

Implementasi Terapi Relaksasi pada Kenyamanan dan *Burnout* Ibu dengan Anak Pra-Sekolah di TK Gunung Jati

^{1*}Rizqi Wahyu Hidayati, ²Ike Wuri Winahyu Sari, ³Fajriyati Nur Azizah, ⁴Dwi Kartika Rukmi

^{1,2,3,4}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan
Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta
Jl Ring Road Barat, Ambarketawang, Gamping, Sleman, Yogyakarta

*Email korespondensi: ririzpl@gmail.com

Histori Artikel:

Diajukan:
30/12/2022

Diterima:
17/03/2023

Diterbitkan:
26/06/2023

ABSTRAK

Burnout merupakan gangguan psikologis yang diakibatkan karena kelelahan baik fisik maupun psikologis. Salah satu penyebab dari burnout yaitu kebijakan pemerintah dikala pandemic Covid-19 tentang pembelajaran dengan menggunakan blended learning. Kegiatan ini mengkombinasikan antara pertemuan terbatas dan metode online. Hal ini tentu merupakan hal baru untuk ibu karena ia secara mendadak beralih fungsi menjadi pendamping belajar siswa di rumah. Burout yang terjadi pada ibu ini diakibatkan karena adanya peran ganda yaitu sebagai ibu rumah tangga, ibu pekerja, dan juga sebagai pendamping belajar anak. Oleh karena ini diberikan terapi relaksasi untuk meningkatkan kenyamanan dan menurunkan burnout pada ibu. Berdasarkan hasil yang didapatkan bahwa terapi rileksasi tersebut dapat menurunkan secara efektif rasa ketidaknyamanan ibu dengan $p: 0,00$ ($p < 0,05$), tetapi tidak signifikan menurunkan burnout ibu dengan nilai $p: 0,795$ ($p < 0,05$). Terpai relaksasi sebaiknya diterapkan 2 kali sehari untuk menurunkan burnout pada ibu. Namun, apabila untuk kenyamanan, terapi ini efektif dilakukan sekali ketika rasa ketidaknyamanan tersebut muncul.

Kata kunci: Anak Prasekolah; Burnout; Ibu; Relaksasi; Kenyamanan

ABSTRACT

Burnout is fatigue both psychological and physical aspects. One of the causes of burnout is the government's policy during the Covid-19 pandemic regarding learning using blended learning. This activity combines closed meetings and online methods. This is a new thing for the mother because she suddenly changed the function of being a student study companion at home. The burnout that occurs in this mother is caused by her dual role, namely as a housewife, working mother, and also as a child's learning companion. Relaxation was needed to decrease burnout and increase the mother's comfort. Based on the results, it was found that relaxation therapy could effectively reduce the mother's discomfort with $p: 0.00$ ($p < 0.05$), but did not significantly reduce maternal burnout with a p -value: 0.795 ($p < 0.05$). Relaxation therapy should be applied 2 times a day to reduce burnout in mothers. However, if it is for convenience, this therapy is effective once when the discomfort appears.

Keywords: Preschool Children; Burnout; Mothers; Relaxation; Comfort

PENDAHULUAN

Burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa tidak memiliki harapan hingga merasa jenuh baik secara mental dan fisik yang dikarenakan tuntutan pekerjaan meningkat. Peristiwa ini juga terjadi di dunia Pendidikan yang diakibatkan karena kegiatan belajar mengajar seperti praktikum dan tugas yang harus diselesaikan peserta didik (Khairani & Ifdil, 2015). Hal ini diperparah dengan kondisi pandemi Covid-19.

Pembelajaran dalam jaringan (daring) digunakan untuk mengurangi paparan terhadap penyebaran Covid-19. Namun, percepatan vaksinasi memberikan kebijakan baru yaitu pembelajaran tatap muka terbatas (PTM) (Kemendikbudristek, 2022). Pembelajaran ini lebih dikenal *blended learning*, dimana metode ini mengkombinasikan antara online dan tatap muka (Nasution, 2019). Akibatnya orang tua harus memiliki tugas tambahan yaitu pendampingan belajar.

