65 tahun sebanyak 16 responden (39%) dan sebagian kecil responden penderita tuberkulosis paru berada pada kelompok usia 35-40 tahun sebanyak 5 responden (12,2%).

Penelitian yang dilakukan oleh Lamria, dkk (2020) menyimpulkan bahwa kelompok umur >55 tahun, mempunyai risiko 1,73 kali untuk terjadinya tuberkulosis paru dibanding dengan partisipan kelompok umur 15-34 tahun.

Berdasarkan kelompok umur, semakin tua umur seseorang maka daya tahan tubuh juga akan semakin menurun sehingga semakin tinggi risiko untuk terjadinya tuberkulosis paru.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan distribusi frekuensi data demografi pada kelompok jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 10 orang (62,5%).

Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Eka (2021) yaitu pada kelompok jenis kelamin didapatkan hasil sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 25 responden (61%) dan sebagian kecil responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 16 responden (39%).

Di Indonesia, jumlah kasus tuberkulosis paru pada laki-laki 1,5 kali lebih tinggi dibanding perempuan. Pada penelitian Eka, dkk (2020) diperoleh bahwa laki-laki berisiko 2,07 kali lebih menderita tuberkulosis paru dibandingkan dengan perempuan. Kecenderungan ini terjadi 66.7%

dipengaruhi oleh gaya hidup, perbedaan peran gender dan perbedaan risiko terpapar (Azhar and Perwitasari, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan distribusi frekuensi data demografi pada kelompok pendidikan menunjukkan bahwa sebagian besar pendidikan responden adalah tamat SMA sebanyak 8 orang (50%).

Sejalan dengan itu, hasil penelitian Eka, dkk (2017) menunjukkan sebagian besar pendidikan penderita tuberkulosis paru adalah tamat SMA sebesar 14 responden (28,57%).

Hasil penelitian Made, (2015) menunjukkan hasil bahwa pendidikan menjadi faktor yang paling berisiko terjadinya tuberkulosis paru. Kelompok pendidikan tidak tamat SD-tidak tamat SMP/MTS berisiko 1,28 kali terkena tuberkulosis paru dibandingkan dengan kelompok pendidikan tamat SMU-Perguruan Tinggi (Nurjana, 2015).

Tingkat pendidikan sangat berpengaruh dalam penyebaran penyakit dan tingkat kesembuhan penderita, hal ini dapat disebabkan oleh faktor pengetahuan yang masih kurang sehingga persepsi terhadap penyakit tuberkulosis paru masih negatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Ajeng, dkk (2018) menunjukkan bahwa adanya permasalahan berupa stigma masyarakat tentang penyakit tuberkulosis paru yang merupakan penyakit memalukan sehingga menyebabkan rendahnya keinginan penderita untuk melakukan pengobatan ke fasilitas kesehatan.

Perilaku kesehatan berpengaruh kepada meningkatnya indikator kesehatan masyarakat yaitu sebagai hasil akhir dari pendidikan kesehatan. Semakin tinggi pendidikan semakin tinggi juga pengetahuan seseorang diantaranya mengenai pemilihan rumah yang memenuhi syarat kesehatan dan pengetahuan tentang penyakit tuberkulosis paru. Dengan demikian jika pengetahuan cukup, maka seseorang akan mencoba untuk mempunyai pola perilaku hidup bersih dan sehat (Ruswanto, 2010).

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti mendapatkan distribusi frekuensi data demografi pada kelompok pekerjaan menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebanyak 9 responden (56,25%) tidak bekerja dengan beberapa alasan yaitu masih bersekolah, pensiun ataupun memutuskan berhenti dari pekerjaan untuk fokus dalam menjalani pengobatan. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan Eka, (2021) yaitu pada kelompok pekerjaan didapatkan hasil sebagian besar responden bekerja sebagai buruh sebanyak 21 responden (51,2%).

Faktor lingkungan kerja dapat mempengaruhi seseorang untuk terpapar suatu penyakit di mana lingkungan kerja yang buruk lebih mendukung seseorang untuk terinfeksi penyakit salah satunya tuberkulosis paru. Jenis pekerjaan juga dapat mempengaruhi status perekonomian keluarga sehingga akan berdampak kepada pola hidup sehari-hari diantaranya konsumsi makanan yang bergizi dan pemeliharaan kesehatan. (Nurkumalasari, 2016).

Pekerjaan seseorang juga dapat mencerminkan banyak sedikitnya informasi yang diterima, dengan adanya informasi tersebut dapat membantu seseorang untuk mengambil keputusan dalam memanfaatkan pelayanan kesehatan. (Dea, 2015).

a. Derajat Sesak Pasien TB Paru Setelah Dilakukan Terapi ACBT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata sesak sebelum diberikan terapi ACBT adalah 5,06 dengan standar deviasi 0.998. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini derajat sesak napas responden sebelum diberikan intervensi terapi ACBT adalah 0.249.

Hal ini sejalan dengan penelitian Aditya (2021) menunjukkan bahwa derajat sesak napas pada responden sebelum diberikan terapi ACBT adalah skala 4. Hasil ini serupa dengan klasifikasi dalam skala borg yang telah dimodifikasi, skala 4 merupakan nilai terendah untuk kategori sesak napas mulai terasa berat.

Penelitian ini didukung dengan penelitian Maizar dan Sastrawan (2020) yang menunjukkan saturasi oksigen (SPO₂) sebelum diberikan terapi ACBT sebanyak 65,22%. Menurut Saktya (2017) sesak napas yang dialami penderita TB Paru terjadi karena adanya kerusakan parenkim paru yang sudah meluas atau karena penyerta lainnya seperti, efusi pleura, pneumothorax, anemia dan lainnya. Sesak napas pada penderita TB Paru disebabkan karena adanya retensi sputum sehingga menimbulkan permasalahan pada jalan napas yang menyebabkan transport O₂ terhambat. Hal ini menyebabkan adanya peningkatan kinerja otot-otot pernapasan saat hendak memasukkan oksigen ke dalam tubuh sehingga pola napas penderita menjadi tidak teratur.

b. Derajat Sesak Pasien TB Paru Setelah Dilakukan Terapi ACBT

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rerata sesak sesudah diberikan terapi ACBT adalah 2,62 dengan standar deviasi 0.806. Hasil estimasi interval disimpulkan bahwa 95% diyakini derajat sesak napas responden sebelum diberikan intervensi terapi ACBT adalah 0.202.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Aditya (2021) yang menyatakan bahwa adanya penurunan derajat sesak napas pada responden sesudah diberikan terapi ACBT yaitu menurun menjadi skala 1. Hasil ini serupa dengan klasifikasi dalam skala borg yang telah dimodifikasi, skala 0-3 merupakan nilai untuk kategori tidak sesak napas sampai dengan sesak sedang.

Penelitian ini didukung dengan penelitian Yuda dan Wachidah (2020) yang menyatakan bahwa terapi ACBT efektif untuk mengatasi sesak napas pada pasien tuberkulosis paru di mana penurunan keluhan sesak napas lebih cepat terjadi dikarenakan adanya pengeluaran mukus dari saluran pernapasan serta peningkatan pemasukan O₂.

Penerapan terapi ACBT mampu melatih pernapasan volume tidal untuk mengurangi sesak napas. Hal ini dapat membantu merelaksasikan saluran pernapasan, dan dapat membantu meredakan gejala pernapasan yang pendek/berat, rasa sesak, serta kecemasan. (Husnaniyah D, 2017). Terapi ACBT merupakan penggerak utama aliran udara, sehingga menyebabkan peningkatan kecepatan linier aliran udara yang cukup untuk meluruhkan sekresi dari dinding saluran napas dan menggunakan otot perut untuk membantu mendorong udara keluar yang merupakan manuver ekspirasi paksa untuk menggerakkan sekresi. (McIlwaine et al, 2017).

c. Pengaruh Terapi ACBT Terhadap Sesak Napas Pada Pasien TB Paru

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dan melakukan pengujian data dengan menggunakan uji statistik *T-test* didapatkan hasil antara sesak napas sebelum dan sesudah diberikan terapi sebesar *P Value* 0,000<0,05. Maka secara statistik ada pengaruh terapi ACBT terhadap sesak napas pada pasien dengan TB Paru.

Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan derajat sesak napas penderita tuberkulosis paru antara sebelum dan sesudah diberikan terapi ACBT. Skala terendah saat

dilakukan penilaian pre test adalah 4 dan post test adalah 1, sedangkan skala tertinggi pada pre test adalah 7 dan post test adalah 4.

Penelitian serupa dilakukan oleh Eka Nugraha dan Sri Mega (2021) yang menyatakan bahwa ada pengaruh pola pernapasan sebelum dan sesudah diberikan terapi pemberian terapi *Active Cycle Of Breathing Technique* (ACBT) terhadap frekuensi pernapasan penderita tuberkulosis dengan hasil rerata frekuensi pernapasan paru sebelum diberikan terapi >20x/menit dan setelah diberikan terapi 12-20x/menit dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti kepada responden yang mengalami tuberkulosis paru dengan sesak napas memiliki rata-rata derajat sesak 5,06. Setelah diberikan terapi ACBT selama 5 hari berturut-turut, responden yang mengalami sesak napas sudah merasakan perubahan secara bertahap, hasil yang didapatkan bahwa rata-rata derajat sesak napas responden 2,62.

Pada saat melakukan terapi ACBT penderita akan mengatur pernapasan dengan menarik napas perlahan dengan menggunakan bantuan sedikit tenaga dan berfokus pada inspirasi sehingga dapat membantu melonggarkan sekret pada paru-paru. Saat melakukan terapi ACBT penderita juga akan melatih kapasitas vital paru untuk meningkatkan volume napas.

