

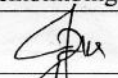
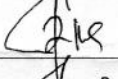

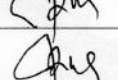
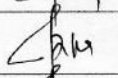
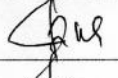

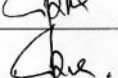
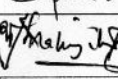
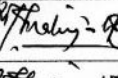
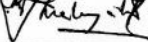


LAMPIRAN

KARTU BIMBINGAN TESIS

Nama Mahasiswa : Wiwit Sugiarti

Pembimbing : 1. S.N. Nurul Makiyah, S.Si., M. Kes
2. Azizah Khoiriyati, S. Kep,Ns., M. Kep

Judul tesis : Efektifitas *Intradialytic Exercise* Terhadap Nyeri Dan Insomnia Pasien Hemodialisa Rutin Di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo

Hari/tanggal	Topik Bimbingan	Saran/perbaikan	Tanda tangan Pembimbing
Senin 19-10-2015	Konsultasi Judul	Dari masalah tentukan judul	
Selasa 24-11-2015	Konsultasi Judul	Ajukan judul ke tim reviewer	
Senin 7-12-2015	BAB I	Pendalam latar belakang	
Senin 21-12-2015	BAB I	Tambah data pendukung	
Selasa 29-12-2015	BAB I + II	Perbaiki penulisan, prosedur lit.	
Kamis 14-01-2016	BAB I, II, III	Maju ujian proposal blok II	
19-01-2016	BAB I, II	Penulisan, latar blkg, referensi	
20-4-2016	BAB II	Referensi BAB II ditambah	
9-5-2016	BAB III + II	Tujuan penulisan, referensi	
16-5-2016	BAB II + III	Referensi, inklusi, eksklusif.	
14-2-2016	BAB I + II	Kalimat spa, referensi	
1-3-2017	BAB I + II	Latar belakang + tujuan	
15-3-2017	BAB I + II	Kerangka teori, buat modul	



Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

KETERANGAN LOLOS UJI ETIK
ETHICAL APPROVAL

Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta dalam upaya melindungi hak asasi dan kesejahteraan responden/subyek penelitian, telah mengkaji dengan teliti protokol berjudul :

The Ethics Committee of the Faculty of Medicine and Health Sciences, University of Muhammadiyah Yogyakarta, with regards of the protection of human rights and welfare in research, has carefully reviewed the research protocol entitled :

“Efektifitas *Intradialytic Exercise* Terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia Pasien Hemodialisa Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjhtrowardojo Purworejo”

Peneliti Utama : Wiwit Sugiarti
Principal Investigator

Nama Institusi : Program Magister Keperawatan UMY
Name of the Institution

Negara : Indonesia
Country

Dan telah menyetujui protokol tersebut diatas.
And approved the above-mentioned protocol.

Yogyakarta, 14 Juni 2017

Sekretaris
Secretary

Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes

***Peneliti Berkewajiban :**

1. Menjaga kerahasiaan identitas subyek penelitian
2. Memberitahukan status penelitian apabila :
 - a. Setelah masa berlakunya keterangan lolos uji etik, penelitian masih belum selesai, dalam hal ini *ethical clearance* harus diperpanjang
 - b. Penelitian berhenti di tengah jalan
3. Melaporkan kejadian serius yang tidak diinginkan (*serious adverse events*)
4. Peneliti tidak boleh melakukan tindakan apapun pada responden/subyek sebelum penelitian lolos uji etik dan *informed consent*

Kampus:

Jl. Lingkar Selatan, Tamantirto, Kasihan, Bantul, Yogyakarta 55183

Muda memi



Program Studi Magister Keperawatan
Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

Nomor : 347/M.Kep/C.6-III/VI/2017
Hal : Surat Permohonan Ijin Penelitian

Kepada Yth.
Direktur RSUD Dr. Tjitrowardojo
Purworejo

di Tempat

السَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Dengan hormat,
Bersama ini kami sampaikan bahwa Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan UMY,
atas nama:

Nama : Wiwit Sugiarti
NIM : 20151050033

Bermaksud melakukan penelitian dengan topik "Efektifitas Intradyalitic Exercise Terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia Pasien Hemodialisa Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo".

Demikian surat permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

وَالسَّلَامُ عَلَيْكُمْ وَرَحْمَةُ اللَّهِ وَبَرَكَاتُهُ

Yogyakarta, 17 Juni 2017
Ketua Program Studi



Fitri Arofati, S.Kep., Ns., MAN., Ph.D.



PEMERINTAH KABUPATEN PURWOREJO
RUMAH SAKIT UMUM DAERAH
Dr. TJITROWARDOJO

Jl. Jenderal Sudirman 60 Purworejo 54114
Telp. (0275) 321118, 325650, 325651 (hunting), (0275) 322448, Fax. (0275) 325652
E-mail : rsud_tjitrowardojo@purworejokab.go.id; website : rsud.purworejokab.go.id

Purworejo, 22 Juni 2017

Nomor : 070 / 332 / 2017
Sifat : Penting
Lampiran : -
Perihal : **Ijin Penelitian**

Kepada Yth. :
Ketua Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
Jl. Lingkar Selatan Tamantirto, Kasihan Bantul Yogyakarta 55183
Di
Yogyakarta

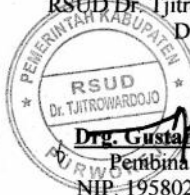
Dengan hormat,

Menindaklanjuti surat Saudara Nomor: 347/M.Kep/C.6-III/VI/2017 tertanggal 17 Juni 2017 perihal Surat Permohonan Ijin Penelitian bagi Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, atas nama:

Nama : **Wiwit Sugiarti**
NIM : 20151050033
Judul : Efektifitas Intradyalitic Exercise Terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia Pasien Hemodialisa Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo

Pada prinsipnya kami **tidak keberatan**, dan dapat menerima permohonan dimaksud, sebelum pelaksanaan Penelitian/ Riset mohon dikoordinasikan terlebih dahulu **data yang diperlukan** dengan Seksi Diklat dan Litbang RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo, contact person : 085293818808 (Bp. Bagyo Prihantoro, S.Kep, Ns, MPH).

Demikian atas kerjasamanya disampaikan terima kasih.

RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo
Direktur

Dr. Gustanul Arifin, MKes
Pembina Utama Muda
NIP. 19580223 198510 1 002

Lampiran 5. Penjelasan Penelitian (Informed)

**PENJELASAN PENELITIAN
(INFORMED)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Wiwit Sugiarti
Status : Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan
Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta
NIM : 20151050033
No.HP : 085292480444

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas *Intradialytic Exercise* terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia pada Pasien HD Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjiptowardojo Purworejo”. Penelitian ini merupakan salah satu bagian dari persyaratan memperoleh gelar Magister Keperawatan. Oleh karena itu, berikut ini saya jelaskan beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan dilakukan.

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Intradialytic Exercise* dalam menurunkan nyeri dan insomnia pada pasien HD rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo.
2. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*).
3. Manfaat penelitian ini secara garis besar adalah untuk menambah wawasan tentang efektivitas *Intradialytic Exercise* dalam menurunkan nyeri dan insomnia pada pasien HD rutin.
4. Penelitian ini melibatkan 32 pasien HD rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo pada bulan Juni 2017, terdiri dari 16 pasien yang diberi *Intradialytic Exercise* (kelompok intervensi) dan 16 pasien yang tidak diberi

Intradialytic Exercise, namun hanya diberi distraksi dan relaksasi konvensional.