Berdasarkan hasil penelitian, orang tua yang memiliki anak malas, cenderung meningkatkan perasaan emosional orang tua saat melakukan pendampingan belajar (Mastoah & Zulaela, 2020). Berdasarkan penelitian 55,9% psikologis ibu terganggu diakibatkan oleh pembelajaran jarak jauh. Hal ini diakibatkan karena orang tua memiliki tugas tambahan yaitu selain menjadi ibu rumah tangga, ibu pekerja, ia juga harus menjadi pengajar di rumah (Ratna et al., 2021), bahkan 6,1% ibu mengalami depresi (Tirojah et al., 2021).

Oleh karena itu perlu adanya terapi untuk menurunkan gejala psikologis ibu yang menjalani peran ganda tersebut. Salah satu terapi yang dapat digunakan untuk penurunan gejala psikologis yaitu relaksasi, salah satunya yaitu relaksasi otot progresif (ROP). Relaksasi otot progresif (ROP) yaitu merupakan terapi yang berfokus mempertahankan konsentrasi dan relaksasi tubuh secara optimal; dengan melibatkan kontraksi dan relaksasi otot mulai dari kepala hingga kaki. Studi literatur juga menyebutkan bahwa ROP ini efektif dilakukan untuk mengurangi gejala psikologis antara lain

cemas, stress, dan *burnout* selama masa pandemi (Ramdani & Abdullah, 2022; Trisetrainingsih et al., 2018). Hal ini ditunjang dengan terapi musik, dimana musik terbukti mampu meningkatkan konsentrasi, menghilangkan kelelahan, dan meningkatkan rasa relaks serta nyaman (Raharjo, 2007). Hal tersebut juga terjadi di TK Gunung Jati. dimana Ibu mengatakan bahwa mereka menjadi lelah, sering marah-marah, dan bahkan anak juga kan dibentak karena tidak paham. Gangguan psikologis juga dipicu karena kelelahan akibat bekerja dan melakukan pekerjaan rumah.

Oleh karena itu perlu diberikan terapi untuk menurunkan gejala psikologis ibu yang dirasakan. Salah satu bentuk terapi tersebut yaitu relaksasi. Relaksasi dianggap mampu menurunkan stress cemas, dan gejala psikologis lain yang dirasakan (Aflahatinufus et al., 2022). Penelitian lain dilakukan (Ningsih, 2016) bahwa relaksasi otot mampu menurunkan gejala *burnout* yang dirasakan. Oleh karena itu pada pengabdian kali ini, pengabdian akan memberikan terapi relaksasi yang mengkombinasikan antara relaksasi otot progresif, nafas dalam, dan terapi musik sebagai upaya untuk menurunkan kecemasan yang dirasakan.

METODE

Metode pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dibagi ke dalam tiga tahap:

Tahap I

Pada tahap I ini adalah tahap persiapan. Tahap ini dilakukan pada minggu pertama yaitu antara tanggal 14 – 20 November 2022. Pertama yaitu melakukan pengkajian data, mempersiapkan mulai dari materi dan media yang akan digunakan dalam penjelasan mengenai cara pemeriksaan kesehatan psikososial. Setelah persiapan teknis selesai, memberitahukan kepada masyarakat bahwa akan diberikan penjelasan mengenai pengisian kuesioner.

Tahap II

Pada tahap II dilakukan yaitu tanggal 24 November 2022. Pada tahap ini, akan

^{1*}Rizqi Wahyu Hidayati, ²Ike Wuri Winahyu Sari, ³Fajriyati Nur Azizah, ⁴Dwi Kartika Rukmi
Implementasi Terapi Relaksasi Pada Kenyamanan dan *Burnout* Ibu Dengan Anak Pra-Sekolah Di TK Gunung Jati

diadakan penjelasan tentang cara pengisian kuesioner dan memberikan penjelasan penatalaksanaan gangguan psikososial. Adapun metode yang digunakan dalam penjelasan adalah tanya jawab, demonstrasi, dan praktik langsung yang akan dipandu oleh pengabdian pertama sebagai ketua pengabdian. Pada penyuluhan ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan mental dan emosional. Kegiatan tersebut berupa pemeriksaan psikologis dan konsultasi menangani masalah tersebut.

