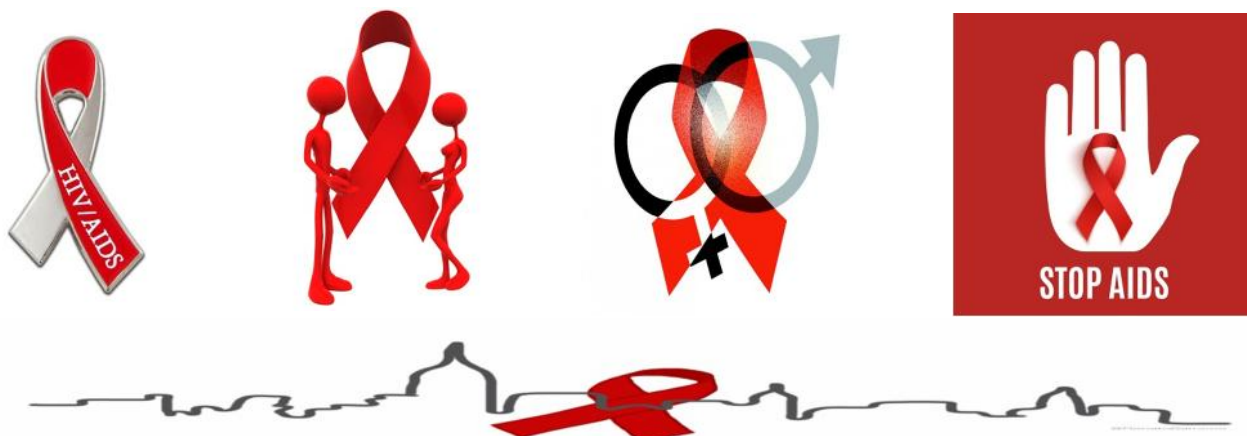


# PROSIDING

ISBN : 978-602-74964-1-5



**Seminar, Presentasi Oral Dan Poster Ilmiah Kesehatan**  
**"UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN**  
**DAN PENCAPAIAN 3 ZERO**  
**UNTUK HIV/ AIDS"**



16 Desember 2017

**Auditorium MERCUBAKTIJAYA**

**Support by..**



# **STIKes MERCUBAKTIJAYA TAHUN 2017**

Pelindung : Ketua Pengurus Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang

Penasehat : Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

Penanggung Jawab : Ketua LP2M STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

Pemimpin Redaksi : Sunesni, S.SiT, M.Biomed

Redaktur Ahli : Prof. Dra. Elly Nurachmah M. App. Sc, D.N.Sc

Dr. Emi Nurjasmi, M.Kes

Elmiyasna, K, S.Kp, MM

Ulvi Mariati, S.Kp, M.Kes

Jasmarizal, S.Kp, MARS

Redaksi : Mitayani, S.ST, M.Biomed (Koord)

Ns. Nova Fridalni, S.Kep, M.Biomed

Devi Syarief, S.SiT, M.Keb

Afrizal, SKM, M.Kes

Ns. Zulham Efendi, S.Kep, M.Kep

Yani Maidelwita, SKM, M.Biomed

Asriwan Guci, S.Kom, M.Kom

## **Publisher**

### **STIKes MERCUBAKTIJAYA**

**Alamat : Jl. Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang – Sumatera Barat**

**Telp : (0751) 442295, Fax : (0751) 442286**

**Email : stikesmercubaktijaya@yahoo.co.id**

**lp2m@mercubaktijay.ac.id**

**Website : www.mercubaktijaya.ac.id**



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MERCUBAKTIJAYA PADANG

Kampus : Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba-Padang 25146 Telp.(0751) 442295 Fax.(0751) 442286  
e-mail : stikesmercubaktijaya@yahoo.co.id, website : www.mercubaktijaya.ac.id

**SURAT KEPUTUSAN**  
**KETUA STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG**  
**Nomor : 401a/STIKes-MCB/X/2017**  
**T E N T A N G**  
**PEMBENTUKKAN**  
**PANITIA SEMINAR NASIONAL STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG**

Dengan Rahmat Tuhan Yang Maha Esa  
Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

- Menimbang** :
- a) Bahwa, STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang mengemban misi Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat sebagai bagian dari misi Perguruan Tinggi
  - b) Bahwa dalam melaksanakan misi tersebut, semua dosen dilingkungan STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang perlu melakukan publikasi ilmiah
  - c) Bahwa sehubungan dengan huruf b, diperlukan kegiatan yang dapat membantu dosen untuk melakukan publikasi ilmiah
  - d) Bahwa berdasarkan pertimbangan sebagaimana dimaksud pada huruf (a) , (b) dan (c), Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang perlu menetapkan Panitia Seminar Nasional STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang.
- Mengingat** :
- a) Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 No 78, Tambahan Lembaran negara Republik Indonesia Nomor 4301)
  - b) Undang-undang Nomor 14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2003 No 157, Tambahan Lembaran negara Republik Indonesia Nomor 4586)
  - c) Peraturan Pemerintah Nomor 66 tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Perguruan Tinggi
  - d) Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi (Lembaran Negara Republik Indonesia Tahun 2012 Nomor 158; Tambahan Lembaran Negara Republik Indonesia Nomor 5336);
  - e) Surat Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 195/D/O/2005 Tentang Pemberian Izin Penyelenggaraan Program-Program Studi dan Perubahan Bentuk Akademi Kebidanan dan Akademi Keperawatan MERCUBAKTIJAYA Padang menjadi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) MERCUBAKTIJAYA Padang di selenggarakan oleh Yayasan MERCUBAKTIJAYA.



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MERCUBAKTIJAYA PADANG

Kampus : Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba-Padang 25146 Telp.(0751) 442295 Fax.(0751) 442286  
e-mail : stikesmercubaktijaya@yahoo.co.id, website : www.mercubaktijaya.ac.id

**Memperhatikan** Rapat Tim Kerja LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang tanggal 5 Agustus 2017, tentang rencana pelaksanaan Seminar Nasional sebagai wahana publikasi ilmiah di STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang yang akan dilaksanakan pada bulan Desember 2017.

