

**PENGARUH VIDEO MEDITASI YOGA (MEGA)  
TERHADAP PENGETAHUAN TERAPI  
KOMPLEMENTER MEDITASI DAN  
YOGA PADA PASIEN LUPUS**



**SKRIPSI**

**AFIFAH SABRINA**

**04021282025060**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**INDRALAYA, 2025**

**PENGARUH VIDEO MEDITASI YOGA (MEGA)  
TERHADAP PENGETAHUAN TERAPI  
KOMPLEMENTER MEDITASI DAN  
YOGA PADA PASIEN LUPUS**



**SKRIPSI**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana  
Keperawatan pada Universitas Sriwijaya**

**AFIFAH SABRINA**

**04021282025060**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
INDRALAYA, 2025**

## SURAT PERNYATAAN INTEGRITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Afifah Sabrina

NIM : 04021282025060

Judul : Pengaruh Video Meditasi Yoga (MEGA) Terhadap Pengetahuan Terapi  
Komplemeniter Meditasi dan Yoga Pada Pasien Lupus

Menyatakan bahwa skripsi saya merupakan hasil karya sendiri didampingi tim pembimbing dan bukan hasil penjiplakan/plagiat. Apabila ditemukan unsur penjiplakan/plagiat dalam skripsi ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Sriwijaya sesuai aturan yang berlaku.

Demikian Pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan tanpa ada paksaan dari siapapun.

Indralaya, Januari 2025



(Afifah Sabrina)

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

**FAKULTAS KEDOKTERAN**

**BAGIAN KEPERAWATAN**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI**

**NAMA : AFIFAH SABRINA**

**NIM : 04021282025060**

**JUDUL : PENGARUH VIDEO MEGA TERHADAP PENGETAHUAN TERAPI  
KOMPLEMENTER MEDITASI DAN YOGA PADA PASIEN LUPUS DI  
PERSATUAN LUPUS SUMATERA SELATAN (PLSS)**

**PEMBIMBING SKRIPSI**

**1. Dian Wahyuni, S.Kep., Ns., M.Kes**

**NIP. 198807082020122008**

  
(.....)

**2. Karolin Adhisty, S.Kep., Ns., M.Kep**

**NIP. 198807082020122008**

  
(.....)

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**NAMA : AFIFAH SABRINA**  
**NIM : 04021282025060**  
**JUDUL : PENGARUH VIDEO MEDITASI YOGA (MEGA) TERHADAP  
PENGETAHUAN TERAPI KOMPLEMENTER MEDITASI  
DAN YOGA PADA PASIEN LUPUS**

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Progra Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 07 Januari 2025 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

**Indralaya, Januari 2025**

**PEMBIMBING 1**

Dian Wahyuni, S. Kep.,Ns.,M.Kes  
NIP. 198807082020122008

(.....)

**PEMBIMBING 2**

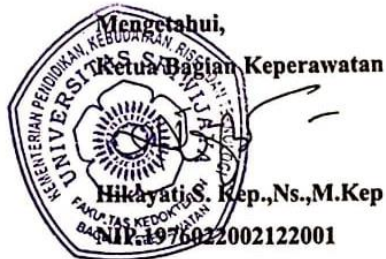
Karolin Adhisty, S. Keep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 1988070822020122008

(.....)

**PENGUJI**

Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP. 19890127201802001

(.....)



Mengetahui,  
Koordinator Program Studi Keperawatan



Eka Yulia Fitri, S. Kep.,Ns.,M.Kep  
NIP.198407012008122002

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
BAGIAN KEPERAWATAN  
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2025  
Afifah Sabrina

**Pengaruh Video Meditasi Yoga (MEGA) Terhadap Pengetahuan Terapi  
Komplementer Meditasi dan Yoga Pada Pasien Lupus**

ix + 96 + 9 tabel + 2 skema + 15 lampiran

**ABSTRAK**

Lupus adalah penyakit autoimun kronis yang prevalensinya meningkat setiap tahun, memengaruhi berbagai sistem tubuh dan memerlukan penanganan. Terapi komplementer seperti meditasi dan yoga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan keseimbangan fisik dan emosional, serta mendukung pengobatan farmakologi. Studi awal di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS) menunjukkan rendahnya pengetahuan anggota tentang terapi ini. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan adalah pemberian edukasi. Video meditasi yoga (MEGA) dikembangkan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan pasien. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Video MEGA terhadap pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga pada pasien lupus di PLSS. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental* menggunakan rancangan *one group pre-test post-test* melibatkan 18 orang responden yang merupakan anggota Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS). Teknik pengambilan sampel menggunakan *accidental sampling*. Uji normalitas penelitian menggunakan uji *Shapiro Wilk* menunjukkan data berdistribusi normal  $p\text{-value} > 0,05$  ( $pre\text{-test} = 0,212$  dan  $post\text{-test} = 0,107$ ). Hampir setengah dari responden dalam penelitian ini dewasa akhir (38,9%) dan sebagian besar perguruan tinggi (61,1%) sedangkan hasil analisis univariat terhadap pengetahuan anggota PLSS didapatkan nilai rata-rata  $pre\text{-test}$  12,06 dan  $post\text{-test}$  15,06. Hasil uji *paired t test* menunjukkan  $p\text{-value}$  0,000 ( $p < 0,05$ ) dan perubahan rata-rata sebesar -3,000 menunjukkan peningkatan pengetahuan responden dan efektivitas pemberian intervensi video. Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan efektivitas video yang disajikan secara interaktif dan mudah dipahami sehingga mampu menjelaskan terapi komplementer meditasi dan yoga. Hasil penelitian ini disimpulkan video mega berperan dalam meningkatkan pengetahuan anggota PLSS serta penggunaan video mega dapat digunakan sebagai media dalam pendidikan kesehatan