5. Data-data utama yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi:
 - a. Data karakteristik dan rekam medis responden.
 - b. Skor nyeri dan insomnia pada waktu pretes maupun posttest pada kelompok intervensi.
 - c. Skor nyeri dan insomnia pada waktu pretes maupun posttest pada kelompok kontrol.
 - d. Penurunan skor nyeri dan skor insomnia pada kelompok intervensi.
 - e. Penurunan skor nyeri dan skor insomnia pada kelompok kontrol.
6. Berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti mengharapkan partisipasi bapak/ibu/saudara/saudari dalam penelitian ini, agar berkenan menjadi responden.
7. Peneliti menjamin, bahwa penelitian ini tidak akan berdampak negatif bagi bapak/ibu/saudara/saudari. Bila selama berpartisipasi dalam penelitian ini bapak/ ibu/saudara/saudari mengalami ketidaknyamanan, maka bapak/ibu/saudara/ saudari mempunyai hak untuk berhenti sebagai responden. Kami berjanji akan menjunjung tinggi hak-hak responden dengan cara menjaga kerahasiaan data yang diperoleh, baik dalam proses pengumpulan, pengolahan maupun penyajian data. Peneliti juga menghargai keinginan bapak/ibu/saudara/saudari untuk tidak berpartisipasi/keluar kapan saja dari penelitian ini.
8. Melalui penjelasan penelitian ini, saya mengharapkan partisipasi bapak/ ibu/saudara/saudari agar berkenan menjadi responden. Terima kasih.

Purworejo, Juni 2017

Peneliti,

(Wiwit Sugiarti)

Lampiran 6. Persetujuan Menjadi Responden (Consent)

**PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN
(CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama (Initial) :
Alamat :
Jenis kelamin :
Usia :
Pendidikan :
Pekerjaan :
Lama menjalani HD :
Jadwal HD : kali satu minggu

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa setelah mendapatkan penjelasan penelitian dan memahami informasi yang diberikan oleh peneliti serta mengetahui tujuan dan manfaat penelitian, maka dengan ini saya secara sukarela bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari siapapun.

Purworejo, Juni 2017

Saksi,

Yang Menyatakan,

(.....)

(.....)

Lampiran 7. Permohonan Menjadi Asisten Penelitian

**PERMOHONAN MENJADI
ASISTEN PENELITI**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Wiwit Sugiarti
Status : Mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan
Program Pasca Sarjana Universitas Muhammadiyah
Yogyakarta
NIM : 20151050033
No.HP : 085292480444

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Efektivitas *Intradialytic Exercise* terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia pada Pasien HD Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardoyo Purworejo”. Penelitian ini merupakan salah satu bagian dari persyaratan memperoleh gelar Magister Keperawatan. Oleh karena itu, berikut ini saya jelaskan beberapa hal terkait dengan penelitian yang akan dilakukan.

1. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas *Intradialytic Exercise* dalam menurunkan nyeri dan insomnia pada pasien HD rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardoyo Purworejo.
2. Desain penelitian yang digunakan adalah rancangan eksperimen semu (*quasi experiment*).
3. Manfaat penelitian ini secara garis besar adalah untuk

menambah wawasan tentang efektivitas *Intradialytic Exercise* dalam menurunkan nyeri dan insomnia pada pasien HD rutin.

4. Penelitian ini melibatkan 32 pasien HD rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjitrowardojo Purworejo pada bulan Juni 2017, terdiri dari 16 pasien yang diberi *Intradialytic Exercise* (kelompok intervensi) dan 16 pasien yang tidak diberi *Intradialytic Exercise*, namun hanya diberi distraksi dan relaksasi konvensional.
5. Data-data utama yang diperlukan dalam penelitian ini meliputi:
 - a. Data karakteristik dan rekam medis responden.
 - b. Skor nyeri dan insomnia pada waktu pretes maupun posttest pada kelompok intervensi.
 - c. Skor nyeri dan insomnia pada waktu pretes maupun posttest pada kelompok kontrol.
 - d. Penurunan skor nyeri dan skor insomnia pada kelompok intervensi.
 - e. Penurunan skor nyeri dan skor insomnia pada kelompok kontrol.
6. Berkaitan dengan hal tersebut, maka peneliti mengharapkan partisipasi bapak/ibu/saudara/saudari dalam penelitian ini, agar berkenan menjadi asisten peneliti.
7. Atas kesediaannya diucapkan banyak terima kasih.

Purworejo, Juni 2017

Peneliti,

(Wiwit Sugiarti)

Lampiran 8. Pernyataan Kesediaan Menjadi Asisten Peneliti

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI
ASISTEN PENELITI**

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama :

Umur : tahun

Alamat :
.....
.....

Pekerjaan : Perawat HD

menyatakan dengan sesungguhnya bahwa saya bersedia menjadi asisten peneliti Saudara Wiwit Sugiarti mahasiswa Program Studi Magister Keperawatan Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, dalam penelitiannya yang berjudul “Efektivitas *Intradialytic Exercise* terhadap Penurunan Nyeri dan Insomnia pada Pasien HD Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr. Tjiptowardojo Purworejo”

Sebagai konsekwensi logis kesediaan saya berpartisipasi menjadi asisten peneliti, maka saya bersedia mentaati seluruh prosedur penelitian yang dilakukan.

Demikian pernyataan kesediaan saya menjadi asisten peneliti.

Purworejo, Juni 2017

(.....)

Lampiran 9. Lembar Isian Data Karakteristik Responden

DATA KARAKTERISTIK RESPONDEN

1. Nama :
2. Jenis Kelamin : Laki-laki
 Perempuan
3. Usia : < 40 tahun
 40 – 55 tahun
 > 55 tahun
4. Pendidikan Terakhir : Tidak Sekolah
 SD
 SMP
 SMA
 D3
 S1
 S2
5. Status Pekerjaan : Bekerja
 Tidak Bekerja

6. Status Pernikahan : Belum Menikah/Janda/Duda
 Menikah
7. Kebiasaan Merokok : Ya
 Tidak
8. Kebiasaan Minum Kopi : Ya
 Tidak
9. Kebiasaan Berolahraga : Ya
 Tidak
10. Penyebab GGK : Diabetes Mellitus
 Hipertensi
 Batu Kemih
 Lainnya
11. Shift HD : Pagi
 Sore
12. Lama Menjalani HD : < 1 tahun
 1 – 5 tahun
 > 5 tahun

13. Lama Waktu Setiap HD : 4 Jam
 4,5 Jam
 5 Jam
14. Tensi : < 90/60 MmHg (rendah/hipotensi)
 90/60 – 139/89 MmHg (normal)
 > 139/89 MmHg
(tinggi/hipertensi)
15. Denyut Nadi : < 60 kali/menit (lambat)
 60-100 kali/menit (normal)
 > 100 kali/menit (cepat)
16. Respirasi : < 12 kali/menit (lambat)
 12-20 kali/menit (normal)
 > 20 kali/menit (cepat)
17. Suhu : < 36,5 °C (rendah/hipotermia)
 36,5 – 37,5 °C (normal)
 > 37,5 °C (tinggi)
18. Obat-Obatan Rutin : Anti Hipertensi
 CaCO₃
 Vitamin

EPO

19. Kadar Hb

: < 12 gr/dl (rendah)

12 - 18 gr/dl (normal)

> 18 gr/dl (tinggi)

20. Kadar Albumin

: < 3,5 g/dl (rendah/hipoalbumin)

3,5 – 5,2 g/dl (normal)

> 5,2 g/dl (tinggi/hiperalbumin)

Lampiran 10. Instrumen Pengukur Nyeri

INSTRUMEN PENGUKUR NYERI

A. Alat

Visual Analog Scale (VAS) dengan spesifikasi:

- Merk : Marvell Indonesia
- Material : Plastik tebal
- Type : Visual Analog Scale 01



Gambar Visual Analog Scale

B. Persyaratan Pengukuran Nyeri

1. Pasien sadar atau tidak mengalami gangguan mental/kognitif sehingga dapat berkomunikasi dengan peneliti.
2. Pasien dapat melihat dengan jelas, sehingga dapat menunjuk titik pada skala VAS berkaitan dengan kualitas nyeri yang dirasakannya.
3. Pasien kooperatif, sehingga pengukuran nyeri dapat terlaksana.

