

Lampiran 1

**PROGRAM MAGISTER KEPERAWATAN
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH YOGYAKARTA**

PENJELASAN PENELITIAN

Kepada Yth :
Bapak/Ibu Responden
Di-Tempat

Sehubungan dengan penelitian yang akan dilakukan di klinik kitamura ini mengenai pengaruh *static stretching* dan perbaikan postur kerja terhadap nyeri muskuloskeletal, maka peneliti memohon kesediaan bapak/ibu menjadi responden pada penelitian ini. Seluruh informasi dan identitas bapak/ibu dijamin kerahasiaannya, sehingga bapak/ibu dapat memberikan jawaban dengan leluasa.

Penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada bapak/ibu, dan segala informasi yang diberikan, dijaga kerahasiaannya. Manfaat dari penelitian ini adalah, bapa/ibu teman sejawat dapat menjaga kesehatan muskuloskeletal secara jangka panjang, agar tidak terjadi nyeri selama melakukan pekerjaan. Melalui penjelasan ini, saya berharap bapak/ibu dapat menjadi responden dalam penelitian ini.

Hormat Peneliti

Wuriani

Lampiran 2

PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Judul Penelitian : Pengaruh *Static Stretching* dan Perbaikan Postur Kerja Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak

Peneliti : Wuriani
Nim : 20151050034
Alamat : Jl. Danau Sentarum Komplek Danau Asri No. B4
No Telepon : 081345612234
Email : wureanshie@yahoo.com

Dengan ini memberikan persetujuan untuk menjadi responden dalam penelitian ini. Saya mengetahui dan menyadari bahwa penelitian ini tidak akan menimbulkan kerugian pada saya yang bersedia menjadi responden. Selain itu diberitahukan tentang adanya jaminan kerahasiaan informasi yang diberikan dan saya juga memahami bahwa penelitian ini bermanfaat bagi saya sendiri.

Pontianak,2017

Tanda Tangan Peneliti

(Wuriani)

Tanda Tangan Responden

()

NORDIC BODY MAP

I. Identitas Pribadi

(Tuliskan identitas saudara dan coret yang tidak perlu)

1. Nama :
2. Umur/Tgl Lahir :/...../.....
3. Pendidikan Terakhir :
4. Status : Kawin/Belum Kawin
5. Pengalaman Kerja : Tahun..... Bulan.

II. Kuesioner Body Map

(Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda (✓) pada kolom disamping pertanyaan yang sesuai dengan kondisi/perasaan saudara.

| No. | Jenis Keluhan | Tingkat Keluhan | | | |
|-----|-------------------------------------|-----------------|------------|-------|--------------|
| | | Tidak Sakit | Agak Sakit | Sakit | Sakit Sekali |
| 0 | Sakit/ Kaku di leher bagian atas | | | | |
| 1 | Sakit/ Kaku di leher bagian bawah | | | | |
| 2 | Sakit di bahu kiri | | | | |
| 3 | Sakit di bahu kanan | | | | |
| 4 | Sakit pada lengan atas kiri | | | | |
| 5 | Sakit di punggung | | | | |
| 6 | Sakit pada lengan atas kanan | | | | |
| 7 | Sakit pada pinggang | | | | |
| 8 | Sakit pada bokong | | | | |
| 9 | Sakit pada pantat | | | | |
| 10 | Sakit pada siku kiri | | | | |
| 11 | Sakit pada siku kanan | | | | |
| 12 | Sakit pada lengan bawah kiri | | | | |
| 13 | Sakit pada lengan bawah kanan | | | | |
| 14 | Sakit pada pergelangan tangan kiri | | | | |
| 15 | Sakit pada pergelangan tangan kanan | | | | |
| 16 | Sakit pada tangan kiri | | | | |
| 17 | Sakit pada tangan kanan | | | | |
| 18 | Sakit pada paha kiri | | | | |
| 19 | Sakit pada paha kanan | | | | |
| 20 | Sakit pada lutut kiri | | | | |
| 21 | Sakit pada lutut kanan | | | | |
| 22 | Sakit pada betis kiri | | | | |
| 23 | Sakit pada betis kanan | | | | |
| 24 | Sakit pada pergelangan kaki kiri | | | | |
| 25 | Sakit pada pergelangan kaki kanan | | | | |
| 26 | Sakit pada kaki kiri | | | | |
| 27 | Sakit pada kaki kanan | | | | |

PROTOKOL WAWANCARA

Penelitian : Pengaruh static stretching dan perbaikan postur kerja terhadap nyeri muskuloskeletal pada perawat di klinik Kitamura Pontianak.

