



REPUBLIK INDONESIA  
KEMENTERIAN HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA

# SURAT PENCATATAN CIPTAAN

Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni dan sastra berdasarkan Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta, dengan ini menerangkan:

Nomor dan tanggal permohonan : EC00202045392, 31 Oktober 2020

## Pencipta

Nama : Rizca Ilyas Mahardika Ristindra, Mulyaningsih dkk  
Alamat : Plesungan RT 01 RW 09 Karangpandan Karanganyar Jawa Tengah  
Indonesia, Karanganyar, JAWA TENGAH, 57791  
Kewarganegaraan : Indonesia

## Pemegang Hak Cipta

Nama : Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas 'Aisyiyah Surakarta  
Alamat : Jl. Kapulogo No. 3 Pajang, Laweyan, Surakarta , Surakarta , JAWA  
TENGAH, 57141  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Jenis Ciptaan : Booklet  
Judul Ciptaan : Trik Turunkan Distress Dengan Senam Ergonomis  
Tanggal dan tempat diumumkan untuk pertama kali : 19 Agustus 2020, di Surakarta  
di wilayah Indonesia atau di luar wilayah Indonesia  
Jangka waktu perlindungan : Berlaku selama 50 (lima puluh) tahun sejak Ciptaan tersebut pertama kali  
dilakukan Pengumuman.  
Nomor pencatatan : 000213382

adalah benar berdasarkan keterangan yang diberikan oleh Pemohon.

Surat Pencatatan Hak Cipta atau produk Hak terkait ini sesuai dengan Pasal 72 Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta.



a.n. MENTERI HUKUM DAN HAK ASASI MANUSIA  
DIREKTUR JENDERAL KEKAYAAN INTELEKTUAL

Dr. Freddy Harris, S.H., LL.M., ACCS.  
NIP. 196611181994031001

## Disclaimer:

Dalam hal pemohon memberikan keterangan tidak sesuai dengan surat pernyataan, menteri berwenang untuk mencabut surat pencatatan permohonan.

**LAMPIRAN PENCIPTA**

No	Nama	Alamat
1	Rizca Ilyas Mahardika Ristindra	Plesungan RT 01 RW 09 Karangpandan Karanganyar Jawa Tengah Indonesia
2	Mulyaningsih	Bayan RT 02 RW 10 Kadipiro Banjarsari Surakarta Jawa Tengah Indonesia
3	Endah Sri Wahyuni	Suruhtani RT 02 RW 01 Suruhkalang Jaten Karanganyar Jawa Tengah Indonesia





# TRIK TURUNKAN DISTRESS DENGAN SENAM ERGONOMIS

---

**OLEH :**

**RIZCA ILYAS MAHARDIKA RISTINDRA  
MULYANINGSIH  
ENDAH SRI WAHYUNI**

# DAFTAR ISI

<b>Kata Pengantar.....</b>	<b>4</b>
<b>Bab I Pendahuluan.....</b>	<b>5</b>
<b>Bab II Distress.....</b>	<b>6</b>
Pengertian.....	6
Faktor Penyebab.....	7
Tanda Gejala.....	8
Dampak.....	10

<b>Bab IV Senam Ergonomis.....</b>	<b>11</b>
Pengertian.....	11
Manfaat.....	11
Gerakan.....	12
<b>Bab V Penutup.....</b>	<b>17</b>
<b>Referensi.....</b>	<b>18</b>



## KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat serta hidayah-Nya terutama nikmat kesempatan dan kesehatan sehingga penulis dapat menyelesaikan booklet. Kemudian sholawat beserta salam kita sampaikan kepada Nabi besar kita Muhammad SAW.

Selanjutnya penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak yang telah mendukung serta memberikan arahan selama penulisan booklet ini. Semoga booklet ini bermanfaat untuk semua pihak. Penulis menyadari bahwa banyak terdapat kekurangan dalam penulisan booklet ini, maka dari itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif dari para pembaca demi kesempurnaan booklet ini.

Surakarta, 13 Mei 2020

Penulis

# BAB I - PENDAHULUAN

Penderita DM dalam merubah pola hidupnya menimbulkan reaksi psikologis yang negatif seperti marah, stress dan depresi. Stres sendiri ada dua macam yaitu stress baik (eustress) dan stress buruk (distress). Penderita DM yang mengalami berbagai perasaan seperti menyangkal marah dan frustrasi menjadi sumber pikiran yang menekan nantinya yang menyebabkan penderita DM mengalami distress dan akan berdampak buruk pada penyakitnya.

Diabetes dan distress merupakan dua hal yang saling mempengaruhi baik secara langsung maupun tidak langsung. Salah satu penatalaksanaannya yaitu dengan olahraga secara teratur. Stres sendiri dapat turun dengan melakukan senam ergonomis.

Jadi booklet ini bertujuan untuk memberikan informasi dan dapat meningkatkan pengetahuan dalam penurunan skala distress dengan melakukan senam ergonomis.