C. Prosedur Pengukuran Nyeri

1. Menjelaskan kepada penderita tentang tujuan pengukuran dilakukan.

2. Menjelaskan kepada penderita bahwa sudut kanan berarti tidak nyeri, tengah berarti nyeri sedang dan sudut kiri berarti sangat nyeri (VAS bagian depan).
3. Menyuruh pasien memilih atau menggerakkan arah panah VAS pada skala nyeri sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan saat diam (nyeri diam)
4. Menekan area tubuh pasien yang dikeluhkan atau area tubuh lain yang terkait lalu menyuruh pasien memilih/menggerakkan arah panah VAS pada skala nyeri sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan saat area tersebut ditekan (nyeri tekan).
5. Menggerakkan area tubuh pasien yang dikeluhkan atau area tubuh lain yang terkait lalu menyuruh pasien memilih atau menggerakkan arah panah VAS pada skala nyeri sesuai dengan intensitas nyeri yang dirasakan saat digerakkan oleh pemeriksa (nyeri gerak).
6. Mencatat lalu menginterpretasikan makna nyeri yang dinyatakan oleh penderita dengan membandingkan alat ukur nyeri yang tersedia di bagian belakang VAS.

D. Keterangan

- 0 : tidak nyeri
1-3 : nyeri ringan
4-6 : nyeri sedang
7-9 : nyeri berat
10 : nyeri sangat berat

Lampiran 11. Instrumen Pengukur Insomnia

**INSOMNIA RATING SCALE KSPSBJ
(KELOMPOK STUDI PSIKIATRI BIOLOGI JAKARTA)**

Berilah tanda silang (X) pada angka jawaban yang telah disediakan!

1. Lama Tidur

Berapa lama Anda tidur dalam sehari?

- 0 = lebih dari 6½ jam
- 1 = antara 5 jam 30 menit – 6 jam 29 menit
- 2 = antara 4 jam 30 menit – 5 jam 29 menit
- 3 = kurang dari 4 jam 30 menit

2. Mimpi

Apakah Anda bermimpi ketika tidur?

- 0 = tidak ada mimpi
- 1 = kadang-kadang terdapat mimpi (mimpi yang menyenangkan)
- 2 = selalu bermimpi (mimpi yang mengganggu)
- 3 = mimpi yang buruk (*night mares*)

3. Kualitas Tidur

Bagaimana kualitas tidur Anda?

- 0 = tidur yang dalam, sulit untuk bangun
- 1 = tidur sedang tetapi sukar untuk dibangunkan
- 2 = tidur sedang dan mudah untuk bangun
- 3 = tidur yang dangkal, sering bangun

4. Waktu Mulai Tidur

Berapa lama Anda mulai tidur setelah membaringkan badan di tempat tidur?

- 0 = kurang dari 5 menit
- 1 = antara 6 – 15 menit
- 2 = antara 16 – 29 menit
- 3 = antara 30 – 44 menit
- 4 = antara 45 – 60 menit
- 5 = lebih dari 1 jam

5. Bangun Malam Hari

Selama tidur malam, berapa kali Anda terbangun ?

- 0 = tidak terbangun
- 1 = terbangun 1 – 2 kali
- 2 = terbangun 3 – 4 kali
- 3 = terbangun lebih dari 4 kali

6. Waktu untuk Tidur Kembali Setelah Bangun Malam Hari

Selama tidur malam, ketika Anda bangun, berapa lama Anda dapat tidur kembali?

- 0 = kurang dari 5 menit
- 1 = antara 6 – 15 menit
- 2 = antara 16 – 60 menit
- 3 = lebih dari 60 menit

7. Bangun Dini Hari

Pagi hari, apakah Anda bangun tidur?

- 0 = sesuai waktu bangun tidur
- 1 = setengah jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi
- 2 = satu jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi
- 3 = lebih dari 1 jam bangun lebih awal dan tidak dapat tidur lagi

8. Perasaan Segar Setelah Bangun Tidur

Bagaimana perasaan Anda pada saat bangun tidur pagi hari?

- 0 = perasaan segar

1 = tidak begitu segar

2 = perasaan tidak segar

Keterangan

Insomnia jika jumlah skor ≥ 10 , tidak insomnia jika jumlah skor < 10 .

STANDAR OPERASIONAL PROSEDUR (SOP) INTRADIALYTIC EXERCISE

A. Keterangan:

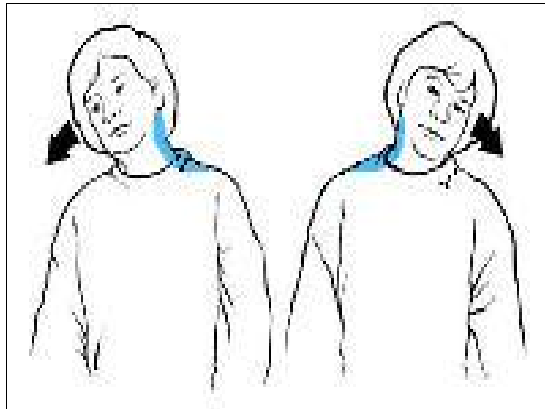
1. Latihan dilakukan 1-2 jam setelah hemodialisa berjalan.
2. Persiapkan alat seperti kursi, kain panjang, dan burble 0,5 kg.
3. *Intradialytic exercise* dilakukan selama 30 menit.
4. Latihan harus di lakukan peregangan agar tidak terjadi peningkatan tekanan darah sebelum melakukan gerakan inti.
5. Kaji keadaan umum pasien sebelum dan sesudah latihan
5. Kaji TTV pasien sebelum dan sesudah latihan
6. Bila terdapat komplikasi hemodialisis maka *intradialytic exercise* dihentikan

B. Prosedur Latihan

1. Flexibility Exercise (Peregangan)

Latihan ini dilakukan dengan meregangkan otot-otot hingga terasa tegangan yang ringan, dan menahannya hingga 10–20 detik, bernafas dalam dan perlahan ketika peregangan dilakukan, lalu keluarkan nafas perlahan saat menahan pada posisi tersebut. Pengulangan sedikitnya dilakukan sebanyak 3 kali.

a. Peregangan Leher



Gambar 1. Peregangan Leher

Keterangan gambar1:

- Duduk atau berdiri tegak, pandangan lurus kedepan.
- Perlahan dekatkan telinga kanan kearah bahu kanan. Putar kepala ke arah belakang dan dekatkan telinga kiri kebahu kiri.
- Dekatkan dagu ke dada dan putar perlahan dagu kearah sepanjang dada sehingga telinga kiri menyentuh bahu kiri.
- Tegakkan kembali dagu hingga pandangan lurus ke depan.

b. Peregangan Lengan dan Tangan



Gambar 2. Peregangan Lengan dan Tangan.

Keterangan gambar 2:

- Duduk atau berdiri tegak,
- Luruskan lengan ke depan setinggi bahu.
- Regangkan seluruh jari lalu buat kepalan tangan dan lepaskan lagi
- Lengan tetap lurus kedepan lalu buat putaran dipergelangan tangan pertama searah jarum jam kemudian berlawanan arah jarum jam

c. Peregangan Pinggang

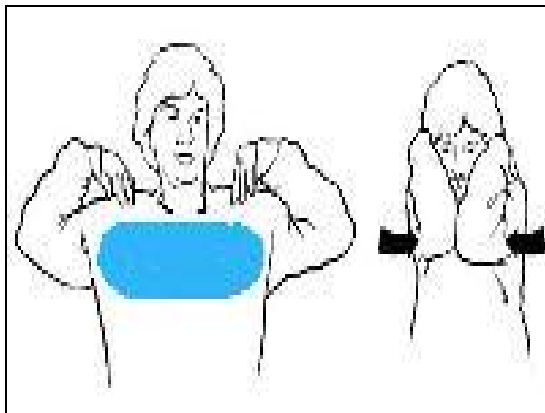


Gambar 3. Peregangan Pinggang

Keterangan gambar 3:

