

Bidang Ilmu: Ilmu Keperawatan

LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



STRATEGI SUKSES PERSIAPAN MENGHADAPI UJIAN KOMPETENSI NERS INDONESIA

OLEH:

**Ns. SISKA MAYANG SARI, S.KEP., M.KEP NIDN: 109048201 (KETUA)
NERS. DEWI KURNIA PUTRI, M.KEP, NIDN 1004098804 (ANGGOTA)
ENDRA IRAWAN & NURUL ANISHA (MAHASISWA)**

Dibiayai Oleh

DIPA STIKes HANG TUAH PEKANBARU

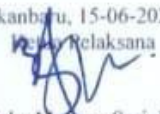
**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS HANG TUAH PEKANBARU
TAHUN 2022**


HALAMAN PENGESAHAN
LAPORAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

1. Judul Pengabdian : Strategi sukses persiapan menghadapi Ujian Kompetensi Ners Indonesia
2. Bidang Keilmuan : Ilmu Keperawatan
3. Ketua Tim Pengusul
- a. Nama : Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep
- b. NIDN : 1019048201
- c. Pangkat / Golongan : Penata Tk.I/ III.d
- d. Jabatan fungsional/Struktural : Lektor 300/ Ketua Program Studi
- e. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
- f. Alamat Kantor//Telp/Fax/E-Imail: Jl. Mustafa Sari No.05 Tangkerang Selatan Pekanbaru (0761)33815 Fax (0761) 863646
- g. Alamat Rumah : Jl. Serayu Gang Serayu IV No 3 , Labuh Baru Timur. Payung Sekaki, Kota Pekanbaru 28292
Hp. 085375824588
Email siskamyg@htp.ac.id
4. Jumlah Anggota : 3 Orang
- a. Nama Anggota I : Ners. Dewi Kurnia Putri, M.Kep.
- b. Nama Anggota II : Endra Irawan
- c. Nama Anggota III : Nurul Anisha
5. Jangka waktu kegiatan : 5 hari
6. Bentuk kegiatan : Pendampingan & Konseling
7. Lokasi Kegiatan : Prodi S1 Ilmu Keperawatan & Profesi Ners UHTP
8. Biaya Pengabdian
- a. Sumber dari DIPA STIKes : Rp.3.500.000,-
- b. Sumber Lain, Sebutkan : -


Mengetahui
Dekan Fakultas Kesehatan

(Ns. Abdurrahman Harid, M.Kep., Sp.Kep. Kom)
No.Reg. 10306112203

Pekanbaru, 15-06-2022
Ners Relaksana

(Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep)
No.Reg. 10306109152

Menyetujui,
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat
Universitas Hang Tuah Pekanbaru

(Agus Alamsyah, SKM., M.Kes)
No.Reg. 10306113204

RINGKASAN

Angka kelulusan UKNI secara Nasional belum mencapai 100%. Masih rendahnya angka kelulusan UKNI PSIK STIKes Hang Tuah dipandang perlu dilakukannya sebuah pengabdian masyarakat kepada mahasiswa ners guna mempersiapkan diri dalam mengikuti UKNI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan lanjutan dari hasil penelitian yang telah dilakukan Tim pengusul pada tahun 2017. Kegiatan ini nantinya menjadi masukan bagi institusi sebagai intervensi dari PSIK STIKes HTP guna meningkatkan angka kelulusan UKNI. Tim pengusul tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan konsultasi dan penyuluhan guna meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa Ners mengikuti Ujian Kompetensi Ners Indonesia. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendapatkan solusi mahasiswa mempersiapkan diri dengan baik dengan kepercayaan diri yang tinggi untuk mengikuti UKNI. Sehingga hasil UKNI sesuai dengan harapan mahasiswa dan institusi Pendidikan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan kepada seluruh mahasiswa Ners STIKes HTP tahun ajaran 2021-2022 yang berjumlah 52 orang. Metode kegiatan dalam bentuk pendampingan dan konsultasi. Yang terlibat dalam kegiatan ini adalah Tim pengusul dan dosen pakar keperawatan jiwa STIKes HTP. Kegiatan direncanakan dilaksanakan selama 5 hari kerja.

Kata kunci : kompetensi Ners, persiapan, ujian nasional

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan Rahmat-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan proposal pengabdian masyarakat ini dengan judul “Strategi persiapan menghadapi Ujian Kompetensi Ners Indonesia”. Tujuan pengabdian masyarakat ini adalah salah satu bentuk pelaksanaan Tri Dharma Perguruan tinggi yakni pengabdian kepada masyarakat oleh dosen. Dalam menyelesaikan laporan ini Tim pengusul mendapatkan bantuan baik bersifat bimbingan, petunjuk maupun motivasi. Untuk itu Tim pengusul ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Ns. Abdurrahman Hamid, M.Kep.,Sp. Kep Kom H. Ahmad Hanafi, S.KM., M.Kes. selaku Dekan Fakultas Kesehatan, Universitas Hang Tuah Pekanbaru
2. Bapak Agus Alamsyah, S.KM., M.Kes. Selaku Ketua Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru
3. Para *Reviewer* dari Pusat Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Universitas Hang Tuah Pekanbaru
4. Ibu Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep selaku ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru
5. Ners Dewi Kurnia Putri, M.Kep selaku anggota Tim Pengusul Rekan-rekan di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang ikut memberikan masukan, semangat dan dukungan.
6. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan semangat, motivasi dan masukan-masukan dalam menyelesaikan laporan hasil ini

Penulis menyadari bahwa penyusunan laporan hasil ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak.

Semoga pengabdian masyarakat ini dapat bermanfaat bagi semua pihak.

Pekanbaru, Juni 2022

Tim Pengusul

DAFTAR ISI

Halaman Pengesahan.....	i
Ringkasan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi.....	iv
Daftar Tabel.....	v
Daftar Gambar	vi
Daftar Lampiran	vii
BAB I. Pendahuluan	1
BAB II. Solusi Permasalahan	3
BAB III. Metode Penelitian	4
BAB IV. Hasil Luaran Yang Dicapai	15
BAB V. Rencana Tahap Selanjutnya	15
BAB VI. Kesimpulan dan Saran.....	16

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Rancangan metode dan evaluasi kegiatan
Tabel 2	Rincian anggaran biaya kegiatan
Tabel 3	Jadwal kegiatan

DAFTAR GAMBAR

- Gambar 1 Kerangka Pemecahan Masalah
- Gambar 2 Nilai Rerata *Pre-Test* dan *Post-Test* Kecemasan Mahasiswa Ners Peserta UKNI

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Daftar Riwayat Hidup Ketua dan Anggota Tim Pengusul
- Lampiran 2 Susunan organisasi Tim dan pembagian tugas
- Lampiran 3 Gambaran Peta Lokasi Penelitian
- Lampiran 4 Materi Pengabdian
- Lampiran 5 Surat Tugas, Surat izin
- Lampiran 6 Dokumentasi
- Lampiran 7 Laporan pengguna anggaran

BAB I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Ujian Kompetensi Ners Indonesia (UKNI) adalah ujian yang dilaksanakan setelah mahasiswa menyelesaikan seluruh rangkaian pendidikan profesi ners (Tim Penyusun HPEQ Proyek, 2013). Data kelulusan UKNI yang dikeluarkan oleh Ristekdikti (2015) menunjukkan pada bulan Juli tahun 2014 mencapai 57,81%, bulan November tahun 2014 menurun menjadi 46,2%. Kemudian Masfuri (2015) dalam penelitiannya memperoleh hasil bahwa pada tahun 2015 terdapat 66.687 lulusan (DIII dan Ners) yang menjalani ujian dan sebanyak 35.892 lulusan (53,8%) dinyatakan lulus ujian kompetensi. Data-data tersebut menunjukkan masih rendahnya angka kelulusan UKNI secara nasional yakni masih dibawah 75%. Selain itu, Masfuri juga menyatakan terdapat hubungan antara akreditasi dengan kelulusan ujian kompetensi.

Institusi sangat menginginkan hasil akreditasi yang baik, olehkarena itu institusi seharusnya melaksanakan berbagai upaya untuk menanggulangi rendahnya angka kelulusan ujian kompetensi. Salah satu langkah awalnya adalah dengan mendeteksi apakah hambatan peserta ujian mengikuti UKNI sebagai evaluasi kegagalan kelulusan UKNI.

