

Buku Referensi  
Meningkatkan



# Effikasi Diri pada

# Penderita HIV/AIDS

Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi., M.Si., Psi.  
Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep.



**BUKU REFERENSI  
MENINGKATKAN EFFIKASI DIRI  
PADA PENDERITA HIV/AIDS**

## UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

### **Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4**

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

### **Pembatasan Pelindungan Pasal 26**

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. Penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. Penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

### **Sanksi Pelanggaran Pasal 113**

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# **BUKU REFERENSI MENINGKATKAN EFFIKASI DIRI PADA PENDERITA HIV/AIDS**

**Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi., M.Si., Psi.  
Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep.**



**BUKU REFERENSI  
MENINGKATKAN EFFIKASI DIRI  
PADA PENDERITA HIV/AIDS**

**Fiktina Vifri Ismiriyam  
Wulansari**

Editor :  
**Zakiyatur Rosidah**

Desain Cover :  
**Ali Hasan Zein**

Sumber :  
<https://www.shutterstock.com>

Tata Letak :  
**Werdiantoro**

Proofreader :  
**Mira Muarifah**

Ukuran :  
**x, 46 hlm, Uk: 15.5x23 cm**

ISBN :  
**978-623-02-5052-1**

Cetakan Pertama :  
**September 2022**

Hak Cipta 2022, Pada Penulis

---

Isi diluar tanggung jawab percetakan

---

**Copyright © 2022 by Deepublish Publisher**  
All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang.  
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau  
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini  
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

**PENERBIT DEEPUBLISH  
(Grup Penerbitan CV BUDI UTAMA)**

Anggota IKAPI (076/DIY/2012)  
Jl.Rajawali, G. Elang 6, No 3, Drono, Sardonoharjo, Ngaglik, Sleman  
Jl.Kaliurang Km.9,3 – Yogyakarta 55581  
Telp/Faks: (0274) 4533427  
Website: [www.deepublish.co.id](http://www.deepublish.co.id)  
[www.penerbitdeepublish.com](http://www.penerbitdeepublish.com)  
E-mail: [cs@deepublish.co.id](mailto:cs@deepublish.co.id)

# PRAKATA

Segala puja dan puji syukur ke hadirat Allah Swt., yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada kita semua, sehingga penulis dapat menyelesaikan buku ini. Penulis berusaha dengan semaksimal mungkin demi kesempurnaan penyusunan buku ini, baik dari proses persiapan penelitian, hasil kegiatan, sampai pada menunaikan penelitian sehingga menghasilkan buku yang hadir di hadapan pembaca ini. Saran dan kritik yang sifatnya membangun begitu diharapkan oleh penulis demi kesempurnaan buku ini ke depannya.

Dalam kesempatan ini, penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan buku ini, meskipun tidak dapat penulis sebutkan satu per satu. Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat bermanfaat bagi pembaca serta dapat bermanfaat bagi kita semua. Sekali lagi, saya ucapkan terima kasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu, semoga Allah Swt. membalas semua kebaikan kalian. Amin.

Ungaran, 2 Agustus 2022

Penulis

# KATA PENGANTAR PENERBIT

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Membaca adalah sarana ekspresi diri dalam berkomunitas serta untuk terus maju menuju pencerdasan dan pencerahan. Ini menjadi sebuah motivasi dan dorongan bagi kami di Penerbit Deepublish untuk ikut berikhtiar dalam mencerdaskan dan memuliakan umat manusia, serta memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi untuk menciptakan industri *processing* berbasis sumber daya alam (SDA) Indonesia. Berdasarkan pandangan, sikap dasar, tujuan itu, maka buku yang berjudul Buku Referensi Meningkatkan Efikasi Diri pada Penderita HIV/AIDS karya Fiktina Vifri Ismiriyam dan Wulansari ini diterbitkan.

Kami sadar masih terdapat berbagai kekurangan dalam buku ini. Namun, kami mencoba untuk terus mengembangkan diri, dan mencoba memperkecil kesalahan-kesalahan.

Kami mengucapkan terima kasih kepada penulis buku yang telah memberikan perhatian, kepercayaan, dan kontribusi demi kesempurnaan buku ini. Dan kepada pihak-pihak lainnya yang terus menjadi inspirasi dan memberikan semangat dalam menerbitkan buku yang berkualitas dan bermanfaat.

Dengan dukungan dari pembaca, kami dapat terus memberikan kontribusi bagi upaya mencerdaskan dan memuliakan umat manusia, serta memanfaatkan ilmu pengetahuan dan teknologi. Semoga buku ini dapat memperkaya khazanah dan memberi manfaat bagi para pembaca.

Wassalamu'alaikum, Wr. Wb

Hormat Kami,

Penerbit Deepublish

# DAFTAR ISI

PRAKATA .....	v
KATA PENGANTAR PENERBIT .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	viii
DAFTAR GAMBAR .....	ix
DAFTAR LAMPIRAN.....	x
BAB 1 PROLOG: PERMASALAHAN HIV DAN AIDS.....	1
BAB 2 EFIKASI DIRI ( <i>SELF-EFFICACY</i> ) .....	4
BAB 3 TERAPI BEAPREASI.....	7
BAB 4 TINDAK LANJUT .....	8
BAB 5 PAPARAN TENTANG PENGARUH TERAPI BEAPREASI TERHADAP EFIKASI DIRI PADA ORANG DENGAN HIV .....	9
BAB 6 EPILOG.....	12
DAFTAR REFERENSI.....	13
LAMPIRAN .....	15
PROFIL PENULIS.....	45



# DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin .....	9
Tabel 2. Perbedaan HIV-SE pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi (n = 33).....	9
Tabel 3. Hasil uji perbedaan HIV-SE sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi/responden (n = 33).....	10

# DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Rangkaian potret kegiatan saat riset .....11

# DAFTAR LAMPIRAN

BUKTI LUARAN (ARTIKEL) .....	15
BUKTI SELESAI PENELITIAN.....	27
PERSONALIA TIM PENELITIAN .....	28
CATATAN HARIAN/ <i>LOG BOOK</i> PENELITIAN .....	41
STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL .....	42

# BAB 1

## PROLOG: PERMASALAHAN HIV DAN AIDS

Permasalahan HIV dan AIDS telah menjadi tantangan kesehatan tersendiri nyaris di seluruh dunia, tak terkecuali di Indonesia. Pada tahun 2017, Kementerian Kesehatan mencatat ada 48.300 kasus HIV positif yang ditemukan, kemudian pada triwulan II tahun 2018 mencatat terdapat 21.336 kasus HIV positif. Jumlah kumulatif infeksi HIV yang dilaporkan hingga bulan Juni 2018 sebanyak 301.959 jiwa dan paling banyak ditemukan di kelompok usia 25-49 tahun dan 20-24 tahun. Adapun provinsi dengan jumlah infeksi HIV tertinggi antara lain DKI Jakarta (55.099), diikuti dengan Jawa Timur (43.399), Jawa Barat (31.293), Papua (30.699), dan Jawa Tengah (24.757) (Kemenkes, 2018). Pada bulan Juni 2020, jumlah Orang dengan HIV/AIDS (ODHA) di Indonesia mencapai 398.784 kasus. Dari jumlah tersebut, pada tahun 2020 diperkirakan jumlahnya meningkat menjadi 543.100 orang (Kemenkes, 2021).

Kasus HIV yang dilaporkan setiap tahun terus meningkat, akan tetapi jumlah AIDS relatif stabil. Hal ini menunjukkan bahwa semakin banyak ODHA yang diketahui statusnya ketika masih dalam fase terinfeksi (HIV positif) dan belum masuk dalam stadium AIDS. Telah ada obat untuk HIV, yakni dengan anti-retroviral (ARV). Obat ARV mampu menekan jumlah virus HIV di dalam darah sehingga kekebalan tubuhnya (CD4) senantiasa terjaga. HIV adalah salah satu penyakit kronis, di mana obat ARV harus diminum secara teratur, tepat waktu, dan seumur hidup. Konsumsi obat ini berguna untuk meningkatkan kualitas hidup ODHA dan bisa mencegah penularan (Kemenkes, 2017). ARV dijamin ketersediaannya oleh pemerintah dan bisa dimanfaatkan secara gratis. Pelayanan ARV sudah bisa diakses di Rumah Sakit dan Puskesmas di 34 provinsi, 227 kabupaten/kota. Saat ini, total ada 896 layanan ARV, yang terdiri dari layanan yang bisa menginisiasi terapi ARV dan layanan satelit (Kemenkes, 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan RI (2020), dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terdekat sangat dibutuhkan supaya ODHA tetap semangat dan jangan sampai putus obat. Hal lain yang dirasakan oleh ODHA ialah stigma

bahwa penyakit ini dianggap kutukan, penyakit yang memalukan dan sehingga menimbulkan perasaan diskriminasi yang diperoleh di masyarakat. Tekanan psikologis ini harus bisa diatasi. Beban psikologis akan tertangani apabila seseorang individu dengan HIV mempunyai efikasi diri yang tinggi. Harapannya, efikasi diri yang tinggi mampu membuat individu menerima keadaannya, baik dari segi pengobatan maupun penerimaan akan penyakitnya. Tindakan-tindakan yang diupayakan untuk meningkatkan efikasi diri perlu dilakukan, misalnya mengenai dukungan sosial yang mempunyai pengaruh untuk meningkatkan efikasi diri pada pasien HIV (Yanti, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan dokter penanggung jawab bagian HIV/AIDS Puskesmas Bergas, di era pandemi, pasien HIV yang selama ini berobat di puskesmas tetap memperoleh dan obat yang diberikan untuk konsumsi 2 bulan sekaligus. Data mengungkapkan, pasien mengambil obat ARV sesuai waktu yang semestinya. Dokter mengingatkan, petugas dari Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) juga senantiasa mengingatkan kapan pasien kontrol dan mengingatkan minum obat. Pihak LSM pun mendampingi pasien ketika konsultasi mengenai kondisinya. Dokter melakukan rujukan ke poli jiwa di Rumah Sakit apabila terdapat keluhan pasien yang mengarah ke gangguan kejiwaan. Selama periode trimester satu tahun 2021 ada dua yang dirujuk ke poli jiwa dan ada sepuluh pasien yang konsultasi ke psikolog yang membuka sesi konsultasi di Puskesmas. Konsultasinya berkenaan dengan rasa bosan, sedih, dan perasaan putus asa.