**Kata Kunci : Lupus, Meditasi, Pengetahuan, Terapi Komplementer, Video Mega, Yoga**

**Daftar Pustaka : 63 (2015-2024)**

**SRIWIJAYA UNIVERSITY  
FAKULTY OF MEDICINE  
NURSING DEPARTEMENT  
NURSING STUDY PROGRAM**

*Thesis, January 2025  
Afifah Sabrina*

***The Effect of Mega Video on Knowledge of Complementary Therapy Meditation and Yoga for Lupus Patients***

*ix + 96 + 9 tables + 2 schemes + 15 appendices*

**ABSTRACT**

*Lupus is a chronic autoimmune disease whose prevalence increases every year, affecting various body systems and requiring treatment. Complementary therapies such as meditation and yoga can help reduce stress, increase physical and emotional balance, and support pharmacological treatment. Initial studies at the South Sumatera Lupus Association (SSLA) show low members' knowledge about this therapy. One way to increase knowledge is providing education. The MEGA video (Yoga Meditation) was developed as an educational medium increase patient knowledge. This study aims to analyze the effect of Mega Video on knowledge of complementary therapy meditation and yoga for lupus patient at SSLA. This type of research was a quantitative study with a pre-experimental design using a one group pre-test post-test design involving 18 respondents who are members of the South Sumatera Lupus Association (SSLA). The sampling technique in this study used the accidental sampling technique. The normality test of the study used the Shapiro Wilk test showed that the data was normally distributed  $p\text{-value} > 0,05$  (pre-test=0,212 and post-test=0,107). The largest age group in this study was late adulthood (38,9%) and collage educated (61,1%), while the univariate analysis result to the knowledge of SSLA members obtained an average pre-test value of 12,06 and a post-test of 15,06. The result of the paired t test showed a p-value of 0,000 ( $p < 0,05$ ) and an average change was -3.000, there was a significant effect on respondents' knowledge score showed the effectiveness of the mega video which was presented interactively and easy to understand so that it is able to explain complementary meditation and yoga therapies. The results of this study are expected to be able increase insight, knowledge, and understanding about complementary therapies of meditation and yoga.*

***Keyword : Lupus, Meditation, Knowledge, Complementary Therapy, Mega Video, Yoga***

***Bibliography : 63 (2015-2024)***

## HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

*Alhamdulillah* rabbil 'alamin, segala puji bagi Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, petunjuk, serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati, penulis memanjatkan rasa syukur atas limpahan rahmat, hidayah, dan kekuatan yang tiada hentinya Engkau curahkan dalam setiap detik perjalanan ini.. Shawalat serta salam tidak lupa selalu tucurahkan kepada Nabi Muhammad Saw. Penulis mengucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, serta motivasi dalam proses penelitian dan penulisan skripsi ini. skripsi ini penulis persembahkan kepada :

1. Teruntuk Umi dan Abi yang telah menjadi teladan kesabaran, ketulusan, dan cinta tanpa syarat. Terima kasih atas doa-doa yang tidak pernah putus, yang senantiasa menjadi pelindung dalam setiap langkahku. Setiap nasihat, pengorbanan, dan perhatian umi dan abi adalah bukti cinta yang begitu besar, yang menguatkan di saat lemah dan meneguhkan hati di saat bimbang. Semoga Allah SWT melimpahkan kesehatan, umur panjang, dan keberkahan yang tak terhingga kepada umi dan abi. Umi dan abi adalah pelita yang menerangi setiap jalan gelap dalam hidupku
2. Teruntuk kakak-kakak dan adik-adik yang selalu memberi dukungan dan semangat tanpa henti. Terimakasih atas cinta yang mengalir tulus dan kebahagiaan yang selalu kalian bagikan. Kehadiran kalian adalah sumber kekuatan dan kebahagiaan yang tak tergantikan.
3. Teruntuk dosen pembimbing Ibu Dian Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes dan Ibu Karolin Adhistry, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta masukan yang sangat berharga dalam proses penelitian dan penulisan skripsi ini. Terima kasih atas kesabaran, dedikasi, dan pengajaran yang luar biasa. Semoga Ibu selalu diberikan kesehatan dan waktu yang telah ibu luangkan kepada penulis dalam bentuk apapun menjadi amal jariyah yang bernilai pahala untuk Ibu.