Penelitian Kholifah & Kusumawati (2016) menyatakan bahwa hambatan lulusan ners mengikuti UKNI antara lain mengalami kebingungan, kecemasan, pengetahuan yang tidak memadai tentang prosedur UKNI, stagnansi menjawab soal, kecerahan layar komputer dan komputer yang sering error. Hasil ini sejalan dengan penelitian Abdillah (2016) yang menyatakan bahwa ada hubungan antara keikutsertaan try-out, Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) Ners dan gaya belajar dengan kelulusan UKNI.

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru telah mendaftarkan lulusan Ners nya pada UKNI sejak tahun 2014. Pada bulan Desember 2014 sebanyak 36 lulusan yang mengikuti ujian, yang dinyatakan lulus sebanyak 24 lulusan (66,6%) dan sisanya 12 lulusan (33,3%) tidak lulus. Sementara itu pada periode Juni tahun 2015 sebanyak 44 lulusan yang mengikuti ujian, yang dinyatakan lulus sebanyak 30 lulusan (75%), selebihnya 14 lulusan (25%) tidak lulus. Pada periode ini angka kelulusan mengalami peningkatan dari tahun 2014 yakni dari 66,6 % menjadi 75%. Namun angka kelulusan menurun pada periode September tahun 2015 yakni 43%, dan 57% tidak lulus. Akan tetapi, periode ini merupakan kesempatan UKNI untuk retaker sebelumnya. UKNI periode

Desember tahun 2016 sebanyak 25 lulusan (59,5%) dinyatakan lulus, dan 17 lulusan (40,5%) tidak lulus. Sementara periode April tahun 2017 diperoleh angka kelulusan sebesar 33, 3%. Berdasarkan data-data tersebut angka kelulusan UKNI lulusan ners Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru saat ini masih rendah yakni dibawah 75%.

Dari keseluruhan periode UKNI yang diikuti lulusan Ners Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru didapatkan sebanyak 18 lulusan yang tidak lulus UKNI, dimana 4 diantaranya telah empat kali mengikuti UKNI (retaker ke-4), 4 orang menjadi retaker ke-2, dan 7 orang baru pertama kali mengikuti UKNI. Sementara 2 orang lagi tidak mengikuti UKNI..

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Tim pengusul pada tahun 2017 tentang sudi fenomenologi: pengalaman Retaker mengikuti Ujian Kompetensi Ners Indonesia (UKNI) pada 5 orang partisipan diperoleh 5 tema penelitian yakni respon psikologis retaker dalam mengikuti UKNI (Harga diri rendah, tidak percaya diri, respons stress, shock, jantung berdebar-debar), persiapan dalam mengikuti UKNI (belajar menggunakan *text book*, belajar menggunakan media *online*, belajar dengan orang yang berpengalaman), hambatan dalam mengikuti UKNI (keterbatasan waktu mengerjakan soal, sulit dalam memahami soal), strategi retaker dalam menjawab soal UKNI (melewati soal yang sulit, menduga-duga jawaban) dan harapan retaker terkait UKNI (institusi mengadakan try out, penyelenggara UKNI menambah waktu soal). Dapat disimpulkan bahwa untuk menghadapi ujian UKNI mahasiswa ners perlu dipersiapkan sejak awal oleh pihak institusi Pendidikan sehingga nantinya memiliki kepercayaan diri yang tinggi dan memiliki persiapan yang matang untuk menjawab soal-soal ujian kompetensi nasional tersebut. Sehingga angka kelulusan UKNI Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru diharapkan selalu >90% bahkan dapat mencapai 100%.

Tim pengusul telah melanjutkan hasil penelitian tahun 2017 ke dalam pengabdian masyarakat di tahun 2019 yakni dengan melakukan pengabdian masyarakat yang berjudul Strategi meningkatkan kelulusan mahasiswa Ners pada Ujian Kompetensi Ners Indonesia. Kegiatan pengabdian tersebut menggunakan metode seminar/ presentasi dan konsultasi mengenai trik dan tips sukses memahami soal-soal UKNI dengan melibatkan dosen-dosen pakar sesuai keilmuan bidang keperawatan yang juga merupakan penulis soal-soal UKNI Nasional.

Tim pengusul memberikan masukan kepada Prodi profesi Ners Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru berupa melakukan kegiatan bimbingan UKNI setiap akhir praktik profesi ners per mata kuliah/ pergerbong. Masukan ini sangat bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan mahasiswa Ners mengikuti UKNI. Pihak program studi profesi ners Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru menerima masukan tersebut dan menjadikan sebagai program rutin yang diwajibkan mahasiswa ners selama proses pembelajaran profesi ners sejak tahun 2020-2021.

Setelah mengikuti kegiatan bimbingan soal-soal UKNI tersebut mahasiswa Ners mengikuti ujian UKNI periode Oktober 2021 dan diperoleh 100% kelulusan UKNI. Menindaklanjuti progress yang baik dari hasil UKNI di Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru setelah dilakukan serangkaian penelitian dan pengabdian masyarakat oleh Tim Pengusul, maka tim pengusul melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini dengan mengusung tema “Strategi sukses persiapan menghadapi Ujian Kompetensi Ners Indonesia”. Kegiatan ini lebih memfokuskan kepada persiapan psikologis mengurangi kecemasan menghadapi UKNI. Hal ini disebabkan berdasarkan survey melalui wawancara pada 15 mahasiswa ners tahun ajaran 2021-2022 diperoleh bahwa sejumlah 14 orang menyatakan cemas akan kelulusan UKNI mereka di tahun 2022. Mahasiswa mengatakan sejak diberlakukan aturan *exit-exam* pada lulusan ners ketidakpastian kelulusan UKNI merupakan stressor jangka panjang bagi mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Angka kelulusan UKNI secara Nasional belum mencapai 100%. Angka kelulusan UKNI Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang masih belum stabil pada angka 100% dan masih tingginya angka kecemasan pada mahasiswa Ners Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru dipandang perlu dilakukannya sebuah pengabdian masyarakat kepada mahasiswa ners guna mempersiapkan diri dalam mengikuti UKNI. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan lanjutan dari hasil penelitian dan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan Tim pengusul pada tahun 2017 dan 2019. Kegiatan ini nantinya menjadi masukan bagi institusi sebagai intervensi dari Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah

Pekanbaru guna meningkatkan angka kelulusan UKNI. Berdasarkan uraian tersebut, tim pengusul tertarik untuk melakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan pendampingan dan konsultasi persiapan menghadapi Ujian Kompetensi Ners Indonesia.

C. Tujuan Kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mendapatkan solusi mahasiswa mempersiapkan diri dengan baik dengan koping adaptif untuk mengikuti UKNI. Sehingga hasil UKNI sesuai dengan harapan mahasiswa dan institusi Pendidikan yakni mencapai 100%.

D. Manfaat Kegiatan

Diharapkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat digunakan sebagai masukan bagi Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru yakni menjadi program wajib pada proses pembelajaran profesi ners dalam upaya meningkatkan persentase kelulusan alumni pada UKNI.

BAB II. SOLUSI PERMASALAHAN

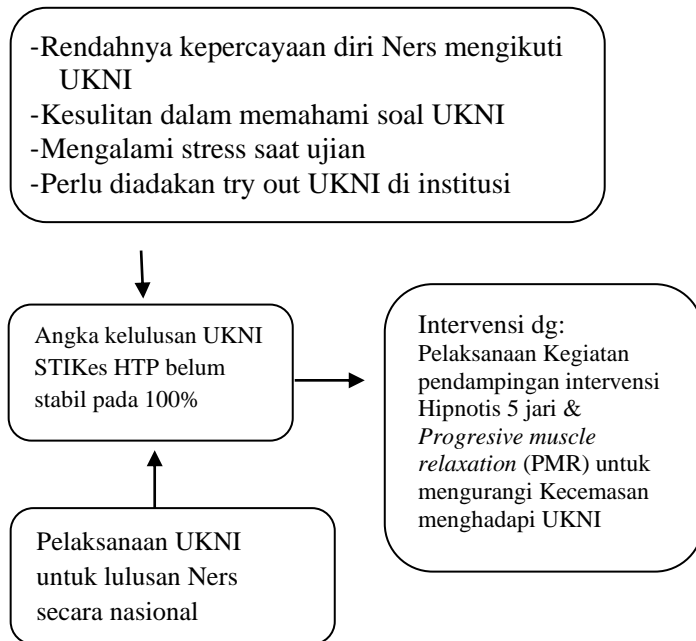
Hambatan lulusan ners mengikuti UKNI antara lain mengalami kebingungan, kecemasan, pengetahuan yang tidak memadai tentang prosedur UKNI, stagnansi menjawab soal, kecerahan layar komputer dan komputer yang sering error. Angka kelulusan UKNI secara Nasional belum mencapai 100%. Masih belum stabilnya angka kelulusan UKNI Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru pada angka 100% maka dipandang perlu dilakukannya sebuah pengabdian masyarakat kepada mahasiswa ners guna mempersiapkan diri dalam mengikuti UKNI.