## MEMUTUSKAN

### Menetapkan

- Pertama** : Membentuk Panitia Seminar Nasional STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang dengan Susunan Personalia seperti tercantum dalam Lampiran Surat Keputusan ini
- Kedua** : Keputusan ini mulai berlaku sejak tanggal ditetapkan, dengan ketentuan apabila di kemudian hari ternyata terdapat kekeliruan dalam keputusan ini akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Padang  
Pada Tanggal : 09 Oktober 2017  
Ketua STIKes

Hj. Elmiasna K,SKp.MM  
NIP. 19540828 197810 2 001

### Tembusan :

- Yayasan MERCUBAKTIJAYA Padang
- Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
- Ka LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MERCUBAKTIJAYA PADANG

Kampus : Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba-Padang 25146 Telp.(0751) 442295 Fax.(0751) 442286  
e-mail : stikesmercubaktijaya@yahoo.co.id, website : www.mercubaktijaya.ac.id

## Lampiran 1

### PANITIA PELAKSANA SEMINAR NASIONAL STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG

#### **Panitia Pengarah :**

Pembina : H. Jasmarizal, SKp,MARS  
Penasehat : Hj. Ulvi Mariati, SKp,M.Kes  
H. Rusdy Rusyid,MSc  
H. Firdaus Yahya,SKM  
Hj. Warnetty, SKM

Penanggung Jawab : Hj.Elmiyasna K,S.Kp,MM  
Wakil Penanggung Jawab : I. Isesreni, S.Kp, M.Kep  
II. Feriyanti, SE  
III. Zulfita,SSiT,M.Biomed  
IV. Sunesni,SSiT,M.Biomed

#### **Panitia Pelaksana :**

Ketua Pelaksana : Ns. Lenni Sastra, S.Kep, MSN  
Sekretaris : Dian Febrida Sari, SSiT,M.Keb  
Bendahara : Asmarawati, S.Pd

Sekretariat : Eka Putri Primasari,SKM, M.Kes (Koord)  
Nurfadjri Nilakesuma, Bd, M.Keb  
Ns.Defrima Oka Surya,M.Kep, Sp.Kep.Kom  
Ralsy Mailiza Herna, Amd.Keb  
Farina Martha  
Dika Dwi M, Amd

Sie Ilmiah : Mitayani, S.ST, M.Biomed (Koord)  
Ns.Nova Fridalni,S.Kep,M.Biomed  
Devi Syarief,SSiT,M.Keb  
Afrizal, SKM  
Ns.Zulham Efendi,S.Kep,M.Kep  
Asriwan Guci,M.Kom  
Yani Maidelwita,SKM, M.Biomed  
Ns. Fitria Alissa,S.Kep,M.Kep  
Dewi Susilawati, Bd, M.Keb

Sie Acara : Widya Lestari,SSi.T,M.Keb (Koord)  
Ns.Guslinda,S.Kep,M.Kep,Sp.J.Kom  
Aida Minropa,SKM,M.Kes  
Ns.Febriyanti,S.Kep,M.Kep  
Desi Wildayani,S.Keb  
Ns.Mira Andika,S.Kep,M.Kep

Sie. Humas dan Dokumentasi : Drs. Guswandi (Koord)  
Alex Kontesa, Amd.Kep  
Winda Listiani Ningsih, S.Tr. Keb  
Masni Hayati,Amd.Keb



# SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MERCUBAKTIJAYA PADANG

Kampus : Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba-Padang 25146 Telp.(0751) 442295 Fax.(0751) 442286  
e-mail : stikesmercubaktijaya@yahoo.co.id, website : www.mercubaktijaya.ac.id

- Sie. Perlengkapan : Feri Musharyadi, M.Kom (Koord)  
Eza Yusnella, Amd Keb  
Ahmad Ardanil  
Nasrial  
Donny  
Muharman
- Sie Konsumsi : Peni Deka P, Amd  
Desi Marlina, SE  
Adek Sutiawan, Amd.Keb  
Rahmi Putri, Amd Keb  
Masna Lubis
- Sie Transportasi : Romi Yusnedi  
Afri Devi  
Revizon Martha

Ditetapkan di : Padang  
Pada Tanggal : 09 Oktober 2017  
Ketua STIKes

Hj. Elmiasna K, SKp, MM  
NIP. 19540828 197810 2 001

**Tembusan :**

- Yayasan MERCUBAKTIJAYA
- Ketua STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang
- Ka LPPM STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang

## **TIM RIVIEWER PROSIDING**

1. Dr. Emi Nurjasmi, M.Kes
2. Dr. Ns.Neila Sulung, S.Pd, M.Kes ( STIKes Ford De Cochk Bukittinggi)
3. Hj.Elmiyasna, K., S.Kp, MM ( STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang)
4. Drs. Rusdi Rusyid, MSc
5. Dr. Eng. Muhammad Ilhamdi Rusydi, S.T, MT
6. Sunesni, S.SiT, M.Biomed
7. Devi Syarief, S.SiT, M.Keb
8. Mitayani, S.ST, M.Biomed
9. Ises Reni, SKp, M.Kep (STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang)
10. Yani Maidelwita, SKM, M.Biomed

## **TIM EDITOR PROSIDING**

1. Asriwan Guci, S.Kom, M.Kom
2. Ns. Nova Fridalni, S.Kep.M.Biomed
3. Ns. Defrima Oka Surya, M.Kep, Sp.Kep.Kom

## Daftar Isi

|                                       |       |      |
|---------------------------------------|-------|------|
| Cover                                 | ..... | I    |
| SK Panitia Seminar Nasional           | ..... | III  |
| Reviewers dan Editor                  | ..... | VII  |
| Daftar Isi                            | ..... | VIII |
| Daftar Nama Peserta Dan Judul Artikel | ..... | IX   |
| Kata Pengantar                        | ..... | XV   |
| Kata Sambutan                         | ..... | XVI  |
| Materi Seminar                        | ..... | XVII |
| Artikel Oral Presentasi               | ..... | 1    |
| Artikel Poster Presentasi             | ..... | 282  |