4. Teruntuk dosen penguji Ibu Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep yang telah memberikan semua arahan, saran, dan masukan yang diberikan selama penyelesaian skripsi. Semoga ibu selalu diberikan kesehatan dan selalu dalam lindungan Allah SWT.
5. Teruntuk sahabat SMA khususnya Azizah dan Zahrani yang selalu hadir meski jarak memisahkan. Dukungan kalian, pesan-pesan penuh semangat, dan kesedian mendengarkan keluh kesahku adalah anugrah yang tak ternilai. Terimakasih telah hadir dan menjadi tempat untuk saling berbagi, menguatkan, dan support.
6. Teruntuk sahabat dan teman seperjuanganku Icis, Dilak, Dafqil, Tindi, Pia, dan Dwik yang telah mengiringi perjalanan ini dengan kebersamaan yang penuh makna. Bersama kalian setiap tantangan menjadi lebih ringan dan setiap keberhasilan terasa lebih indah. Terima kasih atas dukungan, motivasi, dan momen-momen kebersamaan yang akan selalu diingat dengan penuh rasa syukur.
7. Teruntuk seluruh teman angkatan 2020 yang selalu bersedia menemani dari awal perkuliahan dan tempat berbagi cerita hingga saat ini.
8. Teruntuk responden penelitian dan validitas yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan perhatian untuk berkontribusi dalam penelitian ini. semoga kebaikan dan kerjasama kalian mendapatkan balsan terbaik dari Allah SWT.
9. Teruntuk diri sendiri, terima kasih atas keberanian, keteguhan hati, dan kerja keras yang telah melewati segala rintangan. Terima kasih karena telah memilih untuk bertahan ketika situasi terasa sulit, dan terus melangkah maju meskipun ragu dan lelah menghampiri. Perjalanan ini membuktikan bahwa ketekunan dan keyakinan pada diri sendiri dapat mengubah mimpi menjadi nyata. Semoga langkah-langkah yang diambil menjadi inspirasi untuk terus berjuang dan bertumbuh. Tetaplah percaya bahwa setiap usaha memiliki arti dan setiap mimpi adalah mungkin untuk diraih

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran tuhan yang maha esa yang telah memberikan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Video Mega Terhadap Pengetahuan Terapi Komplementer Meditasi dan Yoga Pada Pasien Lupus Di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS)”. Dalam proses penulisan skripsi ini, peneliti tidak akan dapat menyelesaikan semuanya dengan baik tanpa bantuan dari banyak pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Hikayati S.Kep.,Ns.,M. Kep selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.
2. Dian Wahyuni, S.Kep.,Ns.,M.Kes selaku Pembimbing I dan Pembimbing Akademik yang telah memberikan banyak waktu, bimbingan, juga arahan, dukungan serta saran selama menyusun proposal penelitian ini.
3. Karolin Adhistry, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku pembimbing II yang juga telah meluangkan banyak waktu, bimbingan, juga arahan, dukungan serta saran selama menyusun proposal ini.
4. Fuji Rahmawati, S.Kep.,Ns.,M.Kep selaku penguji yang telah banyak berperan dalam penyempurnaan proposal penelitian ini.
5. Segenap jajaran Dosen, Staff Administrasi, dan Keluarga Besar Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah memberikan ilmu kepada peneliti selama ini.
6. Orangtua dan keluarga yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada penulis dalam menyelesaikan proposal penelitian ini.
7. Teman-teman yang telah membantu, menghibur, dan memberi dukungan bantuan dalam proses penyusunan proposal penelitian ini.
8. Semua pihak yang telah membantu pelaksanaan skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa proposal penelitian ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran serta masukan dari para pembaca sekalian demi penyusunan skripsi penelitian yang lebih

baik. Penulis berharap semoga proposal penelitian ini memberikan manfaat bagi penulis maupun pembaca.

Indralaya, Januari 2025

Afifah Sabrina

## DAFTAR ISI

COVER	
SURAT PERNYATAAN INTEGRITAS .....	i
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
ABSTRAK .....	iv
ABSTRACT .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI .....	x
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR SKEMA .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiv
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	xv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian .....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	8
2.1 Konsep Dasar Systemic Lupus Erythematosus (SLE) .....	8
2.2 Konsep Dasar Pengetahuan .....	17
2.3 Konsep Dasar Terapi Komplementer .....	24
2.4 Konsep Dasar Video .....	28
2.5 Penelitian Terkait .....	30
2.6 Kerangka Teori .....	32
BAB III METODE PENELITIAN .....	33
3.1 Kerangka Konsep .....	33
3.2 Desain Penelitian .....	33
3.3 Hipotesis .....	34
3.4 Definisi Operasional .....	34
3.5 Populasi dan Sampel .....	36
3.6 Tempat Penelitian .....	37