Adapun prosedur pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilakukan Tim pengusul adalah:

- a. Dengan melakukan sosialisasi/ presentasi (pendampingan). Hal ini dilakukan agar memberikan pengetahuan dan pendampingan mahasiswa ners tentang Hipnosis 5 jari dan terapi PMR untuk mengurangi kecemasan sebagai *support system* membangun koping adaptif *menghadapi UKNI*.

- b. Konsultasi. Tujuan dari konsultasi ini adalah untuk mempersiapkan diri mahasiswa Ners secara psikologis menghadapi UKNI. Dengan menilai score stress dengan angket baku DASS.

Berikut kerangka pemecahan masalah dari kegiatan ini:



Gambar 1. Kerangka Pemecahan Masalah

BAB III. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilakukan kepada seluruh mahasiswa Ners Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru tahun ajaran 2021-2022 yang berjumlah 34 orang.

Kegiatan pengabdian ini dilakukan dengan cara:

1. Presentasi mengenai strategi tips-tips persiapan diri menghadapi UKNI. Presentasi kesehatan ini menggunakan metode ceramah dengan diskusi dengan menggunakan power point dan infokus guna menunjang materi yang disampaikan.
2. Selain itu, tim juga akan mengadakan Pelaksanaan Kegiatan pendampingan intervensi Hipnotis 5 jari & *Progressive muscle relaxation* (PMR) untuk mengurangi Kecemasan menghadapi UKNI mengenai kesiapan psikologis menghadapi UKNI.
3. Konsultasi koping adaptif mengatasi kecemasan menghadapi UKNI.

Anggota tim pengabdian berjumlah 4 orang dan bertanggung jawab sepenuhnya pada kerangka kerja yang telah ditetapkan.

Tabel 1. Rancangan evaluasi kegiatan

No.	Bentuk Kegiatan	Rancangan Evaluasi	Indikator	Ketercapaian
1.	Pelaksanaan Kegiatan pendampingan intervensi Hipnotis 5 jari & <i>Progresive muscle relaxation</i> (PMR) untu mengurangi Kecemasan menghadapi UKNI	Pre-Post Test mengenai UKNI	Nilai jawaban benar (kognitif)	Nilai post test minimal 75
2.	Konsultasi	Nilai stress dengan menggunakan DASS Sebelum dan sesudah kegiatan	Adanya score stress setiap mahasiswa	Adanya penurunan score stress setelah kegiatan

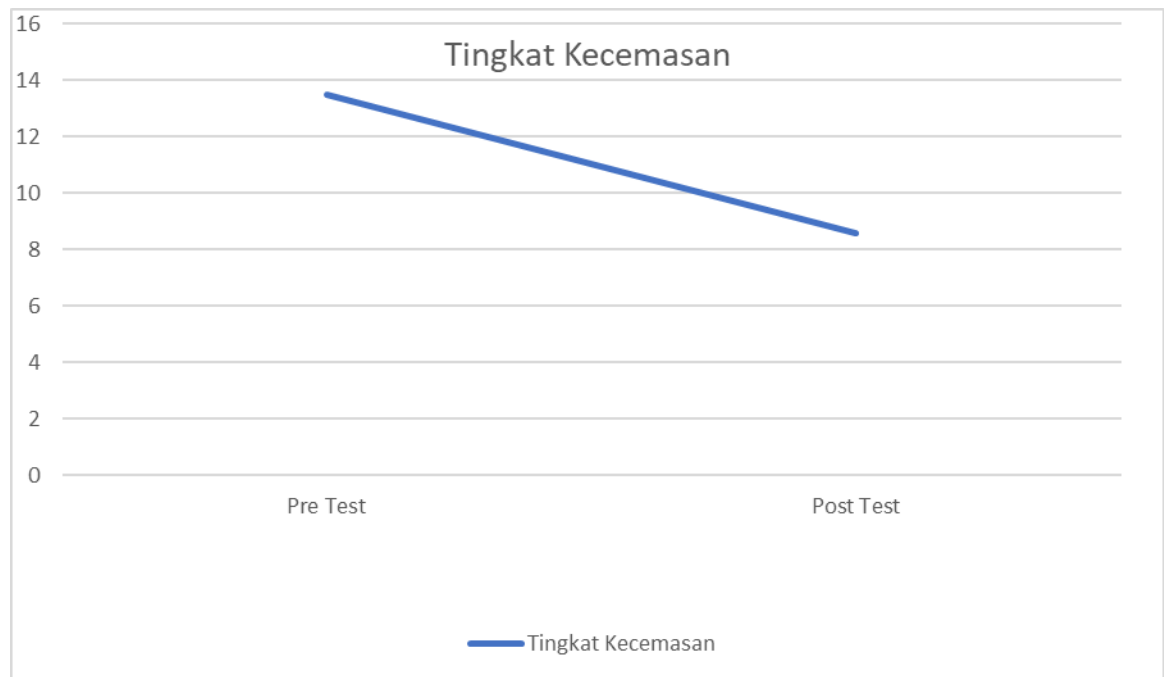
BAB IV HASIL DAN LUARAN YANG DICAPAI

A. Hasil

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan pada program pengabdian kepada masyarakat diperoleh hasil sebagai berikut:

Gambar 2

Nilai Rerata *Pre-Test* dan *Post Test* Kecemasan Mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI



Berdasarkan hasil survey diatas didapatkan bahwa terjadinya penurunan kecemasan rerata skor kecemasan mahasiswa Ners dalam menghadapi UKNI setelah diberikan terapi hypnosis lima jari

B. Pembahasan

Kecemasan (ansietas) adalah suatu perasaan was-was seakan sesuatu yang buruk akan terjadi dan merasa tidak nyaman seakan ada ancaman yang disertai gejala-gejala fisik seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin dan tangan gemetar (Keliat dkk, 2011). Peserta didik seperti mahasiswa banyak mengalami peristiwa yang mungkin dapat menimbulkan kecemasan seperti menghadapi ujian UKNI.

Hasil penelitian (Sari& Putri, 2019) tentang *The Experiences of test retakers in taking the Indonesian Nursing Competency Examination (INCE)* diperoleh hasil bahwa respon psikologis retaker dalam mengikuti UKNI (Harga diri rendah, tidak percaya diri, respons stress, shock, jantung berdebar-debar). Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa UKNI merupakan salah satu stressor yang berdampak terhadap tingkat kecemasan mahasiswa ners sehingga perlu dilakukan konseling dan terapi psikologis guna menurunkan kecemasan pada mahasiswa ners peserta UKNI.

Salah satu solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan bimbingan / konseling dan terapi psikologis untuk peserta UKNI sebagai persiapan menghadapi UKNI. Terapi psikologis yang di berikan adalah hipnosis lima jari. Hipnosis lima jari merupakan merupakan salah satu terapi non farmakologi dengan psikoterapi yang bertujuan untuk menurunkan kecemasan. (Keliat dkk, 2021) hypnosis lima jari merupakan pemberian perlakuan dalam keadaan rileks, memusatkan pikiran pada bayangan atau kenangan yang diciptakan sambil menyentuh lima jari secara berurutan dengan membayangkan kenangan. Manfaat hipnosis lima jari adalah meningkatkan semangat, menimbulkan kedamaian hati dan mengurangi ketengan.(Keliat dkk, 2011)

Hasil penelitian Hastuti & Arumsari (2015) menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang kuat dari kecemasan sebelum terapi hipnosis lima jari dan sesudah terapi hipnosis lima jari ($p < 0,05$). Hasil penelitian sejalan menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan anatar kecemasan yang dialami mahasiswa STIKes Muhammadiyah Palembang sebelum dan setelah diberikan terapi hipnosis 5 jari (Dekawaty, 2021)

BAB V LUARAN DAN TARGET CAPAIAN

Luaran dan target capaian dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Mempublikasikan pada media cetak local atau pada web Program Studi S1 Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru .
2. Publikasi poster presentation pada seminar pengabdian masyarakat