Waktu wawancara :.....

Tanggal :.....

Tempat :.....

Nama responden (samaran) :.....

Pewawancara :.....

Pertanyaan :

1. Keluhan yang dirasakan selama dan sesudah merawat luka ?
2. Bagian mana sajakah yang mengalami keluhan dan seperti apa keluhan yang dirasakan?
3. Mengapa keluhan tersebut bisa terjadi pada anda?
4. Bagaimana cara mengatasinya?
5. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah melakukan *stretching* selama sebulan? (responden intervensi *stretching*)
6. Apa yang anda rasakan sebelum dan sesudah perbaikan postur kerja dengan kursi selama sebulan? (responden perbaikan postur kerja)
7. Sebagai perawat, apa saran anda untuk penelitian ini?

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

**SURAT KETERANGAN
KELAYAKAN ETIKA PENELITIAN**

Nomor : 232/EP-FKIK-UMY/VI/2016

Komisi Etika Penelitian Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang terdiri atas :

1. Prof. dr.H. Djauhar Ismail, Sp.A(K), Ph.D.
2. Prof.Dr.dr.H. Soewito A, Sp.THT-KL
3. drg. Ana Medawati, M.Kes
4. drh. Tri Wulandari, M.Kes
5. Dr. dr. Titiek Hidayati, M. Kes
6. Dr. dr. Tri Wahyuliati, Sp. S., M. Kes
7. Titih Huriah, Ns., M. Kep., Sp. Kom
8. Dr. drg. Tita Ratya Utari, Sp. Ort
9. Sabtanti Harimurti, Ph. D., Apt
10. Dr. dr. Arlina Dewi, MMR
12. Dra. Irma Risdiyana, Apt., MPH
13. dr. Inayati Habib, Sp. MK., M. Kes

Telah mengkaji permohonan kelayakan etika penelitian yang diajukan oleh :

Nama Peneliti : Wuriani
NIM : 20151050034
Judul Penelitian : Pengaruh *Static Stretching* dan Perbaikan Postur Kerja Terhadap Nyeri Muskuloskeletal Pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak
Pada Tanggal : 24 Juni 2016
Dengan Hasil : Layak Etik

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 27 Juni 2016



Muda mendana



**KLINIK SPESIALIS PERAWATAN LUKA, STOMA
DAN INKONTINENSIA PKU MUHAMMADIYAH**

"KITAMURA" PONTIANAK

Jl. K.H. Wahid Hasyim No. 144 Pontianak Telp. (0641) 749477
Website: www.klinik-kitamura.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 002/KTMR/III/17

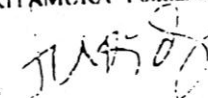
Yang bertanda tangan di bawah ini Manager Klinik Spesialis Perawatan Luka, Stoma dan Inkontinensia PKU Muhammadiyah "KITAMURA" Pontianak, menemngkan bahwa:

Nama : Wuriani
Institusi : Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
NIM : 20151050034
Judul : Pengaruh Static Stretching dan Perbaikan Postur Kerja Terhadap Nyeri Muskuloskeletal pada Perawat di Klinik Kitamura Pontianak

Telah Selesai melakukan penelitian dalam rangka Penulisan Tesis di Klinik Spesialis Perawatan Luka, Stoma dan Inkontinensia PKU Muhammadiyah "KITAMURA"

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.
Mohon menyerahkan juga hasil penelitian yang telah dilaksanakan.