Terapi ACBT terdiri atas 3 siklus, pada siklus pertama *Breathing Control* dapat membantu merelaksasikan saluran pernapasan, dan dapat membantu meredakan gejala pernapasan yang pendek/berat, sesak, serta kecemasan. Siklus ini akan melatih pernapasan volume tidal sehingga dapat mengurangi keluhan sesak napas selama melakukan terapi ACBT (Husnaniyah D, 2017). Siklus kedua, *Thoracic Expansion Exercise* akan berfokus pada inspirasi/menarik napas dan membantu melonggarkan sekret pada paru-paru. Siklus yang melatih kapasitas vital paru berfungsi untuk meningkatkan volume napas selama melakukan terapi ACBT. Siklus ketiga, *Forced Expiration Technique* akan terjadi tindakan manuver ekspirasi paksa yang digunakan untuk meluruhkan sekresi dari dinding saluran napas dan mendorong pergerakan sekresi keluar dari saluran pernapasan, sehingga sputum yang menumpuk akan terdorong keluar sehingga pertukaran gas O_2 dan CO_2 dapat berlangsung lancar tanpa adanya hambatan. (Uzmezoglu B, 2018).

Peneliti berpendapat bahwa terapi ACBT merupakan tindakan latihan pernapasan yang dapat dilakukan untuk penatalaksanaan keperawatan dalam menangani pasien yang masalah gangguan sistem pernapasan. Terapi ACBT mampu menurunkan keluhan sesak napas karena terjadinya pengeluaran mukus dari saluran pernapasan serta peningkatan pemasukan O_2 (Sukartini & Sasmita, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh terapi ACBT terhadap sesak napas pada pasien TB Paru di Rumah Sakit Umum Kabupaten Tangerang dapat disimpulkan, terdapat pengaruh terapi ACBT terhadap sesak nafas pasien TB. Dibuktikan dengan perbedaan yang signifikan antara derajat sesak sebelum dan sesudah dilakukan terapi ACBT. Hasil analisis data skala sesak menggunakan uji T-test menunjukkan nilai P Value $0,000 < 0,05$. Analisa lebih lanjut menunjukkan adanya penurunan yang dapat dinyatakan bahwa sesudah dilakukan terapi ACBT pasien mengalami penurunan sebesar 2,44 poin.

Rekomendasi penelitian selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian terapi *Active Cycle Of Breathing Technique* ini lebih lanjut kepada subjek, variabel, metode dan pendekatan penelitian yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyono, Y. N., & Yuniartika, W. (2020). *Efektifitas Active Cycle of Breathing pada Keluhan Sesak Nafas Penderita Tuberkulosis*. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta 2020 (Profesi Ners XXII). (<https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/12366>)
- Dashboard TB. (2021). *Data TBC pada 4 Oktober 2021*. Jakarta: Kemenkes. (tbindonesia.or.id)
- Fitria, E., Ramadhan, R., Rosdiana. (2017). Karakteristik Penderita Tuberkulosis Paru di Puskesmas Rujukan Mikroskopis Kabupaten Aceh Besar. *SEL Jurnal Penelitian Kesehatan*, 4(1), 13-20. (View of KARAKTERISTIK PENDERITA TUBERKULOSIS PARU DI PUSKESMAS RUJUKAN MIKROSKOPIS KABUPATEN ACEH BESAR (kemkes.go.id))
- Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. (2018). *Situasi Tuberkulosis di Empat Kabupaten Kota di Pulau Sumatera dan Banten*. 14(2):108. Makasar: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. (researchgate.net)
- Naibaho, E. N. V., & Kabeakan, S. M. H. (2021). *Pengaruh Terapi Active Cycle Of Breathing Technique (ACBT) Terhadap Frekuensi Pernafasan (Respiratory Rate) Pada Penderita Tuberkulosis Paru Di Rumah Sakit Umum Imelda Pekerja Indonesia Medan*. Medan: Indonesian Trust Health Journal, 4(2), 499-506. (<http://jurnal.stikes-murniteguh.ac.id/index.php/ithj/article/view/84>)
- Nurkumalasari, N., Wahyuni, D., & Ningsih, N. (2016). Hubungan karakteristik penderita tuberkulosis paru dengan hasil pemeriksaan dahak di Kabupaten Ogan Ilir. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 3(2), 51-58. (https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jk_sriwijaya/article/view/4242)
- Pangaribuan, L., Kristina, K., Perwitasari, D., Tejayanti, T., & Lolong, D., B. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Tuberkulosis pada Umur 15 Tahun ke Atas di Indonesia*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 23(1). 10-17. (<https://doi.org/10.22435/hsr.v23i1.2594>)
- Pangaribuan, L., Kristina, K., Perwitasari, D., Tejayanti, T., & Lolong, D., B. (2020). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Tuberkulosis pada Umur 15 Tahun ke Atas di Indonesia*. Buletin Penelitian Sistem Kesehatan. 23(1). 10-17. (<https://doi.org/10.22435/hsr.v23i1.2594>)
- Pare, A. L., Amiruddin, R., & Leida, I. (2012). Hubungan antara pekerjaan, PMO, pelayanan kesehatan, dukungan keluarga dan diskriminasi dengan perilaku berobat pasien TB paru. *Journal Infectious Diseases*, 14(6), 6068. Hubungan Karakteristik Penderita Tuberkulosis Paru dengan Hasil Pemeriksaan Dahak di Kabupaten Ogan Ilir | Nurkumalasari | Jurnal Keperawatan Sriwijaya (unsri.ac.id)

- Pratama, A. D. (2021). *Efektivitas Active Cycle Of Breathing Technique (ACBT) Terhadap Peningkatan Kapasitas Fungsional Pada Pasien Bronkiektasis Post Tuberkulosis Paru*. Jurnal Vokasi Indonesia, 9(1). (<http://jvi.ui.ac.id/index.php/jvi/article/view/247>)
- Pusdatin Kemenkes RI. (2016). *Infodatin TB 2016*. Jakarta: KEMENKES RI. (https://www.google.co.id/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwjv9YWH1rf1AhW_gtgFHVHpCQoQFnoECBYQAAQ&url=https%3A%2F%2Fpusdatin.kemkes.go.id%2Fdownload.php%3Ffile%3Ddownload%2Fpusdatin%2Finfodatin%2FInfodatin-TB-2016.pdf&usq=AOvVaw2bV4RjhEX7GNv9yEsl-1lt)
- Pusdatin Kemenkes RI. (2018). *Infodatin TB 2018*. Jakarta: KEMENKES RI. (<https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-tuberkulosis-2018.pdf>)
- Rahman, M., & Sastrawan, S. (2021). *Pengaruh Active Cycle of Breathing Technic terhadap Saturasi Oksigen Pasien Covid-19*. Jurnal Keperawatan, 13(3), 855-860. Kendal: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kendal. (<https://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan/article/view/1798>)
- Suryati, I., Defrimal, & Putri, SY., I. (2019). *Perbedaan Active Cycle Of Breathing Technique (Acbt) Dan Pursed Lips Breathing Technique (Plbt) Terhadap Frekuensi Nafas Pasien Penyakit Paru Obstruktif Kronik (Ppok) Di Poli Paru RSUD Dr. Achmad Muchtar Bukittinggi Tahun 2018*. Prosiding Seminar Kesehatan Perintis, 1(2), 17. (<https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/129>)
- Underwood, F. (2021). *Active Cycle of Breathing Technique*. Inggris: Physiopedia. (https://www.physio-pedia.com/index.php?title=Active_Cycle_of_Breathing_Technique&oldid=286979)
- WHO. (2012). *Global tuberculosis report 2021*. Geneva: World Health Organization. (<https://www.who.int/publications-detail-redirect/9789240037021>)

Effleurage Massage on the Intensity of Dysmenorrhea in Adolescent Women ; *Literatur Review*

Dewi Indah Sari¹, Nadiya Nurazizah²

¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

²Public Health Center of Karawaci

Corresponding Author :

Dewi Indah Sari

dewi.indah@poltekkesbanten.ac.id

Keywords : *Massage effleurage, dismenore, menstrual pain.*

ABSTRACT

Background *Dysmenorrhea is a menstrual condition that is accompanied by pain in the form of cramps in the abdomen which is caused by the increased production of prostaglandins. Young women who are experiencing dysmenorrhea may experience decreased activity and productivity whether in learning or working. Therefore, dysmenorrhea at the age of adolescence should be handled in order not to make a worse impact, one of the ways that can be done to decrease dysmenorrhea is massage effleurage.*

Purpose *Knowing the intensity of dysmenorrhea in young women that given massage effleurage.*

Methods *The research design used was a traditional review with compare method. selected the journals published from 2015 – 2020 about the effect of massage effleurage on the intensity of dysmenorrhea that was published on google scholar databases.*

Results *The results of five journals that have been analyzed show that there are differences in the intensity of dysmenorrhea before and after giving massage effleurage, where the scale of dysmenorrhea in young women tends to decrease after giving massage effleurage.*

Conclusion *Massage effleurage is effective to reduce the intensity of dysmenorrhea in young women.*

PENDAHULUAN

Memasuki usia pubertas, remaja akan mengalami banyak perubahan baik dari segi fisik, fisiologis dan psikologis salah satunya dimulainya siklus menstruasi. Sebagian besar wanita khususnya remaja seringkali mengalami keluhan selama periode menstruasi diantaranya terjadi *dismenore*, yaitu rasa sakit yang menyerupai kram di perut bagian bawah yang disebabkan oleh peningkatan produksi prostaglandin yang membuat dinding rahim berkontraksi (Zuraida dan Misi, 2020). *Dismenore* terbagi menjadi dua yaitu *dismenore* primer yaitu nyeri haid yang terjadi tanpa disertai adanya kelainan pelvis dan *dismenore* sekunder yaitu nyeri haid yang disertai oleh adanya kelainan pada pelvis (Hikmah, dkk, 2018). *Dismenore* primer umumnya terjadi 2 – 3 tahun setelah *menarche* (Jama dan Asna, 2020).