- Berdiri atau duduk tegak
- Letakkan lengan di atas kepala, lalu jatuhkan lengan sebelah kanan dan rasakan tarikan, lalu tegak kembali
- Lakukan yang sama pada lengan kiri

d. Peregangan Dada dan Punggung Belakang

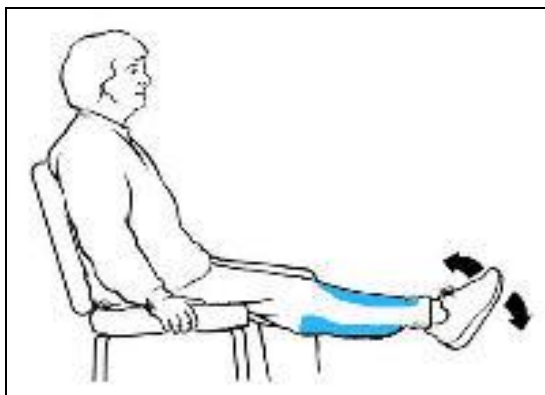


Gambar 4. Peregangan Dada dan Punggung Belakang

Keterangan gambar 4:

- Berdiri atau duduk tegak
- Letakkan tangan dibahu dengan siku diluar
- Buat lingkaran dgn siku ,pertama ke depan lalu ke belakang
- Stop membuat lingkaran lalu buat siku berdekatan di depan dada
- Buka kembali siku dan lalu regangkan rasakan tekanan didada

e. Peregangan Kaki



Gambar 5. Peregangan Kaki

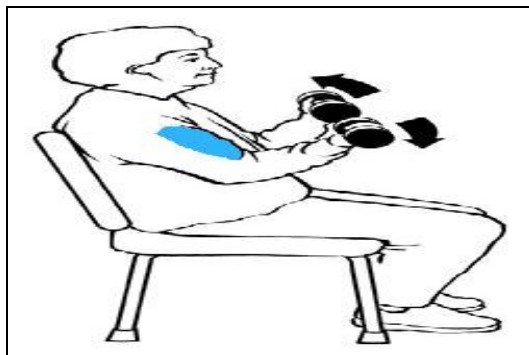
Keterangan gambar 5:

- Duduk tegak dengan kaki dilantai, berpegangan pada kursi
- Perlahan angkat kaki kanan sampai lurus didepan
- Kemudian perhatikan jempol kaki, lalu gerakkan kedepan dan ke belakang
- Gerakkan tumit memutar pertama ke kanan lalu ke kiri.
- Letakkan kaki kanan ke lantai dan lakukan juga pada kaki kiri.

2. Strengthening Exercise

Latihan ini membuat otot lebih kuat, dengan melawan gaya resistensi, bisa menggunakan berat beban, karet elastik atau berat tubuh sendiri, membuat otot bekerja lebih keras. Latihan dimulai dengan perlahan, beban terlalu berat membuat otot kram dan terluka, dilakukan bertahap. Selalu diawali pemanasan dengan aktifitas ringan dan banyak istirahat agar otot relax. Menarik nafas ketika melakukan gerakan dan mengeluarkan nafas ketika relax, hal ini dapat mencegah meningginya tekanan darah berlebihan.

a. Penguatan Otot Lengan Depan

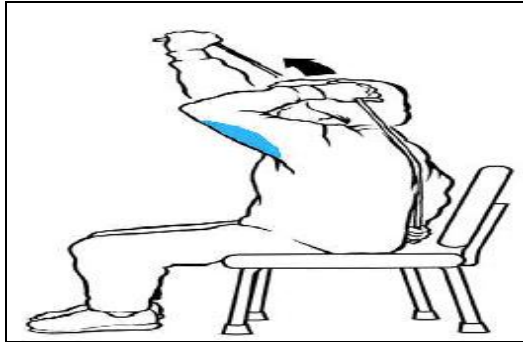


Gambar 6. Penguatan Otot Lengan Depan

Keterangan gambar 6:

- Berdiri atau duduk tegak dikursi
- Dekatkan siku kesisi badan dan lipat lengan pada siku
- Angkat lengan keatas dan buat kepalan
- Perlahan angkat kepalan menuju bahu dan turunkan

b. Penguatan Otot Lengan Belakang

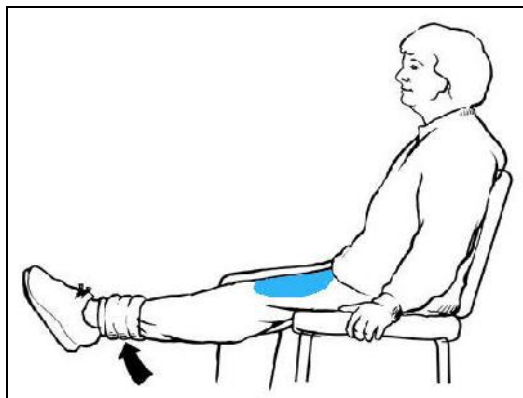


Gambar 7. Penguatan Otot Lengan Belakang

Keterangan gambar 7:

- Duduk tegak dikursi
- Lipat lengan atas pada siku, dekatkan ke telinga
- Tarik elastik band kearah depan diatas kepala
- Kembalikan lipatan lengan pada siku turunkan lengan ke belakang bahu

c. Penguatan Otot Paha 1



Gambar 8. Penguatan Otot Paha 1

Keterangan gambar 8:

- Duduk tegak dengan kaki diatas lantai,
- Berpegangan pada pinggir kursi.angkat satu kaki dan luruskan serta tahan,
- Lipat lutut dan turunkan kaki perlahan kearah lantai

d. Penguatan Otot Paha 2



Gambar 9. Penguatan Otot Paha 2

Keterangan gambar 9:

- Bersandar pada kursi dgn kaki diletakkan pada sandaran kaki,
- Berpegangan pada lengan kursi dan perlahan angkat kaki tanpa menekuk lutut tahan hitung sampai lima
- Turunkan kembali secara perlahan

e. Penguatan Otot Paha 3



Gambar 10. Penguatan Otot Paha 3

Keterangan gambar 10:

- Berbaring pada kursi dan letakkan kaki pada sandaran kaki ,
- Letakkan lengan pada kursi
- Tekuk lutut dan perlahan gerakan kearah dada seperti bersepeda.

Lampiran 13. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Intervensi

Frequency Table

Jenis Kelamin

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-Laki	11	61.1	61.1	61.1
	Perempuan	7	38.9	38.9	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Usia

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	< 40 tahun	3	16.7	16.7	16.7
	40-55 tahun	7	38.9	38.9	55.6
	> 55 tahun	8	44.4	44.4	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	D3	1	5.6	5.6	5.6
	S1	4	22.2	22.2	27.8
	SD	3	16.7	16.7	44.4
	SMA	7	38.9	38.9	83.3
	SMP	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Status Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	12	66.7	66.7	66.7
Tidak Bekerja	6	33.3	33.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Status Pernikahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Belum Menikah	1	5.6	5.6	5.6
Janda	1	5.6	5.6	11.1
Menikah	16	88.9	88.9	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kebiasaan Merokok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	16	88.9	88.9	88.9
Ya	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kebiasaan Minum Kopi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	14	77.8	77.8	77.8
Ya	4	22.2	22.2	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kebiasaan Berolahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	16	88.9	88.9	88.9
Ya	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Penyebab GGK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Batu Kemih	3	16.7	16.7	16.7
DM	2	11.1	11.1	27.8
Hipertensi	11	61.1	61.1	88.9
Lainnya	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Shift HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Pagi	18	100.0	100.0	100.0

Lama Menjalani HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 1 tahun	2	11.1	11.1	11.1
> 5 tahun	5	27.8	27.8	38.9
1-5 tahun	11	61.1	61.1	100.0

Lama Menjalani HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 1 tahun	2	11.1	11.1	11.1
> 5 tahun	5	27.8	27.8	38.9
1-5 tahun	11	61.1	61.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Durasi Tiap HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4 jam	8	44.4	44.4	44.4
4,5 jam	10	55.6	55.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Tensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 139/89 MmHg	9	50.0	50.0	50.0
90/60-139/89 MmHg	9	50.0	50.0	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Nadi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 100 kali/menit	1	5.6	5.6	5.6
60-100 kali/menit	17	94.4	94.4	100.0