Mengetahui,
Manager Klinik Spesialis Perawatan Luka,
Stoma dan Inkontinensia PKU Muhammadiyah
"KITAMURA" Pontianak


Dr. Suriadi, MSN, AWCS

Tabel Keluhan Nyeri Menggunakan NBM Sebelum dan Sesudah Pada Kelompok Intervensi Dengan *StaticStretching* (n=15)

| No | | Sebelum | | | | | | | | Sesudah | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|------|------------|------|-------|------|--------------|------|-------------|------|------------|------|-------|-----|--------------|---|
| | | Tidak Sakit | | Agak Sakit | | Sakit | | Sakit Sekali | | Tidak Sakit | | Agak Sakit | | Sakit | | Sakit Sekali | |
| | | N | % | n | % | N | % | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % |
| 1 | Leher atas | 2 | 13,3 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 | 2 | 13,3 | 6 | 40,0 | 9 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Leher bawah | 1 | 6,7 | 5 | 33,3 | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 | 6 | 40,0 | 9 | 60,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Bahu kiri | 2 | 13,3 | 5 | 33,3 | 5 | 33,3 | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 0 | 0 |
| 4 | Bahu kanan | 3 | 20,0 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 | 1 | 6,7 | 10 | 66,7 | 4 | 26,7 | 1 | 6,7 | 0 | 0 |
| 5 | Lengan atas kiri | 5 | 33,3 | 5 | 33,3 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Punggung | 4 | 26,7 | 5 | 33,3 | 6 | 40,0 | 0 | 0 | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Lengan atas Kanan | 12 | 80,0 | 3 | 20,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Pinggang | 6 | 40,0 | 3 | 20,0 | 2 | 13,3 | 4 | 26,7 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Bokong | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Pantat | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Siku Kiri | 12 | 80,0 | 3 | 20,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Siku Kanan | 12 | 80,0 | 3 | 20,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | Lengan bawah kiri | 12 | 80,0 | 3 | 20,0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Lengan bawah kanan | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Pergelangan tangan kiri | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Pergelangan tangan kanan | 11 | 73,3 | 2 | 13,3 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Tangan kiri | 11 | 73,3 | 3 | 20,0 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | Tangan kanan | 10 | 66,7 | 3 | 20,0 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | Paha kiri | 10 | 66,7 | 3 | 20,0 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | Paha kanan | 9 | 60,0 | 5 | 33,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | Lutut kiri | 7 | 46,7 | 4 | 26,7 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | Lutut kanan | 7 | 46,7 | 3 | 20,0 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | Betis kiri | 1 | 6,7 | 1 | 6,7 | 10 | 66,7 | 3 | 20,0 | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | Betis kanan | 1 | 6,7 | 1 | 6,7 | 9 | 60,0 | 4 | 26,7 | 9 | 60,0 | 6 | 40,0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | Pergelangan kaki kiri | 3 | 20,0 | 2 | 13,3 | 9 | 60,0 | 1 | 6,7 | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | Pergelangan kaki kanan | 4 | 26,7 | 1 | 6,7 | 8 | 53,3 | 2 | 13,3 | 8 | 53,3 | 7 | 46,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | Kaki kiri | 2 | 13,3 | 3 | 20,0 | 6 | 40,0 | 4 | 26,7 | 7 | 46,7 | 7 | 46,7 | 1 | 6,7 | 0 | 0 |
| 28 | Kaki kanan | 1 | 6,7 | 3 | 20,0 | 8 | 53,3 | 3 | 20,0 | 7 | 46,7 | 8 | 53,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |

Tabel Keluhan Nyeri Menggunakan NBM Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Intervensi Dengan Melakukan Perbaikan Postur Kerja (n=15)