**DAFTAR NAMA PESERTA ORAL PRESENTASI  
SEMINAR NASIONAL STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
Tanggal 16 Desember 2017**

| No | Nama   | Judul  | Institusi   |
|----|--|--|---|
| 1  | Aida Minropa <sup>1</sup> , Nova Fridalni <sup>2</sup> , Monisa Nella Nasti <sup>3</sup> | Faktor – Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Preeklampsia Pada Ibu Hamil Di Poliklinik Kebidanan RSUP Dr. M. Djamil Padang                             | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang                              |
| 2  | Delvi Hamdayani  | Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Kanker Serviks Pada Pasien Dengan Masalah Gynekologi Di Poli Kebidanan RSUP Dr.M..Djamil Padang Tahun 2017. | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang                              |
| 3  | Deswita  | Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dan Kontrol Diri Dengan Perilaku Seksual Remaja Di SMA X Padang   | Universitas Andalas                                       |
| 4  | Devi Syarief <sup>1</sup> , Yulia Arifin <sup>2</sup>                                    | Faktor Yang Berhubungan Dengan Penerapan Asuhan Sayang Ibu Di Kabupaten Agam Tahun 2017  | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang                              |
| 5  | Dewi Fransisca <sup>1</sup> , Meldafia Idaman <sup>2</sup> , Suci Syahril <sup>3</sup>   | Pengaruh Lama Pemakaian Kontrasepsi Depomedroxyprogesteron Asetat Terhadap Kadar Kolesterol Total Dan Trigliserida.  | Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Syedza Saintika        |
| 6  | Dewi Mardawati   | <i>Factors Associated Depression Rate In Cancer Patienth Chemotherapy In Chemotherapy Units Padang RSUP Dr.M.Djamil.</i>                                   | Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Dharma Landbouw Padang |
| 7  | Dian Febrida Sari  | Gambaran Tingkat Pengetahuan Dan Karakteristik Akseptor Keluarga Berencana (KB) Tentang Metode Kontrasepsi Jangka Panjang (MKJP)                           | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang                              |
| 8  | Eka Putri Primasari <sup>1</sup> , Silvia Matasari <sup>2</sup>                          | Hubungan Partus Lama Dengan Kejadian Asfiksia Neonatorum Di RSUD dr. Rasidin Padang  | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang                              |
| 9  | Fenny Fernando <sup>1</sup> , Melia Pebrina <sup>2</sup>                                 | Hubungan Obesitas Dengan Sikl Menstruasi Di SMAN 12 Padang Tah 2015  | Program Studi D3 Kebidanan, STIKes Syedza Saintika        |
| 10 | Fitri Wahyuni. S   | <i>Oral Care</i> Menvegah Sepsis Neonatorum Awitan Lambat (SNAL) Pada Bayi Lahir Prematur.   | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang                              |

|    |  |   |   |
|----|--|---|---|
| 11 | Fitria Alisa   | Pengaruh Stimulasi Kutaneus: <i>Slow-Stroke Back Massage</i> (SSBM) Terhadap Intensitas Nyeri Osteoarthritis Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017 | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 12 | Hermalinda   | Hubungan Kesehatan Emosi Dan Psikosomatik Dengan Prilaku Bullying Pada Siswa SMP Di Kota Padang.  | Universitas Andalas                                     |
| 13 | Lili Fajria  | Preferensi Remaja Dalam Program Generasi Berencana berdasarkan <i>self Efficacy</i> dan Karakteristik Remaja di Kota Padang                                     | Universitas Andalas                                     |
| 14 | Lola Despitari   | Pengaruh Terapi Backrub (Pijat Punggung) Terhadap Insomnia Pada Lansia Di PSTW Sabai Nan Aluh Si cincin Padang Pariaman.  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 15 | Rahmi Novita Yusuf <sup>1</sup><br>Laila Rahmi <sup>2</sup>      | Pengaruh Pengetahuan Ibu Pasangan Usia Subur terhadap Kekerasan Dalam Rumah Tangga (KDRT) Tahun 2017  | Program Studi D3<br>Kebidanan, STIKes<br>Syedza Sainika |
| 16 | Ria Desnita  | Hubungan Derajat Neuropati Dengan keseimbangan Fungsional Pada Pasien neuropati Diabetik.   | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 17 | Rifka Putri Andayani   | Ataromatik Care : Audiovisual Dengan Portable DVD Pada Anak   | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 18 | Rini Rahmayanti  | Pengaruh Sosialisasi Pelayanan Komprehensif <i>Palliative Care</i> terhadap Pengetahuan Perawat tentang Perawatan Paliatif pada Pasien Onkologi dan Ginekologi  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 19 | Sunesni <sup>1</sup> , Annisa<br>Mutia Rahmah <sup>2</sup>       | Perbedaan Pengetahuan Ibu Yang Memiliki Anak Usia 6-24 Bulan sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Pemberian Makanan Pendamping ASI (MPASI)                  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 20 | Vivi Syofia Sapardi <sup>1</sup> ,<br>Sri Rahmawati <sup>2</sup> | Pengaruh Terapi Musik Klasik Mozart Terhadap Tingkat Kecemasan Anak Usia Sekolah Pada Saat Menjalani Hospitalisasi Di Ruang Rawat Inap RSUD dr. Rasidin Padang  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |
| 21 | Weny Amelia  | <i>Evidence Based Nursing Self</i> Managemen Untuk Mengurangi Konstipasi Pada Pasien Kanker Payudara Yang Menjalani Kemoterapi.                                 | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang                      |

|    |                 |   |                                    |
|----|-----------------|---|------------------------------------|
| 22 | Widya Lestari   | Metode Memperbanyak Pengeluaran ASI Pada Ibu Menyusui Dengan Perawatan Payudara Di Kelurahan Balai Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Air Dingin Padang Tahun 2017. | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang |
| 23 | Yani Maidelwita | Faktor –Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Di SMK Negeri 3 Kota Padang  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang |
| 24 | Yusriana        | Kombinasi Teknik Relaksasi Dan Progresif Dan Tidur Sehat Untuk Mengatasi Gangguan Tidur Pada Kelompok Lansia.   | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang |
| 25 | Zifriyanti      | Analisis hubungan bullying di tempat kerja dengan mekanisme coping perawat di RSUD DR.Rasidin Padang  | Universitas Andalas                |