3.7	Waktu Penelitian .....	37
3.8	Etika Penelitian.....	37
3.9	Alat Pengumpulan Data.....	39
3.10	Prosedur Pengambilan Data .....	43
3.11	Teknik Pengolahan Data dan Analisis Data .....	46
3.12	Analisis Uji Statistik.....	47
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....		48
4.1.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	48
4.2.	Pembahasan .....	51
4.3.	Keterbatasan Penelitian .....	58
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		60
5.1	Simpulan.....	60
5.2	Saran .....	60
DAFTAR PUSTAKA .....		62
LAMPIRAN .....		68

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terkait .....	30
Tabel 3. 1 Definisi Operasional .....	35
Tabel 3. 2 Kriteria Penilaian Uji Video Mega .....	41
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Kuesioner Uji Video Mega.....	41
Tabel 3. 4 Kisi-Kisi Kuesioner Pengetahuan .....	42
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden .....	48
Tabel 4. 2 Pengetahuan Anggota PLSS Sebelum Intervensi Video Mega .....	49
Tabel 4. 3 Pengetahuan Anggota PLSS Setelah Intervensi Video Mega.....	49
Tabel 4. 4 Pengaruh Pengetahuan Anggota PLSS Sebelum dan Setelah Diberikan Intervensi Video Mega.....	50

## DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori.....	32
Skema 3. 1 Kerangka Konsep .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Lembar Penjelasan Penelitian.....	69
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	71
Lampiran 3 Lembar Kuesioner .....	72
Lampiran 4 Lembar Satuan Acara Penyuluhan (SAP) .....	74
Lampiran 5 Standar Operasional Prosedur .....	78
Lampiran 6 Video Mega .....	79
Lampiran 7 Lembar Kuesioner Uji Video Mega .....	81
Lampiran 8 Hasil Uji Video Mega.....	83
Lampiran 9 Sertifikat Etik Penelitian.....	84
Lampiran 10 Surat Izin Validitas .....	85
Lampiran 11 Surat Izin Penelitian.....	86
Lampiran 12 Surat Izin Penelitian PLSS .....	87
Lampiran 13 Abstrak Lembaga Bahasa .....	88
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian.....	89
Lampiran 15 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas Kuesioner.....	90
Lampiran 16 Hasil Uji Statistik.....	96
Lampiran 17 Lembar Konsultasi.....	98
Lampiran 18 Turnitin .....	109



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. Bidotada Diri

Nana : Afifah Sabrina  
Tempat, Tanggal Lahir : Sawahlunto, 06 Mei 2002  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Lingkar Buluran No. 241 Talang Jawa  
RT.01 RW.05 Kel. Tanjung Enim Kec.  
Lawang Kidul Kab. Muara Enim Prov.  
Sumatera Selatan  
Telp/Hp : 082211290862  
Email : Afifahsbrnaa@gmail.com  
Institusi : Universitas Sriwijaya  
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan  
Nama Orang Tua  
Ayah : Mustafa Kamal  
Ibu : Susanti  
Jumlah Saudara : 6  
Anak Ke : 3

### B. Riwayat Pendidikan

TK IT Rabbani Muara Enim (2007-2008)  
SD Negeri 10 Lawang Kidul (2008-2014)  
SMP Negeri 1 Lawang Kidul (2014-2017)  
MA Swasta Perguruan Islam Ar-Risalah (2017-2020)  
Universitas Sriwijaya (2020-2025)

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Lupus merupakan salah satu jenis penyakit tidak menular (PTM) yang prevalensinya terus meningkat setiap tahun. Penyakit ini tergolong sebagai gangguan autoimun kronis dengan berbagai variasi kondisi klinis. Menurut National Institute of Environmental Health Science (NIEHS), penyakit autoimun terjadi ketika sistem imun tubuh keliru menyerang sel, jaringan, atau organ yang sehat. Akibatnya, penyakit ini dapat memengaruhi berbagai bagian tubuh, menyebabkan gangguan fungsi organ, dan dalam kasus tertentu, dapat membahayakan nyawa (Kemenkes RI, 2018).

Angka kejadian penyakit tidak menular (PTM) setiap tahunnya terus meningkat, di antaranya yaitu penyakit lupus, menurut *World Health Organization* (WHO) jumlah penderita lupus didunia hingga saat ini mencapai lima juta orang, dan setiap tahunnya ditemukan lebih dari 100 ribu kasus baru (Kemenkes RI, 2018) sedangkan jumlah penderita lupus di Sumatera Selatan yang tercatat sebanyak 350 orang (Rahayu, 2019). Lupus dapat memengaruhi sebagian besar system organ tubuh, dengan manifestasi berupa gangguan pada system musculoskeletal, dermatologis, kardiovaskular, hematologis, dan neurologi. Gejala lainnya meliputi masalah tidur, nyeri kronis, gangguan suasana hati, dan disfungsi kognitif (Yousefzadeh et al., 2022). Pengobatan modern telah mengalami kemajuan dalam beberapa tahun terakhir seperti obat antiinflamasi nonsteroid, hidroklorokuin, glukokortikoid, dan agen imunosupresif namun angka kematian diantara pasien lupus tetap tinggi (Wahyuni et al., 2023).

