

## JURNAL KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT CENDEKIA UTAMA

- Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tehnik Relaksasi Nafas Dalam dan Batuk Efektif Pada Pasien Pasca Operasi Dengan Anestesi Umum di RSUD RAA Soewondo Pati**  
*Sri Hartini, Durrotun Na'imah* 1
- Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Pasien Rawat Inap Di Puskesmas Pecangaan Jepara**  
*Iin Mariatul Azizah, Sri Nyumirah* 9
- Dampak Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Berdasarkan Pengalaman Anak Dirawat Dan Pengalaman Merawat Anak Oleh Orang Tua Di RSUD RA Kartini Jepara**  
*Biyanti Dwi Winarsih* 15
- Studi Deskriptif Dukungan Keluarga Terhadap Ibu Nifas Dalam Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungrejo Kudus**  
*Fira Afrianti, Yayuk Fatmawati* 21
- Studi Deskriptif Persepsi Ibu Dalam Perawatan Kesehatan Mulut Anak Di Kabupaten Kudus**  
*Nurulistyawan Tri Purnanto, Renny Wulan Apriliyasari* 29
- Hubungan Pemberian Informed Consent Dan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Elektifdi Rumah Sakit Umum dr R. Soetrasno Rembang**  
*Wahyu Yusianto, Jumini* 37
- Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan Dan Kesehatan Kerja (SMK3) Di Unit Offset PT Pura Barutama Kudus**  
*Eko Prasetyo* 45
- Perbedaan Kangkung Darat Yang Diberi Pupuk Dan Tidak Diberi Pupuk Cair Dari Sampah Organik Dengan Berat Tanaman Kangkung Darat (*Ipomea Reptans Poir*) Di Desa Sembaturagung Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati**  
*Muchtadi, Muhamad Abdul Rochman* 55
- Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Kader Posyandu Di Wilayah UPT Puskesmas Ngembal Kulon Kabupaten Kudus Tahun 2012**  
*Endra Wibowo, Ervi Rachma Dewi* 65
- Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Pneumokonioses Pada Pekerja Pertambangan Batu Kapur Di Desa Kedungwinong Sukolilo Kabupaten Pati**  
*Supriyanto, Risna Endah Budiati* 77

Vol. 2, No. 2  
Maret, 2014

ISSN : 2252-8865

JURNAL KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT

**CENDEKIA UTAMA**

JURNAL KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT  
**CENDEKIA UTAMA**

**Ketua**

Ilham Setyo Budi, S.Kp., M.Kes.

**Sekretaris**

Ervi Rachma Dewi, S.K.M.

**Editor**

Ns. Biyanti Dwi Winarsih  
Risna Endah Budiati, S.K.M.  
M. Munir, M.Si.  
Arina Hafadhotul Husna, S.Pd.

**Mitra Bestari**

Edy Soesanto, S.Kp., M.Kes (UNIMUS)  
Sri Rejeki, S.Kp., M.Kep., Sp.Mat. (UNIMUS)  
Edy Wuryanto, S.Kp., M.Kep. (PPNI Jawa Tengah)  
Ida Farida, S.K.M., M.Si. (Dinas Kesehatan Kabupaten)  
Aeda Ernawati, S.K.M., M.Si. (Kantor Penelitian dan Pengembangan Kab. Pati)

**Periklanan dan Distribusi**

Abdul Wachid, M.H.  
Susilo Restu Wahyuno, S.Kom.  
Ali Mas'ud  
Syarifuddin

**Penerbit**

STIKES Cendekia Utama Kudus

**Alamat**

Jalan Lingkar Raya Kudus - Pati KM.5 Jepang Mejobo Kudus 59381  
Telp. (0291) 4248655, 4248656 Fax. (0291) 4248651  
Website : [www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id](http://www.jurnal.stikescendekiautamakudus.ac.id)  
Email : [jurnal@stikescendekiautamakudus.ac.id](mailto:jurnal@stikescendekiautamakudus.ac.id)

Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat "Cendekia Utama" merupakan Jurnal Ilmiah dalam bidang Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat yang diterbitkan oleh STIKES Cendekia Utama Kudus secara berkala dua kali dalam satu tahun.

## **KATA PENGANTAR**

Syukur alhamdulillah bahwa Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat CENDEKIA UTAMA edisi kedua volume 2 dapat terbit dalam bulan Maret 2014 ini. Berbagai hambatan dapat kita atasi, semoga hambatan-hambatan tersebut tidak akan terjadi lagi pada penerbitan-penerbitan selanjutnya.

Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat CENDEKIA UTAMA menerima artikel ilmiah dari hasil penelitian, laporan/studi kasus, kajian/tinjauan pustaka, maupun penyegar ilmu Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat, yang berorientasi pada kemutakhiran ilmu pengetahuan dan teknologi di bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, agar dapat menjadi sumber informasi ilmiah yang mampu memberikan kontribusi dalam mengatasi permasalahan keperawatan dan kesehatan masyarakat yang semakin kompleks.