Pasien yang diperiksa adalah ibu dengan anak usia sekolah. Saat pelaksanaan, mereka dikumpulkan di depan ruangan kemudian pemeriksaan *burnout* yang dilakukan. Pemeriksaan *burnout* akan dibantu oleh mahasiswa. Selanjutnya mereka akan diberikan materi tentang *burnout*. Setelah itu, mereka akan melakukan relaksasi dibantu oleh pengabdian.

Kegiatan Pendidikan kesehatan tentang *burnout* dilakukan selama 45 menit, kemudian peserta diminta untuk relaksasi. Relaksasi dilakukan selama 30 menit. Pada tahap ini diharapkan peserta akan merasa lebih rileks, nyaman, dan menurunkan tingkat *burnout* yang dirasakan.

Tahap III

Selesai pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat ini, kegiatan selanjutnya adalah pembuatan laporan kegiatan akhir yang akan menggambarkan tingkat keberhasilan dari pelaksanaan program pengabdian kepada masyarakat yang telah dilaksanakan. Pelaksanaan pembuatan laporan yaitu hingga tanggal 30 November 2022.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data reponden didapatkan hasil bahwa mayoritas ibu berusia dewasa muda dengan rentang usia 31 hingga 40 tahun (60,71%), ibu rumah tangga (IRT) (82,14%), penghasilan <500 ribu (64,29%), memiliki 2 orang anak (64,30%), mendampingi belajar (92,86%) selama < 1 jam (78,58%). Selain itu tabel 1 memberikan informasi perbedaan nilai ketidaknyamanan 5,25 (SD ± 2,30) menjadi 3,00

(SD ± 1,52) dan *burnout* 30,29 (SD ± 17,46) menjadi 29,00 (SD ± 17,04).

Tabel 1. Demografi Responden Pengabdian Masyarakat TK Gunung Jati

Variabel	Frekuensi (N = 28)	Persentase (%)	Mean (± SD)
Usia			
a. < 20 tahun			
b. 21 – 30 tahun	6	21,43	
c. 31 – 40 tahun	17	60,71	
d. > 40 tahun	5	17,86	
Pekerjaan Ibu			
a. Ibu Rumah Tangga (IRT)	23	82,14	
b. Pekerja Harian Lepas	2	7,14	
c. Swasta	1	3,58	
d. Wirausaha	2	7,14	
Penghasilan Ibu			
a. <500 rb	18	64,29	
b. 500 rb – 1 jt	1	3,58	
c. 1 – 2 jt	6	10,71	
d. > 2jt	3	21,42	
Pendidikan Ibu			
a. SMA	17	60,71	
b. Perguruan Tinggi	11	39,29	
Jumlah Anak			
a. 1	5	17,85	
b. 2	18	64,30	
c. 3	5	17,85	
Pendampingan Belajar			
a. Ya	26	92,86	
b. Tidak	2	7,14	
Intensitas Pendampingan			
a. < 1 Jam	22	78,58	
b. 1 – 2 Jam	6	21,42	
Ketidaknyamanan			
Pre-test			5.25
Post-test			(2,30)
			3.00
			(1.52)
Burnout			
Pre-test			30,29
Post-test			(17,46)
			29,00
			(17,04)

Tabel 2 menggambarkan tentang hasil uji non-parametrik Wilcoxon. Berdasarkan hasil didapatkan bahwa terapi relaksasi rileks tidak berpengaruh secara efektif dalam penurunan *burnout* pada ibu dengan anak pra sekolah di TK