BAB VI. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

A. BIAYA

No	Rincian belanja kegiatan	Alokasi dana (Rupiah)
1.	Honorarium (30%)	1.050.000,-
2.	Bahan dan Peralatan (43%)	1.505.000,-
3.	Perjalanan dan lain-lain (15%)	525.000,-
4.	Sewa (7%)	245.000,-
4.	Pajak pph21 (5%)	175.000,-
	Total Biaya Keseluruhan	3.500.000,-

B. JADWAL KEGIATAN

Adapun rencana dan jadwal kerja kegiatan pengabdian masyarakat tim adalah sebagai berikut:

NO	Kegiatan	Jadwal				
		Hari 1	Hari 2	Hari 3	Hari 4	Hari 5
1.	Pengurusan administrasi kegiatan pengabdian masyarakat - Universitas Hang Tuah Pekanbaru - Dosen pakar					
2.	Pelaksanaan Kegiatan pendampingan intervensi Hipnotis 5 jari & <i>Progresive muscle relaxation</i> (PMR) untuk mengurangi Kecemasan menghadapi UKNI serta konsultasi koping adaptif Pre - post kegiatan					
3.	Pelaporan					

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, A. (2016). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi kelulusan UKNI. *JPAP: Jurnal penelitian administrasi publik*. 2 (2), 373 – 380.
- Dekawaty. A (2021). Pengaruh Terapi Hipnosis Lima Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi di STIKes Muhammadiyah Palembang. <http://ejurnal.binawakya.or.id/index.php/MBI/article/download/1113/pdf>
- Hastuti R, Y & Arumsari A (2012). Pengaruh Terapi Hipnotis :ima Jari untuk menurunkan Kecemasan pada Mahasiswa Yang sedang Menyusun Skripsi di STIKes Muhammadiyah Kaltan. <http://jurnal.stikesmukla.ac.id/index.php/motor/article/download/227/223>
- Keliat,B.A., dkk. (2011). Keperawatan Kesehatan Jiwa Komunitas : CMHN (Intermediete Course). EGC : Jakarta

Kholifah, S. & Kusumawati. W. (2016). Hambatan lulusan ners dalam menghadapi Uji kompetensi Ners Indonesia. *The Indonesian Journal of health science*. 7(1), 40-47.

Diakses dari <http://www.jurnal.ummuh.ac.id>

Laporan Ujian Kompetensi Ners Indonesia PSIK STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Masfuri (2015). Ujian Kompetensi perawat di Indonesia. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia*. Diperoleh dari <http://www.jurnal-ppni.org>

Nursalam, M., & Haryanti, F. (2016). Saunders 360 Review. Untuk Uji Kompetensi Ners Indonesia (UKNI). Singapore: Elsevier Bekerjasama dengan AIPNI

RISTEKDIKTI (2015). Panduan Pelaksanaan Uji Kompetensi Bagi Mahasiswa Program Diploma III Kebidanan, Diploma III Keperawatan dan Profrsi Ners Periode September Tahun 2015. Jakarta : Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Kemntrian Pendidikan dan Kebudayaan.

Septiari, B. B. (2014). Uji Kompetensi Ners Indonesia (UKNI). Yogyakarta: Nuha Medika

Silvestri, L. A. (2016). Saunders 360 Review untuk uji kompetensi Ners Indonesia (UKNI).Singapore: Elsevier Bekerjasama dengan AIPNI.

Sari, S.M., Putri, D.K. (2019). *The Experiences of test retakers in taking the Indonesian Nursing Competency Examination (INCE)*. *Enfermeria clinica journal*. Vol 29, supplement 1; 105-108. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2018.11.032>

Tim Visi Adiwidya (2015). Panduan lulus UKNI. Uji kompetensi ners Indonesia. Langkah mudah lolos tes profesi keperawatan. Jakarta Selatan : Visimedia Pustaka.

LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

PELAKSANA KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

A. Ketua

1. Nama Lengkap dan Gelar Akademik :Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep
2. Tempat dan Tanggal Lahir : Padang, 19 April 1982
3. Jenis Kelamin : L/ P
4. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
5. NIP/NIDN : 1019048201
6. Bidang Keahlian : Keperawatan
7. Kedudukan Dalam Tim : Ketua
8. Alamat Kantor : Universitas Hang Tuah Pekanbaru, Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkerang Selatan – Pekanbaru
- Telepon/Faksimili : Telp. (0761) 33815
- E-mail : psik_htp@yahoo.com
- Alamat Rumah : Jl. Serayu, Gg. Serayu IV no. 3 Labuh Baru Timur, Pekanbaru
- Telepon/Faksimili : 085375824588
- E-mail : siskamyg@htp.ac.id
9. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada Masyarakat :

No	Nama Kegiatan Pengabmas	sumber dana	Sem/ T.A
1	pendidikan kesehatan tentang DBD, Diare di RW 03. kel. Kulim Kec. Tenayan Raya Pekanbaru	Mandiri	Gasal/ 2013-2014
2	Penyuluhan kesehatan tentang DBD, Diare dan pemeriksaan kesehatan gratis di RW 10 kel. Kulim Kec. Tenayan Raya Pekanbaru	Mandiri	Genap/ 2013-2014
3	Penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan kesehatan gratis di RW 02 kel. Sri meranti Kec. Rumbai pesisir Pekanbaru	Prodi PSIK & Merci PKU	Ganjil/ 2014-2015
4	Pemberdayaan masyarakat; penyegaran sistem 5 meja posyandu di puskesmas harapan raya pekanbaru	LPPM STIKes HTP	Genap/ 2014-2015

5	Penyuluhan dan pemeriksaan kesehatan gratis di RW 07 Kel. Sail. Kec. Tenayan Raya Pekanbaru	Mandiri	Ganjil/ 2015-2016
6	Sebagai pembicara pada kegiatan optimalisasi peran kader posyandu dalam memberikan pelayanan kesehatan yang berbasis masyarakat	Mandiri	Genap/ 2015-2016
7.	Penyuluhan kesehatan tentang bahaya rokok pada remaja di SMK Muhammadiyah II Pekanbaru	Mandiri	Gasal 2016-2017
8.	Penyuluhan kesehatan tentang cara mencuci tangan yang baik dan benar	Mandiri	Genap 2016-2017
9.	Pembicara pada talkshow bahaya rokok pada kesehatan di acara Labuai Warehouse Project di Kel Tangkerang Labuai Kec Bukit Raya	Sponsor Warga RW 12	Gasal 2017-2018
10	PEMBERDAYAAN MASYARAKAT “Optimalisasi pemanfaatan Tanaman Obat Keluarga (TOGA) di RW 06 Kel. Tangkerang Labuai Kec. Bukit Raya Pekanbaru”	STIKes HTP	Genap 2017-2018
11	Penyuluhan ROM Pasif Pada Pasien Dengan Tirah Baring Lama	MAndiri	Gasal 2018-2019
12	Penyuluhan Kesehatan Pencegahan Dan Penanganan Asam Urat Di RW 07 Kelurahan Tangkerang Labuai Kecamatan Bukit Raya Pekanbaru	Mandiri	Genap 2018-2019
13	Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat / Pemeriksaan kesehatan gratis dalam rangka Hari Kesehatan Nasional tahun 2019 di Car Free Day	STIKes HTP	Gasal 2019-2020
14	Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat “Kiat Sukses lulus Ujian Kompetensi Ners”	AIPNI Regional 3	Genap 2019-2020

15	Melakukan Pengabdian Masyarakat "Edukasi Online;persiapan bersosialisasi di masa adaptasi kebiasaan baru. Live Instagram"	Instagram Live	Gasal 2020/2021
16	Memberikan pendampingan/ fasilitator kegiatan Workshop item development dan item review soal ujian kompetensi ners di Fakultas keperawatan UNRI tanggal 6-7 agustus 2021	FKP Unri & zoom meeting	Genap 2020/2021

B. Anggota 1

- a. Nama Lengkap dan Gelar Akademik : Ners. Dewi Kurnia Putri, M.Kep
- b. Tempat dan Tanggal Lahir : Bukittinggi / 04 September 1988
- c. Jenis Kelamin : L/P
- d. Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan
- e. NIP/NIDN : 1004098804
- f. Bidang Keahlian : Keperawatan
- g. Kedudukan Dalam Tim : Anggota 1
Alamat Kantor : Universitas Hang Tuah Pekanbaru,
Jl.Mustafa Sari No. 05 Tangkerang –
Pekanbaru
Telepon/Faksimili : Telp. (0761) 33815
E-mail : psik_htp@yahoo.com
Alamat Rumah : Jl. Pasir Putih Pekanbaru.
Telepon/Faksimili : 081385193355
E-mail : ns.putri88@gmail.com
- h. Pengalaman dalam Bidang Pengabdian kepada Masyarakat :