Redaksi mengundang berbagai ilmuwan dari berbagai lembaga pendidikan tinggi maupun peneliti untuk memberikan sumbangan ilmiahnya, baik berupa hasil penelitian maupun kajian ilmiah mengenai keperawatan dan kesehatan masyarakat.

Redaksi sangat mengharapkan masukan-masukan dari para pembaca, professional bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat, atau yang terkait dengan penerbitan, demi meningkatnya kualitas jurnal sebagaimana harapan kita bersama.

Redaksi berharap semoga artikel-artikel ilmiah yang termuat dalam Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat CENDEKIA UTAMA bermanfaat bagi para akademisi dan professional yang berkecimpung dalam dunia keperawatan dan kesehatan masyarakat.

**Pimpinan Redaksi**

**Ilham Setyo Budi, S.Kp., M.Kes.**

## DAFTAR ISI

Halaman Judul .....	i
Susunan Dewan Redaksi .....	ii
Kata Pengantar .....	iii
Daftar Isi .....	v
Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Tehnik Relaksasi Nafas Dalam Dan Batuk Efektif Pada Pasien Pasca Operasi Dengan Anestesi Umum Di RSUD RAA Soewondo Pati .....	1
Pengaruh Pemberian Tehnik Relaksasi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Pada Pasien Rawat Inap Di Puskesmas Pecangaan Jepara .....	9
Dampak Hospitalisasi Pada Anak Prasekolah Berdasarkan Pengalaman Anak Dirawat dan Pengalaman Merawat Anak Oleh Orang Tua Di RSUD RA Kartini Jepara .....	15
Studi Deskriptif Dukungan Keluarga Terhadap Ibu Nifas Dalam Pemberian Kolostrum Pada Bayi Baru Lahir Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungrejo Kudus .....	21
Studi Deskriptif Persepsi Ibu Dalam Perawatan Kesehatan Mulut Anak Di Kabupaten Kudus .....	29
Hubungan Pemberian Informed Consent Dan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Elektifdi Rumah Sakit Umum dr R. Soetrasno Rembang .....	37
Analisis Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Penerapan Sistem Manajemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja (SMK3) Di Unit Offset PT Pura Barutama Kudus .....	45
Perbedaan Kangkung Darat Yang Diberi Pupuk Dan Tidak Diberi Pupuk Cair Dari Sampah Organik Dengan Berat Tanaman Kangkung Darat ( <i>Ipomea Reptans Poir</i> ) Di Desa Sembaturagung Kecamatan Jakenan Kabupaten Pati ..	55
Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Keaktifan Kader Posyandu Di Wilayah UPT Puskesmas Ngembal Kulon Kabupaten Kudus Tahun 2012 .....	65
Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Pneumokonioses Pada Pekerja Pertambangan Batu Kapur Di Desa Kedungwinong Sukolilo Kabupaten Pati .....	77
Lampiran	
Pedoman penulisan naskah jurnal .....	87

## **PENGARUH PEMBERIAN TEHNIK RELAKSASI TERHADAP PEMENUHAN KEBUTUHAN ISTIRAHAT TIDUR PADA PASIEN RAWAT INAP DI PUSKESMAS PECANGAAN JEPARA**

In Mariatul Azizah, Sri Nyumirah  
Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Cendekia Utama Kudus  
[stikescendekiautamakudus@yahoo.co.id](mailto:stikescendekiautamakudus@yahoo.co.id)

### **ABSTRAK**

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur tergantung pada keadaan relaksasi otot dan pikiran seseorang. Istirahat tidur sangat tergantung dari kemampuan klien mendapatkan kenyamanan dan relaksasi otot dan psikisnya, sehingga relaksasi dapat diberikan sebagai salah satu alternatif tindakan keperawatan untuk memenuhi kebutuhan istirahat tidur klien. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti ingin membuktikan pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien rawat inap di Puskesmas pecangaan Jepara. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan observasional. Rancangan penelitian menggunakan pra-post test dalam satu kelompok (*one group pre-post test design*). Penelitian dilakukan di Rawat Inap Puskesmas Pecangaan sejumlah 58 responden dengan teknik accidental sampling. Perlakuan menggunakan panduan teknik relaksasi otot, Instrumen menggunakan kuesioner pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Analisis menggunakan distribusi frekuensi, tendensi sentral dan uji *Wilcoxon*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05). Direkomendasikan teknik relaksasi otot digunakan sebagai prosedur tetap penatalaksanaan gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur.