(AHMAD, 2018; FATHONI ET AL., 2019; LESTARI ET AL., 2016; NAIBAH, 2020;  
NULAELE, 2018; PUTRA ET AL., 2017; WARDANI ET AL., 2017)



## BAB II - DISTRESS

### a) Pengertian

stress yang bersifat negative. Distress dihasilkan dari proses yang memaknai sesuatu yang buruk, sehingga respon yang digunakan selalu negative dan ada indikasi menggunakan integritas diri sehingga bisa diartikan sebagai sebuah ancaman. (Sari, 2019)

**Diabetes distress adalah emosi negatif mengenai hidup dengan diabetes dan pengelolaan diri penyandang diabetes.**

**(Ahmad, 2018)**



## b) Tanda Gejala Distres (Naibaho, 2020)

### STRESS RINGAN

- Lebih produktif
- Memiliki semangat yang besar
- Kemampuan menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya

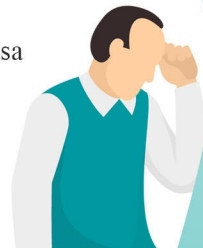


### STRESS SEDANG

- Mudah marah
- Mudah sensitive
- Sulit beristirahat
- Merasa lelah karena cemas
- Tidak sabaran
- Gelisah
- Tidak dapat memaklumi hal yang dapat mengganggu

### STRESS BERAT

- Merasa tidak kuat lagi untuk melakukan kegiatan
- Mudah putus asa
- Kehilangan minat akan segala hal
- Merasa tidak dihargai
- Merasa tidak ada hal yang bisa diharapkan di masa depan





Stres mental dapat berupa berkurangnya peran dalam rumah tangga, hilangnya pekerjaan, dan pendapatan yang menurun

Stres emosional dapat berupa sikap menyangkal, obsesi, marah, takut, mudah tersinggung, gelisah dan frustrasi

### c) Faktor Penyebab (Ahmad, 2018)

- Usia (usia muda karena memiliki tambahan stressor misalnya tanggungjawab sebagai kepala keluarga)
- Pandangan mengenai kelebihan berat badan
- Tidak adanya kepercayaan diri dalam melakukan perawatan diri
- Kurangnya pelayanan kesehatan
- Kurangnya penyesuaian diri terhadap perubahan gaya hidup seperti diet



## FAKTOR PENYEBAB (LANJUTAN)

- Gaya hidup yang tidak sehat seperti nutrisi yang tidak baik
- Tipe kepribadian yang kurang patuh terhadap pengobatan
- Jenis Kelamin (karena wanita memiliki tanggung jawab peran yang lebih banyak)
- Kontrol glikemik/ gula yang buruk

(Distress dapat dikategorikan menjadi 3 yaitu distress ringan, distress sedang dan distress berat (Ahmad, 2018))



#### **d) Dampak (Ahmad, 2018)**

menyebabkan kesulitan dalam mempertahankan kadar glukosa darah. Sehingga terjadi perubahan kontrol glikemik/ gula dan perawatan secara bersamaan yang akan dapat menurunkan maupun menaikkan diabetes distress.

**Distres DM dapat ditangani  
dengan senam ergonomis  
(Lestari et al., 2016)**



## BAB IV - SENAM ERGONOMIS

### a) Pengertian

teknik senam yang diilhami dari gerakan sholat yang bertujuan untuk mengembalikan atau membetulkan posisi dan kelenturan sistem saraf dan aliran darah, memaksimalkan suplai darah ke otak. (Fathoni *et al.*, 2019).

### b) Manfaat

- Memaksimalkan suplai oksigen ke otak
- membuka sistem kecerdasan, sistem keringat, sistem pemanasan tubuh, sistem pembakaran (asam urat, kolesterol, gula darah, asam laktat, kristal oxalate), nyeri rematik
- meningkatkan dan memperlancar sirkulasi darah dan mencegah terjadinya komplikasi
- badan akan terasa enteng dan menjadi segar
- membuat tubuh merasa rileks sehingga terjadi penurunan skor distress diabetes.

(ASLIDAR, 2017; LESTARI ET AL., 2017; PURBA, 2017).





### c) Gerakan (Fatimah, 2017)

1.



#### GERAKAN LAPANG DADA

Lengan diangkat ke atas lalu bergerak kebelakang dan turun. Putar lengan pada bahu. Kedua kaki jinjit.

40 Kali

Senam dilakukan selama  
25 menit perhari selama  
6 hari (Lestari et al., 2017).

#### GERAKAN PEMBUKA

Berdiri sempurna dengan  
kedua kaki tegak.

2.



3.



### GERAKAN TUNDUK SYUKUR

Membungkukkan badan kedepan dengan dua tangan berpegangan pada pergelangan kaki.

5 Kali

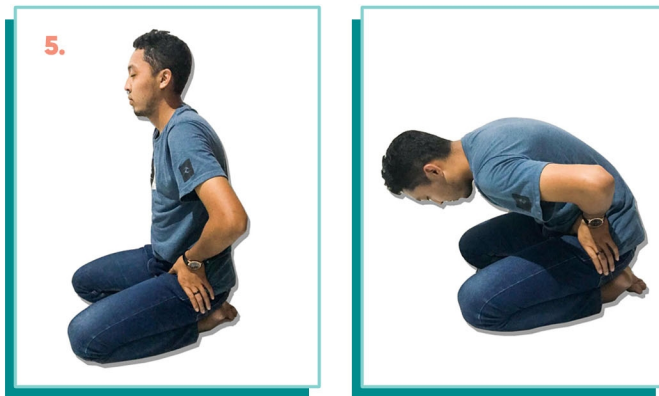
4.