Angka kejadian *dismenore* di dunia sangat besar yaitu rata - rata lebih dari 50% wanita di setiap negara mengalaminya. Di Amerika angka kejadian *dismenore* sekitar 60%, di Swedia sekitar 72% dan di Inggris sebuah penelitian menyatakan bahwa 10% dari remaja sekolah lanjut tampak

absen 1-3 hari setiap bulannya karena mengalami dismenore (Calis, 2013). Di Indonesia, angka kejadian dismenore pada tahun 2013 yaitu sebesar 64,25%, yang terdiri dari 54,89% dismenore primer dan 9,36% dismenore sekunder (Sari dan Sri, 2019).

Remaja putri yang mengalami dismenore dapat mengalami penurunan aktivitas dan produktivitas baik dalam belajar ataupun bekerja. Menurut penelitian Kurniawati dan Yuli (2011) didapatkan bahwa siswi di sekolah pernah mengalami dismenore dan beberapa diantaranya kadang ada yang meminta izin untuk pulang karena tidak tahan terhadap dismenore yang mereka alami. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pada saat mengalami dismenore para siswi tidak dapat melakukan aktivitasnya seperti biasa, diantaranya aktivitas – aktivitas tersebut yaitu; 1) tidak mengikuti pelajaran di kelas, 2) tidak mengikuti kegiatan sekolah, 3) hanya tiduran, 4) dan yang sulit berjalan.

Dalam penelitian lain yang dilakukan oleh Saguni, dkk (2013) dari 121 siswi yang mengalami dismenore 87 siswi (71,9%) diantaranya menyatakan bahwa aktivitas belajar mereka terganggu karena ketidaknyamanan yang dirasakan ketika dismenore membuat mereka sulit berkonsentrasi. Oleh karena itu, pada usia remaja dismenore harus ditangani agar tidak terjadi dampak yang lebih buruk (Andari, dkk, 2018).

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk menurunkan skala nyeri haid, yaitu secara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi dismenore dapat diatasi dengan obat-obatan analgesik, sedangkan secara non farmakologis dismenore dapat diatasi dengan *massage effleurage*, kompres panas dan dingin, distraksi, relaksasi dan akupuntur (Andari, dkk, 2018). *Massage effleurage* merupakan teknik pemijatan berupa usapan lembut, lambat dan panjang atau tidak putus-putus pada abdomen dan digerakkan melingkar ke arah simpisis (Jana dan Asna, 2020). *Massage* tersebut bertujuan untuk meningkatkan sirkulasi darah, menghangatkan otot abdomen, dan meningkatkan relaksasi fisik dan mental (Zuraida dan Misi, 2020).

METODE

Desain yang digunakan *literature traditional review* yaitu *review* tinjauan pustaka berdasarkan artikel – artikel yang dipilih oleh penulis pada satu topik penelitian menggunakan *data based google scholar*. Kata Kunci yang digunakan: *Massage effleurage and dismenore*, *Massage effleurage and nyeri haid*

HASIL

Ada lima jurnal yang digunakan dalam literature review ini yang dipublikasikan lima tahun terakhir yaitu sejak tahun 2015 sampai dengan tahun 2020. Review Jurnal pertama merupakan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida dan Missi Aslim (2020) yang dilaksanakan di SMAN 1 Sutura. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Pada penelitian ini responden diberikan *massage effleurage* selama 5 menit. Hasil penelitian ini menggambarkan jika rata - rata skala nyeri haid sebelum dilakukan intervensi *massage effleurage* yaitu berada pada skala nyeri sedang dengan skala terendah 3 dan tertinggi 5. Sedangkan rata -rata skala nyeri haid sesudah dilakukan intervensi *massage effleurage* yaitu berada pada skala nyeri ringan dengan skala terendah 1 dan tertinggi 2.

Review Jurnal kedua yaitu penelitian yang dilakukan oleh Fatma Jama dan Asna Azis (2020) di SMAN 1 Siotapina. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Pada penelitian ini responden diberikan terapi *massage effleurage abdomen* 3-5 menit selama 3 hari berturut-turut. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan skala nyeri haid sebelum dan setelah pemberian *massage effleurage abdomen*. Dimana rata – rata skala

nyeri haid sebelum diberikan massage effleurage yaitu 3,13 dengan skala tertinggi 4 dan terendah 3. Sedangkan rata – rata skala nyeri haid setelah diberikan massage effleurage berada pada skala ringan yaitu 2.

Review Jurnal ketiga merupakan penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin dan Yesi Purnamasari (2018) yang dilaksanakan di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan skala nyeri sebelum dan sesudah diberikan terapi massage effleurage dengan rata – rata skala nyeri sebelum intervensi yaitu pada skala nyeri sedang (4-6), sedangkan setelah dilakukan intervensi berada pada skala nyeri ringan (1-3).

Riview Jurnal keempat merupakan penelitian yang dilakukan oleh Nur Indah Swariningrum (2019) yang dilaksanakan di PESMA KH. Mas Mansyur UMS. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Intervensi massage effleurage pada penelitian ini diberikan 2 kali selama 10 menit dengan jeda 6 jam antara pemberian pertama dan kedua sedangkan internvensi deep breathing exercise dilakukan 2 kali selama 10 menit. Hasil dari penelitian ini yaitu ada pengaruh yang signifikan pada pemberian massage effleurage terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer dengan rata – rata skala nyeri haid sebelum diberikan massage effleurage berada pada skala nyeri sedang (4-6), sedangkan setelah diberikan massage effleurage berada pada skala nyeri ringan (1-3). Namun, berdasarkan uji beda pengaruh didapatkan hasil bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara massage effleurage dan deep breathing exercise terhadap penurunan skala nyeri dismenore primer.

Riveiw Jurnal kelima yaitu penelitian yang dilakukan oleh Indah Astria, Sri Utami dan Wasisto Utomo (2015) yang dilakukan di SMA Negeri 6 Kundur Kepulauan Riau. Alat ukur yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala nyeri Numeric Rating Scale (NRS). Responden pada penelitian ini diberikan intervensi kombinasi teknik slow deep breathing selama 10 menit dan massage effleurage selama 5 menit sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan intervensi apapun. Hasil penelitian diperoleh perbedaan yang signifikan antara rata-rata nyeri haid pada kelompok eksperimen sebelum dan setelah diberikan kombinasi teknik slow deep breathing dan massage effleurage dengan penurunan intensitas nyeri haid sebesar 3,74 poin dengan rata – rata skala nyeri haid sebelum diberikan massage effleurage yaitu 5,27 dengan skala tertinggi yaitu 9 dan terendah 2. Sedangkan rata – rata skala nyeri haid setelah diberikan massage effleurage yaitu 1,53 dengan skala tertinggi 4 dan terendah 0.

PEMBAHASAN

Dismenore merupakan salah satu keluhan yang dirasakan oleh para remaja putri pada saat menstruasi. Dismenore dapat terjadi sebagai gangguan primer ataupun sekunder karena penyakit yang melatari. Dismenore primer umumnya terjadi pada dua hari pertama menstruasi dan akan sembuh sendiri seiring berjalannya waktu sedangkan dismenore sekunder bergantung pada penyakit yang melatari. Hal ini sesuai dengan teori Endang (2016) yang menyatakan bahwa pada saat menstruasi terjadi peningkatan atau produksi prostaglandin yang tidak seimbang yang menyebabkan otot – otot uterus berkontraksi kuat sehingga menimbulkan nyeri yang sangat hebat dan kram perut pada hari pertama menstruasi. Teori ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Fatsiwi Nunik Andari, M. Amin dan Yesi Purnamasari (2018) yang menunjukkan bahwa wanita yang mengalami dismenore memiliki kadar prostaglandin 5-13 kali lebih tinggi dibandingkan dengan wanita yang tidak mengalami dismenore.