| No | Observasi | Sebelum | | | | | | | | Sesudah | | | | | | | |
|----|--------------------------|-------------|------|------------|------|-------|------|--------------|---|-------------|------|------------|------|-------|---|--------------|---|
| | | Tidak sakit | | Agak sakit | | Sakit | | Sakit sekali | | Tidak Sakit | | Agak Sakit | | Sakit | | Sakit sekali | |
| | | n | % | n | % | n | % | n | % | n | % | N | % | n | % | n | % |
| 1 | Leher atas | 1 | 6,7 | 9 | 60 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 15 | 100 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 2 | Leher bawah | 1 | 6,7 | 12 | 80 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 9 | 60 | 6 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 3 | Bahu kiri | 1 | 6,7 | 11 | 73,3 | 3 | 20 | 0 | 0 | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 4 | Bahu kanan | 3 | 20 | 11 | 73,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 5 | Lengan atas kiri | 5 | 33,3 | 9 | 60 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | Punggung | 3 | 20 | 5 | 33,3 | 7 | 46,7 | 0 | 0 | 12 | 80 | 3 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 7 | Lengan atas Kanan | 3 | 20 | 11 | 73,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 12 | 80 | 3 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 8 | Pinggang | 4 | 26,7 | 7 | 46,7 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 9 | Bokong | 8 | 53,3 | 5 | 33,3 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 10 | Pantat | 9 | 60 | 5 | 33,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 11 | 73,3 | 4 | 26,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 11 | Siku Kiri | 11 | 73,3 | 3 | 20 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 12 | Siku Kanan | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 12 | 80 | 3 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 13 | Lengan bawah kiri | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 14 | Lengan bawah kanan | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 15 | Pergelangan tangan kiri | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 16 | Pergelangan tangan kanan | 9 | 60 | 6 | 40 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 17 | Tangan kiri | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 18 | Tangan kanan | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 19 | Paha kiri | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 13 | 86,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 20 | Paha kanan | 10 | 66,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 21 | Lutut kiri | 6 | 40 | 7 | 46,7 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 22 | Lutut kanan | 5 | 33,3 | 8 | 53,3 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 23 | Betis kiri | 3 | 20 | 7 | 46,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 24 | Betis kanan | 3 | 20 | 7 | 46,7 | 5 | 33,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 25 | Pergelangan kaki kiri | 4 | 26,7 | 9 | 60 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 26 | Pergelangan kaki kanan | 4 | 26,7 | 9 | 60 | 2 | 13,3 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 27 | Kaki kiri | 3 | 20 | 9 | 60 | 3 | 20 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 28 | Kaki kanan | 3 | 20 | 9 | 60 | 3 | 20 | 0 | 0 | 14 | 93,3 | 1 | 6,7 | 0 | 0 | 0 | 0 |

TRANSKRIP

Tanggal wawancara : 02 Januari 2017

Pukul : 10.00 wib

Nama Responden : Tn. u

Peneliti kemaren kan ade saye minta tolong abang untok stretching atau senam peregangan tuuuuuuu.... ape yang abang rasekan setelah melakukan stretching tuuhh?

Responden Ooooo iye bu ade, semenjak ibu jelaskan sebulan yang lalu manfaatnye, sebelumnye kan suke sengal, keras kaku bahu, pinggang nih bu, saye cobelah bu setiap hari kadang di preconference kadang di postconference, teros rasenye macam olahraga atau senam, memang senamlah ye bu..... nyaman rase semangat nak kerje.... kalau di preconference macam pemanasan pulak rasenye....pokoknye yang saye rasekan nyamanlah badan bu... sengal –sengal ilang...

Peneliti Apakah penyebab saket sengal kaku bahu pinggang abang tuh ?

Responden Hahaha itulah bu, kite gaak dah tau bah bu penyebab ee... misalnya merawat luka kan lamak tuh bu, ape agik lukak besak besak tuh kan nak sejam kali, karene nak cepat, tadak ingat dengan kursi ke apekeh... tebungkoklah bu merawat tuh, barulah saket pinggang abes itu....

Peneliti kalau nyeri skalanye 1sampai 4 , berapelah skala nyeri abang sebelum dan sesudah stretching ?

Responden Alaaaa jaohlah bu, sebulan yang lalu saye ngisi kuesioner ibu banyak 3 same 4, sekarang dah satu semue saye isi, barulah saye miker tuuhh eeee bagus pulak stretching nih, udahlah mudah dilakukan, bise dimane jak, sebentar agik..tak sampai setengah jam pooonn

Peneliti Daerah mane yang paling dirasekan perubahan ?

Responden Kalau saye kemaren tuh tengkok, bahu, pinggang same betes bu, sekarang dah tak terase dah... balek kerumah biase tempel koyok atau oles balsem, sekarang ndak daahhhh....alhamdulillah

Peneliti Saran abang tentang penelitian saye apelah ?

Responden Streching nih bagos dipakai untok kite yang kerje dilapangan nih bu...macam pemanasan tadik tulaahhh... hehehehe

TRANSKRIP

Tanggal wawancara : 03 Januari 2017

Pukul : 10.00 wib

Nama Responden : Tn. J

Peneliti Assalamualaikum bang, ape kabar niihhhh...