^{1*}Rizqi Wahyu Hidayati, ²Ike Wuri Winahyu Sari, ³Fajriyati Nur Azizah, ⁴Dwi Kartika Rukmi
Implementasi Terapi Relaksasi Pada Kenyamanan dan *Burnout* Ibu Dengan Anak Pra-Sekolah Di TK Gunung Jati

Sunan Gunung Jati $p = 0,795$ ($p < 0,05$). Namun, terapi tersebut berhasil meningkatkan kenyamanan $p = 0,00$ ($p < 0,05$). Saat pelaksanaan, peserta akan dipaparkan tentang Pendidikan kesehatan tentang *burnout* dan strategi untuk mengurangi gejala tersebut. Setelah itu, peserta diminta untuk duduk dengan nyaman (bersandar), jika memungkinkan. Setelah itu, Pengabdian pertama (ketua pengabdian) akan menampilkan sebuah video rileksasi dan peserta diminta untuk mengikuti setiap instruksi yang diberikan di dalam video tersebut.

Tabel 2. Hasil Uji Wilcoxon

Variabel	Mean Rank	P-value
<i>Burnout</i> (Pre-post test)	12,21	0,795
Ketidaknyamanan (Pre-post test)	11,5	0,00

Burnout merupakan kondisi emosional dimana seseorang merasa tidak memiliki harapan hingga merasa jenuh baik secara mental dan fisik yang dikarenakan tuntutan pekerjaan meningkat (Khairani & Ifdil, 2015). Ibu yang mengalami masalah *burnout* tidak hanya terjadi pada ibu bekerja, tetapi juga pada ibu rumah tangga. Hal ini sesuai hasil bahwa mayoritas responden adalah ibu rumah tangga (82,14%). Ibu rumah tangga yang mengalami *burnout* dikarenakan *overload*, *conflicting*, *demands*, kebosanan. Selain itu, gejala fisik yang terjadi misalnya kelelahan fisik, badan terasa sakit, sakit kepala, demam, hingga kesulitan bernapas (Bakker et al., 2014; Riana, 2005). Gejala psikologis yang terjadi antara lain kesal, marah, dan merasa tidak bahagia (Mohren et al., 2003; Riana, 2005). Ibu yang mengalami *burnout* paling banyak berusia 31 – 40 tahun (60,71%). Rentang usia ini merupakan rentang dimana wanita merupakan masa produktif.

Salah satu upaya untuk menurunkan *burnout* yaitu dengan metode relaksasi. Relaksasi yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu Rileks. Rileks merupakan sebuah metode relaksasi dengan menggabungkan relaksasi otot progresif, terapi musik, *guided imagery*, dan nafas dalam (Pamungkas et al., 2021).

Pada pengabdian ini peserta diminta mengisi kuesioner *Parental Burnout* dan rentang ketidaknyamanan. Rentang ketidaknyamanan

yang digunakan adalah 0 – 10, dengan kriteria 0: nyaman; 1 – 3: ketidaknyamanan ringan; 4 – 6: ketidaknyamanan sedang; 7 – 9: ketidaknyamanan berat; 10: sangat tidak nyaman (Pamungkas et al., 2021).

Berdasarkan hasil diketahui bahwa ketidaknyamanan peserta sebelum dan sesudah tindakan ada perubahan yang signifikan, dengan ditandai nilai $p: 0,00$ ($p < 0,05$). Berdasarkan tabel juga terlihat bahwa peserta tidak mengalami perubahan nilai *burnout* yang signifikan pada sebelum dan sesudah tindakan relaksasi. Hal ini ditandai dengan nilai $p: 0,795$ ($p < 0,05$). Hal ini tidak sesuai dengan hasil penelitian Sutarjo (2014) bahwa relaksasi otot mampu menurunkan tingkat *burnout* secara efektif seseorang. Namun, terapi tersebut menurunkan nilai rerata *burnout* pada peserta.