Paparan tersebut menandakan bahwa terjadi peningkatan pasien HIV dari tahun ke tahun. Fasilitas telah disediakan dan dipermudah untuk mengakses pengobatan HIV. Tenaga kesehatan dan lembaga-lembaga sosial memberikan dukungan ODHA dalam menjalani pengobatannya dan membuka diri dalam memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial sudah diupayakan dan diberikan, akan tetapi masih ditemukan problem-problem psikologis dari pasien HIV di mana ini hal tersebut bisa memengaruhi perawatan dan pengobatannya. Dukungan sosial sudah ada dari beberapa kelompok dan berpengaruh pada efikasi diri dari HIV. Efikasi diri yang tinggi dibutuhkan guna meningkatkan penerimaan diri dari sakitnya. Dengan demikian, perlu kiranya memberikan intervensi mandiri yang dilakukan dalam rangka upaya meningkatkan efikasi diri dengan terapi beapreasi. Sebelumnya, terapi ini telah diujikan dalam mengatasi depresi pada lansia dan untuk mengatasi masalah lansia yang mengalami insomnia dan terbukti berpengaruh positif.

Buku ini berisi tentang hasil kajian yang berfokus untuk mengetahui pengaruh terapi beapreasi terhadap efikasi diri pada orang dengan HIV di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang sehingga menghasilkan alternatif intervensi dalam meningkatkan efikasi diri pada yang menjalani pengobatan HIV serta meningkatkan keterampilan perawat dalam perawatan di tatanan komunitas, terutama untuk pengelolaan HIV yang bisa diimplementasikan dalam pemberian asuhan keperawatan pada orang dengan HIV untuk meningkatkan efikasi dirinya.

Secara khusus, riset yang dilakukan bertujuan untuk mengembangkan terapi beapreasi sebagai intervensi untuk mengatasi masalah efikasi diri pada penderita HIV/AIDS, meningkatkan pengetahuan penderita HIV/AIDS sebelum dan sesudah diberikan pelatihan, menakar pengetahuan, sikap, dan perilaku pada penderita HIV/AIDS mengenai intervensi mempertahankan efikasi diri yang baik sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan.

Pasalnya, intervensi terapi beapreasi bisa dimanfaatkan untuk mempertahankan efikasi diri atau meningkatkan efikasi diri pada klien HIV, dengan harapan supaya pasien senantiasa semangat dalam menjalankan perawatan dan kehidupannya. Terapi beapreasi bisa dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat untuk mendampingi perawatan klien HIV yang membutuhkan pengobatan sepanjang hayat dan sebagai upaya untuk meningkatkan efikasi diri pada pasien HIV.

## BAB 2

# EFIKASI DIRI (*SELF-EFFICACY*)

### A. Definisi Efikasi Diri pada Pasien HIV/AIDS

Efikasi diri merupakan sebuah keyakinan diri yang mencakup apa yang dipikirkan, diyakini, dan dirasa yang nantinya bisa memengaruhi bagaimana diri akan bertingkah laku (Resnick, 2009). Keyakinan yang dipunyai diri inilah yang kemudian akan memengaruhi perilaku dalam perawatan diri, kepatuhan dalam pengobatan, belajar menerima diri, terbuka mengungkapkan perasaan, dan manajemen stres dalam menghadapi stigma dari apa yang kini dialami oleh penderita HIV/AIDS.

Dalam prosesnya, efikasi diri sangat dipengaruhi oleh faktor ekstrinsik atau faktor dari orang lain, berupa dukungan-dukungan orang sekitar. Efikasi diri yang tinggi dibutuhkan oleh ODHA karena bisa memengaruhi keadaan fisik maupun psikologis. Efikasi diri yang tinggi diharapkan mampu membikin ODHA bertindak positif, salah satunya dengan menerima keadaan dirinya (Yanti, 2017).

### B. Pembentuk dan Sumber Efikasi Diri

Efikasi diri (*self-efficacy*) terbentuk melalui pengoptimalan empat sumber pembentukannya, antara lain *enactive mastery experience*, *vicarious experience*, *verbal persuasion* dan *emosional arousal* (Bandura, 1997).

*Pertama*, *enactive mastery experience* atau pengalaman keberhasilan merupakan pengalaman individu berkenaan dengan keberhasilan yang pernah diperoleh akan meningkatkan efikasi diri. Begitu sebaliknya, pengalaman kegagalan akan menurunkan efikasi dirinya. Pengalaman yang dimaksud ialah pengalaman perjuangan keberhasilan diri maupun orang lain yang menjadi *role model*. Terdapat empat yang bisa dilakukan untuk meningkatkan *enactive mastery experience* yaitu *participant modeling*, *performance desensilization*, *performance exposure*, dan *seft-instructed performance*.

*Kedua, vicarious experience* atau pengalaman orang lain merupakan efikasi diri yang dibentuk dari pengalaman orang lain yang dinilai mempunyai kemiripan dengan orang yang mengamatinya. Karakter ini merupakan salah satu bentuk sugesti positif. Perubahan efikasi diri dengan pengalaman orang lain bisa dilakukan dengan cara *live modeling* dan *symbolic modeling*.

*Ketiga, verbal persuasion* atau strategi persuasi merupakan keadaan yang tercipta oleh individu yang dipandang sebagai seseorang yang berpengaruh oleh pengamat dan ini menjadi dorongan bagi pengamat supaya senantiasa termotivasi untuk merampungkan sebuah tugas. *Verbal persuasion* bisa diperoleh melalui *suggestion, exhortation, self instruction, dan interpretive treatment*.

*Keempat, emosional arousal* atau kondisi emosional dan fisiologis, merupakan kondisi yang berkaitan erat di mana seseorang yang tidak emosional cenderung mempunyai harapan yang tinggi. Pun, sebaliknya, orang dengan emosional yang tinggi akan mempunyai harapan yang rendah. Adapun cara mengatasi kondisi emosional ini adalah *attribution, relaxation biofeedback, symbolic desensulition dan symbolic exposure*.

### **C. Dimensi Efikasi Diri**

Efikasi diri terdiri dari tiga dimensi, antara lain *magnitude, generality, dan strength*. *Magnitude* berfokus pada tingkat kesulitan yang dihadapi oleh individu dan kaitannya dengan usaha yang telah dilakukan. *Generality* berfokus pada luasnya cakupan tingkah laku yang telah diyakini dan bisa dilakukan. *Strength* menitikberatkan pada kekuatan sebuah keyakinan akan kemampuan yang dipunyai (Bandura, 1997).

### **D. Faktor yang Memengaruhi Efikasi Diri pada Penderita HIV/AIDS**

Faktor yang memengaruhi efikasi diri pada umumnya sangatlah banyak, di antaranya gender, budaya, usia, tingkat pendidikan, pengalaman dan status atau peran dalam lingkungan (Bandura, 1997). Pada dasarnya, efikasi diri pada penderita HIV/AIDS juga sama dipengaruhi oleh enam faktor tersebut.

### **E. Klasifikasi Efikasi Diri pada Penderita HIV/AIDS**

Klasifikasi dalam efikasi diri terbagi menjadi dua, yakni efikasi diri tinggi dan efikasi diri rendah. Efikasi diri tinggi ditandai dengan adanya keyakinan dan suatu ketertarikan terhadap suatu aktivitas sehingga mengembangkan tujuan yang akan dicapai dan mempunyai komitmen terhadap tujuan tersebut. Efikasi



diri rendah ditandai dengan senantiasa memandang masalah sebagai suatu ancaman dan senantiasa memikirkan kekurangannya (Bandura,1994)

#### **F. Pengaruh Efikasi Diri terhadap Proses dalam Diri Manusia**

Pengaruh efikasi diri juga dipengaruhi oleh proses dalam diri manusia seperti proses kognitif, motivasi, afeksi, dan seleksi. Efikasi diri memengaruhi pola pikir individu untuk mencapai tujuan yang diharapkan, motivasi terbentuk dari kemampuan evaluasi, kepercayaan diri, mengelola persoalan yang dihadapi dan melakukan tindakan termotivasi dari dukungan lingkungan (Bandura, 1997).

#### **G. Parameter Efikasi Diri pada Penderita HIV/AIDS**

Instrumen yang digunakan untuk menilai tingkat efikasi diri, menggunakan kuesioner *HIV-self efficacy* yang merupakan kuesioner yang dibuat oleh Shively *et al.* (2002). Kuesioner digunakan untuk mengukur efikasi diri dalam manajemen penyakit HIV. Kuesioner *HIV-self efficacy* juga telah digunakan seperti penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2017) dengan menilai tingkat *self efficacy*-nya dan dukungan sosial teman sebaya dengan penerimaan diri klien HIV positif.

Kuesioner ini terdiri dari enam domain *self-efficacy* untuk mengelola tekanan dan suasana hati yang terdiri dari sembilan pertanyaan, mengelola terapi dan kepatuhan obat terdiri dari tujuh pertanyaan, mengelola gejala yang terdiri dari *item* komunikasi dengan penyedia layanan kesehatan terdiri dari empat pertanyaan, mendapat dukungan dari orang lain terdiri dari lima pertanyaan, dan pengelolaan kelelahan terdiri dari empat pertanyaan. Kuesioner ini telah terdiri dari perilaku pengelolaan hingga pengobatan yang berhasil. Kuesioner HIV-SE telah teruji validitas dan reliabilitas untuk mengevaluasi efikasi diri pada penderita HIV/AIDS.

## BAB 3

# TERAPI BEAPREASI

Terapi beapreasi didefinisikan sebagai gabungan dari beberapa gerakan senam otak yang dikembangkan oleh Deninson dengan relaksasi Benson. Gerakan dari senam otak yang digagas oleh Deninson tidak seluruhnya dilakukan dalam terapi beapreasi ini. Gerakan senam otak yang dipilih adalah gerakan senam otak sebagaimana yang terdapat dalam penelitian Prasetyo (2017) yang disinyalir mempunyai pengaruh terhadap meningkatkan harga diri pada klien gangguan jiwa.

Terapi beapreasi diimplementasikan pada kelompok lansia yang mempunyai problem tingkat depresi ringan hingga sedang. Kemudian, hasilnya, terapi ini mempunyai pengaruh positif dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia. Penelitian lain mengungkapkan bahwa terapi ini telah digunakan untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia dan terapi ini diketahui memiliki pengaruh positif dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia.

Terapi beapreasi diberikan pada kelompok melalui beberapa tahapan, antara lain melakukan *screening*, kemudian lanjut ke pelatihan dengan beberapa kali pertemuan hingga kelompok mampu melakukan secara mandiri, selanjutnya diberi kepercayaan untuk melakukannya secara mandiri selama 14 hari. Setelah itu, dilakukan penilaian sesudah pelaksanaan atau di-*screening* kembali.