Nadi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 100 kali/menit	1	5.6	5.6	5.6
60-100 kali/menit	17	94.4	94.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Respirasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 20 kali/menit	7	38.9	38.9	38.9
12-20 kali/menit	11	61.1	61.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Suhu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 36,5 oC	15	83.3	83.3	83.3
36,5–37,5 oC	3	16.7	16.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Obat Anti Hipertensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	6	33.3	33.3	33.3
Ya	12	66.7	66.7	100.0

Obat Anti Hipertensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	6	33.3	33.3	33.3
Ya	12	66.7	66.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

CaCO3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	6	33.3	33.3	33.3
Ya	12	66.7	66.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Vitamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	9	50.0	50.0	50.0
Ya	9	50.0	50.0	100.0
Total	18	100.0	100.0	

EPO

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	2	11.1	11.1	11.1
Ya	16	88.9	88.9	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kadar Hb

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 12 g/dl	17	94.4	94.4	94.4
12-18 g/dl	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kadar Albumin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 3,5 g/dl	3	16.7	16.7	16.7
> 5,2 g/dl	1	5.6	5.6	22.2
3,5-5,2 g/d	14	77.8	77.8	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Lampiran 14. Distribusi Frekuensi Data Karakteristik Responden Kontrol

Frequency Table

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	11	61.1	61.1	61.1
Perempuan	7	38.9	38.9	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 40 tahun	4	22.2	22.2	22.2
> 55 tahun	4	22.2	22.2	44.4
40-55 tahun	10	55.6	55.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Pendidikan Terakhir

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D3	1	5.6	5.6	5.6
S1	1	5.6	5.6	11.1
SD	4	22.2	22.2	33.3
SMA	11	61.1	61.1	94.4
SMP	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Status Pekerjaan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Bekerja	13	72.2	72.2	72.2
Tidak Bekerja	5	27.8	27.8	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Status Pernikahan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Menikah	18	100.0	100.0	100.0

Kebiasaan Merokok

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	17	94.4	94.4	94.4
Ya	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kebiasaan Minum Kopi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	11	61.1	61.1	61.1
Ya	7	38.9	38.9	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kebiasaan Berolahraga

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rutin	2	11.1	11.1	11.1
Tidak	16	88.9	88.9	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Penyebab GGK

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Batu Kemih	2	11.1	11.1	11.1
Hipertensi	14	77.8	77.8	88.9
Lainnya	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Shift HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Sore	18	100.0	100.0	100.0

Lama Menjalani HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 1 tahun	2	11.1	11.1	11.1
> 5 tahun	3	16.7	16.7	27.8
1-5 tahun	13	72.2	72.2	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Durasi Tiap HD

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4 jam	7	38.9	38.9	38.9
4,5 jam	11	61.1	61.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Tensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 139/89 MmHg	16	88.9	88.9	88.9
90/60-139/89 MmHg	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Nadi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 100 kali/menit	1	5.6	5.6	5.6
60-100 kali/menit	17	94.4	94.4	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Respirasi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid > 20 kali/menit	6	33.3	33.3	33.3
12-20 kali/menit	12	66.7	66.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Suhu

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 36,5 oC	13	72.2	72.2	72.2
36,5–37,5 oC	5	27.8	27.8	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Obat Anti Hipertensi

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	2	11.1	11.1	11.1
Ya	16	88.9	88.9	100.0
Total	18	100.0	100.0	

CaCO3

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	8	44.4	44.4	44.4
Ya	10	55.6	55.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Vitamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
wValid Tidak	7	38.9	38.9	38.9
Ya	11	61.1	61.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

EPO

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Tidak	3	16.7	16.7	16.7
Ya	15	83.3	83.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kadar Hb

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid < 12 g/dl	17	94.4	94.4	94.4
12-18 g/dl	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Kadar Albumin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 3,5-5,2 g/dl	18	100.0	100.0	100.0

Lampiran 15. Hasil Uji Prasyarat analisis Data Nyeri

Uji Normalitas Data

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Skor Nyeri Kelompok Intervensi Pretes	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Posttes
N		18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5.83	1.56
	Std. Deviation	1.724	1.464
Most Extreme Differences	Absolute	.203	.203
	Positive	.186	.203
	Negative	-.203	-.171
Kolmogorov-Smirnov Z		.862	.863
Asymp. Sig. (2-tailed)		.447	.446

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Skor Nyeri Kelompok Kontrol Pretes	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Posttes
N		18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	5.67	3.67
	Std. Deviation	1.495	1.534
Most Extreme Differences	Absolute	.228	.168
	Positive	.228	.168
	Negative	-.161	-.110
Kolmogorov-Smirnov Z		.966	.713
Asymp. Sig. (2-tailed)		.308	.689

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Skor Nyeri Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.078	1	34	.782

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Skor Nyeri Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.059	1	34	.810

Uji Kesetaraan

T-Test

Group Statistics

Kelompok Responden		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Skor Nyeri Pretest	Kelompok Intervensi	18	5.83	1.724	.406
	Kelompok Kontrol	18	5.67	1.495	.352

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Sko r Nye ri Pret est	Equal varian ces assu med	.078	.782	.310	34	.759	.167	.538	-.926	1.260
	Equal varian ces not assu med			.310	33.335	.759	.167	.538	-.927	1.260

Lampiran 16. Hasil Analisis Univariat Data Nyeri

Skor Nyeri Kelompok Intervensi

Frequencies

Statistics

	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Pretes	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Posttes	Penurunan Skor Nyeri Kelompok Intervensi
N Valid	18	18	18
Missing	0	0	0
Mean	5.83	1.56	4.28
Median	5.50	1.00	5.00
Mode	5	0	5
Std. Deviation	1.724	1.464	1.447
Range	7	4	4
Minimum	2	0	2
Maximum	9	4	6
Sum	105	28	77

Frequency Table

Skor Nyeri Kelompok Intervensi Pretes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 2	1	5.6	5.6	5.6
4	1	5.6	5.6	11.1
5	7	38.9	38.9	50.0
6	4	22.2	22.2	72.2
7	2	11.1	11.1	83.3
8	1	5.6	5.6	88.9
9	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Skor Nyeri Kelompok Intervensi Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	0	6	33.3	33.3	33.3
	1	4	22.2	22.2	55.6
	2	2	11.1	11.1	66.7
	3	4	22.2	22.2	88.9
	4	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Penurunan Skor Nyeri Kelompok Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	16.7	16.7	16.7
	3	3	16.7	16.7	33.3
	4	2	11.1	11.1	44.4
	5	6	33.3	33.3	77.8
	6	4	22.2	22.2	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kategori Nyeri Kelompok Intervensi

Frequencies

Statistics

		Kategori Nyeri Kelompok Intervensi Pretes	Kategori Nyeri Kelompok Intervensi Posttes
N	Valid	18	18
	Missing	0	0

Frequency Table

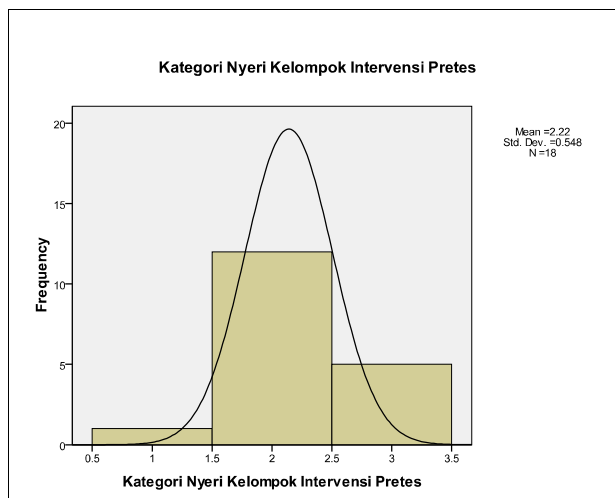
Kategori Nyeri Kelompok Intervensi Pretes