Pada umumnya dismenore primer terjadi pada usia remaja atau usia produktif. Dalam

kelima jurnal yang dibahas pada literature review ini, secara umum rata – rata usia responden yang mengalami dismenore primer berada pada rentang usia 12 – 24 tahun. Menurut Martini, dkk (2011), dismenore primer biasanya terjadi dari bulan keenam sampai tahun kedua setelah remaja putri mengalami menarche (menstruasi pertama kali) dan maksimal antara usia 15 – 25 tahun. Hal ini didukung oleh data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2010, dimana rata – rata usia menarche yaitu pada usia 13 tahun dengan kejadian awal pada usia 9 tahun dan paling lambat adalah 17 tahun.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi skala nyeri haid atau dismenore, diantaranya yaitu obat – obatan sesuai resep dokter, kompres hangat, mandi air hangat, mengonsumsi minuman hangat yang mengandung kalsium tinggi, tarik nafas dalam untuk relaksasi dan menggosok – gosok perut atau pinggang yang sakit (massage effleurage) (Kusmiran, 2012). Massage effleurage adalah teknik massage yang menggunakan sentuhan ringan pada abdomen. Massage effleurage dapat dilakukan dengan cara mengatur posisi klien dalam posisi tidur atau setengah duduk, mengangkat baju klien sehingga abdomen terlihat, lalu letakkan satu tangan atau dua tangan pada abdomen dan gerakan tangan secara melingkar dengan membentuk kurva pada abdomen satu arah atau dua arah dengan sentuhan ringan. Menurut kelima jurnal diatas, massage effleurage dapat menurunkan skala nyeri haid karena dapat melancarkan sirkulasi darah, merelaksasi tubuh dan mengurangi rasa sakit. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Laily (2008) bahwa penerapan teknik effleurage dengan penekanan ringan dapat meningkatkan relaksasi dan meringankan nyeri terutama bila dilakukan pada permukaan tubuh tanpa dihalangi kain atau pakaian. Relaksasi otot yang di dapatkan dari massage effleurage dapat memutus siklus fear-tension-pain (takut-tegang- nyeri) sehingga dapat menurunkan intensitas nyeri. Hal ini sejalan dengan teori Gate Control menurut Mondragon yang menyatakan bahwa serabut nyeri yang membawa stimulasi nyeri ke otak lebih kecil dan perjalanan sensasinya lebih lambat daripada serabut sentuhan yang luas. Maka ketika sentuhan dan nyeri dirangsang bersamaan, stimulasi sentuhan berjalan lebih cepat ke otak dibandingkan dengan stimulasi nyeri dan menutup pintu gerbang dalam otak sehingga membatasi nyeri dirasakan atau di interpretasikan oleh otak (Andari et al, 2018).

Intervensi massage effleurage diberikan pada rentang hari pertama sampai dengan hari ketiga. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Purwati (2018) yang menyatakan bahwa rasa sakit dismenore dimulai beberapa jam sebelum atau selama menstruasi dan berlangsung selama 48 hingga 72 jam. Hal ini didukung oleh teori lain yang dikemukakan oleh Kowalak (2011) yang menyatakan bahwa dismenore dimulai ketika hari pertama keluar darah haid atau sesaat sebelum keluar darah haid dan mencapai puncak dalam waktu 24 jam.

Massage effleurage dengan atau tanpa dikombinasikan dengan slow deep breathing dapat dijadikan sebagai pilihan terapi non farmakologi untuk mengurangi intensitas dismenore karena selain bisa dilakukan secara mandiri, massage effleurage juga merupakan teknik relaksasi yang aman, tidak perlu biaya dan tidak memiliki efek samping.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis kelima jurnal pada literature review ini dapat disimpulkan bahwa: penerapan massage effleurage mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap penurunan skala nyeri haid yang dirasakan oleh remaja putri, Rata – rata skala nyeri haid yang dirasakan oleh para remaja putri sebelum diberikan massage effleurage lebih tinggi dibandingkan setelah diberikan massage effleurage

DAFTAR PUSTAKA

- Andari, Fatsiwi Nunik, dkk. 2018. Pengaruh *Masase Effleurage* Abdomen terhadap Penurunan Skala Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di SMP Muhammadiyah Terpadu Kota Bengkulu. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 5 (2).
- Astria, Indah, dkk. 2015. Efektifitas Kombinasi Teknik *Slow Deep Breathing* dan Teknik *Effleurage* terhadap Intensitas Nyeri *Dismenorea*. *JOM*, 2 (2).
- Calis. 2013. *Dysmenorrhea E-Medicine Obstetrics and Gynecology*. <https://emedicine.medscape.com/article/253812-overview>. Diakses pada tanggal 28 Mei 2020.
- Endang, Nies. 2012. *Endometriosis dan Nyeri Haid serta Nyeri Lainnya pada Wanita*. Jakarta: Media Kompas Nusantara.
- Hidayat, Aziz Alimul. 2017. *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikmah, Nurul, dkk. 2018. Pengaruh Pemberian *Masase Effleurage* Menggunakan Minyak Aromaterapi Mawar terhadap Penurunan Intensitas Nyeri *Dismenore* pada Remaja Putri di SMK Negeri 2 Malang Jurusan Keperawatan. *Journal of Issues in Midwifery*, 2 (2): 34 – 45.
- Jama, Fatma dan Asna Azis. 2020. Pengaruh *Massase Effleurage Abdomen* terhadap Penurunan *Dismenore* Primer pada Remaja Putri. *Window of Nursing Jornal*, 01 (01): 01 –0 6.
- Kowalak, Jennifer. 2011. *Buku Ajar Patofisiologi*. Jakarta: EGC.
- Kurniawati, Dewi dan Yuli Kusumawati. 2011. Pengaruh *Dismenore* terhadap Aktivitas pada Siswi SMK. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6 (2): 93 – 99.
- Kusmiran, Eny. 2012. *Kesehatan Reproduksi Remaja dan Wanita*. Jakarta: Salemba Medika.
- Laily, Yuliatun. 2008. *Penanganan Nyeri Persalinan dengan Metode Non Farmakologis*. Malang: Bayu Media Publishing.
- Martini, dkk. 2014. Pengaruh Stres terhadap *Disminore* Primer pada Mahasiswa Kebidanan di Jakarta. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 1 (2): 135- 140.
- Purwati, Y. (2018). *The Effectiveness of Effeurage Massage Using Lavender Aromatherapy for Menstrual Pain Relief*. 49(2014), 104–109.
- Saguni, Fersta Cicilia Apriliani, dkk. 2013. Hubungan *Dismenore* dengan Aktivitas Belajar Remaja Putri di SMA Kristen I Tomohon. *Ejournal Keperawatan (e-Kp)*, 1 (1).
- Sari, Devi Permata dan Sri Sat Titi. 2019. Pengaruh Terapi *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri Haid Pada Remaja Putri di Klaten. *MOTORIK Journal Kesehatan*, 14 (02).
- Swariningrum, Nur Indah. 2019. *Efektivitas Massage Effleurage dan Deep Breathing Exercise terhadap Penurunan Dismenore Primer*.
- Zuraida dan Missi Aslim. 2020. Pengaruh *Massage Effleurage* terhadap Penurunan Nyeri *Dismenore* Primer pada Remaja Putri di SMA N 1 Sutera Kabupaten Pesisir Selatan. *Menara Ilmu*, XIV (01)

Anxiety Factors of Nursing Department Students Conducting Online Learning During Covid-19 Pandemic

Lailatul Fadilah¹, Rohanah²

¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

²Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten

Corresponding Author :

Lailatul Fadilah

lailatul.fadilah@poltekkesbanten.ac.id

Keywords : Covid-19, Anxiety factors, Online learning.

ABSTRACT

The Covid-19 pandemic is a non-natural disaster that does not only affect physical health, but also has an impact on the mental and psychological health of the community. Disturbed psychological conditions can affect the immunity of the human body to fight viruses, as well as the ability to think clearly so that they cannot pay attention to a healthy lifestyle. Students in higher education are also feeling the impact and consequences of COVID19. Unpreparedness and confusion of students in taking part in online lectures along with a pile of assignments can cause anxiety, especially during the pandemic. Anxiety in students with distance learning, especially with the covid-19 pandemic, can cause ongoing anxiety and have an impact on student achievement and the inability of students to fulfill their roles and obligations, if they are not immediately controlled and handled. This study used a cross-sectional design, with the aim of knowing the anxiety factors of students during the pandemic in 2020. The study was conducted in October - December 2020 with a population of students from the Tangerang Nursing Department, Poltekkes Kemenkes Banten. The sampling method used was simple random sampling totaling 93 people. The results showed that less than some respondents experienced anxiety from 25 respondents (26.9%), and the results of statistical test analysis showed that domicile, lecture assignments, physical distancing, and lecture facilities had no significant relationship with student anxiety in learning during the pandemic.

PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 merupakan bencana non alam yang tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik saja, akan tetapi juga berdampak pada kesehatan jiwa dan psikososial masyarakat. Meningkatnya temuan kasus ditambah dengan informasi yang tidak adekuat menimbulkan berbagai masalah psikososial bagi pasien, keluarga maupun masyarakat. Masyarakat merasa khawatir, takut, cemas, dan gelisah dalam menghadapi kondisi saat ini. Kondisi psikologis yang terganggu dapat mempengaruhi imunitas tubuh manusia untuk melawan virus, serta kemampuan berpikir secara jernih sehingga tidak dapat memperhatikan pola hidup yang sehat.

Upaya-upaya terus dilakukan pemerintah sebagai bentuk pencegahan dan perlambatan penyebaran virus melalui berbagai bentuk tindakan, salah satunya dengan social distancing hingga physical distancing. Perubahan social distancing menjadi physical distancing oleh WHO bertujuan untuk memutus rantai penyebaran virus. Physical distancing bertujuan untuk melindungi kondisi kesehatan fisik semua orang, sehingga upaya ini mulai diberlakukan di segala sektor, termasuk

sektor pendidikan. Pemberlakuan pada sektor pendidikan berdampak pada perubahan metode pembelajaran (WHO, 2020).

Pemerintah melalui Surat Edaran Mendikbud Nomor 36962/MPK.A/HK/2020 menyatakan agar seluruh kegiatan belajar mengajar baik di sekolah maupun kampus perguruan tinggi menggunakan metoda daring atau online sebagai upaya pencegahan terhadap perkembangan dan penyebaran Covid-19. Mahasiswa di perguruan tinggi juga merasakan dampak dan akibat dari COVID19. Ketidaksiapan dan kebingungan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan perkuliahan dilakukan melalui daring disertai dengan tumpukan tugas dapat mengakibatkan kecemasan terlebih lagi dimasa pandemi.