### GERAKAN TUNDUK PERKASA

Punggung tangan bertumpu pada paha lalu menarik napas dalam lalu ditahan sambil membungkukkan badan ke depan dan lima jari kaki ditekuk menekan alas atau lantai.

5 Kali



5 Kali

**GERAKAN  
DUDUK  
PEMBAKARAN**

Posisi duduk beralaskan telapak kaki. Tangan di pinggang, lalu mulai gerakan seperti akan sujud tetapi kepala menengadiah, pandangan ke depan dengan dagu yang hampir menyentuh lantai, tahan beberapa saat lalu kembali ke posisi duduk pembakaran.



6.



### GERAKAN BERBARING PASRAH

Rebahkan tubuh ke belakang dengan tungkai pada posisi menekuk dilutut. Bila posisi sudah rebah, tangan diluruskan ke atas kepala, ke samping kanan kiri maupun ke bawah, kemudian tangan memegang betis, tarik seperti akan bangun dengan rileks, kepala bisa ditengadahkan dan digerakkan ke kanan-kiri berulang ulang sampai akan bangun.

**5 Menit**

Saat melakukan senam ergonomis efek yang ditimbulkan berupa rasa kesemutan pada daerah kaki dan sedikit panas, hal ini menandakan racun-racun dalam tubuh keluar sedikit demi sedikit. Racun-racun yang telah keluar memberikan efek rileksasi organ-organ dalam tubuh sehingga dapat mengatur pengontrolan glukosa darah. (Fathoni *et al.*, 2019)

## BAB V - P E N U T U P

Gerakan senam ergonomis meliputi gerakan pada bagian tangan, kaki, disertai dengan pernapasan yang rileks sehingga mampu menghimpun udara sebanyak mungkin dalam paru-paru. Dengan melakukan senam ergonomis maka tubuh merasa rileks sehingga terjadi penurunan sekresi kortisol yang dapat menurunkan skor distress diabetes (Andari et al., 2020; Fathoni et al., 2019)



## REFERENSI

- Ahmad, I. 2018. Hubungan Harga Diri dengan Diabetes Distress pada Pasien diabetes Mellitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Puger kabupaten Jember. *Skripsi*. Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Jember. Jember.
- Andari, F., Vuoneery D., Panzilion., Nurhayati., dan Padila. 2020. Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Senam Ergonomis. *Jurnal of Telenursing*. 2(1): 81-90
- Aslidar. 2017. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Kadar Asam Urat pada Lansia dengan Gout di Panti Werda Binjai. *Jurnal Keperawatan Flora*. 10(1): 56-65.
- Fatimah , N. 2017. Efektivitas Senam Ergonomik Terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lanjut Usia dengan Arthritis Gout. *Skripsi*. Jurusan Keperawatan Universitas Islam Negeri Alaudin Makasar. Makasar.
- Fathoni, A., Purnamawati, D., dan Syafitri, I. 2019. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Distress Lansia dengan Diabetes Mellitus. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. 1(2): 65-75
- Lestari, D. T., dan Wahyuni, F. 2016. *Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Distress Diabetes*. <https://stikesyahoedsmsg.ac.id/jurnal/?p=50>. 27 Juni 2020 (11.25).

- Naibaho, R. A., dan Kusumaningrum, N. S. 2020. Pengkajian Stres pada Penyandang Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*. 3(1): 1 – 8.
- Nurlaela, E. 2018. Pengaruh Strategi Problem Focused Coping Terhadap Distress pada Penyandang Diabetes Melitus di Wilayah Kerja Puskesmas Ngoresan Jebres. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Purba, D. 2017. Efektifitas Senam Ergonomik terhadap Penurunan Kadar Asam Urat pada Lanjut Usia dengan Arthritis Gout. *Jurnal Keperawatan Flora*. 10(2): 43-54.
- Putra, A. J., Nur, W., dan Jon, H. S. 2017. Hubungan Diabetes Distress dengan Perilaku Perawatan Diri pada Penyandang Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Rambipuji Kabupaten Jember. *e-Jurnal Pustaka Kesehatan*. 5(1): 185-192.
- Sari, I. 2019. Pengaruh Parental Holding Terhadap Distres Anak Selama Prosedur Insertion Intra Vena (IV) di Ruang Rawat Inap Anak RSUD DR>Adnan WD Payakumbuh 2019. *Skripsi*. Program Studi Sarjana Keperawatan Stikes Perintis Padang. Padang
- Wardani., Kusuma, D., dan Pratiwi, A. 2017. Hubungan Dukungan Keluarga dengan Perilaku Distress pada Pasien Diabetes Mellitus di Rumah Sakit Moewardi. *Karya Tulis Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.