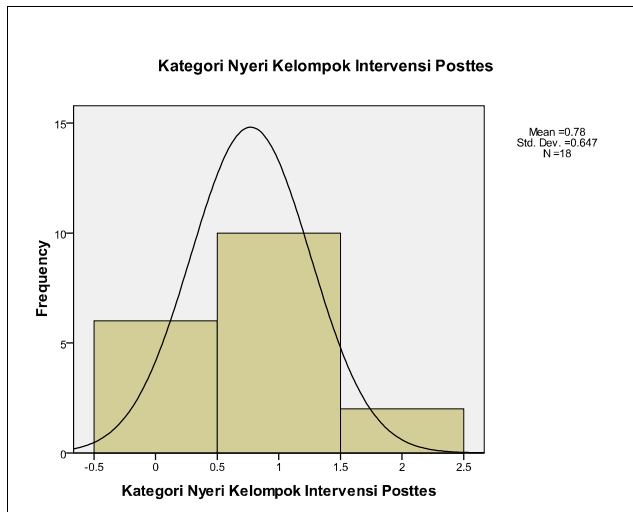
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	1	5.6	5.6	5.6
	Nyeri Sedang	12	66.7	66.7	72.2
	Nyeri Berat	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kategori Nyeri Kelompok Intervensi Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Nyeri	6	33.3	33.3	33.3
	Nyeri Ringan	10	55.6	55.6	88.9
	Nyeri Sedang	2	11.1	11.1	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Histogram





Skor Nyeri Kelompok Kontrol

Frequencies

Statistics

	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Pretes	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Posttes	Penurunan Skor Nyeri Kelompok Kontrol
N Valid	18	18	18
Missing	0	0	0
Mean	5.67	3.67	2.00
Median	5.00	3.50	2.00
Mode	5	3	2
Std. Deviation	1.495	1.534	.594
Range	6	6	2
Minimum	3	1	1
Maximum	9	7	3
Sum	102	66	36

Frequency Table

Skor Nyeri Kelompok Kontrol Pretes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	3	1	5.6	5.6	5.6
	4	2	11.1	11.1	16.7
	5	7	38.9	38.9	55.6
	6	3	16.7	16.7	72.2
	7	3	16.7	16.7	88.9
	8	1	5.6	5.6	94.4
	9	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Skor Nyeri Kelompok Kontrol Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	5.6	5.6	5.6
	2	3	16.7	16.7	22.2
	3	5	27.8	27.8	50.0
	4	4	22.2	22.2	72.2
	5	3	16.7	16.7	88.9
	6	1	5.6	5.6	94.4
	7	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Penurunan Skor Nyeri Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	3	16.7	16.7	16.7
	2	12	66.7	66.7	83.3
	3	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kategori Nyeri Kelompok Kontrol

Frequencies

Statistics

		Kategori Nyeri Kelompok Kontrol Pretes	Kategori Nyeri Kelompok Kontrol Posttes
N	Valid	18	18
	Missing	0	0

Frequency Table

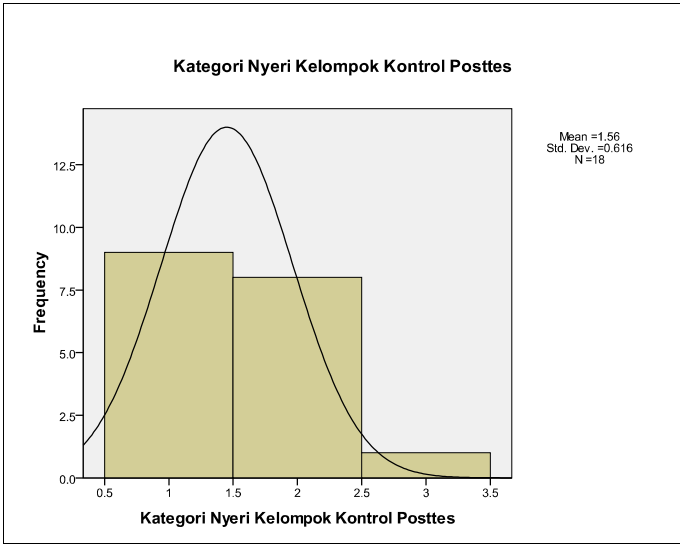
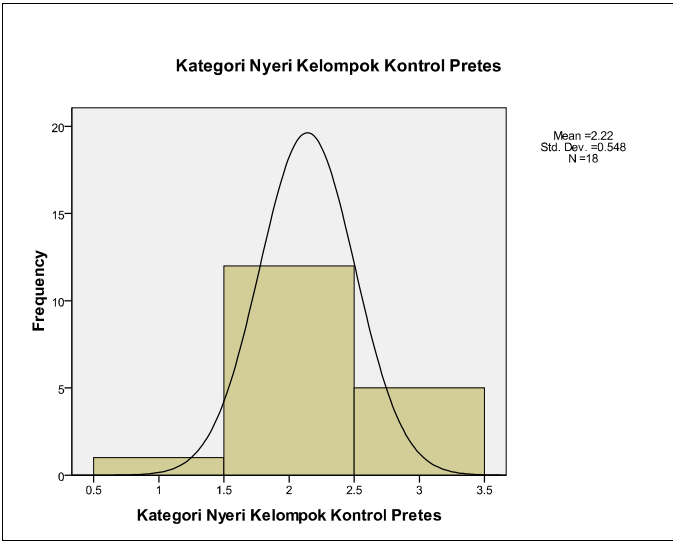
Kategori Nyeri Kelompok Kontrol Pretes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	1	5.6	5.6	5.6
	Nyeri Sedang	12	66.7	66.7	72.2
	Nyeri Berat	5	27.8	27.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kategori Nyeri Kelompok Kontrol Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Nyeri Ringan	9	50.0	50.0	50.0
	Nyeri Sedang	8	44.4	44.4	94.4
	Nyeri Berat	1	5.6	5.6	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Histogram



Lampiran 17. Hasil Analisis Inferensial (Uji Hipotesis) Data Nyeri

Komparasi Posttest dengan Pretest Kelompok Intervensi

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Pretes	5.83	18	1.724	.406
	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Posttes	1.56	18	1.464	.345

Paired Samples Correlations

				N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Pretes	&	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Posttes	18	.598	.009

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Nyeri Kelompok Intervensi Pretes - Skor Nyeri Kelompok Intervensi Posttes	4.278	1.447	.341	3.558	4.998	12.540	17	.000

Komparasi Posttest dengan Pretest Kelompok Kontrol

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Pretes	5.67	18	1.495	.352
	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Posttes	3.67	18	1.534	.362

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Pretes & Skor Nyeri Kelompok Kontrol Posttes	18	.923	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Nyeri Kelompok Kontrol Pretes - Skor Nyeri Kelompok Kontrol Posttes	2.000	.594	.140	1.705	2.295	14.283	17	.000

Komparasi Penurunan Kelompok Intervensi dengan Kontrol

T-Test

Group Statistics

	Kelompok Responden	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Penurunan Skor Nyeri	Kelompok Intervensi	18	4.28	1.447	.341
	Kelompok Kontrol	18	2.00	.594	.140

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
									95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Penurunan Skor Nyeri	Equal variances assumed	21.970	.000	6.177	34	.000	2.278	.369	1.528	3.027
	Equal variances not assumed			6.177	22.570	.000	2.278	.369	1.514	3.041

Lampiran 18. Hasil Uji Prasyarat Analisis Data Insomnia

Uji Normalitas Data

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Skor Insomnia Kelompok Intervensi Pretes	Skor Insomnia Kelompok Intervensi Posttes
N		18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	12.00	7.28
	Std. Deviation	4.058	2.886
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.159	.154
	Positive	.111	.118
	Negative	-.159	-.154
Kolmogorov-Smirnov Z		.675	.655
Asymp. Sig. (2-tailed)		.753	.784