:

Tn.J : Wa'alaikum salam bu... alhamdulillah sehat nih bu.... ade ape ye bu

Peneliti Ginik banh bang, kemaren kan saye ade minta tolong untuk

: menggunakan kursi selama abang merawat luka di sinik,

Tn.J : Ooooooo iye bu,... adee....kan udah kami lakukan tuh bu...

Peneliti Oohh iyeke....sukorlaahh..... berape lamak abang gunekannye

: tuuhhh

Tn.J : Udah sebulan inilah bu, kadang kamek saling ngingatkan gak kekawan, kalau dah kawan agik aseki ngerawat lukak tuh bu, dah pakai hanscun steril, kamek sodorkanlah kursi tuh buu...hehehe

Peneliti Ngape kawan tuh suke tak pakai kursi ye kalau ngerawat luka, atau
: abang sendirilah....

Tn.J : Biase lupak bu kalau pasien ramai tuh rase nak cepat jak nyelesaikan merawat luka, karene bed perawatan tuh cuman duak kan bu....pas luka yang kompleks tuh lamak ngerjekannye bise 30 menet atau sejam kaaaann....

Peneliti Kalau setengah jam tak pakai kursi tahanke?

:

Tn.J : Kalau agik kerje tak terase bu....begitu dah selesai, bereskan alat tuh, baruklah terase buuu

Peneliti : Bagian manelah yang terase saket bang?

Tn.J : Tengkok, pinggang, betes bu....tapi yang paling terase tuh

dipinggang bu, tereek rasenye,,,biase sampai bebunyi kreekk gituk
aaaa...hahahaha kalau dah dirumah barulah pakai koyok segale
untuk ngilangkannya....

Peneliti Itu kan sebelum dibiasekan pakai kursi ye bang....

:

Tn.J : Iye bu,.....

Peneliti Sekarang setelah sebulan merawat luka dengan dudok, camane
rase saket yg abang rasekan?

Tn.J : Sekarang kurang bu jaoh bekurang, kadang tak ade saket pinggang
tuh bu.....padahal bagos bah ye bu pakai kursi tuh cuman kadang
ade gak kite tak puas tuh bu kalau lukanye memang ditempat yang
tak terjangkau, maseh gak nak bongkok bu... sekarang nih saye
usahakanlah pakai kursi, kalaupun ade bongkok2 sebentar jaakkk

Peneliti Kalau di itong pakai skala nyeri tuh dengan rentang 1 tak saket, 4
saket sekali, macamane nyeri abang tuh...

Tn.J : Kalau dolok skala 4 bu,, sekarang 1 daahhh...alhamdulillah....jadi
sekarang kamek nih selalu nyediaekan kursi lebeh diruang
tindakan, karene biase keluarga pasien nak liat gak, takkan kite
suroh berdiri kan bu....

Peneliti Ade ndak standar kursi yang harus disediakan menurot abang?

:

Tn.J : Kalau saye sih asal bise dudok jak bu...kursi plastik ginek pon tak
ape....dah nyaman rase pinggang bu....

Peneliti Alhamdulillahlah kalau kursi tuh bise bermanfaat bang....

:

Tn.J : Eeee sangat buu.... bukanye payah kan bu ngerawat pakai kursi
cuman suke lupak, sukor gak ade poster yang ibu pasang gak tu
untuk mengingatkan....sy sih insha allah nak teroslah pakai kursi,
dah merase manfaatnye bah bu.... saket pinggang tuh tak
nyaman....

Peneliti Iyelah bang... makaseh banyak ngobrolnye nih yeee...samlekom

:

Tn.J : Ooo iye bu same2 wa'alaikomsalam bu.....

TRANSKRIP

Tanggal wawancara : 04 Januari 2017

Pukul : 10.00 wib

Nama Responden : Nn . M

Peneliti Assalamualaikum kak, ape kabar niihhhh...

Nn. M Wa'alaikum salam bu... alhamdulillah sehat nih bu.... ade ape ye bu

Peneliti Ginik banh kak, kemaren kan saye ade minta tolong untuk menggunakan kursi selama kakak merawat luka di sinik,

Nn. M Oooooo iye bu,... adee....kan udah saye pakai kursi tuh bu...