Padang, 16 Desember 2017  
Panitia

**DAFTAR NAMA PESERTA POSTER PRESENTASI  
SEMINAR NASIONAL STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang  
Tanggal 16 Desember 2017**

| No | Nama  | Judul  | Institusi                      |
|----|---|--|--------------------------------|
| 1  | Afridon <sup>1</sup> , Centia Komalasari <sup>2</sup>   | Efektivitas Senam Diabetes Terhadap Penurunan Kadar Glukosa Darah Pada Penderita Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 Di Puskesmas KTK Kota Solok    | Akademi Keperawatan YPTK Solok |
| 2  | Armaita <sup>1</sup> , Linda Marni <sup>2</sup> , Chania Eka Putri <sup>3</sup>                       | Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kepatuhan Menjalankan Pengobatan Pada Lansia Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Padusunan Kota Pariaman |                                |
| 3  | Desi Wildayani <sup>1</sup> , Vini Yuliani <sup>2</sup>   | Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Andalas Padang                                | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang   |
| 4  | Dewi Susilawati <sup>1</sup> , Fella Duaga Batafia <sup>2</sup>                                       | Faktor Resiko Yang Mempengaruhi Kejadian Infertil Di Klinik Dr. Hj. Putri Sri Lasmini, SPOG (K-FER) Tahun 2016                               | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang   |
| 5  | Febriyanti <sup>1</sup> , Mira Andika <sup>2</sup>  | Pengaruh Air Rebusan Daun Salam Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat Pada Lansia   | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang   |
| 6  | Gina Muthia <sup>1</sup> , Hamidah <sup>2</sup>   | Tingkat Pengetahuan Tentang Anemia Dan Kadar HB Ibu Hamil Di Kelurahan Kubu Dalam Parak Karakah Tahun 2017                                   | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang   |
| 7  | Gladeva Yugi Antari <sup>1</sup> , Desi Fitria Susilawati <sup>2</sup> , Baiq Kurniawati <sup>3</sup> | Asuhan Kebidanan Pada Neonatus Dengan Ikterus Fisiologis Di Poskesdes Batu Kuta Kecamatan Narmada Kabupaten Lombok Barat                     | STIKES Yarsi Mataram           |
| 8  | Guslinda <sup>1</sup> , Reka Fitria <sup>2</sup>  | Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Gangguan Jiwa Di Poliklinik RSJ Prof. HB. Saanin Padang                              | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang   |
| 9  | Ises Reni <sup>1</sup> , Rozy Syafrima <sup>2</sup>   | Efektifitas Latihan Fleksi Willia Stretching Terhadap Tingkat Ny Punggung Bawah Pada Lansia Puskesmas Nanggalo Padang                        | STIKes MERCUBAKTIJAYA Padang   |
| 10 | Kurniati Maya Sari, WD <sup>1</sup> , Netty Herawati <sup>2</sup>                                     | Pengaruh Senam Yoga Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Di Puskesmas Tanjung Paku Kota Solok Tahun 2017                             | Akademi Keperawatan YPTK Solok |

|    |  |  |   |
|----|--|--|---|
| 11 | Linda Marni <sup>1</sup> , Eripita Yanti <sup>2</sup> , Leni Fatmawati <sup>3</sup>                    | Hubungan Tingkat Pendidikan Dan Pengetahuan Ibu Dengan Pemberian Oralit Dalam Mengatasi Diare Pada Balita Di Kota Pariaman |   |
| 12 | Meria Kontesa <sup>1</sup> , Yola Yolanda <sup>2</sup>   | Pengaruh Pemberianseduhan Bunga Rosellaterhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi                          | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 13 | Mira Andika <sup>1</sup> , Cyntia Risandi <sup>2</sup>   | Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Dengan Osteoathritis Di Puskesmas Andalas Padang                 | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 14 | Netty Herawati <sup>1</sup> , Kurniati Maya Sari <sup>2</sup> , Armanda Tri Murti Ningsih <sup>3</sup> | Pengaruh Terapi Musik Klasik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di Puskesmas Ktk Kota Solok    | Akademi Keperawatan<br>YPTK Solok             |
| 15 | Nova Fridalni <sup>1</sup> , Aida Minropa <sup>2</sup> , Indah Septiani Putri <sup>3</sup>             | Hubungan Pengetahuan Dan Dukungan Keluarga Dengan Upaya Pencegahan Komplikasi Pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2      | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 16 | Novria Hesti <sup>1</sup> , Viory Najma <sup>2</sup>   | Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap dengan pemeriksaan payudara sendiri (sadari) mahasiswi kebidanan                    | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 17 | Nur Fadri Nilakesuma <sup>1</sup> , Visky Afrina <sup>2</sup>  | Faktor Predisposisi Pemberian Air Susu Perah Di Kelurahan Kalumbuk Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Padang                  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 18 | Nurleny  | Pengaruh Peer Group Edukasi Terhadap Perilaku Jajanan Sehat Anak Usia Sekolah  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 19 | Putri Nelly Syofiah  | Gambaran Konseling Pra Tes Hiv Pada Ibu Hamil Di Puskesmas Andalas Padang  | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 20 | Rhona Sandra   | Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Di Ruang Rawat Inap Bedah                     | STIKes SYEDZA<br>SAINTIKA                     |
| 21 | Ulfa Suryani   | Hubungan Konsep Diri Lansia Dengan Tingkat Kemampuan <i>Activity Of Daily Living</i> (Adl) Lansia Di Panti Sosial          | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang            |
| 22 | Yesi Maifita <sup>1</sup> , Alpices <sup>2</sup> , Fadli Darmawan <sup>3</sup>                         | Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Lansia Dengan Pencegahan Nyeri Rhematik Pada Lansia Di Puskesmas Pauh Kamar Padang Pariaman | STIKes Piala Sakti<br>Pariaman Sumatera Barat |
| 23 | Yessy Aprihadin <sup>1</sup> , Armaita <sup>2</sup> , Alpices <sup>3</sup>                             | Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kepatuhan Diet Rendah Purin Pada Lansia Penderita Asam Urat Di Puskesmas Sungai Limau  |   |

|    |  |  |                                    |
|----|--|--|------------------------------------|
| 24 | Yola Yolanda   | Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kesepian ( <i>Loneliness</i> ) Pada Lansia Dipanti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang |
| 25 | Yulia Arifin <sup>1</sup> , Winefsi Rimazali <sup>2</sup>  | Hubungan Sanitasi Rumah Dan Kebiasaan Merokok Dengan Kejadian ISPA Pada Balita Di Pesisir Selatan                                | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang |
| 26 | Zulham Efendi <sup>1</sup> ,<br>Nadya Rinanda <sup>2</sup> | Hubungan Perilaku Caring Perawat Terhadap Penerapan Pencegahan Pasien Resiko Jatuh Di Ruang Rawat Inap RSUD DR.Rasidin Padang    | STIKes<br>MERCUBAKTIJAYA<br>Padang |