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Skor Insomnia Kelompok Kontrol Pretes	Skor Insomnia Kelompok Kontrol Posttes
N		18	18
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	11.00	8.06
	Std. Deviation	3.757	3.572
	Most Extreme Differences		
	Absolute	.173	.128
	Positive	.111	.083
	Negative	-.173	-.128
Kolmogorov-Smirnov Z		.733	.545
Asymp. Sig. (2-tailed)		.655	.928

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Uji Homogenitas

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Skor Insomnia Pretest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.311	1	34	.581

Oneway

Test of Homogeneity of Variances

Skor Insomnia Posttest

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.626	1	34	.434

Uji Kesetaraan

T-Test

Group Statistics

	Kelompok Responden	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Skor Insomnia Pretest	Kelompok Intervensi	18	12.00	4.058	.957
	Kelompok Kontrol	18	11.00	3.757	.886

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
								95% Confidence Interval of the Difference		
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Skor Insomnia Pretest	Equal variances assumed	.311	.581	.767	34	.448	1.000	1.304	-1.649	3.649
	Equal variances not assumed			.767	33.800	.448	1.000	1.304	-1.650	3.650

Lampiran 19. Hasil Analisis Univariat Data Insomnia

Skor Insomnia Kelompok Intervensi

Frequencies

		Statistics		
		Skor Insomnia Kelompok Intervensi Pretes	Skor Insomnia Kelompok Intervensi Posttes	Penurunan Skor Insomnia Kelompok Intervensi
N	Valid	18	18	18
	Missing	0	0	0
Mean		12.00	7.28	4.72
Median		12.00	8.00	5.00
Mode		15	8	6
Std. Deviation		4.058	2.886	1.904
Range		14	10	7
Minimum		4	2	2
Maximum		18	12	9
Sum		216	131	85

Frequency Table

Skor Insomnia Kelompok Intervensi Pretes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 4	1	5.6	5.6	5.6
6	1	5.6	5.6	11.1
7	1	5.6	5.6	16.7
9	1	5.6	5.6	22.2
10	3	16.7	16.7	38.9
11	1	5.6	5.6	44.4
12	3	16.7	16.7	61.1
15	4	22.2	22.2	83.3
17	1	5.6	5.6	88.9
18	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Skor Insomnia Kelompok Intervensi Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	1	5.6	5.6	5.6
	4	3	16.7	16.7	22.2
	5	2	11.1	11.1	33.3
	6	1	5.6	5.6	38.9
	7	1	5.6	5.6	44.4
	8	4	22.2	22.2	66.7
	9	3	16.7	16.7	83.3
	11	1	5.6	5.6	88.9
	12	2	11.1	11.1	100.0
	Total		18	100.0	100.0

Penurunan Skor Insomnia Kelompok Intervensi

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2	3	16.7	16.7	16.7
	3	2	11.1	11.1	27.8
	4	3	16.7	16.7	44.4
	5	3	16.7	16.7	61.1
	6	5	27.8	27.8	88.9
	7	1	5.6	5.6	94.4
	9	1	5.6	5.6	100.0
	Total		18	100.0	100.0

Kategori Insomnia Kelompok Intervensi

Frequencies

Statistics

		Kategori Insomnia Kelompok Intervensi Pretes	Kategori Insomnia Kelompok Intervensi Posttes
N	Valid	18	18
	Missing	0	0

Frequency Table

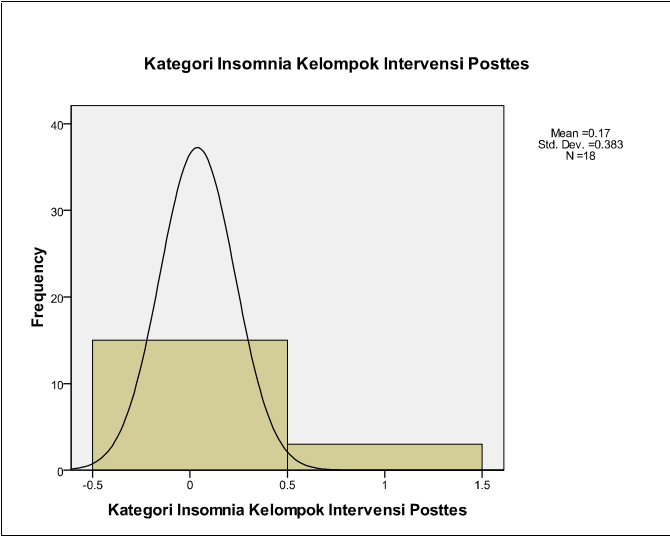
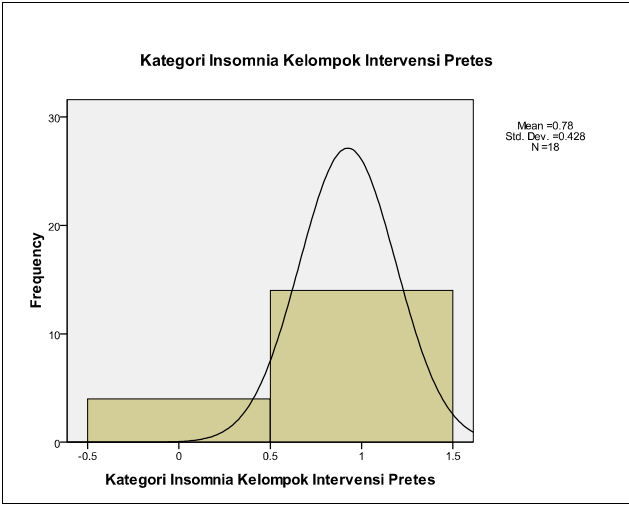
Kategori Insomnia Kelompok Intervensi Pretes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	4	22.2	22.2	22.2
	Insomnia	14	77.8	77.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kategori Insomnia Kelompok Intervensi Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	15	83.3	83.3	83.3
	Insomnia	3	16.7	16.7	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Histogram



Skor Insomnia Kelompok Kontrol

Frequencies

		Statistics		
		Skor Insomnia Kelompok Kontrol Pretes	Skor Insomnia Kelompok Kontrol Posttes	Penurunan Skor Insomnia Kelompok Kontrol
N	Valid	18	18	18
	Missing	0	0	0
Mean		11.00	8.06	2.94
Median		11.00	8.00	3.00
Mode		11	8 ^a	3
Std. Deviation		3.757	3.572	.873
Range		13	12	3
Minimum		3	1	1
Maximum		16	13	4
Sum		198	145	53

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Skor Insomnia Kelompok Kontrol Pretes						
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent	
Valid	3	1	5.6	5.6	5.6	
	4	1	5.6	5.6	11.1	
	7	1	5.6	5.6	16.7	
	8	1	5.6	5.6	22.2	
	10	3	16.7	16.7	38.9	
	11	4	22.2	22.2	61.1	
	13	2	11.1	11.1	72.2	
	14	1	5.6	5.6	77.8	
	15	2	11.1	11.1	88.9	
	16	2	11.1	11.1	100.0	
	Total		18	100.0	100.0	

Skor Insomnia Kelompok Kontrol Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	5.6	5.6	5.6
	2	1	5.6	5.6	11.1
	4	1	5.6	5.6	16.7
	5	1	5.6	5.6	22.2
	6	2	11.1	11.1	33.3
	7	1	5.6	5.6	38.9
	8	3	16.7	16.7	55.6
	9	1	5.6	5.6	61.1
	10	1	5.6	5.6	66.7
	11	3	16.7	16.7	83.3
	12	1	5.6	5.6	88.9
	13	2	11.1	11.1	100.0
	Total		18	100.0	100.0

Penurunan Skor Insomnia Kelompok Kontrol

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1	1	5.6	5.6	5.6
	2	4	22.2	22.2	27.8
	3	8	44.4	44.4	72.2
	4	5	27.8	27.8	100.0
Total		18	100.0	100.0	