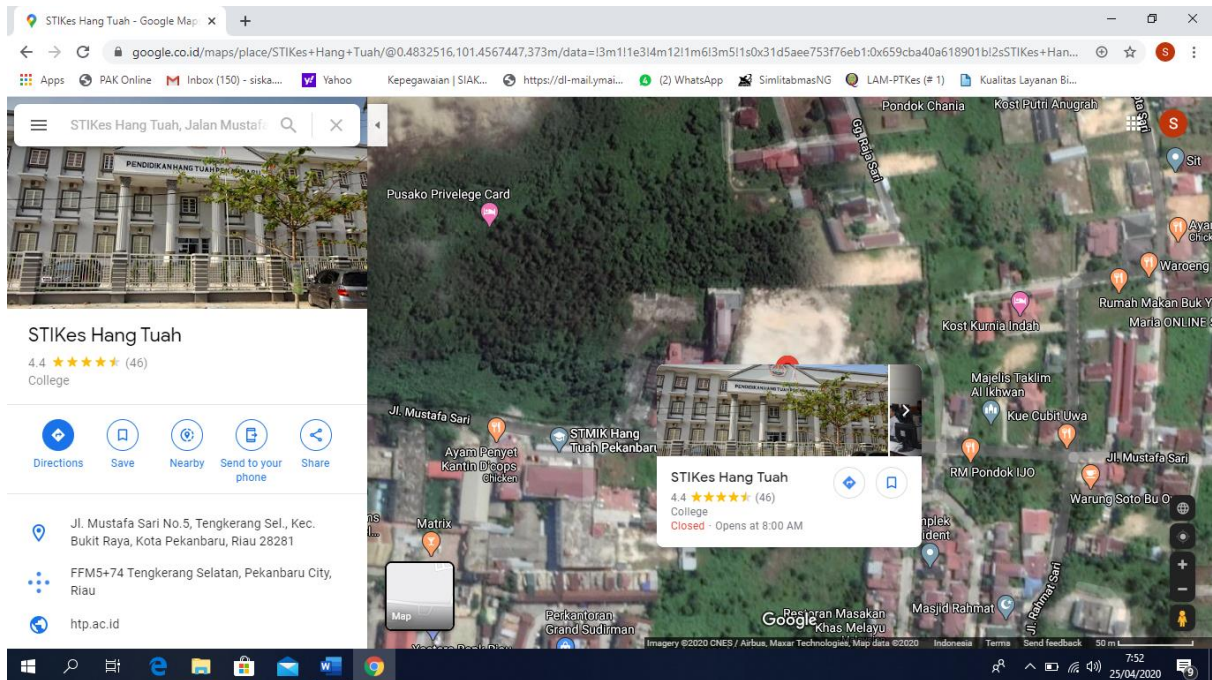
No	Judul Kegiatan	Tahun	Sumber Dana
1	Penyuluhan kesehatan tentang tumbuh kembang anak dan pemeriksaan kesehatan gratis	2014	STIKes HTP
2	Deteksi dini dan penyuluhan kesehatan tentang gangguan psikososial dimasyarakat	2015	STIKes HTP

3	Peyuluhan kesehatan tentang PHBS dan pengobatan masal	2015	STIKes HTP
4	Penyuluhan kesehatan tentang HIV AIDS pada Remaja	2016	STIKes HTP
5	Pelatihan kader CMHN (Community mental Health Nursing).	2016	STIKes HTP
6	Pelaksanaan Kegiatan pengabdian masyarakat “Kiat Sukses lulus Ujian Kompetensi Ners”	2019	STIKes HTP
7	Pelatihan BC CMHN IPKJI Provinsi Riau	2021	Mandiri
8	Penyuluhan Manajemen Stres Pada Masa Pandemi Covid-19	2021	Mandiri

SUSUNAN ORGANISASI DAN PEMBAGIAN TUGAS

No	Nama	NIDN	Instansi	Uraian tugas
1	Ns. Siska Mayang Sari, M.Kep	1019048201	S1 Kep HTP	<ol style="list-style-type: none">1. Mengkoordinir kegiatan2. Bertanggung jawab terhadap jalannya kegiatan3. Bertanggung jawab terhadap penyusunan proposal dan laporan kegiatan4. Melakukan seminar hasil5. Bertanggung jawab terhadap luaran kegiatan6. Mengkoordinir biaya dan pelaporan keuangan kegiatan
2	Ners. Dewi Kurnia Putri, M.Kep	1004098801	S1 Kep HTP	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu ketua dalam perizinan kegiatan2. Mengkoordinir terlaksananya kegiatan pendampingan3. Mengkoordinir pengumpulan data Pre-Post dan DASS4. Mengkoordinir pengolahan data
3	Mahasiswa	Angkatan 2018	S1 Kep HTP	<ol style="list-style-type: none">1. Membantu teknis di lapangan di hari H2. Membantu melakukan dokumentasi kegiatan

PETA LOKASI KEGIATAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT



MATERI KEGIATAN

UKNI dilaksanakan dengan menggunakan metode berbasis komputer/ *Computer Based Test* (CBT). Ujian berbasis komputer (CBT) adalah metode ujian yang menggunakan komputer dengan jaringan *ethernet* dan soal-soal disiapkan dalam piringan penyimpanan data *portable* (Nursalam & Haryanti, 2016).

Soal-soal UKNI diatur dan dirancang dalam Cerak Biru Soal UKNI. *Blue print* atau cetak biru adalah kerangka dasar yang merupakan pedoman yang digunakan untuk merancang pengembangan soal ujian yang menjamin asuhan keperawatan yang diberikan aman dan efektif serta menggambarkan karakter utama perawat yang diharapkan pengguna. Cetak biru terdiri dari 7 tinjauan penilaian yaitu area kompetensi, domain kompetensi, keilmuan keperawatan, proses keperawatan, upaya pelayanan keperawatan, kebutuhan yang menggambarkan kebutuhan dasar manusia serta sistem tubuh manusia.

Soal UKNI berjumlah 180 butir dengan waktu yang disediakan selama 180 menit (3 jam). Jenis soal adalah objektif dengan 5 alternatif jawaban (A, B, C, D dan E). Bentuk soal dibuat dengan kasus (*vignette*) yang menggambarkan kondisi nyata yang dijumpai sehari-hari dalam pelayanan keperawatan.

Berikut strategi sukses menghadapi ujian Kompetensi menurut Saunders dalam Nursalam & Haryanti, 2016:

1. Mempertahankan sikap positif yang kuat, menyusun rencana untuk persiapan dan mempertahankan kendali
2. Mendaftar ujian
3. Menyusun rencana persiapan, termasuk rencana dan jadwal belajar
4. Memanjakan secara positif; lakukan olahraga teratur, mengkonsumsi makanan sehat, masukkan aktivitas dalam jadwal mendukung stimulasi mental yang positif
5. Persiapan akhir; kaji ulang pencapaian, tetap fokus, rencanakan dan memeriksa lokasi ujian serta tetap melakukan aktivitas biasa sebelum ujian
6. Persiapan akhir; merapikan diri untuk sukses, makan sarapan bergizi, pertahankan aktivitas santai sebelum ujian
7. Hari pelaksanaan ujian; sikap positif dan percaya diri, kendali-tarik nafas dan fokus

Progressive Muscle Relaxation (PMR) adalah terapi relaksasi dengan gerakan mengencangkan dan melemaskan otot-otot pada satu bagian tubuh pada satu waktu untuk memberikan perasaan relaksasi secara fisik. Gerakan mengencangkan dan melemaskan secara

progresif kelompok otot ini dilakukan secara berturut-turut (synder & Lindquist, 2002). Pada saat tubuh dan pikiran rileks secara otomatis ketegangan yang sering kali membuat otot-otot mengencang akan diabaikan (zalaquet & Mc Craw, 2000; Conrad & Roth, 2007)

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011, hlm.108) bahwa indikasi dari terapi relaksasi otot progresif, yaitu:

1. Klien yang mengalami insomnia.
2. Klien sering stres.
3. Klien yang mengalami kecemasan.
4. Klien yang mengalami depresi