Terapi beapreasi merupakan gabungan dari terapi senam otak dengan relaksasi Benson yang mulanya untuk mengurangi risiko depresi pada lansia. Beapreasi sejatinya singkatan dari bebas depresi pada lansia. Terapi beapreasi mencakup tiga tahap, yakni tahap pemanasan, inti, dan pendinginan. Terapi beapreasi terbukti efektif bisa menurunkan nilai *geriatry depression scale* dan meningkatkan kualitas tidur pada lansia karena insomnia.

## BAB 4

# TINDAK LANJUT

Riset ini dilakukan dengan menggunakan desain *quasi experiment pre-test post-test without control group design*. Riset dilangsungkan pada bulan Juni—November 2021 di Puskesmas Bergas, Kabupaten Semarang.

Sampelnya sebanyak 33 orang dengan HIV yang seluruhnya menjadi kelompok intervensi. Kelompok ini terdiri dari 33 orang dengan HIV yang bersedia menjadi responden dan mengikuti terapi beapreasi, dari latihan hingga penerapan setelah diberikan *informed consent*. Pasien dengan HIV dipilih secara purposif dari hasil *screening* dengan menggunakan kuesioner HIV-SE pada pasien HIV yang menjalani pengobatan dan mempunyai kelompok temu kangen di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang. Adapun kriteria inklusi responden di antaranya 1) pasien menjalani pengobatan HIV di Puskesmas Bergas 2) mampu melakukan program terapi/tidak mengalami masalah musculoskeletal 3) bersedia untuk turut serta penuh selama terapi 4) tidak sedang dalam keadaan *total care*. Sedangkan, kriteria eksklusi penderita adalah tidak menjalankan program terapi sesuai dengan aturan.

Variabel efikasi diri dinilai dari hasil nilai kuesioner yang terdiri dari 34 pertanyaan. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah baku digunakan untuk menilai efikasi diri pada pasien dengan HIV. Kuesioner tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner tersebut telah menjadi kuesioner baku pada penegakan efikasi diri karena telah dinyatakan valid dan reliabel. Adapun Modul Beapreasi yang digunakan merupakan pengembangan dari kombinasi senam otak dan Relaksasi Benson dan telah diterapkan sebelumnya untuk mengetahui pengaruhnya terhadap penurunan depresi pada lanjut usia dan mengatasi insomnia pada lansia. Sebelumnya, modul tersebut sudah diterapkan dalam menurunkan tingkat depresi dan insomnia pada lansia. Modul yang digunakan terdiri dari gambar, penjelasan gerakan dan satu lembar Standar Prosedur Operasional (SPO) urutan, mulai dari pemanasan sampai pendinginan.

## BAB 5

# PAPARAN TENTANG PENGARUH TERAPI BEAPREASI TERHADAP EFIKASI DIRI PADA ORANG DENGAN HIV

### A. Karakteristik Responden

Subjek dalam riset ini terdiri dari satu kelompok responden saja yang terdiri dari 33 responden. Karakteristik responden ini dilakukan berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Variabel	Intervensi (n = 33)	
	f	%
Jenis kelamin		
Laki-laki	12	36,4
Perempuan	21	63,6

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden sebagian besar berjenis kelamin berjenis kelamin perempuan yakni mencapai 63.6% atau 21. Sementara itu, untuk responden yang berjenis kelamin laki-laki hanya 36.6% atau 13. Data perbedaan jumlah responden berdasarkan jenis kelamin ini sejalan dengan hasil riset dari beberapa sumber bahwa jumlah penderita HIV lebih banyak berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Perbedaan HIV-SE pada kelompok intervensi sebelum dan sesudah intervensi (n = 33)

Kelompok	N	Mean	SD	Std. Error Mean
Intervensi	33			
<i>pretest</i>		81.79	19.69	3.43
<i>posttest</i>		89.36	17.78	3.09

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata nilai HIV-SE *pretest* pada pasien HIV kelompok intervensi/responden yakni 81.79 dengan standar deviasi pada *pretest* adalah 19.69. Rerata pasien HIV kelompok intervensi/responden pada tahapan *posttest* adalah 89.36 dengan standar deviasi pada *posttest* adalah 17.78.

## B. Hasil Uji Perbedaan

Tabel 3. Hasil uji perbedaan HIV-SE sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi/responden (n = 33)

	Mean	SD	<i>p value</i>
HIV-SE sebelum Intervensi	-7.57	3.48	0.000
HIV-SE sesudah intervensi	576		

Hasil analisis perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan atau pemberian terapi beapreasi memiliki nilai signifikansi sebesar 0.000, yang lebih kecil dari nilai *alpha* 0.05. Hal tersebut bisa menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai HIV-SE sebelum dan sesudah pemberian intervensi, yakni dengan terapi beapreasi. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari intervensi terhadap nilai HIV-SE atau perubahan efikasi diri pada pasien HIV.

## C. Potret Pelaksanaan





Gambar 1. Rangkaian potret kegiatan saat riset

## **BAB 6**

### **EPILOG**

Penelitian pengaruh terapi beapreasi dilakukan pada 33 pasien penyintas HIV. Pada riset ini, saban prosesnya tidak dilaksanakan secara bersama-sama antarresponden, di karena tidak seluruh responden datang ke Puskesmas bagian pengobatan HIV secara bersamaan di hari dan tanggal yang sama. Namun, riset ini terdapat proses penelitian bersamaan untuk sebagian responden ketika kegiatan temu kangen antarpasien HIV yang diselenggarakan oleh Dinas Sosial, sehingga riset ini pada dasarnya berjalan dengan baik dan sesuai. Selama melakukan tindakan, tidak ada penolakan oleh pasien, karena telah dilakukan pendekatan dengan responden melalui SLM yang menjadi pendamping pengobatan yang terdapat di Puskesmas Bergas dan dimulai dengan informed consent serta menjaga privasi data.

Berdasarkan hasil analisis perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan atau pemberian terapi beapreasi didapatkan hasil bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada nilai HIV-SE sebelum dan sesudah pemberian intervensi. Hal ini menandakan bahwa ada pengaruh dari intervensi terhadap nilai HIV-SE atau perubahan efikasi diri pada pasien HIV.

# DAFTAR REFERENSI

- Adicondro, Nobelina. & Purnamasari, Alfi. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Humanitas*. Vol 8 No: 1.
- Bandura. Albert. 1994. *Self-Efficacy*. In V. ramanchaudran (ed). Encyclopedia of Human Behavior.
- Bandura,A. (1997). Efikasi-diri: *The Exercise of Control*. NY: Freeman & Company
- Benson & Proctor. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. Edisi 1. Bandung: Kaifa; 2000.
- Bracke, P, Christiaens. W., & Verhaeghe. M. (2008). Self-Esteem, Efikasi-diri, and the Balance of Peer Support Among Persons With Chronic Mental Health Problems. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 2.
- Dennison. 2009. *Brain GYM (Senam Otak)*. Jakarta: Grasindo.
- Feldman, M.B., Arakaki, L.S & Raker, A.R. 2016. Participation in a self management intervention for people living with HIV. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, available at <http://dx.doi.org/10.1016/j/jana>
- Hidayat, A., Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah, Edisi 2*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes, 2018.
- Kemenkes, 2021.
- <http://news.detik.com>. 2008.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, Anton Surya. 2010. *Pengaruh Terapi Kognitif dan Senam Otak terhadap Tingkat Depresi dengan Harga Diri Rendah pada Klien Lansia di Panti Tresna Wreda Bakti Yuswa Bandar Lampung*. Tesis. UI.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*, terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Cet.2 Jakarta: Kencana.



- Sastroasmoro, Ismail. 2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi 2. Jakarta: Sagung Seto.
- Wulansari, Margawati, A., Hadi, R.W. 2018. **Effect of Brain Exercise and Benson Relaxation Therapy on Depression Level in the Elderly in the Elderly Social Service Unit**. *Belitung Nursing Journal*. Vol 4 No 2.
- Wulansari, M. Mustain, Fiktina Vifri. 2019. Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*. Vol 3 No 1.
- Yanti, Mei Selvy. 2017. *Hubungan Tingkat Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Klien HIV Positif di Puskesmas Dupak Surabaya*. Surabaya: Perpustakaan Universitas Airlangga.

# LAMPIRAN 1

## BUKTI LUARAN (ARTIKEL)

Pengaruh Terapi Beapreasi (kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson)  
terhadap Efikasi Diri pada Klien HIV di Puskesmas Bergas  
Kabupaten Semarang

Wulansari<sup>1</sup>, Mukhamad Mustain<sup>2</sup>, Fiktina Vifri Ismiriyam<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Prodi D-3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo,  
Semarang, Indonesia

\*Korespondensi

Wulansari

Prodi D-3 Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo, Jl.  
Diponegoro. No. 186, Mijen, Gedanganak, Ungaran Timur, Kab. Semarang,  
Jawa Tengah 50231.

e-mail: wulan.ayyum@gmail.com

### ABSTRAK

Latar Belakang: Efikasi diri merupakan persepsi mengenai kemampuan dalam mempertimbangkan dan melaksanakan dari pola perilaku sebagai pengaturan diri yang didapatkan melalui motivasi dan penentuan capaian dari harapan. Penurunan efikasi diri dapat terjadi pada penderita HIV. Kita ketahui Penderita HIV memiliki program perawatan penyakit seumur hidup berupa konsumsi obat. Konsumsi obat terus menerus dapat memunculkan rasa kebosanan sehingga, memungkinkan adanya keinginan berhenti menjalankan pengobatan. Efikasi diri menjadi meningkat jika ada usaha dalam menghadapi hambatan yang ada. Intervensi dapat diberikan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan efikasi diri pada penderita HIV.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh pemberian terapi Beapreasi terhadap efikasi diri pada klien HIV di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang.

Metode: *Design* penelitian yang digunakan adalah *quasi experiment pre-test post-test without control group* dan dilakukan pada 33 responden yang keseluruhannya menjadi kelompok eksperimen atau keseluruhan menjadi responden. Metode yang digunakan untuk menentukan responden adalah teknik *purposive sampling*. Semua responden dilakukan Penilaian efikasi diri dengan menggunakan kuesioner HIV-SE yang dilakukan 2 kali pengukuran yaitu sebelum dan sesudah diberikan terapi Beapreasi.

Hasil: Penelitian menunjukkan bahwa rerata nilai HIV-SE pada kelompok eksperimen sebelum dilakukan intervensi adalah sebesar 81.79 dan rerata nilai HIV-SE pada kelompok eksperimen setelah dilakukan intervensi sebesar 89.36. Terdapat perbedaan nilai rerata HIV-SE pada kelompok eksperimen sebelum pemberian intervensi dengan setelah pemberian intervensi dengan nilai  $p < 0.00$ , nilai  $p < 0.05$  sehingga ada pengaruh yang bermakna/signifikan dari pemberian terapi beapreasi terhadap peningkatan efikasi diri.