Kategori Insomnia Kelompok Kontrol

Frequencies

Statistics

		Kategori Insomnia Kelompok Kontrol Pretes	Kategori Insomnia Kelompok Kontrol Posttes
N	Valid	18	18
	Missing	0	0

Frequency Table

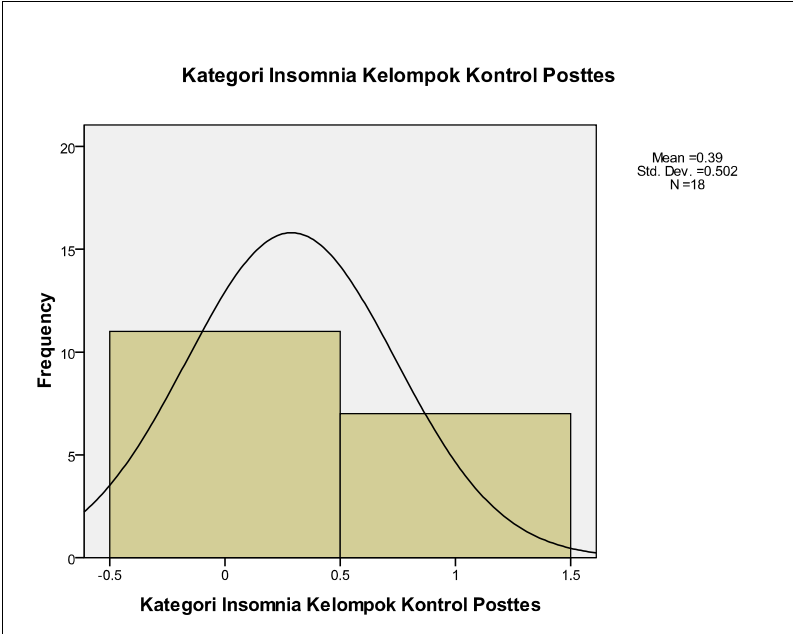
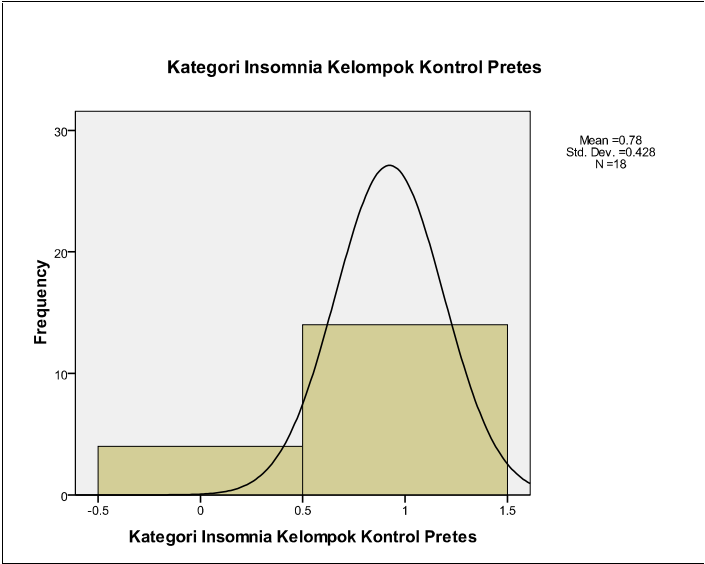
Kategori Insomnia Kelompok Kontrol Pretes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	4	22.2	22.2	22.2
	Insomnia	14	77.8	77.8	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Kategori Insomnia Kelompok Kontrol Posttes

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Insomnia	11	61.1	61.1	61.1
	Insomnia	7	38.9	38.9	100.0
	Total	18	100.0	100.0	

Histogram



Lampiran 20. Hasil Analisis Inferensial (Uji Hipotesis) Data Insomnia

Komparasi Posttest dengan Pretest Kelompok Intervensi

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Insomnia Kelompok Intervensi Pretes	12.00	18	4.058	.957
	Skor Insomnia Kelompok Intervensi Posttes	7.28	18	2.886	.680

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Insomnia Kelompok Intervensi Pretes & Skor Insomnia Kelompok Intervensi Posttes	18	.904	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
					Lower	Upper		
Pair 1	Skor Insomnia Kelompok Intervensi Pretes - Skor Insomnia Kelompok Intervensi Posttes	4.722	1.904	.449	3.776	5.669	10.524	.000

Komparasi Posttest dengan Pretest Kelompok Kontrol

T-Test

Paired Samples Statistics

				Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Skor Insomnia Kelompok Kontrol Pretes			11.00	18	3.757	.886
	Skor Insomnia Kelompok Kontrol Posttes			8.06	18	3.572	.842

Paired Samples Correlations

				N	Correlation	Sig.
Pair 1	Skor Insomnia Kelompok Kontrol Pretes & Skor Insomnia Kelompok Kontrol Posttes			18	.973	.000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Skor Insomnia Kelompok Kontrol Pretes - Skor Insomnia Kelompok Kontrol Posttes	2.944	.873	.206	2.511	3.378	14.316	17	.000

Komparasi Penurunan Insomnia Kelompok Intervensi dengan Kontrol

T-Test

Group Statistics

	Kelompok Responden	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Penurunan Skor Insomnia	Kelompok Intervensi	18	4.72	1.904	.449
	Kelompok Kontrol	18	2.94	.873	.206

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
								95% Confidence Interval of the Difference		
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Penurunan Skor Insomnia	Equal variances assumed	9.769	.004	3.602	34	.001	1.778	.494	.775	2.781
	Equal variances not assumed			3.602	23.841	.001	1.778	.494	.759	2.797

Lampiran 21. Distribusi Frekuensi Tanda-tanda Vital Dan HB Kelompok Intevensi Postes

nadi kelompok intervensi postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-100	15	83.3	83.3	83.3
>100	3	16.7	16.7	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Tekanan darah responden intervensi postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 90/60-139/89	9	50.0	50.0	50.0
>139/89	9	50.0	50.0	100.0
Total	18	100.0	100.0	

suhu intervensi postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <36,5	8	44.4	44.4	44.4
36,5-37,5	10	55.6	55.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

respirasi intervensi postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-100	16	88.9	88.9	88.9
>100	2	11.1	11.1	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Hb intervensi postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <12	18	100.0	100.0	100.0

Hb intervensi postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <12	18	100.0	100.0	100.0

Lampiran 22. Nilai Distribusi Frekuensi TTV Dan HB Kelompok Kontrol Postes

TD kelompok kontrol postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 90/60-139/89	3	16.7	16.7	16.7
>139/89	15	83.3	83.3	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Nadi kelompok kontrol postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 60-100	17	94.4	94.4	94.4
>100	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

RR Kelompok kontrol postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 12-20	17	94.4	94.4	94.4
>20	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

Suhu kelompok kontrol postes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 36,5-37,5	17	94.4	94.4	94.4
>37,5	1	5.6	5.6	100.0
Total	18	100.0	100.0	

HB kelompok kontrol post tes

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid <12	18	100.0	100.0	100.0



PERPUSTAKAAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA
Terakreditasi "A" (Perpustakaan Nasional RI No: 29/I/ee/XII.2014)

Perpustakaan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta menyatakan bahwa Thesis atas:

Nama : Wiwit Sugiarti
Prodi : Magister Keperawatan
NIM : 20151050033
Judul : Efektivitas *Intradialytic Exercise* terhadap Penurunan Nyeri dan
Insomnia Pasien Hemodialisa Rutin di Unit Hemodialisa RSUD Dr.
Tjiuwardojo Purworejo

Dosen Pembimbing I : S.N Nurul Makiyah, S.Si.,M.Kes

Dosen Pembimbing II : Azizah Khoiriyati, S.Kep.,Ns.,M.Kep

Telah dilakukan tes Turnitin dengan indeks similaritasnya sebesar : 9%, dengan Small
Matches 1%

Semoga surat keterangan ini dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Yogyakarta, 23 Agustus 2017
Perpustakaan

Nita Siti Mudawamah