Sesi Terapi

1. Sesi Satu: Mengidentifikasi ketegangan otot-otot tubuh tertentu yang dirasakan

- a. Tujuan

Klien mampu:

- 1) Mengidentifikasi ketegangan pada otot-otot tubuh tertentu yang dirasakan
- 2) Mengetahui pengertian dan tujuan terapi PMR

- b. Setting tempat

- 1) Pertemuan dilakukan diruangan yang telah disiapkan
- 2) Suasana ruangan tenang dan nyaman
- 3) Klien duduk berhadapan dengan terapis

- c. Alat

- 1) Alat tulis
- 2) Buku kerja, Buku raport
- 3) Format evaluasi dan dokumentasi satu sesi

- d. Metode

- 1) Diskusi
- 2) Tanya Jawab

- e. Langkah-langkah

- 1) Persiapan

Membuat kontrak awal dengan klien bahwa terapi akan dilaksanakan secara individu dalam 4 sesi. Waktu pelaksanaan setiap sesi selama 30-45 menit. Jika klien berhasil melewati masing-masing sesi sesuai kriteria maka klien akan melanjutkan kesesi berikutnya, jika tidak klien mengulang sesi tersebut. Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan

2) Fase Orientasi

a) Salam Terapeutik:

Salam dari terapis kepada klien

Memperkenalkan nama dan panggilan terapis (pakai papan nama)

Menanyakan nama dan panggilan klien

b) Evaluasi/validasi

Menanyakan bagaimana perasaan klien saat ini

c) Kontrak

Menjelaskan kegiatan terapi PMR pada klien yang akan dilaksanakan dalam tiga sesi dan menyepakati jadwal pertemuan

Menjelaskan tujuan sesi pertama yaitu klien mampu mengidentifikasi ketegangan pada otot-otot tubuh tertentu yang dirasakan dan mengetahui tujuan terapi PMR

3) Fase Kerja

a) Meminta klien untuk memperkenalkan diri

b) Identifikasi bersama klien ketegangan pada otot-otot tubuh tertentu yang dirasakan

c) Memberikan pujian atas partisipasi klien dalam mengidentifikasi ketegangan otot-otot tubuh tertentu yang dirasakan

d) Terapis memberikan kesimpulan tentang kegiatan yang telah dilakukan terkait ketegangan otot-otot tubuh tertentu yang dirasakan

4) Fase terminasi

a) Evaluasi

i. Terapis menanyakan perasaan klien setelah mengikuti terapi PMR Sesi Satu

ii. Mengevaluasi kemampuan klien dalam mengungkapkan rasa ketidaknyamanan pada kelompok otot tertentu yang dirasakan

iii. Terapis memberikan reinforcement positif kepada klien

b) Rencana tindak lanjut

Menganjurkan klien untuk mengidentifikasi ketegangan otot-otot lainnya yang muncul dan menuliskannya pada buku kerja

c) Kontrak yang akan datang

i. Menyepakati topic dan kegiatan pada sesi dua yaitu pelaksanaan terapi PMR

ii. Menyepakati waktu dan pertemuan untuk pertemuan sesi dua

5) Evaluasi dan dokumentasi

a) Evaluasi:

Evaluasi yang dilakukan mengacu pada tujuan yaitu kemampuan klien untuk mengidentifikasi ketegangan pada otot-otot yang dirasakan klien dan menyebutkan tujuan dari terapi PMR

b) Dokumentasi;

Dokumentasikan kemampuan yang dimiliki klien. Apabila klien dinilai mampu mengikuti terapi PMR sesi pertama maka catatan terapis adalah mampu memperkenalkan diri, mengidentifikasi ketegangan otot-otot tubuh yang dirasakan, menyebutkan tujuan dari PMR

2. Sesi Dua: Pelaksanaan Terapi PMR

a. Tujuan: Klien mampu

- 1) Melakukan teknik relaksasi dengan mengencangkan dan mengendorkan otot mata, mulut, tengkuk, bahu, tangan, punggung, perut, bokong dan kaki
- 2) Klien mampu merasakan perubahan sebelum otot-otot dikencangkan dan setelah otot-otot dikencangkan.
- 3) Klien mampu melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan gejala ansietas dan meningkatkan kemampuan relaksasi

b. Setting tempat

- 1) Pertemuan dilakukan di ruangan yang telah disiapkan
- 2) Suasana ruangan tenang
- 3) Terapis dan klien duduk berhadapan

c. Alat

- 1) Alat tulis
- 2) Buku kerja
- 3) Format evaluasi proses
- 4) Format dokumentasi perawat

d. Metode

- 1) Diskusi dan Tanya jawab
- 2) Curah pendapat

e. Langkah-langkah

- 1) Persiapan

- a) Mengingatkan kontrak waktu dan tempat dengan klien sesuai dengan kesepakatan, satu jam sebelum sesi kedua dari terapi PMR dilaksanakan
- b) Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan

2) Fase orientasi

- a) Salam terapeutik:
- b) Evaluasi/Validasi
- c) Kontrak:
 - i. Menjelaskan tujuan pertemuan kedua yaitu mampu melakukan teknik relaksasi dengan mengencangkan dan mengendorkan otot mata, mulut, tengkuk, bahu, tangan, punggung, perut, bokong dan kaki
 - ii. Mampu merasakan perubahan sebelum otot-otot dikencangkan dan setelah otot-otot dikencangkan
 - iii. Menjelaskan aturan main dalam pelaksanaan terapi PMR, yaitu lama kegiatan 30-45 menit dan klien mengikuti wajib kegiatan dari awal sampai akhir

3) Fase kerja

- a) Minta klien untuk melepaskan kacamata dan jam tangan serta melonggarkan ikat pinggang
- b) Atur posisi klien pada tempat duduk atau ditempat tidur yang nyaman
- c) Anjurkan klien untuk menarik nafas dalam hembuskan secara perlahan dan katakana rileks
- d) Terapis mendemonstrasikan gerakan 1-6

Gerakan 1: otot dahi dan mata yang dilakukan dengan cara mengerutkan dahi dan alis sekeras-kerasnya, memejamkan mata sekuat-kuatnya hingga kulit terasa mengerut dan dirasakan ketegangan disekitar dahi, alis dan mata. Lemaskan dahi, alis dan mata secara perlahan hingga sepuluh detik.

Gerakan 2: otot pipi dengan cara menggembungkan pipi sehingga terasa ketegangan disekitar otot-otot pipi

Gerakan 3; otot-otot sekitar mulut. Moncongkan bibir kedepan sekeras-kerasnya hingga terasa tegang dimulut

Gerakan 4: otot-otot rahang dan mulut dengan cara mengatupkan mulut sambil menggigit gigi sekuat-kuatnya sambil Tarik lidah kebelakan sehingga terasa ketegangan disekitar otot-otot rahang

Gerakan 5: otot-otot leher belakang. Ambil posisi tengadah semaksimal mungkin

Gerakan 6: Otot leher bagian depan. Tekuk atau turunkan dagu hingga menyentuh dada, kemudian pasien diminta untuk membenamkan dagu keadanya sehingga dapat merasakan keteangan didaerah leher bagian depan

- e) Minta klien mendemonstrasikan kembali gerakan 1-6
- f) Terapis memberikan umpan balik dan pujian terhadap kemampuan yang telah dilakukan klien
- g) Minta klien untuk mengingat gerakan 1-6
- h) Terapis mendemonstrasikan gerakan 7-13

Gerakan 7: otot-otot bahu. Angkat kedua bahu kearah telinga setinggi mungkin

Gerakan 8: otot tangan dilakukan dengan cara menggenggam tanga kiri sambil membuat suatu kepalan, buat kepalan ini semakin kuat sambil merasakan sensasi ketegangan yang terjadi

Gerakan 9: Otot-otot tangan bagian belakang. Gerakan ini dilakukan dengan cara menekuk kedua pergelangan tangan kebelakang serta perlahan hingga otot-otot tangan bagian belakang dan lengan bawah memegang jari-jari menghadap kelangit-langit

Gerakan 10: otot-otot lengan atau biseps. Kepalkan tangan kemudian membawa kedua kepalan ke pundak sehingga otot-otot lengan bagian dalam menegang

Gerakan 11: Otot-otot punggung. Angkat tubuh dari sandaran kursi lalu busungkan dada dan lengkungkan punggung kebelakang

Gerakan 12: otot- otot dada, Tarik nafas dalam sekuat-kuatnya tahan beberapa saat sambil merasakan ketegangan dibagian dada