Kesimpulan: Intervensi terapi Beapreasi dapat digunakan untuk mempertahankan efikasi diri atau meningkatkan efikasi diri pada Klien HIV, dengan harapan pasien tetap semangat dalam menjalankan perawatan dan kehidupannya. Terapi Beapreasi dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat dalam mendampingi perawatan klien HIV yang memerlukan pengobatan sepanjang hayat dan ini dalam upaya meningkatkan efikasi diri pada Klien HIV.

Kata kunci: *Terapi Beapreasi, Efikasi diri, HIV-SE (Human immunodeficiency Virus-Seft Efficacy, HIV*

The Effect of Beapreasi Therapy (a Combination of Brain Exercise with Benson Relaxation) on Self-Efficacy in HIV Clients at the Bergas Health Center, Semarang Regency

Wulansari<sup>1</sup>, Mukhamad Mustain<sup>2</sup>, Fiktina Vifri Ismiriyam<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Diploma III of Nursing, Faculty of Health, Ngudi Waluyo University, Semarang, Indonesia

\* Correspondence

Wulansari

Diploma 3 of Nursing, Faculty of Health, Ngudi Waluyo University, Jl. Diponegoro. No. 186, Mijen, Gedanganak, Ungaran Timur, Kab. Semarang, Central Java 50231.

E-Mail: wulan\_disha@yahoo.co.id

#### ABSTRACT

Background: Self-efficacy is a perception of the ability to consider and implement behavioral patterns as self-regulation obtained through motivation and determination of achievement of expectations. Decreased self-efficacy can occur in people with HIV. We know HIV sufferers have a lifelong disease treatment program in the form of drug consumption. Consumption of drugs continuously can create a feeling of boredom so that it is possible to have a desire to stop taking medication. Self-efficacy becomes increased if there is an effort in dealing with existing obstacles. Interventions can be provided by health workers in increasing self-efficacy in HIV sufferers.

Purpose: This study aims to determine whether or not there is an effect of giving Beapreasi therapy on self-efficacy in HIV clients at the Bergas Public Health Center, Semarang Regency.

Methods: The research design used was a quasi-experimental pre-test post-test without a control group and was carried out on 33 respondents, all of whom became the experimental group or all of them became respondents. The method used to determine the respondents is purposive sampling technique. All respondents were assessed for self-efficacy using the HIV-SE questionnaire

which was carried out 2 times, namely before and after being given Beapreasi therapy.

Results: The study showed that the average value of HIV-SE in the experimental group before the intervention was 81.79 and the average value of HIV-SE in the experimental group after the intervention was 89.36. There is a difference in the mean value of HIV-SE in the experimental group before giving the intervention and after giving the intervention with a p value of 0.00, p value < 0.05 so that there is a significant/significant effect of giving self-efficacy therapy to increase self-efficacy.

Conclusion: Beapreasi therapy interventions can be used to maintain self-efficacy or increase self-efficacy in HIV clients, with the hope that patients will remain enthusiastic in carrying out their care and life. Beapreasi therapy can be used as one of the independent interventions of nurses in assisting the care of HIV clients who require lifelong treatment and this is in an effort to increase self-efficacy in HIV clients.

Keywords: Beapreasi Therapy, Self-efficacy, HIV-SE (Human Immunodeficiency Virus-SE Efficacy), HIV

## Pendahuluan

Permasalahan HIV dan AIDS menjadi tantangan kesehatan hampir di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan tahun 2017 mencatat dari 48.300 kasus HIV positif yang ditemukan, dan pada triwulan II tahun 2018 mencatat dari 21.336 kasus HIV positif. Jumlah kumulatif infeksi HIV yang dilaporkan sampai dengan Juni 2018 sebanyak 301.959 jiwa dan paling banyak ditemukan di kelompok umur 25-49 tahun dan 20-24 tahun. Adapun provinsi dengan jumlah infeksi HIV tertinggi adalah DKI Jakarta (55.099), diikuti Jawa Timur (43.399), Jawa Barat (31.293), Papua (30.699), dan Jawa Tengah (24.757) (Kemenkes, 2018). Pada Juni 2020, jumlah ODHA di Indonesia dilaporkan mencapai 398.784 kasus. Dari jumlah tersebut, diperkirakan pada tahun 2020 ini jumlahnya meningkat menjadi 543.100 orang (Kemenkes, 2021)

Kasus HIV yang dilaporkan terus meningkat setiap tahun, tetapi jumlah AIDS relatif stabil. Hal ini menunjukkan keberhasilan bahwa semakin banyak orang dengan HIV/AIDS (ODHA) yang diketahui statusnya saat masih dalam fase terinfeksi (HIV positif) dan belum masuk dalam stadium AIDS. HIV telah ada obatnya, yaitu

dengan antiretroviral (ARV). Obat ARV mampu menekan jumlah virus HIV di dalam darah sehingga kekebalan tubuhnya (CD4) tetap terjaga. HIV merupakan salah satu penyakit kronis, di mana obat ARV harus diminum secara teratur, tepat waktu dan seumur hidup. Konsumsi obat ini berfungsi untuk meningkatkan kualitas hidup ODHA serta dapat mencegah penularan (Kemenkes, 2017). ARV dijamin ketersediaannya oleh pemerintah dan gratis pemanfaatannya. Pelayanan ARV sudah dapat diakses di RS dan Puskesmas di 34 provinsi, 227kab/kota. Total saat ini terdapat 896 layanan ARV, terdiri dari layanan yang dapat menginisiasi terapi ARV dan layanan satelit (Kemenkes, 2020).

Dukungan sosial dari keluarga dan lingkungan terdekat sangat dibutuhkan agar ODHA tetap semangat dan jangan sampai putus obat (kemenkes, 2020). Hal lain yang dirasakan oleh ODHA adalah perasaan penyakit ini dianggap kutukan, penyakit yang memalukan dan perasaan akan diskriminasi yang didapatkan di masyarakat. Tekanan psikologis ini harus diatasi. Beban psikologis akan tertangani jika seorang individu dengan HIV memiliki efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri yang tinggi harapannya mampu membuat individu menerima keadaannya, baik itu pengobatan dan penerimaan akan penyakitnya. Tindakan-tindakan/upaya untuk meningkatkan efikasi diri perlu dilakukan. Salah Satu yang telah diteliti adalah dukungan sosial yang memiliki pengaruh pada meningkatkan efikasi diri pada pasien HIV (Yanti,2017).

Berdasarkan wawancara dengan dokter penanggung jawab bagian HIV/AIDS Puskesmas Bergas, pada masa pandemi ini pasien HIV yang selama ini berobat di puskesmas tetap mendapatkan obat dan obat yang diberikan untuk 2 bulan sekalian. Menurut data, pasien mengambil obat ARV sesuai waktu yang seharusnya. Dokter mengingatkan, petugas dari LSM juga selalu mengingatkan kapan pasien kontrol dan mengingatkan minum obat. Pihak LSM juga mendampingi pasien saat konsultasi tentang kondisinya. Dokter melakukan rujukan ke poli jiwa di RS jika ada keluhan pasien yang mengarah ke gangguan kejiwaan. Selama periode trimester 1 tahun 2021 ada 2 yang di rujuk ke poli jiwa dan ada 10 pasien yang konsultasi ke psikolog, yang membuka konsultasi di Puskesmas. Konsultasi terkait rasa bosan, sedih dan perasaan putus asa.

Dari uraian di atas menunjukkan adanya peningkatan Pasien HIV dari tahun ke tahun. Untuk pengobatan HIV, fasilitas telah disediakan dan dipermudah. Tenaga kesehatan dan lembaga-lembaga sosial memberikan dukungan ODHA dalam menjalani pengobatannya dan membuka diri dalam memberikan dukungan

sosial. Dukungan sosial sudah diupayakan diberikan, tapi masih ditemukan permasalahan psikologis dari pasien HIV di mana ini akan memengaruhi perawatannya dan pengobatannya. Dukungan Sosial sudah ada dari beberapa kelompok dan ini memiliki pengaruh pada efikasi diri dari HIV. Efikasi diri yang tinggi diperlukan untuk meningkatkan penerimaan diri dari sakitnya. Peneliti mencoba memberikan intervensi mandiri yang dilakukan dalam rangka upaya meningkatkan efikasi diri. Terapi yang diberikan adalah terapi beapreasi. Terapi ini telah diujikan sebelumnya dalam mengatasi depresi pada lansia dan juga untuk mengatasi masalah lansia yang mengalami insomnia di mana terapi ini memiliki pengaruh yang positif.

### Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh Terapi Beapreasi terhadap efikasi diri pada orang dengan HIV di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang. Adapun luaran yang akan dihasilkan pada penelitian ini adalah adanya alternatif intervensi dalam meningkatkan efikasi diri pada yang menjalani pengobatan HIV serta meningkatkan keterampilan perawat dalam perawatan di tatanan komunitas, khususnya untuk pengelolaan HIV. Intervensi ini bisa diterapkan dalam pemberian asuhan keperawatan pada orang dengan HIV untuk meningkatkan efikasi dirinya.

### Metode

#### Design

*Design* penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment pre-test post-test without control group design*. Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Juni 2021 hingga bulan November 2021. Penelitian ini dilakukan di Puskesmas Bergas Kabupaten Semarang.

#### Research Subject

Sampel pada penelitian ini adalah sebanyak 33 orang dengan HIV, sampel ini semuanya menjadi kelompok intervensi. Kelompok ini terdiri dari 33 orang dengan HIV yang telah bersedia menjadi responden dan mengikuti terapi beapreasi mulai dari latihan hingga penerapan setelah diberikan *informed consent*. Pasien dengan HIV direkrut secara purposif dari *screening* oleh peneliti dengan menggunakan kuesioner HIV-SE pada pasien HIV yang menjalani pengobatan dan memiliki kelompok temu kangen di Puskesmas Bergas

Kabupaten Semarang. Kriteria inklusi *responden* adalah (1) pasien menjalani pengobatan HIV di Puskesmas Bergas (2) Mampu melakukan program terapi/ tidak mengalami masalah musculoskeletal (3) Bersedia untuk berpartisipasi penuh selama terapi (4) tidak dalam kondisi *total care*. Sedangkan kriteria eksklusi penderita adalah (1) tidak menjalankan program terapi sesuai aturan.