### **ABSTRACT**

*Accomplishment rest sleep depend on muscle relax and mind. Rest sleep depend from client ability gets comfort, muscle relaxation and psychical, so that muscle relaxation can be given as one of alternative treatment to fulfill rest sleep. Based on the background researcher wish to prove influence relaxation technique to accomplishment rest sleep to patients in PuskesmasPecangaan Jepara. Research type applied in this research is pre-experimental with observational approach. Research plan applies one group pre-post test design. This research in RawatInapPuskesmasPecangaan, 58 responders with technique accidental sampling. Muscle relaxation technique guidance, Instrument applies accomplishment questionnaire of requirement of sleep rest. Analysis applies distribution frequency, tendency central and wilcoxon's test. There is significance difference accomplishment requirement of rest sleep before and after by muscle relaxation technique to patient in PuskesmasPecangaanKabupaten Jepara with significance value 0,000 (< 0,05). Recommended relaxation technique applied as permanent procedure of accomplishment trouble requirement of restsleep.*

**Keywords :** *Relaxation, rest sleep*

## PENDAHULUAN

Tidur sebagian dari kebutuhan fisiologis yang merupakan kebutuhan dasar yang dibutuhkan oleh manusia untuk dapat berfungsi secara optimal baik sehat maupun sakit. Tidur penting untuk kesejahteraan fisik dan mental, mencegah kelelahan fisik dan mental. Seseorang yang sedang sakit apabila mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidur dapat memperpanjang waktu pemulihan dari sakit (Potter & Perry, 2005).

Seseorang dengan gangguan kebutuhan istirahat tidur mengalami masalah fisik dan mental, diantaranya; perasaan capek, kurang konsentrasi, daya ingat berkurang, kurang mampu mengambil keputusan, mudah tersinggung dan tidak relaks, mual, pusing, serta meningkatkan resiko kecelakaan. Seseorang yang dirawat di rumah sakit sering mengalami gangguan kebutuhan istirahat tidur, yaitu berupa kesulitan untuk memulai tidur, sering terjaga sewaktu tidur maupun bangun terlalu dini (Prihardjo, 2006).

Prevalensi gangguan kebutuhan istirahat tidur bervariasi berdasarkan definisi kasus dan kriteria diagnostik yang spesifik, sehingga estimasi prevalensi gangguan tidur khususnya ketidakmampuan untuk mendapatkan kualitas dan kuantitas tidur (insomnia) memiliki rentang sekitar 10% hingga 40% (Gede, 2011). Penelitian di Korea Selatan menunjukkan bagaimana variasi angka prevalensi insomnia berdasarkan definisinya. Insomnia didefinisikan berdasarkan frekuensi tidur (gejala muncul selama 3 malam dalam 1 minggu), maka angkanya menjadi 17%. Penggunaan definisi kesulitan dalam mempertahankan tidur, nilainya menjadi 11,5%. Menggunakan *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders fourth edition* (DSM-IV) nilainya menjadi 5%. Suatu survey di Singapura menunjukkan 8% sampai 10% pasien yang datang ke dokter umum mengeluhkan gejala insomnia (Gede, 2011).

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur tergantung pada keadaan relaks otot dan pikiran seseorang. Perawat harus mengetahui tentang pergerakan badan yang baik, istirahat tidur juga dipengaruhi *anxietas*. Tindakan keperawatan yang bisa diberikan kepada klien sebagai alternatif yang dapat dipilih untuk mengatasi gangguan istirahat tidur adalah dengan relaksasi otot, masase punggung dan latihan *guided imagery* (Potter & Perry, 2005).

Latihan relaksasi sebagai salah satu teknik relaksasi otot telah terbukti atau terdapat hasil yang memuaskan dalam program terapi terhadap ketegangan otot yang mampu mengatasi keluhan *anxietas*, insomnia, kelelahan, kram otot, nyeri leher dan pinggang, tekanan darah tinggi, fobi ringan dan gagap (Davis, 2007).

Peran perawat dalam upaya penyembuhan klien menjadi sangat penting, termasuk dalam menangani klien dengan gangguan istirahat-tidur, perawat perlu mengetahui kebiasaan (rutinitas) yang dilakukan pasien sebelum tidur agar dapat mengatasi penyebab gangguan tidur. Perawat juga perlu bertukar pikiran dengan pasien tentang cara-cara mengatasi masalah tidur dan memberikan informasi tentang cara-cara memenuhi kebutuhan tidur. Perawat harus berani mengaplikasikan secara profesional kemampuan kognitif, ketrampilan psikomotor dan afektifnya di tatanan klinik dengan penuh keyakinan dan percaya diri, karena kenyataan di lapangan (klinik) tindakan keperawatan mandiri dalam penanganan klien dengan gangguan istirahat-tidur jarang dilakukan dan sedikit ditemui dalam catatan dokumentasi keperawatan klien (Prihardjo, 2006).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada bulan Januari-Maret 2013 di Unit Rawat Inap Puskesmas Pecangaan, tindakan