Gerakan 13: Otot-otot perut Tarik perut kearah dalam atau mengempiskan sekuat-kuatnya

Gerakan 14: otot-otot betis Tarik kedua telapak kaki kearah dalam sekuat-kuatnya dan kedua tangan berusaha menggapai ibu jari dan terakhir luruskan kaki arah telapak kaki kearah luar

- i) Minta klien untuk mendemonstrasikan kembali gerakan 7-14

j) Terapis memberikan umpan balik dan pujian terhadap kemampuan yang telah dilakukan klien

k) Minta klien untuk mengingat gerakan 7-14

4) Fase terminasi

a) Evaluasi

i. Menanyakan perasaan klien setelah melakukan relaksasi otot

ii. Mengevaluasi kemampuan klien tentang pemahaman langkah-langkah dan gerakan dalam latihan relaksasi otot progresif

iii. Mengevaluasi kemampuan klien dalam melakukan latihan relaksasi

5) Tindak lanjut

a) Menganjurkan klien melakukan kembali latihan relaksasi otot mata, mulut, leher, bahu, tangan, punggung, perut, bokong dan kaki

b) Mencatat situasi tersebut kedalam buku kerja

6) Kontrak yang akan datang

a) Menyepakati kegiatan untuk melakukan evaluasi kemampuan klien melakukan latihan otot progresif

b) Menyepakati waktu dan tempat untuk pertemuan sesi 3

f. Evaluasi dan dokumentasi

Evaluasi kemampuan klien melakukan latihan relaksasi progresif otot punggung, dada, perut, tungkai dan kaki yang telah dilatih pada sesi 3.

3. Sesi Tiga: Evaluasi kemampuan klien melakukan latihan relaksasi progresif

a. Tujuan

1) Klien mampu mengidentifikasi langkah-langkah latihan relaksasi otot progresif yang telah dilatih

2) Klien mampu menyampaikan manfaat latihan relaksasi otot progresif

3) Klien mampu mengungkapkan hambatan latihan relaksasi otot progresif

4) Klien mampu melakukan teknik relaksasi untuk menurunkan ansietas dan depresi dan meningkatkan kemampuan relaksasi

b. Setting tempat

1) Pertemuan dilakukan disalah satu ruangan yang ada diruang rawat inap

2) Suasana harus nyaman dan tenang

3) Klien duduk berhadapan dengan terapis

c. Alat

1) Alat tulis

- 2) Format evaluasi
 - 3) Buku kerja
 - 4) Tempat tidur atau kursi
 - 5) Bantal
- d. Langkah-langkah
- 1) Persiapan
 - a) Membuat kontrak dengan klien bahwa terapi akan dilaksanakan secara individual dimana sesi 3 dilakukan satu kali pertemuan dengan waktu pelaksanaan 15 sampai 30 menit. Jika klien berhasil melewati semua sesi sesuai kriteria maka klien mampu menurunkan ansietas dan depresi dan meningkatkan kemampuan relaksasi
 - b) Mempersiapkan alat dan tempat pertemuan
 - 2) Pelaksanaan
 - a) Fase orientasi: Salam terapeutik
 - i. Salam dari terapis
 - ii. Perkenalan nama dan panggilan terapis
 - iii. Menanyakan nama dan panggilan klien
 - b) Evaluasi/Validasi
 - i. Menanyakan bagaimana kondisi dan perasaan klien saat ini
 - ii. Menanyakan kemampuan klien melakukan latihan relaksasi progresif yang telah dilatih meliputi otot dahi, mata, mulut, rahang, leher belakang, leher depan, tangan, tangan bagian belakang, lengan dan bahu, punggung, dada, perut, tungkai dan kaki
 - iii. Memberikan reinforcement atas kemampuan dan semangat klien melakukan latihan
 - c) Kontrak
 - i. Menyepakati pelaksanaan sesi empat yaitu evaluasi kemampuan klien melakukan latihan relaksasi progresif
 - ii. Menjelaskan tujuan sesi ketiga yaitu: memahami latihan relaksasi otot progresif, memahami manfaat latihan relaksasi otot progresif, memahami manfaat latihan relaksasi otot progresif dan melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan gejala perilaku kekerasan dan meningkatkan kemampuan asertif
 - iii. Terapis menjelaskan aturan main sebagai berikut:

Lama kegiatan 15-30 menit

Klien mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai

Klien berperan aktif dalam latihan relaksasi otot progresif

3) Fase kerja

- a) Terapis membantu klien mengidentifikasi langkah-langkah dan gerakan-gerakan latihan relaksasi otot progresif yang telah dilatih, menyampaikan manfaat latihan relaksasi otot progresif dan mengungkapkan hambatan latihan relaksasi otot progresif
- b) Terapis memberikan pujian atas kemampuan latihan relaksasi otot progresif yang dilakukan klien. Terapis memberikan kesempatan klien untuk bertanya tentang hal-hal yang belum tercapai.
- c) Terapis memberikan motivasi pada klien untuk tetap latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan gejala perilaku kekerasan dan meningkatkan kemampuan perilaku asertif

4) Fase terminasi

- a) Evaluasi
 - i. Menanyakan perasaan klien setelah melakukan latihan relaksasi otot progresif secara keseluruhan
 - ii. Menanyakan langkah-langkah dan gerakan dalam melakukan relaksasi otot progresif
 - iii. Menanyakan manfaat latihan relaksasi otot progresif
 - iv. Memberikan umpan balik positif atas kerjasama klien yang baik
- b) Tindak lanjut
 - i. Menganjurkan klien untuk tetap melakukan latihan relaksasi otot progresif
 - ii. Mencatat situasi tersebut kedalam buku kerja
- c) Kontrak yang akan datang
Menyepakati kegiatan untuk membiasakan melakukan latihan relaksasi otot progresif untuk menurunkan ansietas dan depresi dan meningkatkan kemampuan relaksasi

5) Evaluasi dan dokumentasi

Evaluasi dilakukan saat proses terapi berlangsung, khususnya pada tahap kerja. Aspek yang dievaluasi adalah kemampuan klien sesuai dengan

tujuan dan kemampuan keseluruhan mulai dari sesi pertama sampai sesi keempat.

HIPNOTIS 5 JARI

Hipnotis lima jari merupakan intervensi keperawatan untuk mengurangi kecemasan dengan cara membantu klien untuk menghipnotis dirinya sendiri dengan membayangkan kejadian-kejadian menyenangkan dalam hidupnya

Tujuan

1. Tujuan pokok relaksasi adalah membantu orang menjadi rileks, dan dengan demikian dapat memperbaiki berbagai aspek kesehatan fisik
2. Membantu individu untuk dapat mengontrol diri dan memfokuskan perhatian sehingga ia dapat mengambil respon yang tepat saat berada dalam situasi yang menegangkan
3. Membantu mengurangi kecemasan

Indikasi

1. Pasien dengan kecemasan

Prosedur Pelaksanaan

1. Menjaga privasi klien
2. Mempersiapkan lingkungan tenang
3. Atur posisi pasien nyaman mungkin
4. Instruksikan pasien untuk memejamkan mata
5. Latih tarik nafas dalam pelan-pelan dari hidung dan keluarkan dari mulut sebanyak 3 (tiga) kali
6. Buka kedua telapak tangan
7. Tautkan ibu jari dengan jari telunjuk, bayangkan ketika anda dalam kondisi sehat, anda bias melakukan semua aktifitas yang ada inginkan dan tubuh anda terasa ringan dan rileks
8. Tautkan ibu jari dengan jari tengah bayangkan anda dikelilingi orang yang anda sayangi, anda tertawa dengan seluruh anggota keluarga anda, begitu menyenangkan

9. Tautkan ibu jari dengan jari manis, bayangkan keberhasilan dan kesukseskan yang anda terima anda berhasil mendapatkan apa yang anda inginkan, sangat membanggakan
10. Tautkan ibu jari dengan keeling, bayangkan anda berada dalam lingkungan yang tenang, nyaman, dan indah
11. Tarik nafas dalam
12. Ulangi sekali lagi dan buka mata perlahan

Kuesioner

Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)

Keterangan:

0 : Tidak ada atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan yang dialami sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang

2 : Sering

3 : Sangat sesuai dengan yang dialami, atau hampir setiap saat.