Padang, 16 Desember 2017  
Panitia

# **PENGARUH HATHA YOGA TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA LANSIA DENGAN OSTEOATHRITIS DI PUSKESMAS ANDALAS PADANG**

**Mira Andika<sup>1</sup>, Cyntia Risandi<sup>2</sup>**

STIKes MERCUKTIJAYA

Jalan Jamal Jamil Pondok Kopi Siteba Padang, Sumater Barat

Email: Ns.miaandika@gmail.com

## **ABSTRAK**

Prevalensi osteoarthritis di Indonesia 34,3 juta orang dan mencapai 36,5 juta orang. Diperkirakan 40% dari populasi usia diatas 70 tahun menderita osteoarthritis, dan 80% pasien osteoarthritis mempunyai keterbatasan gerak dalam berbagai derajat dari ringan sampai berat yang berakibat mengurangi kualitas hidupnya karena prevalensi yang cukup tinggi. Hatha Yoga dapat diaplikasikan pada lansia dengan osteoarthritis yang berdampak sangat besar bagi kehidupan seseorang. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017.

Jenis penelitian adalah pre eksperimen dengan pendekatan *One-Group Pre-Test-Post-Test* dilaksanakan di Puskesmas Andalas Padang pada tanggal 18-29 Juli 2017. Populasi adalah seluruh klien osteoarthritis sampel berjumlah 10 orang. Langkah-langkah dalam pengolahan data yaitu *editing, coding, processing* dan *cleaning*. Analisa data univariat dengan distribusi frekuensi dan analisa bivariat dengan *uji-paired sample t-test* dengan tingkat kepercayaan 95%.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan hatha yoga 4,40, rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan hatha yoga 3,10 dan terdapat pengaruh yoga hatha terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Andalas Padang tahun 2017 ( $p$  value = 0.004).

Diharapkan bagi petugas kesehatan agar dapat menerapkan latihan hatha yoga sebagai salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi nyeri osteoarthritis khususnya pada lansia.

Kata kunci: Intensitas nyeri, Hatha Yoga, Osteoarthritis

## PENDAHULUAN

Penduduk lanjut usia (lansia) merupakan penduduk yang telah memasuki periode dewasa akhir atau usia tua. Lansia merupakan bagian dari anggota keluarga dan anggota masyarakat yang jumlahnya semakin bertambah sejalan dengan peningkatan usia harapan hidup (Erliana, 2008). Usia lanjut dapat dikatakan usia emas, karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut (Maryam, 2008).

Osteoarthritis adalah bentuk dari artritis yang paling umum dan paling banyak penderitanya. Osteoarthritis merupakan penyakit radang sendi degenerative yang berhubungan dengan proses penuaan (Srikulmontree, 2012). Menurut Price dan Wilson (2005), osteoarthritis lebih banyak diderita oleh perempuan daripada laki-laki dan terutama ditemukan pada orang-orang berusia lebih dari 45 tahun. Pertambahan usia berhubungan secara langsung dengan proses degenerative dalam sendi, mengingat kemampuan kartilago artikuler untuk bertahan terhadap mikrofraktur dengan beban muatan rendah yang berulang-ulang mengalami penurunan (Smeltzer & Bare, 2001).

Hatha Yoga merupakan terapi komplementer yang mampu mengurangi nyeri terutama pada nyeri sendi yang dialami lansia. Olahraga telah terbukti dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal. Latihan yang lembut dan aman lebih baik, sehingga tidak memperburuk nyeri atau memperburuk penyakit pada penderita osteoarthritis (Dinata, 2015).

Menurut Lebang (2013), hatha Yoga dapat mengontrol stres dan produksi kortisol (terkait dengan produksi hormon adrenalin) dalam darah sebagai salah satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi. Hatha yoga dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia jika gerakan yang dilakukan baik dan

benar. Dengan melakukan aktifitas gerakan yang lembut mampu menunda ataupun mengurangi masalah nyeri yang disebabkan penyakit, trauma, berkurangnya rentan gerak sendi dan disertai dengan pola hidup yang sehat sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik.

Data puskesmas Andalas tahun 2016 angka kejadian osteoarthritis yang dilakukan peneliti pada tanggal 13 Maret 2017 diperoleh rekapitulasi dari Puskesmas Andalas Padang tahun 2016 jumlah kejadian osteoarthritis sebanyak 5.245 orang, yang mana jenis kelamin laki-laki sebanyak 2.618 sedangkan yang perempuan sebanyak 2.627 orang. Laporan penyakit terbanyak di Puskesmas Andalas tahun 2016 kasus osteoarthritis merupakan peringkat keempat. Dengan rata-rata kunjungan perbulannya sebanyak 220 orang.

Berdasarkan survey awal yang peneliti lakukan di wilayah kerja Puskesmas Andalas Padang, dengan mewawancarai 10 orang yang menderita nyeri pada penderita osteoarthritis. Sedangkan 30% biasanya penderita mengalami nyeri sedang, 30% penderita mengalami nyeri ringan dan 40% penderita mengalami nyeri berat, jika nyeri muncul mereka melakukan istirahat hingga nyeri itu hilang, dan sebagian dari penderita osteoarthritis ada juga yang mengkonsumsi obat yang mereka dapatkan di Puskesmas atau di apotek.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan *Pre experiment* dengan pendekatan *one group pretest dan posttest*. Penelitian yang dilakukan dengan satu kelompok yang diberi perlakuan, kemudian diobservasi sebelum dan sesudah perlakuan (Supardi, 2013).