Covid-19 mengakibatkan perubahan pola kegiatan sehari-hari yang terjadi pada mahasiswa, dan tentunya dapat berdampak pada psikologis mahasiswa. Hasil penelitian Cao, Fang, Hou, Han, Xu, Dong, & Zheng, (2020) pada 7.143 mahasiswa menunjukkan bahwa 0,9% mahasiswa mengalami ansietas berat, 2,7% mengalami ansietas sedang, dan 21,3% mengalami ansietas ringan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Hasanah, dkk (2020) menunjukkan 41,58% mahasiswa mengalami cemas ringan dan 16,84% mengalami cemas sedang.

Kecemasan dapat berupa perasaan tidak enak, perasaan khawatir, was-was, tidak pasti atau merasa takut sebagai akibat dari suatu ancaman atau perasaan yang mengancam dimana sumber nyata dari kecemasan tersebut tidak diketahui secara pasti (Nasir, Abdul, Abdul Muhith, 2011). Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa dapat menurunkan memusatkan perhatian, menurunkan daya ingat, menurunkan kemampuan menghubungkan satu hal dengan yang lain, sehingga dapat mempengaruhi hasil belajar mahasiswa (Kaplan dan Sadock, 2005).

Pembelajaran melalui daring tentu memiliki kekurangan antara lain jaringan internet yang tidak stabil, kebutuhan kuota internet, lingkungan belajar tidak kondusif, dan beban tugas yang bertambah dibandingkan pada saat kuliah tatap muka, hal ini merupakan faktor yang dapat menimbulkan kecemasan pada mahasiswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Livana, Mubin, Bashtomi, (2020) bahwa mayoritas penyebab mahasiswa mengalami stres adalah tugas pembelajaran, physical distancing, dan proses pembelajaran daring yang mulai membosankan.

Kecemasan pada mahasiswa dengan pembelajaran jarak jauh terlebih lagi dengan adanya pandemi covid-19, dapat menimbulkan kecemasan yang berkelanjutan dan berdampak pada penurunan prestasi mahasiswa serta ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi peran dan kewajibannya, apabila tidak segera dikontrol dan ditangani (Chodijah et al., 2020; Kristianto et al., 2013). Berdasarkan uraian diatas, maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor kecemasan pada mahasiswa melakukan pembelajaran daring di masa pandemi.

METODE

Desain penelitian menggunakan rancangan *cross-sectional*. Pada penelitian ini populasinya adalah mahasiswa aktif Jurusan Keperawatan Poltekkes Banten. Metode pengambilan sample menggunakan simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 93 orang. Cara atau metode yang digunakan untuk mendapatkan data melalui kuesioner dengan melakukan survey yang disebar dengan media online (*google form*). Kuesioner yang disebar terdiri atas dua kuesioner yaitu kuesioner A yang berisi tentang faktor-faktor kecemasan dan kuesioner B berisi tentang tentang kecemasan dengan menggunakan kuesioner DASS-21.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui tingkat kecemasan, pshysical distancing, domisili, fasilitas belajar, dan tugas kuliah

sedangkan analisis bivariate menggunakan uji *chi-square* (dengan $\alpha < 0.05$) mengetahui hubungan faktor-faktor kecemasan dengan tingkat kecemasan mahasiswa pada pembelajaran daring dimasa pandemi tahun 2020.

HASIL

Hasil analisa univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Berdasarkan hubungan domisili dengan kecemasan

Domisili	Kecemasan				Total	P Value
	Tidak Cemas		Cemas			
	n	%	n	%	n	%
Perkotaan	28	63,6	16	36,4	44	100,0
Pedesaan	40	81,6	9	18,4	49	100,0
Total	68	73,1	25	26,9	93	100,0

Tabel 1 menunjukkan hasil analisis hubungan antara domisili dengan kecemasan diperoleh bahwa responden yang domisili di perkotaan ada 16 (36,4%) mengalami kecemasan, dan responden domisili di pedesaan 9 responden (18,4%) mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.085$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara domisili dengan kecemasan.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden

Berdasarkan hubungan tugas kuliah dengan kecemasan

Tugas Kuliah	Kecemasan				Total	P Value
	Tidak Cemas		Cemas			
	n	%	n	%	n	%
Tepat waktu	67	74,4	23	25,6	90	100,0
Tidak tepat waktu	1	33,3	2	66,7	3	100,0
Total	68	73,1	25	26,9	93	100,0

Tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan hubungan tugas kuliah dan kecemasan menunjukkan hasil analisis hubungan antara tugas kuliah dengan kecemasan diperoleh bahwa responden yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu ada 2 (66,7%) mengalami kecemasan, dan responden yang mengumpulkan tugas kuliah tepat waktu ada 23 responden (25,6%) mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.175$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tugas kuliah dengan kecemasan.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan hubungan physical distancing dengan kecemasan.

Physical distancing	Kecemasan				Total		P Value
	Tidak Cemas		Cemas				
	n	%	n	%	n	%	
Setuju	62	73,8	22	26,2	84	100,0	
Tidak setuju	6	66,7	3	33,3	9	100,0	
Total	68	73,1	25	26,9	93	100,0	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis hubungan antara physical distancing dengan kecemasan diperoleh bahwa responden yang tidak setuju physical distancing ada 3 (33,3%) mengalami kecemasan, dan responden yang setuju physical distancing ada 22 responden (26,2%) mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.698$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara physical distancing dengan kecemasan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan hubungan fasilitas belajar dengan kecemasan

Fasilitas belajar	Kecemasan				Total	P Value
	Tidak Cemas		Cemas			
	n	%	n	%	n	%
Ada	61	70,9	25	29,1	86	100,0
Tidak ada	7	100	0	0	7	100,0
Total	68	73,1	25	26,9	93	100,0

Tabel 4 menunjukkan hasil analisis hubungan antara fasilitas belajar dengan kecemasan diperoleh bahwa responden yang memiliki fasilitas belajar ada 25 (29,1%) mengalami kecemasan, dan responden yang mengumpulkan tidak memiliki fasilitas belajar tidak ada yang mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.183$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara fasilitas belajar dengan kecemasan.

PEMBAHASAN

a. Analisis Hubungan domisili dengan kecemasan pembelajaran daring dimasa pandemi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa responden yang domisili di perkotaan maupun pedesaan mengalami kecemasan, dimana yang domisili di perkotaan lebih banyak mengalami kecemasan dibandingkan dengan yang domisili di pedesaan yaitu sebesar 16 (36,4%). Hasil uji statistik dengan menggunakan uji chi square diperoleh nilai $p = 0,085 (>0,05)$ maka hal ini menunjukkan tidak ada hubungan antara domisili dengan kecemasan pembelajaran daring dimasa pandemi. Pembelajaran online merupakan pembelajaran yang dilaksanakan dengan menggunakan koneksi internet sebagai penghubung terjalannya komunikasi antara pendidik dan peserta didik tanpa adanya kontak fisik. Pembelajaran online memiliki beberapa kelemahan yaitu penggunaan jaringan internet membutuhkan infrastruktur yang memadai, membutuhkan banyak biaya, komunikasi melalui internet terdapat berbagai kendala/lamban. Kendala yang dialami responden pada pembelajaran dimasa pandemi adalah masalah jaringan internet. Di daerah perkotaan memiliki banyak provider penyedia layanan internet, dengan kemampuan jaringan internet yang memadai untuk mendukung proses pembelajaran daring. Namun untuk daerah pedesaan, hanya tersedia sangat sedikit pilihan provider penyedia layanan internet. Dari yang tersedia tersebut ternyata memiliki kualitas jaringan internet yang kurang memadai sehingga kurang mendukung pembelajaran secara daring.

Responden mengeluhkan kualitas jaringan internet, serta mahalnya harga paket internet untuk mereka pergunakan. Salah satu solusi yang mereka lakukan untuk mengatasi masalah jaringan internet adalah dengan keluar rumah dan pergi ke tempat yang lebih tinggi, dan ada juga yang pergi ke daerah yang lebih ramai dan dianggap memiliki kualitas jaringan yang lebih baik. Di satu sisi, hal itu berlawanan dengan program pemerintah yang dituntut untuk sebisa mungkin menghindari keramaian dan melakukan aktivitas di sekitar rumah saja, namun dengan kendala seperti ini, mereka terpaksa keluar dari rumah agar dapat mengikuti

pembelajaran daring dengan baik dan lancar. Beberapa kendala yang dialami responden pada pembelajaran daring di masa pandemi ini dapat menimbulkan kecemasan.

b. Analisis Hubungan tugas kuliah dengan kecemasan pembelajaran daring dimasa pandemi

Hasil analisis hubungan tugas kuliah dengan kecemasan menunjukkan bahwa responden yang mengumpulkan tugas tidak tepat waktu ada 2 (66,7%) mengalami kecemasan, dan responden yang mengumpulkan tugas kuliah tepat waktu ada 23 responden (25,6%) mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.175$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara tugas kuliah dengan kecemasan.

Masalah yang dirasakan oleh responden terkait dengan tugas kuliah antara lain banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dalam waktu yang bersamaan, kesulitan untuk koordinasi dalam kelompok, kesulitan mencari referensi, kurang memahami tugas dengan baik, kendala jaringan internet dan kuota. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian Livana et al., (2020) penyebab stres mahasiswa selama pandemi Covid-19 yang banyak dikemukakan adalah tugas perkuliahan. Banyaknya tugas yang dianggap berlebih dengan tuntutan waktu pengumpulan yang tergolong cepat membuat kesehatan mental mahasiswa terganggu. Mahasiswa menjadi tidak bisa beristirahat cukup karena ada banyak tugas yang harus diprioritaskan terlebih dahulu.