### Instrument

Variabel Efikasi diri dinilai dari hasil nilai kuesioner yang terdiri dari 34 pertanyaan. Jenis kuesioner yang digunakan adalah kuesioner tertutup yang telah baku digunakan untuk menilai efikasi diri pada pasien dengan HIV. Kuesioner tidak dilakukan uji validitas dan reliabilitas karena kuesioner tersebut telah menjadi kuesioner baku pada penegakan efikasi diri, dan telah dinyatakan valid serta reliabel. Untuk Modul Beapreasi yang digunakan merupakan pengembangan dari kombinasi senam otak dan Relaksasi Benson dan telah dilakukan sebelumnya oleh peneliti dalam pengaruhnya terhadap penurunan depresi pada lanjut usia dan mengatasi insomnia pada lansia. Penggunaan modul ini sebelumnya sudah diterapkan dalam menurunkan tingkat depresi pada lansia dan insomnia pada lansia. Modul yang digunakan terdiri dari gambar, penjelasan gerakan dan juga 1 lembar Standar Prosedur operasional (SPO) urutan mulai pemanasan hingga pendinginan.

### Intervention

Intervensi pada penelitian ini adalah pelaksanaan diawali dengan penilaian efikasi diri. dengan menggunakan kuesioner HIV-SE. Tahap selanjutnya adalah mengajarkan terapi Beapreasi kepada pasien HIV pada kelompok intervensi ini. Sebelum Terapi Beapreasi diterapkan, diawali dengan pelatihan selama 1 kali pertemuan dan pada pertemuan ini dilakukan pelatihan 2 kali sesi, di mana sesi pertama berisi penjelasan dari tahapan beapreasi, latihan tiap-tiap gerakan dan manfaat tiap gerakan. Selanjutnya pada sesi kedua yaitu aplikasi langsung dari terapi beapreasi mulai dari persiapan, pemanasan, inti hingga pendinginan. Sebelum sesi dua, peneliti meminta responden menentukan 1 kalimat/1 kata pemotivasi diri. Pada akhir sesi dua menanyakan gerakan mana yang perlu diulang, selanjutnya menjelaskan kembali. Pada akhir sesi kedua pula, peneliti mengingatkan untuk responden dapat melakukan rutin sehari minimal 1 kali selama 14 hari, dan terapi ini dapat dilakukan dalam posisi tiduran, berdiri ataupun duduk. Tidak lupa pada modul dicantumkan nomor telepon peneliti. Pemberian nomor telepon ini sebagai sarana untuk responden bertanya tentang terapi yang dilakukan jika ada



kesulitan atau ketakpahaman. Responden melaksanakan terapi ini secara mandiri di dan selanjutnya pada hari ke 14, responden mengisi kembali kuesioner HIV-SE untuk penilaian efikasi diri kembali. Tiap responden memiliki modul yang sudah diberikan oleh peneliti pada awal pelatihan setelah bersedia menjadi responden. Untuk Data, baik itu HIV-SE untuk pre maupun post serta waktu pelatihan dari 33 responden, semuanya tidak dalam satu waktu.

### Data Analisis

Untuk mengetahui pengaruh terapi Beapreasi terhadap efikasi diri dari kelompok yang diteliti menggunakan uji *T-Test*. Hal ini dikarenakan data yang ada terdistribusi dengan normal, hal ini *NPar Tests* untuk nilai efikasi diri baik pada pre dan post menggunakan *one-sample Kolmogorov-Smirnov Test*.

### Ethical Consideration

Semua responden dalam penelitian ini telah memperoleh penjelasan tentang tujuan dan proses penelitian hingga manfaat penelitian. Penjelasan diberikan secara lisan dan setelah responden paham maka akan menandatangani lembar *informed consent*. Selain itu data pasien menggunakan inisial dan untuk kuesioner HIV-SE untuk pre dan post diberikan kode angka yang sama untuk tiap1 responden, yang digunakan untuk membandingkan antara pre dan post dari tiap1 responden.

### Hasil Penelitian

#### *Karakteristik Responden*

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari satu kelompok, yaitu hanya kelompok responden saja. Kelompok ini terdiri dari 33 responden. Karakteristik responden meliputi kategori jenis kelamin.

#### Karakteristik Responden.

Tabel 1. Jenis kelamin

Variabel	Intervensi (n= 33)	
	f	%
Jenis kelamin		
laki-laki	12	36,4
Perempuan	21	63,6

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan hasil bahwa Sebagian besar Berjenis kelamin berjenis kelamin perempuan. Jumlah responden perempuan mencapai 63.6% atau 21. Sedangkan untuk responden dengan jenis kelamin laki-laki hanya 36.6% atau 13. Data perbedaan jumlah responden sejalan dengan beberapa sumber bahwa jumlah penderita HIV lebih banyak pada perempuan.

Tabel 2. Perbedaan HIV-SE pada kelompok intervensi sebelum dan setelah intervensi (n=33)

Kelompok	N	Mean	SD	Std. Error Mean
Intervensi	33			
pretest		81.79	19.69	3.43
posttest		89.36	17.78	3.09

Tabel 2 menunjukkan bahwa rerata nilai HIV-SE pretest pada pasien HIV kelompok intervensi/responden adalah 81.79 dan Rerata nilai HIV-SE pada pasien HIV kelompok intervensi/responden pada *posttest* adalah 89.36. dengan standar deviasi pada pretest adalah 19.69 dan standar deviasi pada *posttest* adalah 17.78.

#### Hasil uji perbedaan

Tabel 3. Hasil uji perbedaan HIV-SE sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok intervensi/pada responden (n=33)

	Mean	SD	<i>p value</i>
HIV-SE sebelum Intervensi	-7.57	3.48	0.000
HIV-SE sesudah intervensi	576		

Hasil analisis perbedaan efikasi diri sebelum dan sesudah pelatihan atau pemberian terapi beapreasi mempunyai nilai signifikansi sebesar 0.000, yang lebih kecil dibandingkan nilai alpha 0.05. Hal ini dapat menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada nilai HIV-SE sebelum dan sesudah pemberian intervensi yaitu Terapi beapreasi, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari intervensi terhadap nilai HIV-SE atau perubahan efikasi diri pada pasien HIV.

## Pembahasan

Efikasi diri merupakan inti dari teori sosial kognitif yang dikemukakan oleh Albert Bandura, yang menekankan pengembangan kepribadian. Efikasi diri adalah kondisi mampu lebih mendekati pada kepercayaan seorang individu dalam kemampuannya agar bisa sukses dalam melakukan suatu hal. Santrock menjelaskan bahwa efikasi diri adalah suatu kepercayaan individu atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan juga menghasilkan suatu keuntungan.

Efikasi diri yang rendah sangat memengaruhi penyelesaian tugas karena rendahnya keyakinan pada dirinya sendiri dalam mengerjakan tugas yang diberikan (Adicondro, 2011). Efikasi diri dapat rendah dapat pula efikasi diri menjadi tinggi, sehingga ada tindakan atau hal yang memengaruhi perubahan pada efikasi diri seorang individu. Faktor yang memengaruhi efikasi diri dari individu menurut Bandura dalam Jess Feist and Feist (2010), ada 4 faktor yang mempengaruhi rendah dan tingginya efikasi diri individu yaitu: Pengalaman mengalami sesuatu atau performa masa lalu, modeling sosial atau pengamatan terhadap keberhasilan maupun kegagalan dari individu lain yang sebanding dengan usahanya, persuasi sosial atau arahan dari orang lain berupa saran, nasihat dan bimbingan akan keyakinan terhadap kemampuan, dan faktor terakhir adalah kondisi fisik dan emosional yang mana akan mengurangi performa.

Pengaruh efikasi diri secara umum adalah memengaruhi aktivitas dari individu. Ada 4 pengaruh dari kondisi efikasi individu yaitu pengaruh pada fungsi kognitif, pengaruh pada fungsi motivasi, pengaruh pada fungsi afeksi dan terakhir pengaruh terhadap fungsi selektif (Bandura, 1994). Seluruh pengaruh efikasi diri pada individu juga tak terkecuali pada individu dengan HIV. Pada perawatan pasien HIV dalam menjalani pengobatannya atau perawatannya harus tetap memiliki tujuan agar tetap komitmen menjalani pengobatannya. Pasien HIV memerlukan motivasi dalam melakukan tindakan-tindakan yang akan dilakukan. Pada pasien HIV juga harus memiliki koping yang baik dalam menghadapi stres dan kecemasan terhadap kondisi kesehatannya. Dan terakhir, pasien HIV harus memiliki pilihan untuk aktivitas dan tujuan yang diambil.

Diperlukan cara untuk mempertahankan agar efikasi diri tetap tinggi atau tidak turun menjadi rendah. Hal ini yang menjadi alasan diperlukannya sebuah

intervensi yang bersifat individu. Terapi individu merupakan terapi yang berfokus pada orang/individu itu sendiri dan aspek lain dalam hidup orang tersebut. Terapi individu merupakan terapi psikoanalisis dan merupakan terapi kesehatan jiwa yang sering digunakan.

Terapi senam otak dan Relaksasi Benson merupakan terapi individu di mana kedua terapi ini berfokus pada individu itu sendiri. Terapi individu menurut sebagian ahli merupakan bentuk terapi yang paling akhir dapat dipilih dalam mengatasi masalah kesehatan jiwa. Terapi yang dianjurkan adalah terapi yang melibatkan dukungan kelompok atau dukungan kelompok sosial. Terapi ini diberi nama terapi beapreasi atau kombinasi atau penggabungan dari terapi senam otak yang berfungsi pada fungsi kognitif dan relaksasi Benson yang berfungsi sebagai terapi untuk meningkatkan motivasi dan membuat rileks. Terapi beapreasi sudah diterapkan pada lansia yang mengalami depresi, dan hasilnya menunjukkan hal yang positif. Penelitian lain juga beapreasi telah digunakan untuk mengatasi insomnia pada lansia.

Pada responden yang diberikan intervensi terapi beapreasi menunjukkan hasil yang positif atau pengaruh positif dari pemberian terapi beapreasi dalam peningkatan nilai HIV-SE. Hal ini menunjukkan diperlukannya terapi-terapi khusus yang dapat digunakan sebagai intervensi untuk mempertahankan efikasi diri yang tinggi pada pasien HIV dan salah satu yang dapat digunakan adalah terapi beapreasi.

#### Simpulan

Intervensi berupa terapi Beapreasi terbukti dapat meningkatkan efikasi diri pada nilai HIV-SE. Terapi Beapreasi dapat dijadikan salah satu intervensi mandiri perawat yang mendampingi pasien HIV.