Penelitian tentang pengaruh hatha yoga terhadap intensitas nyeri osteoarthritis pada lansia ini dilakukan pada bulan Desember 2016- Agustus 2017, pengumpulan data telah dilaksanakan pada tanggal 18-29 Juli 2017 di



Puskesmas Andalas Padang.

Populasi adalah keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti ( Notoatmodjo,2012). Populasi dari penelitian ini adalah seluruh klien *osteoarthritis* . kunjungan klien *osteoarthritis* yaitu sebanyak 2.627 dari bulan Januari – Desember 2016. dengan rata-rata kunjungan 220 perbulan pada tahun 2016 di Puskesmas Andalas Padang.

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2011). Dengan pertimbangan bahwa populasi bervariasi, bersifat heterogen, dan mempertimbangkan perolehan sampel minimal maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini harus sesuai dengan kriteria yang ditentukan (Nursalam, 2013). Menurut *Research method for business* dalam Sugiono (2012), untuk penelitian eksperimen sederhana jumlah anggota sampelnya adalah 10-20 orang. adapun sampel cadangan yang disediakan peneliti yaitu sebanyak 10 %.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling* .

## HASIL

### A. Analisis Univariat

Gambaran frekuensi intensitas nyeri sebelum dan sesudah diberikan hatha yoga pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017 dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

#### 1. Intensitas Nyeri Sebelum Diberikan Hatha Yoga

**Tabel 5.1**  
**Rata-Rata Intenstitas Nyeri lansia Sebelum Diberikan Hatha Yoga Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017**

| Skala Nyeri | N  | Mea n | Std.Devias i | Min - Max |
|-------------|----|-------|--------------|-----------|
| Sebelum     | 10 | 4,40  | 1,075        | 3-6       |

Berdasarkan tabel 5.1 diperoleh hasil rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan hatha yoga 4,40 dengan standart deviasi 1,075 dengan skala nyeri terendah yaitu 3 dan skala nyeri tertinggi 6.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Fajrin (2014) tentang pengaruh terapi tertawa terhadap penurunan intensitas nyeri Reumatoid Arthritis pada lansia di unit rehabilitasi sosial Wening Wardoto Ungaran diperoleh hasil skala nyeri sebelum diberikan perlakuan lebih banyak pada skala nyeri sedang (46,7%).

Osteoarthritis adalah bentuk dari artritis yang paling umum dan paling banyak penderitanya. Osteoarthritis merupakan penyakit radang sendi degenerative yang berhubungan dengan proses penuaan (Srikulmontree, 2012). Menurut Price dan Wilson (2005), osteoarthritis lebih banyak diderita oleh perempuan daripada laki-laki dan terutama ditemukan pada orang-orang berusia lebih dari 45 tahun. Pertambahan usia berhubungan secara langsung dengan proses degenerative dalam sendi, mengingat kemampuan kartilago arterikuler untuk bertahan terhadap mikro fraktur dengan beban muatan rendah yang berulang-ulang mengalami penurunan (Smeltzer & Bare, 2001).

Salah satu faktor pencetus nyeri sendi adalah osteoarthritis (OA) karena nyeri sendi merupakan keluhan utama yang muncul pada penderita OA (Felson & Schaible, 2010). OA merupakan salah satu jenis penyakit rematik yang paling banyak ditemukan pada golongan usia lanjut di Indonesia, berkisar 50-60%. Nyeri sendi muncul dengan adanya hambatan pada sendi saat dilakukan gerakan. (Muchid dkk., 2006).

Lansia yang menderita nyeri Osteoarthritis akan membatasi pergerakan pada bagian yang nyeri sehingga luas gerak sendi ke semua arah berkurang. Bila gerakan pasif lebih dominan dari pada gerakan aktif dapat menyebabkan kekakuan dan gangguan pada

otot sendi (Isbagio, 2005).Nyeri dan kaku sendi yang bertahan lama dapat menghentikan secara permanen fungsional sendi.Penghentian fungsional sendi ini dapat membatasi aktivitas fisik lansia, selanjutnya lansia mengalami penurunan dari quality of life (Hopman-Rock *et al.*, 2007). Kurang aktifitas fisik merupakan faktor risiko timbulnya berbagai penyakit pada populasi lansia, sementara itu jika terdapat peningkatan aktifitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kesehatan, meningkatkan quality of life, serta menurunkan morbiditas dan mortalitas (Klieman *et al.*,2011).

## 2. Intensitas Nyeri Sesudah Diberikan Hatha Yoga

**Tabel 5.2**

**Rata-Rata Intenstitas Nyeri lansia Sesudah Diberikan Hatha Yoga Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017**

| Skala Nyeri | N  | Mean | Std.Deviasi | Min-Max |
|-------------|----|------|-------------|---------|
| Sesudah     | 10 | 3,10 | 0,876       | 2-4     |

Berdasarkan tabel 5.2 diperoleh hasil rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan hatha yoga 3,10 dengan standart deviasi 0,876 dengan skala nyeri terendah yaitu 2 dan skala nyeri tertinggi 4.

Penelitian lain dilakukan oleh Sitinjak (2016) tentang pengaruh senam Rematik terhadap perubahan skal nyeri pada lanjut usia dengan osteorthritis diperoleh hasil terjadi penurunan skala nyeri sebelum lebih banyak di berat dan sesudah diberikan senam rematik skala nyeri lansia turun menjadi lebih banyak sedang.