Relaksasi merupakan kembalinya otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi. Hasil dari relaksasi yaitu penurunan emosi. Sedangkan relaksasi otot yaitu peregangan kelompok otot pada tangan, wajah, leher, dada, bahu, punggung, perut, hingga kaki (Sutarjo et al., 2014). Ketidakefektifan ini dimungkinkan karena *burnout* memerlukan relaksasi yang lebih lama. Sedangkan, relaksasi yang dilakukan disini hanya satu kali terapi dengan durasi 30 menit. Tindakan relaksasi dilakukan selama 2 hari (Syarif, Fatchurahman, et al., 2022) dengan frekuensi 2 kali sehari selama 15 menit (Hidayat, 2018). Selain itu, peserta diminta untuk Latihan sebagai upaya untuk menurunkan *burnout* ketika rasa tersebut datang kembali (Syarif, Fatchurahman, et al., 2022).

Faktor lain yang dapat mempengaruhi ketidakefektifan dari terapi pada *burnout* peserta yaitu lingkungan. Saat terapi dilakukan, peserta berada di pendopo dengan posisi duduk bersila. Pendopo tersebut tidak memiliki sarana yang cukup untuk duduk dengan bersandar. Beberapa peserta tampak beberapa kali mengubah posisi duduk ketika tindakan dilakukan. Pada saat melakukan terapi relaksasi prosedur yang tepat yaitu peserta berbaring atau duduk dengan berdandar serta kaki menapak di lantai (Hidayat, 2018).

Berbeda dengan *burnout*, kenyamanan peserta tetap mengalami penurunan yang efektif. Hasil ini sesuai dengan penelitian Gustiana & Islami, (2021) bahwa relaksasi mampu mengurangi stress pada orang tua pada anak pra

sekolah. Terapi Rileks ini menggunakan *guided imagery* dengan metode afirmasi positif dimana terapi ini dapat berpengaruh pada strategi fisik, melalui nafas dalam, dan strategi kognitif (Rahmawati, 2013). Seseorang dengan melakukan relaksasi afirmasi akan merasa ketenangan, kenyamanan, dan kedamaian. Hal ini dikarenakan, terapi ini mempengaruhi syaraf simpatis dan parasimpatis untuk memicu sekresi hormone endorphen, menurunkan tekanan darah, melambatkan pernafasan, dan mengurangi ketegangan dalam tubuh (Yunus et al., 2013; Zainiyah et al., 2018).



Gambar 1. Materi *Burnout*



Gambar 2. Relaksasi

KESIMPULAN

Terapi rileksasi mampu menurunkan ketidaknyamanan psikologis ibu dengan anak usia prasekolah. Namun, terapi tersebut tidak menurunkan *burnout* secara signifikan. Hal ini dikarenakan *burnout* memerlukan Latihan relaksasi yang rutin. Oleh karena itu pelatihan rileksasi dibutuhkan untuk membantu ibu mengatasi *burnout* yang dirasakan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aflahatinufus, A., Sriati, A., & Shalahuddin, I. (2022). Efektivitas Hipnoterapi Sebagai Intervensi Untuk Mengurangi Stres Pada Remaja: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 245. <https://doi.org/10.26714/jkj.10.2.2022.245-256>
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Sanz-Vergel, A. I. (2014). *Burnout And Work Engagement: The JD-R Approach*. *Annual Review Of Organizational Psychology And Organizational Behavior*, 1(1), 389–411. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091235>
- Gustiana, E., & Islami, C. C. (2021). Metode Relaksasi Untuk Mengurangi Tingkat Stress Pada Ibu Dalam Mendampingi Anak Di Era Pandemi. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2159–2167. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1810>
- Hidayat, E. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Dalam Menghadapi Uji Kompetensi Mahasiswa Tingkat III Akper Muhammadiyah Cirebon. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 12(2), 93. <https://doi.org/10.20884/1.jks.2017.12.2.740>
- Kemendikbudristek. (2022). Syarat PTM 100 Persen PPKM Level 1-2 Dan Capaian Vaksinasi Guru. [Kemendikbud.Go.Id](https://kemendikbud.go.id).
- Khairani, Y., & Ifdil, I. (2015). Konsep *Burnout* pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling. *Konselor*, 4(4), 208. <https://doi.org/10.24036/02015446474-0-00>
- Mastoah, & Zulaela. (2020). Kendala Orang Tua Dalam Mendampingi Anak Belajar Pada Masa Covid 19 Di Kota Serang. *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(2), 3–12.
- Mohren, D. C. L., Swaen, G. M. H., Kant, Ij., Van Amelsvoort, L. G. P. M., Borm, P. J. A., & Galama, J. M. D. (2003). Common Infections And The Role Of *Burnout* In A Dutch Working Population. *Journal Of Psychosomatic*