keperawatan yang sering dilakukan pada pasien gangguan tidur adalah kolaborasi, yang bersifat *dependen* (ketergantungan) dengan profesi dokter, yaitu berupa pemberian obat-obatan golongan *sedative*(penenang)/analgesic. 10 pasien rawat inap ditemukan 9 orang (90%) mengalami gangguan istirahat-tidur (kurang tidur, kesulitan mengawali tidur, sering bangun), 6 orang (60%) mengatakan dikarenakan efek hospitalisasi dan ketidaktahuan tentang prosedur perawatan dan pengobatan yang dijalani, sedangkan 2 orang (20%) mengatakan karena ruangan yang terlalu ramai dengan pengunjung, sedangkan 1 orang (10%) mengatakan tidak tahu penyebabnya. Salah satu tanda-tanda fisik yang didapatkan pada klien yang mengalami gangguan istirahat tidur di Puskesmas Pecangaan adalah wajah tampak pucat, konjungtiva anemis, terlihat warna kehitaman disekitar mata, badan lemas, mata terlihat sayu dan lelah. Berdasarkan latar belakang tersebut diatas peneliti ingin membuktikan pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Jepara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Jepara.

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian pre-eksperimental dengan pendekatan observasional. Rancangan penelitian menggunakan pra-post test dalam satu kelompok (*one group pre-post test design*). Penelitian di laksanakan di Puskesmas Pecangaan Jepara.

### **Instrumen Penelitian**

1. Pedoman teknik relaksasi otot berdasarkan SOP (Standar Operasional Prosedur), (Kristina, 2006). Alat ukur berupa checklist bahwa SOP tindakan relaksasi otot sudah dilaksanakan dengan benar. Menggunakan skala *likert* terdiri dari 10 item dengan rentang nilai 0-40. Nilai maksimal 40, minimal 0. Hasil ukur dikategorikan: Dilaksanakan (nilai 21-40), Tidak dilaksanakan (nilai 0-20).
2. Alat ukur/instrumen dalam penelitian ini adalah 1) Identitas Responden. 2) kuesioner (data subjektif). 3) *Cheklis*t hasil observasi (data objektif) tentang pemenuhan kebutuhan istirahat tidur (Kristina, 2006).
  - a. Kuesioner; data subjektif tentang kebutuhan istirahat tidur (10 Pertanyaan).
  - b. *Cheklis*t; data objektif tentang kebutuhan istirahat tidur (10 item).

Menggunakan skala *likert*, kedua data tersebut dijumlahkan didapatkan rentang nilai 0-80. Nilai maksimal 80, minimal 0. Hasil ukur: Kebutuhan istirahat tidur tidak terpenuhi: 41-80, Terpenuhi: 0-40

### **Metode Analisis Data**

1. Analisis *univariat* yaitu berupa distribusi frekuensi mengenai gambaran karakteristik responden, tendensi sentral dan nilai rata-rata (*mean*, *median*, *modus*, *standar deviasi*) mengenai kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sudah dilakukan teknik relaksasi.
2. Penelitian ini untuk melihat efektifitas teknik relaksasi terhadap pemenuhan kebutuhan istirahat tidur. Sebelum dilakukan analisis bivariat terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov*, apabila hasilnya menunjukkan data berdistribusi normal maka uji hipotesia untuk analisa bivariat menggunakan analisis statistik *t-tes* dependen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebelum dilaksanakan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara adalah sebagian besar tidak terpenuhi sebanyak 58 responden (100%) dengan nilai rerata 52,95. Tidak terpenuhinya kebutuhan istirahat tidur pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan disebabkan karena penyakit yang dialami pasien seperti panas, pusing dan nyeri perut sebagai manifestasi demam typhoid serta faktor lingkungan yang tidak tenang. Jumlah tempat tidur yang tidak sebanding dengan luas ruangan, jumlah pengunjung yang terlalu ramai serta lokasi ruang rawat inap yang bersebelahan dengan jalan raya membuat pasien merasa pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya tidak terpenuhi. Terjadinya gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebagai akibat dari peningkatan aktivitas *Reticular Activating System, dopamine* dan *norepineprine* (Davis, 2007). Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur disebabkan oleh beberapa faktor antara lain: Tingkat kebutuhan masing-masing kelompok umur, lingkungan, psikologis (kecemasan, ketegangan mental, status emosi), nyeri dirasakan terlalu hebat, perasaan tidak enak, diet, nutrisi (Craven, 2006).

Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sesudah dilaksanakan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara didapatkan nilai rerata 36,86. Sebagian besar terpenuhi sebanyak 54 responden (93,1%) dan sisanya tidak terpenuhi sebanyak 4 responden (6,9%). Terpenuhinya kebutuhan istirahat tidur pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan menunjukkan keberhasilan tindakan teknik relaksasi otot yang diajarkan oleh peneliti. Teknik relaksasi otot dapat membantu mencegah atau meminimalkan gejala fisik akibat stres ketika tubuh bekerja terlalu berlebihan, sehingga mengganggu kebutuhan istirahat tidur. Tujuan pokok teknik relaksasi adalah untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam system syaraf dan hormon. Teknik relaksasi dapat mengembalikan tubuh ke kondisi yang tenang. Beberapa teknik relaksasi selain menyebabkan efek yang menenangkan fisik juga dapat menenangkan pikiran. Teknik relaksasi dapat membuat tidur menjadi lebih baik. Teknik relaksasi otot pada penelitian ini pada prinsipnya adalah merelaksasikan empat kelompok otot besar secara bertahap. Keempat kelompok otot besar tersebut adalah: (1) Kelompok otot tangan, lengan bawah dan biceps (2) Kelompok otot kepala, muka (wajah) tenggorokan dan bahu, termasuk pemusatan perhatian pada dahi, pipi, hidung, mata, rahang, bibir, lidah dan leher. (3) Kelompok otot dada, lambung dan otot-otot punggung bagian bawah (4) Kelompok otot paha, pantat, betis dan kaki (Davis, 2007).