Salah satu tanda dan gejala dari OA lutut adalah nyeri sendi lutut. Nyeri yang terus menerus terjadi akan melemahkan sendi (Price & Wilson, 2005). Menurut *the gate control theory* (teori kontrol pintu), upaya menutup pertahanan untuk mencegah

pelepasan substansi C dan substansi P yang merupakan pentransmisi nyeri adalah dengan menghasilkan masukan dominan serabut beta-A yang akan menghambat nyeri, upaya ini dapat dilakukan salah satunya dengan latihan fisik (Muttaqin, 2008). Menurut Hunter & Felix (2010), latihan fisik dapat meningkatkan sirkulasi darah dan merangsang peningkatan enzim-enzim tubuh yang berperan dalam proses oksigenasi jaringan. Dalam *American College of Sports Medicine* dan *American Heart Association* juga dikatakan bahwa aktivitas fisik sangat direkomendasikan bagi lansia karena secara langsung dapat memperbaiki kesehatan lansia yaitu dengan meningkatkan mobilitas sendi, memperkuat otot yang menyokong dan melindungi sendi, mengurangi nyeri, dan mengurangi kaku sendi (Nelson *et al.*, 2007). Hatha Yoga merupakan terapi komplementer yang mampu mengurangi nyeri terutama pada nyeri sendi yang dialami lansia, Olahraga telah terbukti dapat menunda perubahan fisiologis yang biasanya terjadi pada proses penuaan muskuloskeletal. Latihan yang lembut dan aman lebih baik, sehingga tidak memperburuk nyeri atau memperburuk penyakit pada penderita osteoathritis (Dinata, 2015).

Menurut Lebang (2013), hatha Yoga dapat mengontrol stres dan produksi kortisol (terkait dengan produksi hormon adrenalin) dalam darah sebagai salah satu upaya ampuh menjaga kesehatan tulang dan sendi. hatha yoga dapat menurunkan nyeri sendi pada lansia jika gerakan yang dilakukan baik dan benar.Dengan melakukan aktifitas gerakan yang lembut mampu menunda ataupun mengurangi masalah nyeri yang disebabkan penyakit, trauma, berkurangnya rentan gerak sendi dan disertai dengan pola hidup yang sehat sehingga kualitas hidup menjadi lebih baik.

Asumsi peneliti terhadap hasil,penelitian bahwa terjadi penurunan skala nyeri sesudah diberika hatha yoga. Fokus penanganan

penderita OA adalah mengontrol rasa nyeri, mengurangi kerusakan sendi, serta mempertahankan fungsi kualitas gerak. Pada orang yang normal gerakan menjadi terjaga karena dapat bergerak aktif sementara pada penderita OA terjadi kesulitan untuk menggerakkan tubuh karena nyeri. Bila tidak digerakkan dalam jangka waktu yang lama

sendi menjadi lengket dan sama sekali tidak bisa digerakkan. Masalah ini yang harus dicegah dengan melakukan olah fisik seperti hatha yoga karena latihan sendi yang teratur merupakan salah satu upaya menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh lansia.

## B. Analisa Bivariat

### Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia

**Tabel 5.3**  
**Uji *Paired Sample T-Test* Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Intensitas Nyeri Pada Lansia Di Puskesmas Andalas Padang Tahun 2017**

| Intenstitas Nyeri | N  | Mean | Std. Deviation | Min-Max | p value |
|-------------------|----|------|----------------|---------|---------|
| Sebelum           | 10 | 4.40 | 1.075          | 3-6     | 0.004   |
| Sesudah           |    | 3.10 | 0.876          | 2-4     |         |

Berdasarkan tabel 5.3 diperoleh hasil rata-rata intensitas nyeri lansia sebelum diberikan hatha yoga adalah 4.40 dan sesudah diberikan hatha yoga turun menjadi 3.10.

Hasil uji statistik dengan menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* didapat nilai  $p = 0.004$  ( $p < 0.05$ ) maka terdapat pengaruh hatha yoga terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Andalas Padang tahun 2017.

Penelitian lain dilakukan oleh Oktavia (2012) tentang pengaruh latihan yoga terhadap penurunan tekanan darah pada lanjut usia di panti Wreda Omega Semarang diperoleh hasil terdapat pengaruh Yoga terhadap penurunan tekanan darah dan juga penelitian yang dilakukan oleh Sasmita (2007) tentang pengaruh latihan hatha yoga selama 12 Minggu terhadap tekanan darah diastol dan sistol wanita berusia 50 tahun keatas diperoleh hasil juga terdapat pengaruh hatha yoga terhadap penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Latihan senam yoga dapat bermanfaat bagi seseorang dengan keterbatasan *range of motion* atau fleksibilitas yang rendah karena arthritis. Hal ini dikarenakan latihan yoga dapat meningkatkan fleksibilitas, kekuatan sendi, dan keseimbangan. Berbagai modifikasi gerakan yoga telah dikembangkan sehingga sesuai bagi lansia atau penderita osteoarthritis (Haaz, 2009). Praktek senam yoga adalah untuk menghubungkan tubuh dan pikiran melalui pernafasan. Aturan umum untuk pasien dengan arthritis dan orang-orang pada umumnya adalah apabila gerakan terasa menyakitkan, maka segera berhenti. Umumnya, pasien arthritis akan merasakan nyeri apabila melakukan pose yang terlalu extreme. Pasien arthritis dapat melakukan yoga dengan aman dan melakukan gerakan-gerakan yang lembut (Evans, 2010).

Gerakan-gerakan yoga merupakan latihan *low impact* yang dapat digunakan untuk penderita arthritis dalam mengurangi nyeri dan kekakuan. Berdasarkan dari teori gerbang kendali nyeri dan teori sistem

control desenden yaitu dengan proses kognitif saat kita melakukan gerakan-gerakan yoga maka kelenjar di hipotalamus akan mensekresikan hormon endorphin yang berfungsi sebagai inhibitor transmisi nyeri. Endorphin merupakan neuromodulator alami dari tubuh yang dapat menghambat pelepasan substansi p yang merupakan salah satu transmisi nyeri. Sehingga hormon yang dieksekresikan ini mampu mengurangi nyeri (Potter & Perry, 2005).

Selain itu gerakan yoga juga dapat melemaskan otot-otot sehingga spasme otot berkurang dan nyeri yang dirasakan dipersendian pun berkurang. Latihan hatha yoga dapat merileksasikan otot-otot yang mengalami spasme sehingga dapat mengurangi pemicu nyeri. latihan hatha yoga melibatkan kontraksi setiap otot-otot tertentu, dipertahankan dalam jangka waktu tertentu dan diikuti oleh pernapasan yang dalam. Setelah melakukan gerakan asana, maka otot-otot akan melemas. Relaksasi yang dalam dan sempurna setelah melakukan gerakan asana, menyangkut penghematan energy yang dapat diarahkan ke dalam untuk meningkatkan dan kesadaran mental pada tingkatan yang lebih tinggi (Sani, 2012).