Berbagai penelitian yang telah dilakukan di negara lain menunjukkan odapus (sebutan bagi penderita lupus) menggunakan terapi komplementer untuk mengendalikan gejala penyakit mereka dan efek samping dari obat, terapi komplementer merupakan terapi yang digunakan sebagai tambahan pengobatan

yang bertujuan untuk meningkatkan penyembuhan, memfasilitasi kenyamanan, dan meningkatkan kesehatan (Lu et al., 2021).

Studi pendahuluan yang dilakukan kepada odapus di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS) yang merupakan satu-satunya organisasi yang berada di wilayah Sumatera Selatan dengan beranggotakan orang-orang yang mengalami gangguan imun yang sebagian besar mengalami lupus tercatat pada tahun 2023 PLSS memiliki anggota yang terdaftar sebanyak 278 orang. Penelitian (Wahyuni et al., 2023) yang dilakukan pada odapus di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS) sekitar 2,86% odapus menggunakan terapi meditasi dan yoga dimana kedua terapi ini paling sedikit dilakukan oleh anggota PLSS. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti di PLSS dengan cara mewawancarai 6 anggota PLSS didapatkan bahwa mereka belum pernah dilakukan penelitian terkait pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga.

Meditasi dan yoga merupakan terapi yang dapat membantu keseimbangan pikiran, emosi, dan pernafasan serta merupakan bagian dari jenis terapi komplementer *mind body therapy*. *Mind body therapy* adalah intervensi dengan teknik untuk memfasilitasi kapasitas berpikir yang mempengaruhi gejala fisik dan fungsi berpikir yang mempengaruhi fisik dan fungsi tubuh, contohnya seperti meditasi dan yoga (Rufaida et al., 2018). Meditasi dan yoga adalah praktik yang menciptakan keadaan relaksasi, memungkinkan seseorang untuk focus pada momen saat ini atau mencapai kondisi bebas dari kelelahan dengan tingkat konsentrasi yang optimal. Kedua aktivitas ini berperan dalam menenangkan pikiran, memulihkan kesehatan fisik, dan jika dilakukan secara rutin, efektif dalam mengurangi stress serta depresi (Masruroh et al., 2021).

Meditasi adalah sebuah praktik relaksasi dengan cara melepaskan pikiran dari semua hal yang membebani maupun membuat kita merasa cemas dalam kehidupan sehari-hari (Rufaida et al., 2018). Meditasi dapat meningkatkan kemampuan dalam mengatasi nyeri, mengurangi stress, dan gejala psikologis lainnya serta mempunyai efek untuk mencapai ketenangan yang dalam, penurunan detak jantung, mengurangi konsumsi oksigen bagi tubuh hingga dapat mengurangi asam laktat dalam darah yang merupakan sampah dari metabolisme tubuh (Taub et al., 2021). Meditasi merupakan pendekatan terapi yang signifikan bagi pasien SLE,

karena menekankan pada penerimaan pengalaman eksternal dan internal (Yousefzadeh et al., 2022)

Yoga merupakan teknik yang mengajarkan seperti teknik rileksasi, pernapasan, dan posisi tubuh (Kusumayanti et al., 2020). Yoga memfokuskan pada aktivitas meditasi dari individu dengan memusatkan pikiran untuk mengontrol panca indera serta tubuh secara keseluruhan. Yoga mempunyai efek untuk mencegah maupun mengurangi stress, sebagai media relaksasi, membuat hidup lebih tenang, meningkatkan daya tahan tubuh serta imunitas tubuh, menambah stamina, dan meningkatkan emosi positif (Rufaida et al., 2018). Yoga pada pasien SLE dapat mengurangi frekuensi kekambuhan dan remisi dengan mengurangi penanda proinflamasi dan penanda stress (Shobana et al., 2022).

Pasien lupus memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gejala, dampak, dan pengobatan dari penyakitnya terutama bagi odapus dengan latar belakang SMA dan hanya bergantung pada penyedia layanan kesehatan sebagai sumber informasi (Azwinda, 2020). Rendahnya pengetahuan masyarakat maupun pasien lupus terhadap penyakitnya sendiri tentunya menjadi salah satu permasalahan yang cukup penting karena berpengaruh terhadap penanganan maupun langkah pengobatan dari penyakit lupus sendiri. Intervensi khusus diperlukan sebagai upaya promosi kesehatan. Banyak cara yang dapat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang penyakit SLE, seperti sosialisasi, mencari informasi tentang SLE, berkonsultasi dengan dokter yang ahli, dan layanan kesehatan lainnya jika ditemukan masalah (Azwinda, 2020).

Layanan kesehatan memainkan peran penting dalam mendidik pasien tentang penyakit mereka. Maka berdasarkan permasalahan tersebut diperlukan penyuluhan untuk memperkaya pengetahuan masyarakat maupun pasien lupus. Penyuluhan yang diberikan dengan menggunakan media audiovisual merupakan salah satu media yang baik untuk digunakan sebagai media dalam penyuluhan karena dapat meningkatkan pengetahuan pasien dengan melibatkan pendengaran dan penglihatan sekaligus dalam satu proses atau kegiatan (Simamora & Saragih, 2019). Video Mega (Meditasi Yoga) merupakan video yang memberikan informasi tentang terapi komplementer meditasi dan yoga. Penelitian mengenai pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga pada pasien lupus belum pernah dilakukan.