#### Daftar Pustaka

- Adicondro, Nobelina. & Purnamasari, Alfi. 2011. Efikasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Self Regulated Learning pada Siswa Kelas VIII. *Jurnal Humanitas*. Vol. 8 No: 1
- Bandura, Albert. 1994. Self-Efficacy. In V. Ramachandran (ed). *Encyclopedia of Human Behavior*.
- Bandura, A. 1997. *Efikasi-diri: The Exercise of Control*. NY: Freeman & Company
- Benson & Proctor. 2000. *Dasar-Dasar Respon Relaksasi*. Edisi 1. Bandung: Kaifa

- Bracke, P, Christiaens. W., & Verhaeghe. M. 2008. Self-Esteem, Efikasi-diri, and the Balance of Peer Support Among Persons With Chronic Mental Health Problems. *Journal of Applied Social Psychology*, 38, 2.
- Dennison. 2009. *Brain GYM (Senam Otak)*. Grasindo: Jakarta.
- Feldman, M.B., Arakaki L.S & Raker, A.R. 2016. Participation in a Self Management Intervention for People Living with HIV. *Journal of the Association of Nurses in AIDS Care*, available at <http://dx.doi.org/10.1016/j.jana>
- Hidayat, A., Aziz Alimul. 2007. *Riset Keperawatan dan Tehnik Penulisan Ilmiah*. Edisi 2. Jakarta: Salemba Medika.
- Kemenkes, 2018
- Kemenkes, 2021
- [Http/News.detik.com](http://News.detik.com). 2008
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nursalam. 2008. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Prasetyo, Anton Surya. 2010. *Pengaruh Terapi Kognitif dan Senam Otak terhadap Tingkat Depresi dengan Harga Diri Rendah pada Klien Lansia di Panti Tresna Wreda Bakti Yuswa Bandar Lampung*. Tesis. UI.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologi Pendidikan*, terjemahan oleh Tri Wibowo B.S. Cet.2 Jakarta: Kencana
- Sastroasmoro, Ismail. 2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi 2. Jakarta. Sagung Seto.
- Wulansari, Margawati, A., Hadi, R.W. 2018. Effect of Brain Exercise and Benson Relaxation Therapy on Depression Level in the Elderly in the Elderly Social Service Unit. *Belitung Nursing Journal*. Vol. 4 No. 2.
- Wulansari, M. Mustain, Fiktina Vifri. 2019. Pengaruh Terapi Beapreasi (Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia. *Jurnal Perawat Indonesia*. Vol. 3 No. 1
- Yanti, Mei Selvy. 2017. *Hubungan Tingkat Self Efficacy dan Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri Klien HIV Positif di Puskesmas Dupak Surabaya*. Perpustakaan Universitas Airlangga

# LAMPIRAN 2

## BUKTI SELESAI PENELITIAN

### HALAMAN PENGESAHAN LAPORAN AKHIR PENELITIAN DOSEN

Judul Penelitian : Pengaruh Terapi Beapreasi ( Kombinasi Senam Otak Dan Relaksasi Benson) Terhadap Effikasi Diri Pada Orang Dengan Hiv/Aids

Kode>Nama Rumpun Ilmu Peneliti : 371 / Ilmu Keperawatan

a. Nama Lengkap : Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kes  
b. NIDN : 0612068306  
c. Jabatan Fungsional : Asisten Ahli  
d. Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan  
e. Nomor HP : 081325025661  
f. Alamat surel (e-mail) : wulansari@unw.ac.id

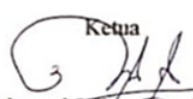
Anggota Peneliti (1)  
a. Nama Lengkap : Ns. Mukhamad Musta'in, S.Kep.,M.Kes  
b. NIDN : 0605078102  
c. Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan

Anggota Peneliti (2)  
a. Nama Lengkap : Fiktina Vifri Ismiriyam,S.Psi.,M.Si.,Psi  
b. NIDN : 0615097301  
c. Program Studi : Diploma Tiga Keperawatan  
Tahun Pelaksanaan : Tahun ke- 1 dari rencana 1 tahun


Biaya Tahun Berjalan  
Biaya Keseluruhan

Ungaran, 30 Maret 2022

Mengetahui  
Dekan  
  
Ns. Eko Susilo, S.Kep., M.Kep)  
NIDN: 0627097501

Ketua  
  
Wulansari, S.Kep., Ns., M.kep  
NIDN. 0612068306

Menyetujui dan Mengesahkan  
Ketua Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

  
Dr. Sugeng Maryanto, M.Kes.  
NIDN. 0025116210

# LAMPIRAN 3

## PERSONALIA TIM PENELITIAN

### Personalia tim penelitian

Biodata Ketua dan Anggota Tim Peneliti

Biodata Ketua Peneliti

#### A. Identitas Ketua Peneliti

1	Nama Lengkap	Wulansari, S.Kep., Ns., M.kep
2	Jenis kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIK	01.120683.09.04.053
5	NIDN	0612068306
6	Tempat, Tanggal Lahir	Boyolali, 12 Juni 1983
7	Email	Wulan.ayyum@gmail.com
8	Nomor Telepon/HP	081325025661
9	Alamat Kantor	Jl. Diponegoro No. 186. Mijen, Ungaran
10	Nomor telepon/Faks	Telp/fax: (024)6925407
11	Lulusan yang telah dihasilkan	180 orang
12	Mata Kuliah yang diampu	Keperawatan Jiwa Keperawatan Keluarga Keperawatan Gerontik Komunikasi Keperawatan Manajemen Pasien Safety

#### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S-2	S-3
Nama Perguruan Tinggi	STIKES Ngudi Waluyo	UNDIP	
Bidang Ilmu	Keperawatan	Keperawatan Komunitas	
Tahun Masuk-Lulus	2006-2009	2015-2017	

	S-1	S-2	S-3
Judul Skripsi/ Thesis/Disertasi	Faktor yang memengaruhi kesiapan remaja putri dalam menghadapi menarche di SMP Muh 3 Ampel	Pengaruh Terapi Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo	
Nama Pembimbing/ Promotor	Auli Tarmali, S.K.M., M.Kes. Priyanto, S.Kep., Ns., M.Kep.	Dr. Ani Margawati, Ph.D. Rita Hadi W, S.Kep., Ns. M.Kep., Sp.Kom.	

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2018	Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional di SMA Kartika III Banyubiru Kab. Semarang	Internal	Rp3.000.000
2	2019	Pengaruh Beapreasi (Kombinasi Terapi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia di Kab. Semarang	Mandiri	Rp5.000.000
3	2020	Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga dengan Penyakit Kronis	Institusi	Rp2.500.000
4	2020	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Aktivitas dan Status Gizi pada Mahasiswa D-3 Keperawatan UNW	Institusi	Rp1.500.000
5	2021	Strategi Pemanfaatan Intervensi Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Manajemen Perawatan Diri Diabetes Melitus: Kajian Literatur	Mandiri	Rp3.000.000
6				

### D. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat dalam 5 Tahun Terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
1	2019	Pelatihan Beapreasi untuk Mengatasi Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia	internal	Rp4.750.000
2	2019	Pelatihan Permainan Kooperatif pada Anak sebagai Upaya Pencegahan Temper Tantrum pada Anak	Institusi	Rp4.750.000



No	Tahun	Judul Pengabdian kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jml (Juta Rp)
3	2020	Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak PAUD dan TK Melalui <i>Parenting</i> Edukasi Kesehatan Reproduksi Sesuai Standar UNICEF dan WHO di Kecamatan Ungaran	Institusi	Rp2.500.000
4	2020	Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Metode Permainan Sensori Motor dan Senam Latih Otak (Latihan Keseimbangan) pada Guru dan Siswa di Sekolah Dasar Kota Semarang	Institusi	Rp2.500.000
4	2020	<i>Bullying</i> pada Anak dan Remaja di Kabupaten Semarang	institusi	Rp6.100.000
5	2021	Pelatihan Cuci Tangan “Tepung Selaci Put-Put” Upaya Pencegahan Penyakit pada Santri	Institusi	Rp2.500.000

#### E. Publikasi Artikel Ilmiah Dalam Jurnal Dalam 5 Tahun Terakhir

No	Judul Artikel Ilmiah	Volume/Nomor/Tahun	Nama Jurnal
1.	Pengaruh Terapi Kombinasi Senam Otan dan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Wening Wardoyo	Vol 4, No. 20 April 2018	Belitung Nursing Journal (BNJ)
2	Pengaruh Terapi Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo	Vol 3, No 1 Mei 2019	Jurnal Perawat Indonesia (JPI) PPNI Jateng
3	Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional di SMA Kartika III Banyubiru Kab. Semarang	Vol 2 No 1 Mei 2019	Karya Husada
4	Gambaran Kebiasaan Makan Makanan Siap Saji, Minum Minuman Ringan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Mahasiswa D-3 Keperawatan UNW	Vol 3 No 2 Nov 2020	Widya Husada
5	Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga dengan Penyakit Kronis	Vol 3, No 1 Mei 2020	IJNR
6	Strategi Pemanfaatan Intervensi Berbasis Teknologi untuk Meningkatkan Manajemen Perawatan Diri Diabetes Melitus: Kajian Literatur	Vol 4 No 1 november 2021	Sitk-Sintcarolus
7	Edukasi Cuci Tangan “Tepung Selaci Put Put” Upaya Pencegahan Penyakit pada Santri	Vol 3 No 2 November 2021	IJCE

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Nama Pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu & Tempat

**G. Karya Buku dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah Halaman	Penerbit

**H. Perolehan HKI dalam 5-10 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID
1	Video pembelajaran pencegahan bullying pada remaja	2021	Karya Rekaman Video	EC00202130905, 30 Juni 2021

**I. Pengalaman Merumuskan Kebijakan Publik/Rekayasa Sosial Lainnya Dalam 5 Tahun Terakhir**

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa Sosial Lainnya yang Telah Diterapkan	Tahun	Tempat Penerapan	Respons Masyarakat

**J. Penghargaan dalam 10 Tahun Terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau institusi lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi Pemberi Penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila di kemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu pernyataan dalam pengajuan penugasan program penelitian.



Ungaran, 30 Maret 2022  
Ketua Peneliti

Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep.