Peneliti Oohh iyeke....sukorlaahh..... berape lama kakak gunekanye tuuhhh

Nn. M Udah sebulan inilah bu, kadang lupak saye tapi kawan ade pulak nyodorkan tuh bu.. karene memang kalau dah pakai hanscun steril, payah dah nak ngambek kursi.

Peneliti Ngape kawan tuh suke tak pakai kursi ye kalau ngerawat luka, atau kakak sendirilah....

Nn. M Haa itulah bu karene nak cepat ngerawat pasien tuh, biase lupak, pas debridement barulah terase sengal pinggang. tapi dah pakai hanscun steril, kursi pon ntah kemane, jadi daahh tak pakai sampai selesai merawat.

Peneliti Kalau setengah jam tak pakai kursi tahanke?

Nn. M Awal-awal belom bu, agik buka balutan atau nyuci luka tuh belom, pas debridement biase baru terase saket bu

Peneliti Bagian manelah yang terase saket kak?

Nn. M Biase di leher tengkok, pinggang, same betes bu....tapi yang paling terase tuh dipinggang bu, sengal rasenye....

Peneliti Itu kan sebelum dibiasekan pakai kursi ye kak ye....

- Nn. M Iye bu, sekali dah pakai kursi teros nih barulah terase nyaman pinggang betes nih bu, sekarang saye usahakan siapkan kursi lok bu sebelum buak balutan
- Peneliti Kalau di itong pakai skala nyeri tuh dengan rentang 1 tak saket, 4 saket sekali, berapelah nyeri kakak tuh...
- Nn. M Dolok skala 3 bu nyeri, sekarang tadak ade saye rasekan nyeri nih dah lamak dah
- Peneliti Ade ndak standar kursi yang harus disediakan menurot kakak, harus empok, besandar atau apelah?
- Nn. M Tadak ade pulak tuh bu, bagi saye yang penting dudoklah... kursi diklinik yang plastik jak nih dipakai, itu dah nyaman pinggang betes kite bu, memang harus diingatkan bu... padahal mudah pakai kursi nih, murah, begune agik untok badan kite....
- Peneliti Alhamdulillahlah kalau kursi tuh bise bermanfaat kak...
- Nn.M Iye bu alhamdulillah, kite orang kesehatan nih kadang teori tau bu, tapi jalankannye tuh tak sesuai dengan teori kan bu....ibu tau soranglah...
- Peneliti Aok yee,... makaseh banyak ye kak ngobrol-ngobrolnye.....

TRANSKRIP

Tanggal wawancara : 05 Januari 2017

Pukul : 08.00 wib

Nama Responden : Tn. R

Peneliti Assalamualaikum bang , ape kabarnya nihhhh...

Nn. M Wa'alaikum salam bu... alhamdulillah baik bu, ape cerite nih bu....
ade ape ye bu

Peneliti Ginik bah bang , kemaren kan saye ade minta tolong untok senam
peregangan tuh bang setiap hari, camane menurot abang?

Nn. M Oooooo iye bu, ade saye melakukan tuh bu, sedap pulak rasenye,
hahahaha.

Peneliti Oohh iyeke....sukorlaahh..... berape lama abang stretching tuuhhh

Nn. M Udah sebulan inilah bu, kurang lebehlah.... biase kalau saye
postconference bu... abes ngerawat pasien seharian tuh, sedaapp di
stretching otot-otot nih

Peneliti Sebelum same sesudah stretching, apelah yang bise abang ceritakan
kesaye,?

Nn. M Sebelum stretching karene belom tau gak ade manfaatnye, jadi
sering saket badan nih bu, macam orang masok angin tuh bu, kaku,
keruk, sengal di otot-otot, sampai payah nak tidok, kalau diurot ,
kasik balsem baruk nyaman tidok. sekali udah stretching nih, dah
semingguan baruk terase nyaman otot bu...abes dinas tuh tetidok
nyaman biase...

Peneliti Biase daerah otot mane yang saket bang sebelum stretching tuh?