Sulitnya mengkoordinir pekerjaan kelompok juga menjadi permasalahan yang menyebabkan stres pada beberapa mahasiswa. Adapun aktor yang menyebabkan stres yaitu adanya perselisihan kesepakatan dengan temannya sendiri, beban kerja yang berlebihan karena tidak membagi tindakan antara teman satu dengan teman yang lainnya (Livana et al., 2020). Belum lagi karena kendala yang dialami anggota kelompok berbeda-beda. Hal ini membuat beberapa anggota kelompok harus mengerjakan bagian dari anggota yang terkendala dan menjadikan pekerjaan mereka kian bertambah.

Pada pembelajaran daring seperti ini kelancaran jaringan internet sangat mempengaruhi kinerja mahasiswa dalam mengikuti pembelajaran. Sulitnya akses internet membuat tugas kuliah menumpuk sehingga menimbulkan stres berlebih pada mahasiswa.

Keterbatasan pemahaman terkait materi yang didapat oleh mahasiswa juga sangat berpengaruh sehingga menyebabkan stres karena tuntutan pada kemampuan mahasiswa untuk mengerjakan tugas pembelajaran. Keterbatasan ruang membuat mereka tidak bisa leluasa bertanya baik kepada dosen pengajar maupun kepada teman. Apalagi sistem pembelajaran daring yang berbeda sehingga materi yang didapat mahasiswa kurang dapat dipahami. Sebenarnya di era sekarang mahasiswa dituntut untuk dapat belajar dengan mandiri. Namun pada kenyataannya tidak semua mahasiswa mampu belajar secara mandiri (Amini et al., 2020). Kemandirian mahasiswa dituntut dalam mekanisme sistem pembelajaran jarak jauh (Munir, 2009). Tugas yang diberikan oleh pengajar sebagai respon dalam proses pembelajaran menyebabkan beban tugas yang diterima oleh mahasiswa tinggi, dan disertai pengumpulan tugas dengan rentang waktu yang sama menyebabkan timbulnya tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa.

c. Hubungan physical distancing dengan kecemasan pembelajaran daring dimasa pandemi

Hasil analisis hubungan antara physical distancing dengan kecemasan diperoleh bahwa responden yang tidak setuju physical distancing ada 3 (33,3%) mengalami kecemasan, dan responden yang setuju physical distancing ada 22 responden (26,2%) mengalami kecemasan.

Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.698$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara physical distancing dengan kecemasan. Masalah yang dirasakan responden dengan penerapan physical distancing antara lain kurangnya bersosialisasi mengakibatkan komunikasi jadi terhambat, pembelajaran terganggu, membuat materi yang kita terima tidak bisa di fahami secara menyeluruh, materi yang di sampaikan tidak efektif, kesulitan untuk diksusi dengan kelompok, dan biaya bertambah untuk membeli kuota.

Stres yang dialami mahasiswa akibat wabah COVID-19 ini juga dipengaruhi oleh munculnya rasa takut akan tertular COVID-19, kekhawatiran saat pergi keluar rumah, kebosanan saat melakukan social distancing, dan kesulitan memahami materi saat perkuliahan daring. Keterbatasan untuk melakukan aktivitas di luar serta kecemasan tertular virus COVID-19 yang ditunjukkan memberikan gambaran bahwa wabah ini menimbulkan stress tersendiri bagi mahasiswa.

Pelaksanaan physical distancing ini tentu membutuhkan adaptasi bagi berbagai pihak. Terutama bagi mahasiswa yang harus melakukan perkuliahan secara daring semenjak mewabahnya virus corona. Di tengah kondisi pandemi seperti ini mahasiswa berpotensi tidak bisa memenuhi kebutuhan psikologisnya yaitu kebutuhan akan keterhubungan (Hasan, 2020) dalam Abbas(2020). Metode belajar tanpa tatap muka dan tanpa interaksi langsung membuat mahasiswa menjadi stres karena tidak dapat bertemu dengan orang-orang yang disayangi termasuk teman perkuliahan. Mereka merasa terisolasi, lelah melihat layar dan tidak ada komunikasi dengan teman-teman.

d. Hubungan fasilitas belajar dengan kecemasan pembelajaran daring dimasa pandemi

Hasil analisis hubungan antara fasilitas belajar dengan kecemasan diperoleh bahwa responden yang memiliki fasilitas belajar ada 25 (29,1%) mengalami kecemasan, dan responden yang tidak memiliki fasilitas belajar tidak ada yang mengalami kecemasan. Hasil uji statistik diperoleh nilai $p = 0.183$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan yang signifikan antara fasilitas belajar dengan kecemasan. Kendala yang dirasakan responden tidak memiliki ruangan khusus untuk belajar, kendala jaringan sehingga mencari tempat yang sinyalnya bagus, suasana tidak kondusif, terkadang berisik karena terganggu oleh orang lain sehingga belajar tidak fokus.

Proses belajar melalui daring membutuhkan sarana dan prasarana yang mendukung agar pembelajaran dapat berlangsung dan memiliki kualitas pembelajaran yang lebih baik (Rustiani,dkk., 2019). Sarana dan prasarana tersebut diantaranya adalah smartphone (handphone pintar), komputer/laptop, aplikasi, serta jaringan internet yang digunakan sebagai media dalam berlangsungnya pembelajaran berbasis e-learning. Namun, tidak semua keluarga/orang tua mampu memenuhi sarana dan prasana tersebut mengingat status perekonomian yang tidak merata. Sehingga proses pemberlajaran berbasis e-learning tidak tersampaikan dengan sempurna.

Proses belajar sendiri tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal melainkan juga faktor eksternal, yaitu kondisi lingkungan sekitar belajarnya. Lingkungan fisik sangat berperan dalam membuat suasana kondusif yang mendorong peserta didik untuk belajar (Mayangsari& Astuti, 2020). Apabila kebisingan terjadi saat mahasiswa sedang memahami materi yang diajarkan, kebisingan yang sangat rendah juga dapat mengganggu, sumber kebisingan tidak hanya dari dalam ruangan tetapi juga mencakup wilayah yang lebih luas seperti di luar dan sekeliling

ruang belajar (Zwageryet al., 2019). Menurut Feidihal (2007) dalam Zwageryet al.,(2019), kebisingan yang terjadi dapat berdampak pada beberapa hal, salah satunya gangguan psikologis. Kebisingan dapat menimbulkan masalah psikologis seperti perasaan jengkel, kecemasan, dan ketakutan hingga menimbulkan stres.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurang dari sebagian responden mengalami kecemasan 25 responden (26,9%), dan hasil analisis uji ststistik menunjukkan bahwa domisili, tugas kuliah, physical distancing, dan fasilitas kuliah tidak ada hubungan yang signifikan dengan kecemasan mahasiswa dalam pembelajaran dimasa pandemi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih diberikan kepada Poltekkes Kemenkes Banten yang telah memberikan dukungan terhadap proses penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amini, M., Mayangsari, M. D., & Zwagery, R. V. (2020). *Hubungan antara Kemandirian Belajar dengan Komitmen Tugas pada Mahasiswa Program Studi Psikologi*. Jurnal Kognisia: Jurnal Mahasiswa Psikologi Online,2(2), 149-152
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). *The psychological impact of the Covid-19 epidemic on college students in China*. Psychiatry Research, 112934.
- Chodijah, M., Nurjannah, D, S. A., Yuliyanti, Y. & Kamba, M, N, S. (2020). *SEFT sebagai terapi mengatasi kecemasan menghadapi covid-19*. *Tasawuf Psikoterapi*, Universitas Gunung Djati Bandung
- Dalami, Ermawati. 2009. *Asuhan Keperawatan Jiwa Dengan Masalah Psikososial*. Jakarta: Trans Info Media.
- Hasanah, Ludiana , Immawati , Livana PH. (2020) *Gambaran Psikologis Mahasiswa dalam Proses Pembelajaran selama Pandemi Covid-19*. Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Hal 203 - 208, e-ISSN 2621-2978 Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah
- Kaplan, H., & Sadock, B. *Sinopsis Psikiatri Ilmu Pengetahuan Prilaku Psikiatri Klinis (Edisi 7 jilid 2)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Livana PH, M.F Mubin, Y. Basthomi. (2020) *Tugas Pembelajaran penyebab stres mahasiswa selama Pandemi Covid-19*, Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2, Hal 203 - 208, e-ISSN 2621-2978 Persatuan Perawat Nasional Indonesia Jawa Tengah.
- Nasir, Abdul., Abdul Muhith. (2011). *DasarDasar Keperawatan Jiwa: Pengantar Dan Teori*. Jakarta: Salemba medika.
- Rustiani, R., Djafar, S., Rusnim, R., Nadar, N., Arwan, A., & Elihami, E. (2019, October). *Measuring Usable Knowledge: Teacher's Analyses of Mathematics for Teaching Quality*

and Student Learning. In International Conference on Natural and Social Sciences (ICONSS) Proceeding Series (pp. 239-245).

Stuart, G. W & Laraia, M. T. (2005). *Principles and Practice of psychiatric nursing* 8th edition. Missouri: Mosby. INC.

WHO. (2020). *Coronavirus disease (COVID19, April 28) advice for the public*. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>.

Original Research

Diabetes Mellitus Foot Exercise Increase ABI (Ankle Brachial Index) Value in Type II DM Patients in The Puskesmas Cipondoh at Tangerang City**¹Parta Suhanda, ²Kusniawati, ³Emah Hikmah**¹Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten²Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten³Nursing Department, Ministry Health Polytechnic of Banten**ABSTRACT**

Corresponding author :

Parta Suhandasuhandaparta@gmail.com

Keywords : Ankle Brachial Index; Diabetes Mellitus Type II; Diabetes Mellitus Foot gymnastics.