Penyuluhan mengenai pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga ini diharapkan dapat memberi pengetahuan yang baru kepada odapus bahwa terdapat perawatan lain yang bisa digunakan mendukung/bersamaan dengan terapi farmakologi.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian berjudul “Pengaruh Video Mega Terhadap Pengetahuan Terapi Komplementer Meditasi Dan Yoga Pada Penderita Lupus Di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS)”

## **1.2 Rumusan Masalah**

Video adalah media yang efektif untuk menyampaikan informasi, menggambarkan proses, menjelaskan konsep yang kompleks, mengajarkan keterampilan, mempercepat atau memperlambat waktu, serta memengaruhi perilaku (Arrahim, 2022). Sebagai media, video memiliki kelebihan karena mampu menampilkan gambar bergerak dan suara secara bersamaan, sehingga menarik perhatian dan memungkinkan penerimaan informasi melalui berbagai indra sekaligus (Daryanto, 2016). Meskipun video telah banyak digunakan dalam edukasi kesehatan, penerapannya untuk memberikan pendidikan kesehatan kepada pasien lupus belum banyak ditemukan.

Lupus dapat memengaruhi berbagai sistem organ tubuh dan menyebabkan keluhan subjektif serta tanda-tanda fisik yang dapat diamati. Keluhan yang paling sering dilaporkan oleh pasien lupus adalah nyeri. Selain itu, kondisi ini juga sering disertai dengan kelelahan, kecemasan, dan depresi. Pasien lupus telah menerima pengobatan dari dokter untuk penyakit lupus nya namun pasien masih merasakan gejala oleh karena itu diperlukan terapi tambahan yang dapat mengurangi gejala yang dirasakan serta mendukung pengobatan medis (Wahyuni et al., 2023).

Melanjuti pada penelitian sebelumnya (Wahyuni et al., 2023) terapi komplementer meditasi dan yoga adalah terapi yang paling sedikit dilakukan oleh odapus yang ada di PLSS. Meditasi dan yoga menciptakan keadaan relaksasi yang memungkinkan seseorang untuk fokus pada momen saat ini atau bebas dari segala hal yang membebani. Aktivitas ini membantu menenangkan pikiran, memulihkan kondisi fisik, dan jika dilakukan secara rutin, dapat efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, serta depresi (Masruroh et al., 2021). Meditasi dan yoga digunakan

untuk mendukung pengobatan medis dan mengurangi gejala yang masih dirasakan oleh pasien lupus.

Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS) yang merupakan satu-satunya organisasi yang berada di wilayah Sumatera Selatan dengan beranggotakan orang-orang yang mengalami gangguan imun yang sebagian besar mengalami lupus tercatat pada tahun 2023 PLSS memiliki anggota yang terdaftar sebanyak 278 orang. Pendidikan kesehatan perlu dilakukan kepada anggota PLSS untuk menambah pengetahuan anggota serta memberikan pilihan terapi pendukung yang bisa dilakukan oleh anggota PLSS dalam mengendalikan gejalanya.

Berdasarkan hal yang telah dijabarkan, maka didapatkan bahasan pokok permasalahan dalam penelitian yaitu “Adakah pengaruh video mega terhadap pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga pada pasien lupus?”

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Video Mega Terhadap Pengetahuan Terapi Komplementer Meditasi Dan Yoga Pada Pasien Lupus Di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS)”

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Karakteristik responden penelitian berdasarkan usia dan pendidikan pada pasien lupus di Persatuan Lupus Sumatra Selatan (PLSS).
2. Mengetahui skor pengetahuan responden tentang terapi komplementer meditasi dan yoga pada pasien lupus Di Persatuan Lupus Sumatra Selatan (PLSS) sebelum diberikan intervensi.
3. Mengetahui skor pengetahuan responden tentang terapi komplementer meditasi dan yoga pada pasien lupus Di Persatuan Lupus Sumatra Selatan (PLSS) setelah diberikan intervensi.
4. Mengetahui pengaruh pengetahuan responden tentang terapi komplementer meditasi dan yoga pada pasien lupus di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS) sebelum dan setelah diberikan video mega

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Setelah dilakukan penelitian pada pasien lupus di Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS) dapat lebih meningkatkan pengetahuan mengenai terapi komplementer meditasi dan yoga.

### 1.4.2 Manfaat Praktisi

#### 1. Bagi Peneliti

Penelitian ini merupakan salah satu sarana penerapan ilmu pengetahuan yang telah didapat oleh peneliti, memberikan pengalaman dalam penelitian, menambah wawasan peneliti, serta memberikan wacana baru bagi peneliti tentang terapi komplementer meditasi dan yoga pada penderita lupus.

#### 2. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan dan menambah pengetahuan tentang terapi komplementer meditasi dan yoga kepada anggota Persatuan Lupus Sumatera Selatan (PLSS).