Nn. M Heeemm seluruh badan rase saket bu, paling sering tuh leher bahu
nih macam ade beban berat dibahu, pinggang gituk gak...

- Peneliti Kalau diskala kan 1 sampai 4, skala nyeri abang yang nomor berape?
- Nn. M Nomor 4 dibahulah bu, nomor 3 dipinggang, sekarang nih dah ilang dah semue... alhamdulillah bu, nyaman jadi kite bangun pagi teros kerje agik...
- Peneliti Oooooo sukorlah kalau bermanfaat, ade masukan ndak untuk penelitian saye bang?
- Nn. M Bagus bu, kalau perlu saye sarankan kawan-kawan perawat laen untok stretching setiap hari nak di kantor, dirumah,sebelum tidok pon boleh.....
- Peneliti Makaseh lah ye bang masukannye.....

ANALISA DATA KUALITATIF

| TRANSKRIP/KUOTASI | KATEGORI | INTERPRETASI | SUB TEMA |
|---|--|--|-------------------------------|
| P1 : “ ooo hahahaha kire duet, adalah bu, namenye ngerawat luka kan bu, biase tebongkok-bongkok kite tuh, jadi saket, sengal, kaku di leher, pingganglah terutame bu....” | Pegal kaku | Karakteristik nyeri yang dirasakan perawat saat merawat luka adalah pegal dan kaku. | Karakteristik dan skala nyeri |
| “eemmm 3 kali bu, tapi kalau agik banyak pasien ttuuhh 4 lah karena kite sering bongkok tuh.” | Skala nyeri 3 dan 4 | Skala nyeri bergantung pada jumlah pasien yang dirawat, semakin banyak pasien semakin meningkat skala nyeri | Skala nyeri |
| “lupak kadang bu, ade sih tempat dudoknye tuh, tapi rase tak puas ngerawat luka pasien tuh , mane letak luka tuh kadang ditumet, dibetes bawah, ujong jari....rase geram debridemennye tuh bu.. ape agik kalau dudok rasenye tuh mutar agik kursinye, kalau nungging tuh kan atau bongkok sedap tuuhh.” | Membungkuk Nungging leher Pinggang Betis | Posisi saat merawat luka menyebabkan nyeri pada leher, pinggang, betis terjadi karena perawat merasa tidak puas merawat luka dengan posisi duduk sebab letak luka dikaki pasien bermacam-macam.. | lokasi dan penyebab nyeri |
| “awal-awal sih belomlah terase perubahan bu.....lamak-lamak nyaman pulak rase pinggang same betes nihhh ndak terek agek bu... bahu nih tak kaku, ringan rasenye....” sehari tuh bu pas preconference, kalau tak sempat postconference, karene tebase dipintu tuh | Kenyamanan meningkat Tidak kaku Tidak terik | Dengan melakukan <i>stretching</i> saat <i>preconference</i> dan <i>post conference</i> perawat merasakan nyeri berkurang pada pinggang dan betis dari skala 4 menjadi 2 atau 1 (tidak nyeri) | Manfaat <i>stretching</i> |
| “ sekarang nih 2 atau kadang tak ade rase kaku dibahu nih bu,... rase ditarik-tarik kalau kite <i>stretching</i> tuh...ringan rase badan.” | Terasa ditarik-tarik Badan terasa ringan | <i>Stretching</i> membuat otot yang kaku terasa diregang dan menimbulkan rasa nyaman karena skala nyeri yang tadinya 4 menjadi 2 | Manfaat <i>stretching</i> |
| “karene dah ngerase nyaman nih pon bu....rasenye nak saye teroskanlah, agekpon bukannya payah bu, tak makan waktu lamak, bise disembarang tempat agek kaannn,,,nak dibalek pintu pon bise gaakk...” | Mudah dilakukan Waktu singkat Cara mudah Bisa dimana saja | <i>Stretching</i> mudah dilakukan, bisa dimana saja, kapan saja dalam waktu singkat. | Kelebihan <i>stretching</i> |