This study aims to determine the effect of diabetic foot gymnastics on the value of Ankle Brachial Index (ABI) in Type II Diabetes Mellitus patients in the Cipondoh Health Center, Tangerang City. The design used is Quasi experiment with a pre-test – post-test approach. The population of this study was 42 dm type II patients in the puskesmas work area in Tangerang city. Samples were taken using purposive sampling techniques divided into 2 groups, 20 people into intervention groups and 22 control groups. The average ABI before diabetic foot exercises of the intervention group was 0.87 and the average ABI after diabetic foot exercises was 0.93. The results of statistical analysis showed that there was a significant difference in ABI values between the intervention and control groups after diabetic foot exercises (p value = 0.003). It was concluded that the implementation of diabetic foot exercises can increase the value of ABI in type II DM patients. This study recommends that diabetic foot exercises are expected to be performed for type II DM patients and ABI examinations can be used as additional examinations, especially in DM patients who go to the Health Center.

PENDAHULUAN

Diabetes mellitus (DM) merupakan sekelompok kelainan heterogen yang ditandai oleh kenaikan kadar glukosa dalam darah atau hiperglikemia (Smeltzer & Bare, 2002). WHO pada tahun 2000 jumlah pengidap diabetes di atas umur 20 tahun berjumlah 150 juta orang di dunia dan dalam kurun waktu 25 tahun kemudian, pada tahun 2025 jumlah tersebut akan membengkak menjadi 300 juta orang. Di Indonesia diprediksi kenaikan jumlah pasien dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030 (Sudoyo, 2006).

DM menyebabkan berbagai komplikasi sebagai akibat dari tingginya kadar gula dalam darah. Diantara komplikasi diabetes berupa adanya perubahan pada sistem vaskular seperti mikroangiopati dan makroangiopati (Smeltzer & Bare, 2002). Baik makroangiopati maupun mikroangiopati akan menyebabkan hambatan aliran darah ke seluruh organ sehingga mengakibatkan nefropati, retinopati, neuropati, dan penyakit vaskular perifer (Sudoyo, 2006).

Pencegahan kaki diabetes dapat dilakukan dengan cara, kontrol metabolik yang menekankan pada status nutrisi dan kadar glukosa darah, kontrol vaskular dengan cara melakukan latihan kaki/senam DM dan pemeriksaan vaskular non-invasif seperti pemeriksaan *ankle brachial index*, *toe pressure*, dan *ankle pressure* secara rutin, serta modifikasi faktor risiko seperti berhenti merokok dan penggunaan alas kaki khusus (Sudoyo, 2006).

Ankle Brachial Index (ABI) merupakan pemeriksaan non invasif pembuluh darah yang berfungsi untuk mendeteksi tanda dan gejala klinis dari iskhemia, penurunan perfusi perifer yang dapat mengakibatkan angiopati dan neuropati diabetik (Amstrong & Lavery, 1998 dalam Mulyati, 2009).

Penelitian serupa menunjukkan ada pengaruh yang signifikan nilai ABI pada pasien yang melakukan senam Kaki Diabetes (Tavip Dwi Wahyuni, 2013), namun dengan sampel yang sedikit dan metode yang berbeda. Dari latar belakang tersebut peneliti ingin meneliti pengaruh senam DM/latihan kaki terhadap nilai *Ankle Brachial Index* (ABI) di Wilayah Kerja Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan desain penelitian quasi eksperimen pre dan post tes, yaitu Pasien DM tipe II dilakukan intervensi berupa senam kaki DM selama 3 minggu dan 2 kali sehari (pagi-sore) untuk kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dilakukan pengukuran ABI sebelum dan setelah 3 minggu. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien DM Type II yang berobat ke Wilayah Kerja Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang, dengan kriteria inklusi bersedia menjadi sampel dalam penelitian, tidak dalam kondisi sakit/ komplikasi, untuk kelompok kontrol : pasien DM yang berobat ke PKM Cipondoh tidak ikut senam DM.

Pengolahan data dilakukan sebelum data dianalisa. Tahapan pengolahan data analisa bivariat dilakukan untuk membuktikan hipotesa yang telah dirumuskan dengan uji-t untuk mengetahui pengaruh senam kaki DM terhadap nilai ABI.

HASIL

Penelitian ini dilakukan selama bulan 2 bulan, di wilayah kerja Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang, dengan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin responden yang mengikuti senam kaki diabetes di wilayah kerja Puskesmas Cipondoh

No	Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase (%)
1.	Laki-laki	6	30
2.	Perempuan	14	70
	Total	20	100

Dari table 1 responden yang mengikuti senam kaki diabetes sebagian besar 70%, jenis kelamin perempuan

Tabel 2. Distribusi nilai ABI berdasarkan skala kelainan responden sebelum mengikuti senam kaki diabetes di wilayah kerja Puskesmas Cipondoh

No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	Normal	10	50
2.	Obstruksi ringan	7	35
3.	Obstruksi sedang	3	15
4.	Obstruksi berat	-	-
Total		20	100

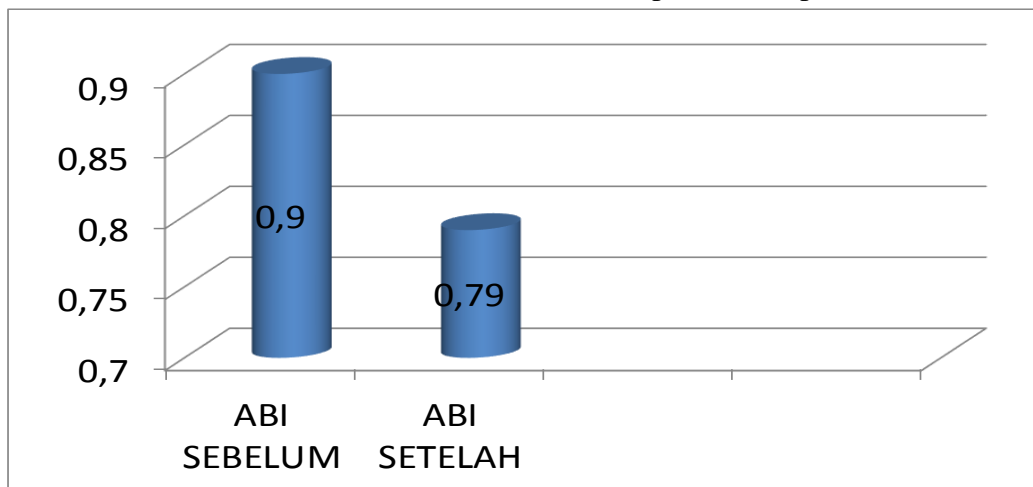
Dari table 2 responden yang mengikuti senam kaki diabetes sebagian besar 50%, nilai ABI ada pada rentang normal, dan 35 % ada pada rentang obstruksi ringan.

Tabel 3. Distribusi nilai ABI berdasarkan skala kelainan responden setelah mengikuti senam kaki diabetes di wilayah kerja Puskesmas Cipondoh

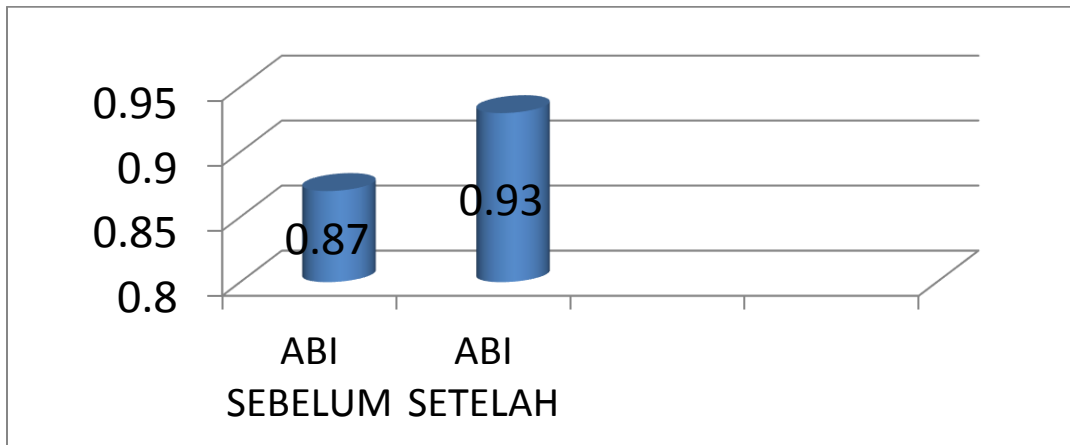
No	Variabel	Jumlah	Persentase (%)
1.	Normal	19	95
2.	Obstruksi ringan	1	5
3.	Obstruksi sedang	-	-
4.	Obstruksi berat	-	-
Total		20	100

Dari table 3 responden yang mengikuti senam kaki diabetes sebagian besar 95 %, nilai ABI ada pada rentang normal, dan 5 % ada pada rentang obstruksi ringan.