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1.	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2.	Mulut terasa kering				
3.	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4.	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5.	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6.	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7.	Kelemahan pada anggota tubuh				
8.	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9.	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10.	Pesimis				
11.	Mudah merasa kesal				
12.	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13.	Merasa sedih dan depresi				
14.	Tidak sabaran				
15.	Kelelahan				
16.	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				

17.	Merasa diri tidak layak				
18.	Mudah tersinggung				
19.	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20.	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21.	Merasa hidup tidak berharga				
22.	Sulit untuk beristirahat				
23.	Kesulitan dalam menelan				
24.	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25.	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26.	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27.	Mudah marah				
28.	Mudah panik				
29.	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30.	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				

31.	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32.	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				
33.	Berada pada keadaan tegang				
34.	Merasa tidak berharga				
35.	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36.	Ketakutan				
37.	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38.	Merasa hidup tidak berarti				


No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
39.	Mudah gelisah				
40.	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41.	Gemetar				
42.	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				

- Skala depresi : 3, 5, 10, 13, 16, 17, 21, 24, 26, 31,34, 37, 38, 42.
- Skala kecemasan : 2, 4, 7, 9, 15, 19, 20, 23, 25, 28, 30,36, 40, 41.
- Skala stress : 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.

Indikator penilaian

Tingkat	Depresi	Kecemasan	Stress
Normal	0 – 9	0 - 7	0 – 14
Ringan	10 – 13	8 – 9	15 – 18
Sedang	14 – 20	10 – 14	19 – 25
Parah	21 – 27	15 – 19	26 – 33
Sangat parah	> 28	> 20	> 34

Lampiran 5 Surat Perintah Tugas



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKES)
HANG TUAH PEKANBARU**

Jl. Mustafa Sari No. 05 Tangkawang Selatan, Telp. 0761 33815, Fax. 0761 863646
Email : stikes@btp.ac.id Iam Merdiknas 226/D/0/2002 Website : http://www.btp.ac.id


SURAT PERINTAH TUGAS
Nomor : 0046-STIKES-4/TP/SPT/1/2022/19

Yang bertanda tangan di bawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Ns. Siska Mayang Sari, S.Kep, M.Kep
No Register : 10306109152
Prodi/Unit Kerja : Prodi Keperawatan
Jabatan : Ketua Prodi
Maksud dan Tujuan : Pengabdian Masyarakat tentang "Strategi Sukses Persiapan Menghadapi Ujian Kompetensi Ners Indonesia"
Tempat : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Waktu : 07-January-2022 sampai dengan 13-January-2022
Lama Dinas : 7 Hari

Demikian surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : P E K A N B A R U
Pada Tanggal : 03-01-2022
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua,



Ahmad Hanafi, SKM, M. Kes
No. Reg 10306114265



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN (STIKes)
HANG TUAH PEKANBARU

Jl. Mustafa Sari No 5 Tangkerang Selatan Pekanbaru, Telp (0761) 33815 Fax (0761) 863646
Email : info.stikes@hangtuahpekanbaru.ac.id Izin Mendiknas : 228/D/O/2002| website : www.hangtuahpekanbaru.ac.id

SURAT PERINTAH TUGAS

Nomor: 00179/STIKes-HTP/SPT/XI/2021

Yang Bertanda tangan dibawah ini Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru dengan ini memberi tugas kepada :

Nama : Ns. Dewi Kurnia Putri, S.Kep., M.Kep
No. Reg : 10306114236
Prodi/Unit Kerja : Prodi Keperawatan
Jabatan : Staf Dosen
Maksud dan Tujuan : Pengabdian Masyarakat tentang “Strategi Sukses Persiapan Menghadapi Ujian Kompetensi Ners Indonesia”
Tempat : STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Waktu : 07-January- 2022 sampai dengan 13-January 2022
Lama Dinas : 7 Hari

Demikian surat tugas ini kami buat, agar dapat dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di: Pekanbaru
Pada Tanggal : 03-01-2022
STIKes Hang Tuah Pekanbaru
Ketua,



Ahmad Hanafi, SKM, M.Kes
No.Reg 10306114265

Lampiran 6 Daftar Kehadiran Peserta Pengabdian

DAFTAR HADIR

No	Email	Nama	Asal Institusi
1	viviandreani171@gmail.com	Vivi andriani	Stikes hangtuh pekanbaru
2	randamardiansah1@gmail.com	Randa Mardiansah	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
3	atikamri.23@gmail.com	Atika Amri Yeni Putri	STIKES Hang Tuah Pekanbaru
4	intanayudia53@gmail.com	Intan Ayudia Armel	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
5	risyadiiii97@gmail.com	Fauzan Risyadi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
6	mayanglaorisda10@gmail.com	Mayang Laorisda	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
7	nindyindahpratiwi99@gmail.com	Nindy Indah Pratiwi	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
8	cindi1002.cf@gmail.com	Cindi Febriani	Stikes Hangtuh Pekanbaru
9	dhikamedyana29@gmail.com	DHIKA MEDYANA	STIKes HangTuah
10	niamaryuni67@gmail.com	NIA MARYUNI	STIKES HANG TUAH PEKANBARU
11	aprilianaafghani20@gmail.com	Apriliana Afghani	STIKES Hang Tuah Pekanbaru
12	rizkagustin@gmail.com	RIZKA GUSTIN ANANDA	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
13	indahkurnia474@gmail.com	Indah kurniawati	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
14	alfi.alfi.89aja@gmail.com	Alfiatun Wahidah	STIKES Hang Tuah Pekanbaru
15	nurulanisha05@gmail.com	Nurul Anisha	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
16	neldaarfina6@gmail.com	Nelda arfina	Stikes hang tuah pekanbaru
17	rahmatullailiiii@gmail.com	Rahmatul laili	Stikes hang tuah pekanbaru
18	salisa.ashanita@gmail.com	Salisa Ashanita Rahmatika	Stikes hangtuh pekanbaru
19	liliktrirahayu1110@gmail.com	Lilik Tri Rahayu	STIKes Hang Tuah Pekanbaru
20	huliaahusna02@gmail.com	Hulia Rahmatul Husna	STIKes hang Tuah Pekanbaru

21	msweeta644@gmail.com	Sweeta Monica	Stikes hang buah pekanbaru
22	ansharihalilintar@gmail.com	Muhammad Anshari Halilintar	Stikes Hangbuah Pekanbaru
23	desiapriani369@gmail.com	Desi Apriani	Stikes Hang Buah Pekanbaru
24	ayunindicahyani10012016@gmail.com	Ayu Nindi Cahyani NA	STIKES Hang Buah Pekanbaru
25	ulfarahfiandani11@gmail.com	Ulfa Rahfiandani	STIKES Hang Buah Pekanbaru
26	putriramadhi@gmail.com	Putri ramadhina	STIKES Hang buah Pekanbaru
27	rrezky85@gmail.com	Reza rezky Mubarok	STIKES Hang buah
28	meldasri912@gmail.com	Srimelda	STIKES Hang Buah Pekanbaru
29	elsyareysa@gmail.com	Reysa elsyafitri	stikes hang buah pekanbaru
30	yolaafridaa12@gmail.com	Yola Afrida	STIKES Hang Buah Pekanbaru
31	gaurisaskia@gmail.com	Gauri Saskia	Stikes Hang buah Pekanbaru
32	gheapebbyokta@gmail.com	Ghea Pebby Oktafiga	STIKES Hang Buah Pekanbaru

Lampiran 7 Dokumentasi





Lampiran 8 Laporan pengguna anggaran

Laporan Penggunaan Anggaran Dana Pengabdian Kepada Masyarakat DIPA STIKes Hang Tuah Pekanbaru

No	Pemasukan		No	Pengeluaran	
	Item	Jumlah		Item	Jumlah
1	Dana DIPA STIKes HTP Hibah Pengabdian Kepada Masyarakat	Rp3.500.000		Honorarium	
			1	a. Ketua TIM	Rp360.000
				b. Anggota TIM (3 orang)	Rp690.000
				Bahan Abis Pakai	
			2	a. Print, Foto Copy, proposal, dan laporan hasil sebanyak 8 rangkap (masing-masing 4 rangkap)	Rp400.000
				b. Publikasi Jurnal PKM	Rp500.000
			3	Perjalanan dan Lain-lain	
				a. Konsumsi (Peserta & TIM)	Rp1.044.000
b. Snack (Peserta & TIM)	Rp360.000				
	c. Pajak Pph (5%)	Rp175.000			
	Total	Rp3.500.000		Total	Rp3.529.000