ANALISA DATA KUALITATIF

| TRANSKRIP/KUOTASI | KATEGORI | INTERPRETASI | SUB TEMA |
|---|---|--|--------------------------------|
| Tengkok, pinggang, betes bu....tapi yang paling terase tuh dipinggang bu, tereek rasenye,,,,biase sampai bebunyi kreekk gituk aaaa...hahahaha kalau dah dirumah barulah pakai koyok segale untok ngilangkannya.... | Tegang pinggang kaku | Karakteristik nyeri yang dirasakan perawat saat merawat luka dengan membungkuk adalah rasa kaku di kuduk dan pinggang | Karakteristik nyeri |
| Kalau dolok skala 4 bu,, sekarang I daahhh...alhamdulillah...jadi sekarang kamek nih selalu nyediaekan kursi lebeh diruang tindakan, karena biase keluarge pasien nak liat gak, takkan kite suroh berdiri kan bu.... | Skala nyeri 4 | Skala nyeri berkurang setelah menggunakan kursi | Skala nyeri |
| Tengkok, pinggang, betes bu....tapi yang paling terase tuh dipinggang bu, tereek rasenye,,,,biase sampai bebunyi kreekk gituk aaaa...hahahaha kalau dah dirumah barulah pakai koyok segale untok ngilangkannya.... Kalau agik kerje tak terase bu....begitu dah selesai, bereskan alat tuh, baruklah terase buuu | Leher Pinggang betis | Lokasi nyeri pada saat merawat luka tanpa kursi akan terasa apabila setelah selesai bekerja. | Lokasi nyeri |
| Biase lupak bu kalau pasie ramai tuh rase nak cepat jak nyelesaikan merawat luka, karena bed perawatan tuh cuman duak kan bu....pas luka yang kompleks tuh lamak ngerjekannya bise 30 menit atau sejam kaaaann.... | <ul style="list-style-type: none"> - Lupa - Ingin cepat selesai - Waktu merawat satu pasien 30 menit - Jumlah bed perawatan hanya 2 - luas luka pasien | Posisi saat merawat luka dengan tidak menggunakan kursi i karena perawat merasa ingin cepat selesai bekerja karena pasien banyak, sehingga lupa menggunakan kursi. | penyebab nyeri |
| Sekarang kurang bu jaoh bekurang, kadang tak ade saket pinggang tuh bu....padahal bagos bah ye | Kenyamanan meningkat Tidak nyeri | Dengan menggunakan kursi saat merawat luka, perawat merasakan | Manfaat perbaikan postur kerja |

| | | | |
|--|---|---|---|
| <p>bu pakai kursi tuh cuman kadang ade gak kite tak puas tuh bu kalau lukanye memang ditempat yang tak tejangkau, maseh gak nak bongkok bu... sekarang nih saye usahakanlah pakai kursi, kalaupun ade bongkok2 sebentar jaakkk</p> | | <p>nyeri berkurang bahkan hilang pada leher dan pinggang.</p> | |
| <p>Eeee sangat buu.... bukanye payah kan bu ngerawat pakai kursi cuman suke lupak, sukor gak ade poster yang ibu pasang gak tu untok mengingatkan....sy sih insha allah nak teroslah pakai kursi, dah merase manfaatnye bah bu.... saket pinggang tuh tak nyaman....</p> | <p>Mudah dilakukan Kursi tersedia</p> | <p>Sebenarnya mudah dilakukan, hanya karena ingin cepat membuat lupa menggunakan kursi saat merawat luka.</p> | <p>Kelebihan perbaikan postur kerja</p> |

LEMBAR OBSERVASI
PELAKSANAAN *STATIC STRETCHING* DAN PENGGUNAAN KURSI ERGONOMI

| NO | OBSERVASI | HARI/ TANGGAL | | | | | | | | | | | | | | | |
|----|--------------------|---------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Stattic stretching | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| | Kursi ergonomi | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Ps | Qs | Rs | Ss | Ts | Us | Vs | Ws | Xs | Ys | Zs | As | Bs | Cs | Ds | |
| 3 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| 4 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Pm | Qm | Rm | Sm | Tm | Um | Vm | Wm | Xm | Ym | Zm | Am | Bm | Cm | Dm | |
| 5 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| 6 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| 7 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| 8 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| 9 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |
| 10 | Stattic stretching | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kursi ergonomi | Am | Bm | Cm | Dm | Em | Fm | Gm | Hm | Im | Jm | Km | Lm | Mm | Nm | Om | |