## Biodata Anggota Peneliti

### A. Identitas Anggota 1

Nama Lengkap	Ns. MukhamadMusta'in, S. Kep., M. Kes.
Jenis Kelamin	Laki-laki
Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
NIK	1.1050781.10.03.041
NIDN	0605078102
Tempat dan Tanggal Lahir	Temanggung, 5 Juli 1981
E-mail	mukhamadmustain@gmail.com
No Telp HP	085852926840
Alamat Kantor	Jl Diponegoro No 186, Candirejo Ungaran Timur, Kabupaten Semarang 50513
Nomor Telp/Faks	(024) 6925407/024-6925408
Lulusan yang telah dihasilkan	D-3: 180 orang
Mata kuliah yang diampu	Farmakologi
	Kebijakan dalam bidang kesehatan
	Keperawatan Dasar
	Manajemen Keperawatan
	Penulisan karya Tulis Ilmiah
	Ilmu Biomedik Dasar

### B. Riwayat Pendidikan:

	S-1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas NgudiWaluyoUngaran	UNDIP
Bidang Ilmu	Keperawatan	Kesehatan masyarakat
Tahun masuk-Lulus	2005-2008	2014-2017
Judul Skripsi/Tesis	Hubungan Pertumbuhan Fisik Remaja terhadap Citra Tubuh pada Siswa SMA N 1 Bergas Kab. Semarang	Analisis evaluasi OSOC pendampingan ibu hamil 2016
Nama Pembimbing	Raharjo Apriatmoko, S.K.M., M.Kes. Zumrotul Choiriyah, S.Kep., Ns., M.Kes.	Dr dr sri achadi Dr untung sujianto

### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
	2018	Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional di SMA Kartika III Banyubiru Kab. Semarang	Internal	Rp3.000.000
	2019	Pengaruh Beapreasi (Kombinasi Terapi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia di Kab. Semarang	mandiri	Rp5.000.000
	2020	Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Efektif pada Keluarga Dengan Penyakit Kronis	Instansi	Rp2.500.000
	2020	Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan, Aktivitas dan Status Gizi pada Mahasiswa D-3 Keperawatan UNW	instansi	Rp1.500.000
	2021			

### D. Pengalaman Pengabdian kepada Masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
	2018	Pelatihan Pengaruh Terapi Senam Otak untuk Siswa SMA dalam Menghadapi Ujian Akhir Nasional	Internal	Rp2.750.000
2	2019	Pelatihan Beapreasi untuk Mengatasi Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia	Internal	Rp4.750.000
	2020	Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak PAUD dan TK Melalui <i>Parenting</i> Edukasi Kesehatan Reproduksi Sesuai Standar UNICEF dan WHO di Kecamatan Ungaran	Institusi	Rp2.500.000
	2020	Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Metode Permainan Sensori Motor dan Senam Latih Otak (Latihan Keseimbangan) pada Guru dan Siswa di Sekolah Dasar Kota Semarang	Institusi	Rp2.500.000
	2021			
	2021			

**E. Publikasi Artikel Ilmiah/Jurnal dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul Artikel ilmiah	Nama jurnal	Volume/Nomor/Tahun
	Pengaruh Terapi Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo	Vol 3, No 1 Mei 2019	Jurnal Perawat Indonesia (JPI) PPNI Jateng
	Pengaruh Terapi Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo	Vol 3, No 1 Mei 2019	Jurnal Perawat Indonesia (JPI) PPNI Jateng
	Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional di SMA Kartika III Banyubiru Kab. Semarang	Vol	Karya Husada
	Gambaran Kebiasaan Makan Makanan Siap Saji, Minum Minuman Ringan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Mahasiswa D-3 Keperawatan UNW	Vol 3 no 2	Widya Husada
	Pengaruh Intervensi Dukungan Pengambilan Keputusan terhadap Masalah Manajemen Kesehatan Tidak Effektif Pada Keluarga dengan Penyakit Kronis	Vol 3, No 1 Mei 2020	IJNR
	Gambaran Pengelolaan Gangguan Integritas Kulit/Jaringan pada Pasien Post Op Debridement atas Indikasi Luka Ulkus	2021	IJNR
	Pengelolaan Gangguan Integritas Kulit pada Ulkus Diabetikum di Dusun Tegal Melik Desa Gebugan Kecamatan Bergas	2021	SINOV

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 tahun terakhir**

No	Nama pertemuan Ilmiah/Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

**G. Karya buku dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah halaman	Penerbit

**H. Perolehan HKI dalam 5-10 tahun terakhir**

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

**I. Pengalaman merumuskan kebijakan okum/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa okum Lainnya yang diterapkan	Tahun	Tempat penerapan	Respon masyarakat

**J. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau instansi lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi pemberi penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara okum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi. Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu pernyataan dalam pengajuan penugasan Program Penelitian.



Ungaran, 30 Maret 2022  
Anggota Pengusul

Ns. Mukhamad Mustain, S. Kep., M. Kes.

## Anggota Peneliti 2

### A. Identitas Diri

1	Nama Lengkap	Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi.M.Si.Psi
2	Jenis Kelamin	Perempuan
3	Jabatan Fungsional	Asisten Ahli
4	NIK	01.150973.2.052
5	NIDN	0615097301
6	Tempat dan Tanggal Lahir	Blora 15 September 1973
7	E-mail	fiktinavifriismiriyam@yahoo.co.id
8	No Telp HP	08122840759
9	Alamat Kantor	Jalan Gedongsongo, Candirejo Ungaran Barat, Kabupaten Semarang 50513
10	Nomor Telp/Faks	024-6925408/024-6925408
11	Lulusan yang telah dihasilkan	D-3: 1800 orang
12	Mata kuliah yang diampu	Psikologi
		Sosiologi
		Antropologi Kesehatan
		Kewirausahaan

### B. Riwayat Pendidikan

	S-1	S2
Nama Perguruan Tinggi	Universitas Wisnuwardhana Malang	Universitas Soegijapranata Semarang
Bidang Ilmu	Psikologi	Psikologi
Tahun masuk-Lulus	1992-1997	2008-2010
Judul Skripsi/Tesis	Pengaruh Jaminan Sosial Tenaga Kerja Terhadap Semangat dan Kegairahan Kerja karyawan di PT. Surya Zig zag Kediri	Hubungan antara perilaku merokok ayah dan konformitas teman sebaya dengan perilaku merokok remaja
Nama Pembimbing	Drs. Psi. Amir Hasan R Dr. A. Nasrun.MS	Dr. M.Sih Setja Utami, M.Kes. Dra. Suparmi. M.Si



### C. Pengalaman Penelitian dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Penelitian	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1.	2018	Pengaruh Senam Otak terhadap penurunan kecemasan pada siswa dalam menghadapi pengumuman hasil ujian akhir nasional di SMA Kartika III Banyubiru Kab. Semarang	Internal	Rp3.000.000
2.	2019	Pengaruh Beapreasi (Kombinasi Terapi Senam Otak dengan Relaksasi Benson) terhadap Kualitas Tidur pada Lanjut Usia dengan Insomnia di Kab. Semarang	Mandiri	Rp5.000.000
3				

### D. Pengalaman Pengabdian Kepada Masyarakat dalam 5 tahun terakhir

No	Tahun	Judul Pengabdian Kepada Masyarakat	Pendanaan	
			Sumber	Jumlah (juta Rp)
1	2019	Pelatihan Beapreasi untuk Mengatasi Depresi pada Lansia di Posyandu Lansia	internal	Rp4.750.000
2	2020	Pencegahan Kekerasan Seksual pada Anak PAUD dan TK Melalui <i>Parenting</i> Edukasi Kesehatan Reproduksi Sesuai Standar UNICEF dan WHO di Kecamatan Ungaran	Institusi	Rp2.500.000
3	2020	Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Metode Permainan Sensori Motor dan Senam Latih Otak (Latihan Keseimbangan) pada Guru dan Siswa di Sekolah Dasar Kota Semarang	Institusi	Rp2.500.000

### E. Publikasi Artikel Ilmiah/Jurnal dalam 5 tahun terakhir

No	Judul Artikel ilmiah	Nama jurnal	Volume/No-mor/Tahun
1.	Pengaruh Terapi Kombinasi Senam Otak dengan Relaksasi Benson terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di Unit Pelayanan Sosial Lanjut Usia Wening Wardoyo	Vol 3, No 1 Mei 2019	Jurnal Perawat Indonesia (JPI) PPNI Jateng
2.	Pengaruh Senam Otak terhadap Penurunan Kecemasan pada Siswa dalam Menghadapi Pengumuman Hasil Ujian Akhir Nasional di SMA Kartika III Banyubiru Kab. Semarang	Vol	Karya Husada

**F. Pemakalah Seminar Ilmiah (*Oral Presentation*) dalam 5 tahun terakhir**

No	Nama pertemuan Ilmiah/ Seminar	Judul Artikel Ilmiah	Waktu dan Tempat

**G. Karya buku dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul Buku	Tahun	Jumlah halaman	Penerbit

**H. Perolehan HKI dalam 5-10 tahun terakhir**

No	Judul/Tema HKI	Tahun	Jenis	Nomor P/ID

**I. Pengalaman merumuskan kebijakan publik/Rekayasa Sosial Lainnya dalam 5 tahun terakhir**

No	Judul/Tema/Jenis Rekayasa sosial Lainnya yang diterapkan	Tahun	Tempat penerapan	Respon masyarakat

**J. Penghargaan dalam 10 tahun terakhir (dari pemerintah, asosiasi atau instansi lainnya)**

No	Jenis Penghargaan	Institusi pemberi penghargaan	Tahun

Semua data yang saya isikan dan tercantum dalam biodata ini adalah benar dan dapat dipertanggungjawabkan secara hukum. Apabila dikemudian hari ternyata dijumpai ketidaksesuaian dengan kenyataan, saya sanggup menerima sanksi.

Demikian biodata ini saya buat dengan sebenarnya untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam pengusulan proposal penelitian.



Ungaran, 30 Maret 2022  
Anggota Pengusul

Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi.M.Si.Psi.