Perbedaan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah dilaksanakan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara dari 58 responden, didapatkan penurunan nilai gangguan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebanyak 56 responden dengan nilai rata-rata perbedaan 28,5. Terdapat 4 responden yang pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya tidak terpenuhi, 2 responden dengan nilai sama sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi sedangkan 2 responden lainnya meski kebutuhan istirahat tidurnya tidak terpenuhi nilai post testnya lebih baik dari nilai pre test. Temuan dalam penelitian ini memberi gambaran bahwa relaksasi otot sangat perlu dilakukan dan dapat digunakan sebagai alternatif tindakan keperawatan mandiri bagi perawat baik yang bekerja di tatanan klinik institusional maupun pada tatanan klinik keperawatan profesional mandiri. Berdasarkan data yang ada memperlihatkan kepada kita tentang adanya perbedaan yang signifikan pemenuhan kebutuhan istirahat tidur pasien sebelum dan sesudah pemberian tindakan relaksasi. Hubungan antara relaksasi dengan

pemenuhan kebutuhan istirahat tidur bisa kita lihat pada pasien yang mengalami sakit atau menderita penyakit dan dirawat cenderung mengalami gangguan istirahat tidur sebagai akibat ketidak-mampuan mendapatkan kenyamanan, ketakutan dan kecemasan (Potter & Perry, 2005).

Teknik relaksasi otot yang diberikan pada pasien yang mengalami gangguan istirahat tidur mampu meningkatkan relaksasi otot-otot besar yang memberikan kenyamanan pada pasien sehingga pasien mendapatkan pemenuhan kebutuhan istirahat tidurnya sesuai kualitas dan kuantitas kebutuhannya (Hart, 2003).

## **SIMPULAN**

1. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebelum dilaksanakan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara adalah semuanya tidak terpenuhi.
2. Pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sesudah dilaksanakan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara sebagian besar terpenuhi.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pemenuhan kebutuhan istirahat tidur sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot pada pasien rawat inap di Puskesmas Pecangaan Kabupaten Jepara .

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Abadi, Karya. 2012. *Deep Sleep*.[http://www.gelombangotak.com/mengatasi\\_gangguan\\_tidur.htm](http://www.gelombangotak.com/mengatasi_gangguan_tidur.htm)
- Brunner & Suddarth. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. EGC, Jakarta.
- Craven, Constance J. Hirnle. 2006. *Fundamental of Nursing ; Human Health And Function*, 3<sup>rd</sup> 227 East Washington Square Philadelphia: Lippincott Williams Wilkins.
- Davis, Marta. 2007. *The Relaxation & Stress Reduction Workbook Bahasa Indonesia ; Achiryani S Hamid dan Budi Anna Keliat*. EGC, Jakarta.
- Gede, Made Cahyadi. 2011. *Insomnia dan Hubungannya terhadap Faktor Psikososial pada Pelayanan Kesehatan Primer*. Thesis. SMF IKJ FK Universitas Udayana/RSUP Sanglah.
- Guyton, Arthur C, and John F Hall. 2007. *Human Physiology & Mechanisms of Disease. Buku Ajar Fisiologi Kedokteran/ Edisi 9*. EGC, Jakarta.
- Hart, Archibald. D. 2003. *Anxiety Cure*. Alih Bahasa Indonesia: Drs. Harso Sutandyo. Batam: Interaksara.
- Herodes. 2010. *Teknik Relaksasi Progresif terhadap Insomnia pada Lanjut Usia*.<http://herodesolutiontheogeu.blogspot.com/2010/11/teknik-relaksasi-progresif-terhadap.html>.
- Kristina. 2006. *Hubungan Relaksasi Progresif dengan Pemenuhan Kebutuhan Istirahat at Tidur Klien di Rumah Sakit Mardi Rahayu Kudus*. Skripsi, Undip. Semarang (unpublished).
- Morin, Charles M., Sylvie Rodrigue, Hans Ivers. 2012. *Role of Stress, Arousal, and Coping Skill in Primary Insomnia*. Psychosomatic Medicine.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2010. *Penelitian Untuk Kesehatan*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Nursalam, Siti Pariani. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika, Jakarta.
- Priharjo, Robert. 2006. *Perawatan Nyeri: Pemenuhan Aktivitas Istirahat Pasien*. EGC, Jakarta.