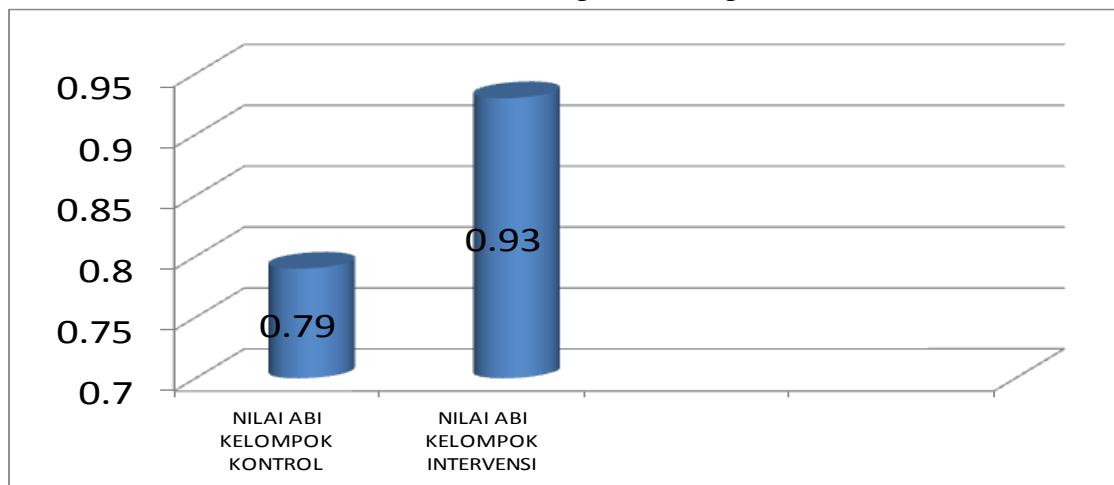
Gambar 1. Rerata nilai ABI sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol



Dari diagram diatas ada penurunan nilai ABI pada kelompok yang tidak melakukan senam kaki diabetes (penurunan 1.1 MmHg)

Gambar 2. Distribusi rerata nilai abi pada kelompok intervensi

Dari diagram diatas terdapat peningkatan nilai ABI pada kelompok yang melakukan senam kaki diabetes (peningkatan 0.6 MmHg)

Gambar 3. Distribusi rerata nilai abi setelah pada kelompok kontrol dan intervensi

Dari diagram diatas ada perbedaan rerata nilai ABI pada kelompok yang tidak melakukan senam dengan kelompok yang melakukan senam kaki (peningkatan 1.4 MmHg)

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Perbedaan rerata nilai ABI Responden yang melakukan senam kaki Diabetes dan yang tidak di Puskesmas Cipondoh

Variabel	N	Mean	SD	SE	P value
Nilai ABI					
- Tidak Melakukan senam	22	0.79	.0657	.0147	0,003
- Melakukan Senam	20	0.93	.1397	.0298	

Dari tabel diatas terlihat bahwa dari 22 responden rata-rata nilai ABI kelompok yang tidak melakukan senam kaki diabetes adalah 0.79 mmHg dengan SD 0.057 mmHg dan 20 responden yang melakukan senam kaki diabetes rata-rata nilai ABI adalah 0.93 mmHg. Dengan SD 0.1397 mmHg. Dari uji statistik diperoleh nilai $P = 0,00$. Dengan demikian pada $\alpha = 5\%$ maka secara statistik terdapat perbedaan yang bermakna rata-rata nilai ABI antara responden yang tidak melakukan senam kaki dengan responden yang melakukan senam kaki diabetes.

PEMBAHASAN

Pada penelitian ini diperoleh data bahwa sebagian besar penderita yang menjadi responden adalah perempuan (70%) kondisi ini menunjukan bawah kasus DM tipe II banyak diderita oleh perempuan, penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian (Afriant, & Edward, 2015). Dari 20 responden yang melakukan senam kaki DM, ada 15% masuk criteria mengalami obstruksi sedang dan setelah mengikuti senam secara rutin selama 2 minggu 95% masuk criteria normal (ada peningkatan nilai ABI). Hasil akhir menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan nilai ABI kelompok yang melakukan senam kaki dan yang tidak melakukan senam diabetes di wilayah Puskesmas Cipondoh Kota Tangerang tahun 2016, didapatkan nilai $P = 0.003$. Hal ini menunjukkan bahwa Senam kaki Diabetes berpengaruh terhadap nilai ABI. Senam kaki ini mencakup gerakan yang terdiri dari 10 gerakan pada kaki dan tiap gerakan dilakukan sebanyak 10 kali. Dilakukan 2 kali sehari pagi dan sore. Sedangkan penilaian ABI meliputi pengukuran tekanan pembuluh darah branhialias dibandingkan dengan tekanan pada arteri dorsal pedis, dilihat nilai tetinggi dari kedua tangan dan kaki, menggunakan dopler arteri. Dalam penentuan nilai ABI kadang ditemukan tekanan darah sistolik false tinggi ditemukan pada pasien diabetic. Hal ini disebabkan tekanan manset tidak mampu menekan pembuluh darah distal yang mengalami kalsifikasi. Hasil nilai ABI kalau dilihat dari Nilai ABI Interpretasi menurut American College of Cardiology Foundation/American Heart Association jika nilai $ABI > 1,4$ Dugaan kalsifikasi arteri, $1 - 1,4$ Normal, $0,91 - 0,99$ Borderline, $\leq 0,90$ Abnormal. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian kadek widi bahwa terapi getar berpengaruh pada nilai ABI, Sherrwood 2008 menyebutkan bahwa aktifitas fisik, olah raga dapat meningkatkan aliran darah ke perifer. Pada kelompok yang melakukan senam sebelum dan sesudah perlakuan tidak ada perbedaan yang bermakna $P = 0.097$. dan kelompok yang tidak melakukan senam ada perbedaan yang bermakna. Nilai $P = 0.015$. Hasil ini menunjukkan bahwa senam kaki diabetes dapat mempertahankan atau meningkatkan nilai ABI, sehingga dapat mencegah terjadinya kelainan vaskuler seperti terjadinya ganggren diabetic atau kelainan vaskuler lainnya. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Mulyati 2009 yang menyatakan senam kaki diabetes dapat meningkatkan aktivitas vaskuler. Hasil penelitian wahyuni 2015 menyatakan bahwa ada perbedaan nilai ABI yang signifikan antara sebelum dan setelah dilakukan senam kaki diabetic ($p \text{ value} = 0,005$), sehingga pelaksanaan senam kaki diabetic dapat meningkatkan ABI pada pasien DM tipe II.

SIMPULAN

Rerata nilai ABI pada kelompok kontrol 0.79 mmHg, rerata nilai ABI pada kelompok intervensi setelah melakukan senam kaki diabetes selama 3 bulan adalah 0.93 mmHg. Ada

perbedaan yang bermakna nilai ABI antara kelompok yang melakukan senam kaki diabetes dengan yang tidak melakukan senam kaki diabetes ($P= 0,003$). Senam kaki diabetes dapat dilaksanakan secara rutin oleh pasien DM tipe II baik dilaksanakan secara perorangan maupun kelompok dimasyarakat. Pemeriksaan ABI dapat dijadikan prosedur tetap pemeriksaan tambahan pasien DM di Puskesmas untuk mendeteksi kelainan vaskuler.

DAFTAR PUSTAKA

- Aria Wahyuni, Nina Arisfa, 2015, Senam Kaki Diabetik Efektif Meningkatkan *Ankle Brachial Index* Pasien Diabetes Melitus Tipe II, Jurnal IPTEK Terapan, Departemen Keperawatan Medikal Bedah Program studi Ilmu keperawatan STIKES Fort De Kock, Bukittinggi
- Badawi. 2009. *Melawan dan Mencegah Diabetes : Panduan Hidup Sehat Tanpa Diabetes*. Yogyakarta : Araska.
- Bundó, M., Urrea, M., Muñoz, L., Llussà, J., Forés, R., & Torán, P. 2013. [Correlation between toe- brachial index and ankle-brachial index in patients with diabetes mellitus type II]. *Medicina Clínica*, 140(9), 390-394.
- Dewi, P., Sumarni, T., & Sundari, R. I. (2012). Pengaruh Senam Diabetes Mellitus dengan Nilai Abi (Ankle Brachial Index) pada Pasien Diabetes Mellitus di Puskesmas Padamara Purbalingga. *Jurnal STikes Harapan Bunda*, 5, 1–6. Retrieved from jurnal.shb.ac.id
- Edward & Palmer. 2010. Massage Therapy Effects on African Americans with Type II Diabetes Mellitus: A Pilot Study. *Journal of Evidence-Based Complementary & Alternative Med.* 15(3):149-155.
- Fatimah, 2016, Simposium-DM, Jakarta, <http://Downloads/Documents/SATELIT-SIMPOSIUM-6.1-DM-UPDATE-DAN-Hb1C-OLEH-DR.-Dr.-Fatimah-Eliana-SpPD-KEMD.pd>, diunduh tanggal 12 juli 2016
- Laksmi dkk, Pengaruh Foot Massage terhadap Ankle Brachial Index (ABI) Pada Pasien DM Tipe 2 Di Puskesmas II Denpasar Barat, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
- Suyono, Soegondo, Subekti. 2009. *Penatalaksanaan Diabetes Mellitus Terpadu*, balai penerbit FKUI, Jakarta.
- Nussbaumerová, B., Rosolová, H., Ferda, J., Sifalda, P., Sípová, I., & Sefrna, F. 2011 [The ankle brachial index in type II diabetes]. *Vnitřní Lékarství*, 57(3), 299-305
- Sato, S., Masami, K., Otsuki, S., Tanaka, S., Nakayama, N., Makita, S., . . . Nohara, R. 2011. Post exercise ankle-brachial pressure index demonstrates altered endothelial function in the elderly. *Japanese Clinical Medicine*, 2, 21-24. doi: 10.4137/jcm.s7173.
- Tavip Dwi Wahyuni, 2013, The Ankle Brachial Index (ABI) after diabetes leg exercises with type II