#### 3. Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sebuah referensi guna meningkatkan mutu pendidikan serta bahan masukan tambahan bagi perkembangan ilmu pendidikan di bidang keperawatan dan dapat digunakan sebagai referensi tambahan atau perbandingan bagi peneliti lain yang berhubungan dengan pengaruh video mega terhadap pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga pada penderita lupus.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian dalam ruang lingkup keperawatan medikal bedah yang berfokus mengetahui pengaruh video mega terhadap pengetahuan terapi komplementer meditasi dan yoga pada penderita lupus. Penelitian ini dilaksanakan di Persatuan Lupus Sumatera Selatan pada 2024. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre-experimental* dengan rancangan *one group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini diambil dengan cara menggunakan teknik *accidental sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Data yang diperoleh

dalam penelitian ini dilakukan dengan analisis univariat dan bivariat. Penelitian ini dimulai dari penyusunan proposal pada bulan agustus 2023.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alamsyah, R. (2018). Pengembangan Video Pembelajaran Kepenyiaran Materi Produksi Program Televisi. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 1(3), 229–236.
- Amalia. (2022). Pengaruh Jumlah Responden terhadap Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan dan Perilaku Swamedikasi. *Journal of Research in Pharmacy*, 2(1), 9–15. <https://doi.org/10.14710/genres.v2i1.12271>
- Anggraini, S. A., Siregar, S., & Dewi, R. (2020). Pengaruh Media Audio Visual Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Ibu Hamil Tentang Pencegahan Stunting Di Desa Cinta Rakyat. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 26–31. <https://doi.org/10.52943/jikebi.v6i1.379>
- Aprilina, E., Sari, W., Aprilia, A., Yunike, & Ira, K. (2023). Manfaat Pelatihan Yoga Pose Cat Stretch dalam Mengurangi Nyeri Menstruasi pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Bidang Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 23–29.
- Arrahim. (2022). Penggunaan Media Pembelajaran Video Sebagai Solusi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Ipa. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 9(2), 1–8. <https://doi.org/10.33558/pedagogik.v9i2.3251>
- Asih, R. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kelelahan pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE)*. Universitas Negeri Semarang.
- Astuti, A., Panjaitan, R. G. P., & Titin, T. (2021). Kelayakan Media Video Pembelajaran pada Submateri Sistem Endokrin. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 19(2), 290. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v19i2.2919>
- Azwinda, F. (2020). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Orang Dengan Lupus (ODAPUS) Tentang Penyakit Systemic Lupus Erythematosus (SLE) Di RSUD Dr. Soetomo* [Universitas Airlangga]. <http://repository.unair.ac.id/103913/>
- Bharata, I. H. (2022). Gangguan Kognitif Terkait SLE: Sebuah Tinjauan Pustaka. *Lombok Medical Journal*, 1(1), 61–69. <https://doi.org/https://doi.org/10.29303/lmj.v1i1.515>
- Camarsari, L. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien An. F Dengan Diagnosis Medis Systemic Lupus Erythematosus (Sle). In *Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* (Vol. 33, Issue 1). Poltekeks Kemenkes Yogyakarta.
- Carolina, M. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kualitas Tidur Peserta Yoga Di Huma Yoga Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 266–273.
- Darma, N. A., Saturti, T., & Kurniari, P. K. (2020). Karakteristik Manifestasi Klinis Pasien Sistemik Lupus Erythematosus di Poliklinik Rematologi Rsup Sanglah Periode Juni-September 2018. *Jurnal Medika Udayana*, 9(5), 1–6.

[https://jurnal.harianregional.com/eum/full-61063#google\\_vignette](https://jurnal.harianregional.com/eum/full-61063#google_vignette)

- Darsini. (2019). Pengetahuan ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 95–107. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/96/89>
- Daryanto. (2016). *Media Pembelajaran* (Edisi ke-2). Gava Media.
- Dianna, Septianingsih, N., & Pangestu, J. F. (2020). Perbedaan Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Dan Sesudah Diberikan Penyuluhan Tentang Stunting Melalui Media Video Dan Leaflet Di Wilayah Kerja Puskesmas Saigon Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Kebidanan Khatulistiwa*, 6(1), 7. <https://doi.org/10.30602/jkk.v6i1.493>
- Eppang, Y. (2020). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Pengaruh Konseling Saat Antenatal Care (ANC) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Ibu Hamil Tentang Tanda-Tanda Bahaya Kehamilan Di Wilayah Kerja Puskesmas Kapasa. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2), 2020.
- Fadillah, Y. N., Mulyanti, S., Insanuddin, I., & Supriyanto, I. (2021). Efektivitas Video Pembelajaran Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Pemeliharaan Kesehatan Gigi Dan Mulut Di Sekolah Dasar. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*, 2(1), 314–319. <https://doi.org/10.34011/jks.v2i1.709>
- Fandika, R. A., & Sukendra, D. M. (2016). Hubungan Antara Tingkat Keparahan Penyakit, Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Terhadap Kelelahan Pada Pasien Systemic Lupus Erythematosus (Sle). *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 221. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.5854>
- Hanifah, R., Oktavia, N. S., & Nelwatri, H. (2021). Perbedaan Efektifitas Pendidikan Kesehatan Melalui Media Video Animasi Dan Power Point Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Dalam Menghadapi Menarche. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 4(2), 74–81. <https://doi.org/10.36984/jkm.v4i2.232>
- Hayati, F. (2021). Pendidikan Kesehatan tentang Terapi Komplementer dalam Kehamilan. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 3(2), 120. <https://doi.org/10.36565/jak.v3i2.167>
- Husain, F., Purnamasari, A. O., Istiqomah, A. R., & Putri, A. L. (2023). Self-Management Pasien Systemic Lupus Erythematosus (SLE). *Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing*, 4(1), 28–34. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1156>
- Imami, G. N., & Widhani, A. (2024). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Ketidapatuhan Minum Obat pada Pasien Lupus Eritematosus Sistemik Factors Associated with Medication Non-Adherence among Patients with Systemic Lupus Erythematosus. *Jurnal Kedokteran Indonesia*, 12(2).
- Indriyani. (2023). Manfaat Yoga dalam Meningkatkan Fleksibilitas dan Keseimbangan. *Research of Service Administration Health and Sains Healthys*, 4(2), 77–79.