## **CATATAN HARIAN/LOG BOOK PENELITIAN**

<b>NO</b>	<b>Tanggal</b>	<b>Kegiatan</b>
<b>1</b>	<b>21/Juni/2021</b>	<p>Catatan: surat tugas diterima setelah tim peneliti mengajukan proposal penelitian dan proposal dinyatakan lolos seleksi, baik lolos dari LPPM prodi dan LPPM Universitas. Lolos dinyatakan dan diumumkan oleh LPPM Universitas dengan berbagai kriteria seperti lolos tanpa revisi, lolos dengan revisi minor hingga lolos dengan revisi mayor. Ada batasan waktu dalam proses revisi dan pengunggahan kembali proposal. Tahab berikutnya akan diterima surat tugas untuk tim menindaklanjuti kegiatan penelitian</p> <p>Dokumen Pendukung: Surat Tugas: 02/ST-Pen/LPPM/UNW/VI/2021</p>
<b>2</b>	<b>06/Juni/2021</b>	<p>Catatan: pada tahap satu proposal disetujui oleh LPPM universitas, peneliti mendapatkan surat perjanjian kontrak pelaksanaan penelitian internal. Dalam perjanjian terdapat beberapa pasal yang mengikat antar tim peneliti dengan ketua LPPM Universitas. Pada kontrak terdapat jumlah dana yang akan diterima peneliti dan tanggungjawab dari peneliti.</p> <p>Dokumen Pendukung: surat perjanjian kontrak pelaksanaan penelitian internal No: 002/KTR-penelitian/LPPm/UNW/VI/2021</p>
<b>3</b>	<b>02/Juni/2021</b>	<p>Catatan: bagi peneliti yang lolos seleksi akan mendapatkan dana simulasi tahap 1, yang diberikan sebesar 70% dari dana yang disetujui</p> <p>Dokumen Pendukung: berita acara pembayaran Nomor: 003/BA-PENELITIAN/LPPM/NW/VI/2021</p>
<b>4</b>	<b>02/Desember/2021</b>	<p>Catatan: bagi peneliti yang lolos seleksi akan mendapatkan dana simulasi tahap 3, yang diberikan sebesar 30% dari dana yang disetujui. Dana ini turun setelah peneliti melaporkan kemajuan pelaksanaan kegiatan penelitian</p> <p>Dokumen Pendukung: Nomor: 009/BA-PENELITIAN?LPPM/NW/XII/2021</p>

# **STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL**

## **KOMBINASI TERAPI SENAM OTAK DENGAN RELAKSASI BENSON atau TERAPI BEAPREASI**

Persiapan Alat :

1. Music (dianjurkan lagu yang tidak terlalu cepat/*slow*), jika ada
2. Air minum (dianjurkan air putih)
3. Alas duduk (tikar, karpet, bantal) bila melakukan dengan cara duduk atau tiduran.

Tempat pelaksanaan: boleh dilakukan dimana saja (seperti halaman depan rumah, ruangan tamu maupun kamar), yang pastinya memungkinkan dapat berkonsentrasi dan tenang.

Posisi yang dapat digunakan : berdiri/ duduk dikursi/ duduk diatas lantai/ pun rebahan.

Aturan pelaksanaan:

1. Penentuan 1 frasa penyemangat/ tujuan hidup, contoh saya bahagia/ saya sehat/ aku bisa, Allah, damai, rileks, aku nyaman, dll
2. Pemanasan
3. Senam latih otak terdiri 3 sesi : sesi gerakan lateralis, sesi gerakan fokus dan sesi gerakan pemusatan, dimana tiap gerakan sambil atur nafas dan mengucapkan frasa yang dipilih (ucapan frasa bisa dalam hati)
4. Waktu pelaksanaan 15 – 20 menit, 3 kali per minggu
5. Untuk lansia/ individu dengan kondisi kesehatan yang tidak fit dapat dilakukan per sesi (mempertimbangkan tingkat kelelahan yang dialami)

**Pemanasan :**

Urutan gerakan pemanasan antara lain seperti :

1. Berdoa terlebih dahulu
2. Minum air putih secukupnya.

3. Atur atau pilih posisi yang nyaman
4. Lakukan pernafasan perut (menghirup lalu mengeluarkannya kembali sebanyak 4 hingga 8 kali).
5. Menoleh ke kanan dan ke kiri selama 4 hingga 8 kali dengan melakukan pernafasan perut. Lakukan dengan santai pernafasan perut.
6. Sentuh titik-titik di bagian kepala bagian kiri dan kanan dengan ujung ujung jari, lakukan selama 4 hingga 8 kali siklus pernapasan.
7. Silangkan kaki secara bergantian sebanyak 10 .

**Langkah-langkah pelaksanaan/ inti adalah sebagai berikut:**

1. Tentukan 1 kata/frasa/kalimat pendek yang mencerminkan keyakinan anda seperti Allah, damai, rileks, aku nyaman dan sebagainya.
2. Untuk lebih fokus lakukan tindakan memejamkan mata tetapi hindari menutup mata dengan kuat.
3. Atur nafas, santai dan usahakan lemaskan otot mulai dari kaki, betis, paha, perut, pinggang dan leher.
4. Gerakkan leher perlahan-lahan ke kiri dan ke kanan 9 jangan sampai kepala mengenai bahu)
5. Setelah dirasakan rileks atau lebih santai mulailah mengucapkan kalimat yang sebelumnya dipilih
6. Pertahankan sikap pasif atau pasrah
7. Mulai melakukan gerakan senam otak, 3 gerakan Lateralisasi, yaitu :
  - a. Gerakan silang/ gerak tangan kanan dan kaki kiri bersamaan atau sebaliknya
  - b. Gerakan membuat angka 8 tidur /membentuk angka 8 tidur kiri dan kanan disertai gerakan mata dengan menggunakan ibu jari
  - c. Putaran leher /gerakan leher menengok kiri dan kanan tidak melebihi bahu), semua gerakan cukup 4 sampai 8 kali, dengan tetap mengatur nafas yang baik serta frasa yang diyakini diucapkan.
8. Mulai melakukan gerakan senam otak 5 gerakan Pemfokusan, yaitu:
  - a. Gerakan seperti Burung hantu (memijit bahu dan tengkuk, dan gerakan leher kiri dan kanan, tarik dan hembuskan nafas)
  - b. Gerakan Mengaktifkan tangan (mengangkat tangan disamping telinga, tangan sebaliknya menahan gerakan depan, belakang, kanan dan kiri)
  - c. Gerakan Lambaian kaki (kaki diletakan diatas lutut, dicengkeram dan dilambaikan)

- d. Gerakan Pengisi energi (menarik nafas sambil mengangkat bahu, meniup nafas sambil relaks bahu dan pinggul bawah)
- e. Gerakan Olengan pinggul (olengan pinggul kekanan dan kiri)

Kelima gerakan ini masih tetap dengan mengucapkan frasa yang dipilih serta dengan pengaturan nafas. Gerakan dari masing masing adalah 4 sampai 8 kali

9. Gerakan senam otak 5 gerakan Pemusatan, gerakan ini yaitu:
  - a. Gerakan Sakelar otak (memijit bagian bawah tulang selangka 20 – 30 detik, tangan sebaliknya memegang pusar)
  - b. Gerakan Menguap energi (menguap sambil memijat persendian rahang)
  - c. Gerakan Tombol bumi (dua jari dibawah bibir, dan tanga yg lain memegang pusar dengan jari menunjuk kebawah)
  - d. Gerakan Pasang telinga (pijat daun telinga dari atas kebawah 3-5 kali)
  - e. Gerakan Kait relaks (tangan dikaitkan dengan ibu jari kebawah, ditarik kedada dengan menarik dan mengeluarkan nafas, menyatukan jari kiri dan kanan dengan mata tertutup)

Kelima gerakan ini masih tetap dengan mengucapkan frasa yang dipilih serta dengan pengaturan nafas. Gerakan dari masing masing adalah 4 sampai 8 kali

10. Atur nafas kembali dan buka mata

### **Pendinginan**

Gerakan pendinginan yang dapat dilakukan adalah:

1. Putar ringan pergelangan tangan
2. Putar ringan pergelangan kaki
3. Putar ringan leher
4. Nafas dalam 3-5 siklus
5. Minum kembali air putih

## PROFIL PENULIS



**Fiktina Vifri Ismiriyam, S.Psi., M.Si., Psi.**, merupakan perempuan kelahiran Blora 15 September 1973. Ia menyelesaikan S-1 di Universitas Wisnuwardhana Malang dan S-2 di Universitas Katholik Soegijaprata Semarang dengan bidang konsentrasi Sains Psikologi bidang ilmu perkembangan. Saat ini ia menjadi salah satu staf pengajar di Universitas Ngudi Waluyo yang berada di Ungaran Kabupaten Semarang Jawa Tengah. Ia mengampu beberapa mata kuliah Psikologi, Psikologi dalam Praktik Kebidanan, Psikologi (Kebidanan), Psikologi (Gizi), Pendidikan Karakter, dan Antropologi Kesehatan.

Selain mengajar ia juga aktif dalam melaksanakan Tridarma Perguruan Tinggi. Ia aktif mengikuti kegiatan ilmiah sebagai pembicara, mengikuti pelatihan penulisan ilmiah, pengabdian masyarakat di wilayah puskesmas di Kabupaten Semarang, serta mengikuti berbagai kegiatan seminar baik nasional maupun internasional sebagai pemakalah.



**Wulansari, S.Kep., Ns., M.Kep**, merupakan Perempuan kelahiran Boyolali. 12 Juni 1983. Beliau menempuh pendidikan S1 Keperawatan dan program Ns di STIKES Ngudi Waluyo, kemudian menempuh pendidikan S2 Keperawatan di Universitas Diponegoro, dengan Konsentrasi Keperawatan komunitas. Saat ini beliau Bekerja Di Universitas Ngudi Waluyo, di Prodi DIII keperawatan. Beliau mengampu mata kuliah keperawatan keluarga, keperawatan gerontik, keperawatan jiwa dan keperawatan komunitas. Penelitian penelitian

terkait terapi beapreasi telah beberapa kali dilakukan. Terapi beapreasi merupakan nama terapi yang beliau berikan dari penggabungan terapi senam otak



dengan reaksi benson. Terapi ini telah dilakukan pada lansia untuk mengatasi insomnia, pada lansia untuk mengatasi depresi, dan mengatasi kecemasan dalam menghadapi pengumuman hasil UAN pada siswa SMA. Beliau melakukan tugasnya sebagai dosen, yaitu dengan melakukan Tridarma Perguruan tinggi. Selain mengajar dan penelitian beliau juga melakukan pengabdian kepada masyarakat. Selain itu, untuk menunjang keahlian dibidangnya, beliau mengikuti pelatihan/ workshop dan seminar seminar, baik nasional maupun internasional. Inilah sedikit pengenalan tentang beliau

Buku Referensi  
Meningkatkan  
**Effikasi Diri**  
pada  
**Penderita HIV/AIDS**

Effikasi diri merupakan suatu persepsi dari individu sendiri mengenai kemampuan dalam mempertimbangkan melaksanakan pola perilaku dan juga merupakan pengaturan diri individu melalui motivasi dan penentuan akan capaian dari harapan. Effikasi diri menjadi kuat jika ada usaha dalam menghadapi hambatan. Pada penderita HIV/AIDS bisa muncul kondisi effikasi diri yang lemah. Ada intervensi yang dapat diberikan oleh tenaga kesehatan dalam meningkatkan effikasi diri pada penderita HIV/AIDS.

Buku ini bertujuan untuk membantu terbentuknya alternatif intervensi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan effikasi diri penderita HIV/AIDS. Penanganan effikasi diri yang menurun dapat meningkatkan motivasi untuk menjalankan pola perilaku yang sehat dan meningkatkan harapan.