- Potter, P.A and Perry, A.G. 2005. *Fundamental of Nursing Concept Process and Practice. Fourth Edition*. Mosby Year Book inc. St Louise, Missouri.
- Riyasa, I Ketut, Ahmad Husain Asdie, IwanDwiPrahasto, Zulaela. 2004. *GangguanNyenyakTidurPadaPasienKankerMamae yang MendapatTerapiOperasidanKombinasi.SainsKesehatan, 17*. UGM.Yogyakarta.
- Saifudin. 2011. *HubunganPolaIstirahatTidurdenganPeningkatanTekananDarah di RSUD dr. SoetrasnoRembang. Skripsi, StikesCendekiaUtama, Kudus(unpublished)*.
- Sugeng,Cecep K. 2011. *GangguanTidurdalamPsikiatridanPeranLaboratoriumTidur*. Bag. Psikiatri FK UGM/ RSUP dr. SardjitoYogjakarta.
- Sugiyono.2005. *StatistikuntukPenelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Wong, Donna L. 2004. *Buku Ajar Keperawatan Pediatric*. EGC, Jakarta.

**PEDOMAN PENULISAN NASKAH  
JURNAL KEPERAWATAN DAN KESEHATAN MASYARAKAT  
“CENDEKIA UTAMA”**

**TUJUAN PENULISAN NASKAH**

Penerbitan Jurnal Ilmiah “Cendekia Utama” ditujukan untuk memberikan informasi hasil-hasil penelitian dalam bidang keperawatan dan kesehatan masyarakat.

**JENIS NASKAH**

Naskah yang diajukan untuk diterbitkan dapat berupa: penelitian, tinjauan kasus, dan tinjauan pustaka/literatur. Naskah merupakan karya ilmiah asli dalam lima tahun terakhir dan belum pernah dipublikasikan sebelumnya. Ditulis dalam bentuk baku (*MS Word*) dan gaya bahasa ilmiah, tidak kurang dari 20 halaman, tulisan *times new roman* ukuran 12 font, ketikan 1 spasi, jarak tepi 3 cm, dan ukuran kertas A4. Naskah menggunakan bahasa Indonesia baku, setiap kata asing diusahakan dicari padanannya dalam bahasa Indonesia baku, kecuali jika tidak ada, tetap dituliskan dalam bahasa aslinya dengan ditulis *italic*. Naskah yang telah diterbitkan menjadi hak milik redaksi dan naskah tidak boleh diterbitkan dalam bentuk apapun tanpa persetujuan redaksi. Pernyataan dalam naskah sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

**FORMAT PENULISAN NASKAH**

Naskah diserahkan dalam bentuk *softfile* dan *print-out* 2 eksemplar. Naskah disusun sesuai format baku terdiri dari: **Judul Naskah, Nama Penulis, Abstrak, Latar Belakang, Metode, Hasil dan Pembahasan, Kesimpulan dan Saran, Daftar Pustaka.**

***Judul Naskah***

Judul ditulis secara jelas dan singkat dalam bahasa Indonesia yang menggambarkan isi pokok/variabel, maksimum 20 kata. Judul diketik dengan huruf *Book Antique*, ukuran font 13, **bold UPPERCASE**, center, jarak 1 spasi.

***Nama Penulis***

Meliputi nama lengkap penulis utama tanpa gelar dan anggota (jika ada), disertai nama institusi/instansi, alamat institusi/instansi, kode pos, PO Box, *e-mail*penulis, dan no telp. Data Penulis diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran font 11, center, jarak 1 spasi

***Abstrak***

Ditulis dalam bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, dibatasi 250-300 kata dalam satu paragraf, bersifat utuh dan mandiri. Tidak boleh ada referensi. Abstrak terdiri dari: latar belakang, tujuan, metode, hasil analisa statistik, dan kesimpulan. Disertai kata kunci/*keywords*.

Abstrak dalam Bahasa Indonesia diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran font 11, jarak 1 spasi. Abstrak Bahasa Inggris diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran font 11, *italic*, jarak 1 spasi.

***Latar Belakang***

Berisi informasi secara sistematis/urut tentang: masalah penelitian, skala masalah, kronologis masalah, dan konsep solusi yang disajikan secara ringkas dan jelas.

***Bahan dan Metode Penelitian***

Berisi tentang: jenis penelitian, desain, populasi, jumlah sampel, teknik *sampling*, karakteristik responden, waktu dan tempat penelitian, instrumen yang digunakan, serta uji analisis statistik yang digunakan disajikan dengan jelas.