¹Rizqi Wahyu Hidayati, ²Ike Wuri Winahyu Sari, ³Fajriyati Nur Azizah, ⁴Dwi Kartika Rukmi
Implementasi Terapi Relaksasi Pada Kenyamanan dan *Burnout* Ibu Dengan Anak Pra-Sekolah Di TK Gunung Jati

- Research, 55(3), 201–208.
[https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00517-2](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00517-2)
- Nasution, N. (2019). Buku Model Blended Learning. Unila Press.
- Ningsih. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi Untuk Mengurangi Kejenuhan (*Burnout*) Belajar Pada Siswa Kelas XI Di SMA N 6 Yogyakarta [Skripsi]. UNY.
- Pamungkas, D. R., Subarjo, R. Y. S., Hidayati, R. W., & Sukmawati, A. S. (2021). Rileks.
- Raharjo, E. (2007). Musik Sebagai Media Terapi. Jurnal Unnes. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/harmonia/article/download/772/705>
- Rahmawati, E. (2013). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Ibu Primigravida Trimester Iii Di Wilayah Kerja Puskesmas Patrang Kabupaten Jember. Universitas Jember.
- Ramdani, F., & Abdullah, R. (2022). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Stres Saat Pandemi Covid-19 Di Masyarakat: Literature Review. Scientific Journal Of Nursing, 8(1).
- Ratna, Ernawati, & Ersin. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Psikologis Ibu Dan Anak Usia Sekolah Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah, 10(2), 123–131.
- Riana, A. (2005). Gambaran *Burnout* Pada Ibu Rumah Tangga Yang Tidak Bekerja Dan Memiliki Anak Usia Sekolah [UI]. <https://lib.ui.ac.id/file?file=pdf/abstrak-20343569.pdf>
- Sutarjo, I. P. E., Putri, D. A. W. M., & Suarni, N. K. (2014). Efektivitas Teori Behavioral Teknik Relaksasi Dan Brain Gym Untuk Menurunkan *Burnout* Belajar Pada Siswa Kelas Viii Smp Laboratorium Undiksha Singaraja Tahun Pelajaran 2013/2014. Jurnal Jurusan Bimbingan Konseling Undiksha, 2(1). <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/jibk/article/view/3740/2995>
- Syarif, D. F. T., Fatchurahman, M., & Karyanti. (2022). Pelatihan Self Healing Untuk Mengurangi Burnout Konselor Sekolah. Jurnal ABDINUS : Jurnal Pengabdian Nusantara, 6(3).
- Tirojah, Munayang, & Kairupan. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Kecemasan Orang Tua Murid Di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Biomedik, 13(1), 49–57.
- Trisetraningsih, Y., Pratama, B., & Rohmani, N. (2018). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin Fase Laten. Jurnal Kesehatan: Samodra Ilmu, 9(2). <https://stikes-yogyakarta.e-journal.id/jksi/article/view/96>
- Yunus, Nurcahyo, D. B., & Sukarjuni, S. (2013). Mindset Revolution: Optimalisasi Potensi Otak Tanpa Batas. Yogyakarta : Jogja Bangkit Publisher.
- Zainiyah, R., Dewi, E. I., & Wantiyah. (2018). Pengaruh Teknik Relaksasi Afirmasi Terhadap Stres Mahasiswa Yang Menempuh Skripsi Di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. E-Jurnal Pustaka Kesehatan, 6.