Gerakan asana dalam yoga yang menekuk dan meregangkan pembuluh darah, menjadikannya lebih elastis dan mencegah pengerasan, dan menghilangkan sekatan-sekatan yang ditimbulkan oleh racun-racun yang membahayakan. Proses ini berhubungan dengan proses inflamasi sendi pada osteoarthritis yang menimbulkan menumpuknya sekresi prostaglandin, bradikinin dan susbtansi p yang dapat mentransmisikan nyeri. Latihan hatha yoga akan memeperlancar sirkulasi darah sehingga oksigen dapat dialirkan dengan lebih baik dan zat-zat berguna seperti mediator-mediator nyeri juga ikut terbuang. Hal tersebut mengakibatkan nyeri yang dirasakan lansia dengan osteoarthritis juga berkurang (Mishra, dkk, 2010).

Asumsi peneliti terhadap hasil penelitian bahwa terdapat pengaruh hatha yoga terhadap penurunan skala nyeri pada lansia penderita OA. Pengaruh tersebut dibuktikan dari penurunan rata-rata skala nyeri sebelum dan sesudah dilakukan hatha yoga. Reaksi lansia sudah memperlihatkan penurunan skala nyeri sesudah menjalani hatha yoga, hal tersebut disebabkan karena hatha yoga bekerja dnegan menekuk dan meregangkan pembuluh darah, menjadikan lebih elastis dan mencegah pengerasan dan mampu menurunkan skala nyeri pada lansia dengan OA.

### **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh hatha yoga terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Andalas Padang tahun 2017, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Rata-rata skala nyeri sebelum dilakukan hatha yoga 4,40 dengan standart deviasi 1,075 dengan skala nyeri terendah yaitu 3 dan skala nyeri tertinggi 6.
2. Rata-rata skala nyeri sesudah dilakukan hatha yoga 3,10 dengan standart deviasi 0,876 dengan skala nyeri terendah yaitu 2 dan skala nyeri tertinggi 4.
3. Terdapat pengaruh hatha yoga. terhadap intensitas nyeri pada lansia dengan osteoarthritis di Puskesmas Andalas Padang tahun 2017.

### **SARAN**

1. Bagi Puskesmas Andalas Padang  
Diharapkan bagi petugas kesehatan agar dapat menerapkan latihan hatha yoga sebagai salah satu tindakan keperawatan untuk mengatasi nyeri osteoarthritis khususnya pada lansia.
2. Bagi Institusi Pendidikan  
Bagi institusi pendidikan diharapkan hatha yoga dapat dijadikan acuan pengembangan ilmu keperawatan untuk

mengatasi nyeri osteoarthritis pada lansia.

3. Bagi Lansia  
Diharapkan kepada lansia untuk terus melanjutkan hataha yoga di rumah sesuai dengan pengalaman selama mengikuti hatha yoga di lingkungan Puskesmas Andalas Padang dan juga terus aktif mengikuti hatha yoga di Puskesmas Andalas Padang sesuai dengan jadwal yang telah ditetapkan.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Bagi peneliti selanjutnya agar bisa melanjutkan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh hatha yoga terhadap penyakit lainnya khususnya pada lansia.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Darmojo, B. 2006. *Buku Ajar Geriatri: Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 3*, Jakarta: Bala Penerbit FKUI.
- Guyton. 2001. *Fisiologi Manusia Edisi 9*. Jakarta: EGC.
- Handono, Sri, dkk, (2013), *Upaya Menurunkan Keluhan Nyeri Lutut Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sejahtera*, Jurnal Stikes, Vol.6, No.1.
- Jain, Ritu. (2011). *Pengobatan alternatif untuk mengatasi tekanan darah*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama.
- Johan, Devina. (2009). *Pengaruh senam yoga terhadap kadar kolesterol darah pada lansia merokok di wilayah kerja puskesmas air dingin padang*, Jurnal Media Ners, Vol. 4, no. 2.
- Kusnanto, Indarwati dan Mufidah, (2007). *peningkatan stabilitas postural pada lansia melalui balance exercise*, Jurnal Media Ners, Vol.1, No.2.
- Mubarak, W, I, 2005. *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Komunitas 2*, Jakarta: Sagung Seto.
- Nugroho, Wahjudi, (2008). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta : EGC.
- Pontoh, dkk. (2013). *pengaruh senam bugar lanjut usia terhadap kadar kolesterol*. jurnal biomedik (jbm), vol.5, no.1.
- Potter T, Perry S. (1997). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4 Vol 2. Jakarta:EGC.
- Ratnadinata. 2011.*Hatha Yoga dan Manfaatnya Bagi Lansia*. EGC. Jakarta.
- Rokhaeni, H., Purnamasari, E. & Rahayoe, A.U. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Kardiovaskuler*, Jakarta: Bidang Diklat PK.Jantung dan Pembuluh Darah Harapan Kita.
- Sientia, Fathirina. (2012). *pengaruh latihan senam aerobik terhadap perubahan berat badan pada peserta klub kebugaran*. Jurnal Home, Vol.1, No.1.
- Sukartini dan Nursalam, (2009). *manfaat senam tera terhadap kebugaran lansia*, Jurnal. Penelitian Medika Eksakta, Vol. 8, No. 3

No.Reg.. A. 40 628



# SERTIFIKAT



Diberikan kepada :

MIRA ANDIKA

Sebagai  
**PESERTA POSTER**

**SEMINAR NASIONAL**

**“UPAYA PENCEGAHAN PENYEBARAN DAN  
PENCAPAIAN 3 ZERO UNTUK HIV / AIDS”**

**STIKes MERCUBAKTIJAYA PADANG**

NO. SK PPNI NO : 141/DPW-PPNI/SK/K.S/XI/2017  
NO. SK IBI : 4838/S/SKP-IBI/XI/2017

Peserta = 2 (Dua) SKP  
Pembicara = 3 (Tiga) SKP  
Moderator = 2 (Dua) SKP  
Panitia = 2 (Dua) SKP

Padang, 16 Desember 2017

Hj. Elmiyasna K., S.Kp. MM  
Ketua STIKes

Ns. Lenni Sastra, S Kep., M.S  
Ketua Pelaksana