***Hasil dan Pembahasan***

Hasil penelitian hendaknya disajikan secara berkesinambungan dari mulai hasil penelitian utama hingga hasil penunjang yang dilengkapi dengan pembahasan. Hasil dan pembahasan dapat dibuat dalam suatu bagian yang sama atau terpisah. Jika ada penemuan baru, hendaknya tegas dikemukakan dalam pembahasan. Nama tabel/diagram/gambar/skema, isi beserta keterangannya ditulis dalam bahasa Indonesia dan diberi nomor sesuai dengan urutan penyebutan teks. Satuan pengukuran yang digunakan dalam naskah hendaknya mengikuti sistem internasional yang berlaku.

### ***Simpulan dan Saran***

Kesimpulan hasil penelitian dikemukakan secara jelas. Saran dicantumkan setelah kesimpulan yang disajikan secara teoritis dan secara praktis yang dapat dimanfaatkan langsung oleh masyarakat.

***Ucapan Terima Kasih*** (apabila ada)

Apabila penelitian ini disponsori oleh pihak penyandang dana tertentu, misalnya hasil penelitian yang disponsori oleh DP2M DIKTI, DINKES, dsb.

### ***Daftar Pustaka***

Sumber pustaka yang dikutip meliputi: jurnal ilmiah, skripsi, tesis, disertasi, dan sumber pustaka lain yang harus dicantumkan dalam daftar pustaka. Sumber pustaka disusun berdasarkan sistem *Harvard*. Jumlah acuan minimal 10 pustaka (diutamakan sumber pustaka dari jurnal ilmiah yang *uptodate* 10 tahun sebelumnya). Nama pengarang diawali dengan nama belakang dan diikuti dengan singkatan nama di depannya. Tanda “&” dapat digunakan dalam menuliskan nama-nama pengarang, selama penggunaannya bersifat konsisten. Cantumkan semua penulis bila tidak lebih dari 6 orang. Bila lebih dari 6 orang, tulis nama 6 penulis pertama dan selanjutnya dkk.

Daftar Pustaka diketik dengan huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 12, jarak 1 spasi.

### **TATA CARA PENULISAN NASKAH**

***Anak Judul*** : Jenis huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 12, ***Bold UPPERCASE***

***Sub Judul*** : Jenis huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 12, ***Bold, Italic***

***Kutipan*** : Jenis huruf *Times New Roman*, ukuran *font* 10, ***italic***

***Tabel*** : Setiap tabel harus diketik dengan spasi 1, font 11 atau disesuaikan. Nomor tabel diurutkan sesuai dengan urutan penyebutan dalam teks (penulisan nomor tidak memakai tanda baca titik “.”). Tabel diberi judul dan subjudul secara singkat. Judul tabel ditulis diatas tabel. Judul tabel ditulis dengan huruf *Times New Roman* dengan *font* 11, ***bold*** (awal kalimat huruf besar) dengan jarak 1 spasi, center. Antara judul tabel dan tabel diberi jarak 1 spasi. Bila terdapat keterangan tabel, ditulis dengan *font* 10, spasi 1, dengan jarak antara tabel dan keterangan tabel 1 spasi. Kolom didalam tabel tanpa garis *vertical*. Penjelasan semua singkatan tidak baku pada tabel ditempatkan pada catatan kaki.

***Gambar*** : Judul gambar diletakkan di bawah gambar. Gambar harus diberi nomor urut sesuai dengan pemunculan dalam teks. Grafik maupun diagram dianggap sebagai gambar. Latar belakang grafik maupun diagram polos. Gambar ditampilkan dalam bentuk 2 dimensi. Judul gambar ditulis dengan huruf *Times New Roman* dengan *font* 11, ***bold*** (pada tulisan “gambar 1”), awal kalimat huruf besar, dengan jarak 1 spasi, center. Bila terdapat keterangan gambar, dituliskan setelah judul gambar.

***Rumus*** : ditulis menggunakan *Mathematical Equation*, center

***Perujukan*** : pada teks menggunakan aturan (penulis, tahun)

### ***Contoh Penulisan Daftar Pustaka :***

#### ***1. Bersumber dari buku atau monograf lainnya***

- i.* *Penulisan Pustaka Jika ada Satu penulis, dua penulis atau lebih :*
  - Sciortino, R. (2007) Menuju Kesehatan Madani. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
  - Shortell, S. M. & Kaluzny A. D. (1997) Essential of health care management. New York: Delmar Publishers.
  - Cheek, J., Doskatsch, I., Hill, P. & Walsh, L. (1995) Finding out: information literacy for the 21st century. South Melbourne: MacMillan Education Australia.
- i i.* *Editor atau penyusun sebagai penulis:*
  - Spence, B. Ed. (1993) Secondary school management in the 1990s: challenge and change. Aspects of education series, 48. London: Independent Publishers.
  - Robinson, W.F.&Huxtable,C.R.R. eds.(1998) Clinicopathologic principles for veterinary medicine. Cambridge: Cambridge University Press.

- i ii. Penulis dan editor:*  
Breedlove, G.K.&Schorfeide, A.M.(2001) Adolescent pregnancy. 2nd ed. Wiccrozek, R.R.ed. White Plains (NY): March of Dimes Education Services.
- i v. Institusi, perusahaan, atau organisasi sebagai penulis:*  
Depkes Republik Indonesia (2004) Sistem kesehatan nasional. Jakarta: Depkes.
2. **Salah satu tulisan yang dikutip berada dalam buku yang berisi kumpulan berbagai tulisan.**  
Porter, M.A. (1993) The modification of method in researching postgraduate education. In: Burgess, R.G.ed. The research process in educational settings: ten case studies. London: Falmer Press, pp.35-47.
  3. **Referensi kedua yaitu buku yang dikutip atau disitasi berada di dalam buku yang lain**  
Confederation of British Industry (1989) Towards a skills revolution: a youth charter. London: CBI. Quoted in: Bluck, R., Hilton, A., & Noon, P. (1994) Information skills in academic libraries: a teaching and learning role i higher education. SEDA Paper 82. Birmingham: Staff and Educational Development Association, p.39.
  4. **Prosiding Seminar atau Pertemuan**  
ERGOB Conference on Sugar Substitutes, 1978. Geneva, (1979). Health and Sugar Substitutes: proceedings of the ERGOB conference on sugar substitutes, Guggenheim, B. Ed. London: Basel.
  5. **Laporan Ilmiah atau Laporan Teknis**  
Yen, G.G (Oklahoma State University, School of Electrical and Computer Engineering, Stillwater, OK). (2002, Feb). Health monitoring on vibration signatures. Final Report. Arlington (VA): Air Force Office of AFRLSRBLTR020123. Contract No.: F496209810049
  6. **Karya Ilmiah, Skripsi, Thesis, atau Desertasi**  
Martoni (2007) Fungsi Manajemen Puskesmas dan Partisipasi Masyarakat Dalam Kegiatan Posyandu di Kota Jambi. Tesis, Universitas Gadjah Mada.
  7. **Artikel jurnal**
    - a. *Artikel jurnal standard*  
Sopacua, E. & Handayani, L. (2008) Potret Pelaksanaan Revitalisasi Puskesmas. Jurnal Manajemen Pelayanan Kesehatan, 11: 27-31.
    - b. *Artikel yang tidak ada nama penulis*  
How dangerous is obesity? (1977) British Medical Journal, No. 6069, 28 April, p. 1115.
    - c. *Organisasi sebagai penulis*  
Diabetes Prevention Program Research Group. (2002) Hypertension, insulin, and proinsulin in participants with impaired glucose tolerance. Hypertension, 40 (5), pp. 679-86
    - d. *Artikel Koran*  
Sadli, M. (2005) Akan timbul krisis atau resesi?. Kompas, 9 November, hal. 6.
  8. **Naskah yang tidak di publikasi**  
Tian, D., Araki, H., Stahl, E., Bergelson, J., & Kreitman, M. (2002) Signature of balancing selection in Arabidopsis. Proc Natl Acad Sci USA. In Press.
  9. **Buku-buku elektronik (e-book)**  
Dronke, P. (1968) Medieval Latin and the rise of European love-lyric [Internet]. Oxford: Oxford University Press. Available from: netLibrary <http://www.netlibrary.com/urlapi.asp?action=summary &v=1&bookid=22981> [Accessed 6 March 2001]
  10. **Artikel jurnal elektronik**  
Cotter, J. (1999) Asset revelations and debt contracting. Abacus [Internet], October, 35 (5) pp. 268-285. Available from: <http://www.ingenta.com> [Accessed 19 November 2001].

**1.1. Web pages**

Rowett, S.(1998)Higher Education for capability: automous learning for life and work[Internet],Higher Education for capability.Available from:<http://www.lle.mdx.ac.uk>[Accessed 10 September 2001]

**1.2. Web sites**

Program studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UGM. (2005) Program studi S2 Ilmu Kesehatan Masyarakat UGM [Internet]. Yogyakarta: S2 IKM UGM. Tersedia dalam: <http://ph-ugm.org> [Accessed 16 September 2009].

**1.3. Email**

Brack, E.V. (1996) Computing and short courses. LIS-LINK 2 May 1996 [Internet discussion list]. Available from [mailbase@mailbase.ac.uk](mailto:mailbase@mailbase.ac.uk) [Accessed 15 April 1997].

## UCAPAN TERIMA KASIH DAN PENGHARGAAN

**Kepada Yang Terhormat :**

**Edy Soesanto, S.Kp., M.Kes**

Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang  
Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

**Sri Rejeki, S.Kp., M.Kep., Sp. Mat.**

Staf Pengajar Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Semarang

**Edy Wuryanto, S.Kp., M.Kep**

Ketua PPNI Provinsi Jawa Tengah

**Ida Farida, S.K.M., M.Si**

Dinas Kesehatan Kabupaten Kudus

**Aeda Ernawati, S.K.M., M.Si**

Kantor Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kabupaten Pati

Selaku penelaah (Mitra Bestari) dari  
Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat  
CENDEKIA UTAMA  
STIKES Cendekia Utama Kudus