- Inggriani, A., & Janamarta, S. (2019). Pengaruh “Brand Name”, “Perceived Quality”, Harga terhadap Keputusan Pembelian Bahan Bakar Minyak jenis Super, Studi Kausalitas pada Pengguna Motor Produksi Masal di Shell BSD 1 Jalan Pahlawan Seribu. *Primanomics : Jurnal Ekonomi & Bisnis*, 17(3), 26. <https://doi.org/10.31253/pe.v17i3.188>
- Josephine, J., & Widhani, A. (2023). Survei Kebutuhan Edukasi Pasien Lupus Eritematosus Sistemik. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 10(4).
- Kemenkes RI. (n.d.). *Kategori Usia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Retrieved January 13, 2025, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia>
- Kemenkes RI. (2018). *Periksa Lupus Sendiri*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/pusat-/periksa-lupus-sendiri-saluri-memahami-program-deteksi-dini-penyakit-lupus-eritematosus-sistemik-les>
- Khoerrunisah, A., Asrori, A., Karneli, K., & Edyansyah, E. (2021). Frekuensi Proteinuria Pada Penderita Lupus Eritematosus Sistemik (Les). *Journal of Medical Laboratory and Science*, 1(2), 32–37.
- Kriswiastiny, R., Mustofa, F. L., Pramesti, W., & Azhari, A. H. (2022). Hubungan Aktivitas Penyakit Systemic Lupus Erythematosus (SLE) Berdasarkan Skor Mex Sledai Dengan Kualitas Hidup Di Komunitas Odapus Kota Bandar Lampung. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 2(3), 419–427.
- Kurniati, Rohayati, S., & Gunawan, G. (2018). Tinjauan Teoretis Pembelajaran Berbasis Videoscribe dalam Meningkatkan Kemampuan Berpikir Kritis dan Kreatif Pada Siswa Smu. In *Prosiding Sntp* (Vol. 1).
- Kusumayanti, N. W., Yuliari, S. A. M., & Suatama, I. B. (2020). Terapi Yoga Asanas Untuk Mengatasi Dismenorea Di Kota Denpasar. *Widya Kesehatan*, 2(2), 13–17.
- Kwee, L. (2021). Systemic Lupus Erythematosus dengan Manifestasi Tidak Biasa. *Journal of Medicine and Health*, 3(1), 73–82.
- Laeli, S., A. & K. (2021). Pengalaman Sakit pada Penderita Lupus: InterpretativePhenomenological Analysis. *Jurnal Empati*, 5(3), 566–571.
- Lu, M. C., Lo, H. C., Chang, H. H., Hsu, C. W., & Koo, M. (2021). Factors associated with the use of complementary therapies in Taiwanese patients with systemic lupus erythematosus: a cross-sectional study. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, 21(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12906-021-03416-w>
- Lukman. (2018). Karakter Usia Lukman Nul Hakim. *Urgensi Revisi Undang-Undang Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*, 11(1), 47. <https://doi.org/10.22212/aspirasi.v11i1.1589>
- Masruroh, M., Lalo, Y. S., Sari, I. N., & ... (2021). Penerapan Yoga untuk

- Mengurangi Nyeri Haid pada Remaja Selama Masa Pandemi Covid-19. *Call for Paper* ..., 8–17.  
<http://jurnal.unw.ac.id/index.php/semnasbidan/article/view/1073>
- Masturah, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi Tahu). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Mohamed, Ali, & Nasir. (2021). Aplikasi Ranah Kognitif Anderson & Krahtwohl dalam Pengajaran dan Pembelajaran Pantun di Sekolah Dasar. *Journal of Humanities and Social Sciences*, 3(3), 110–118.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurghiwiati, E. (2015). *Terapi Alternatif & Komplementer Dalam Bidang Keperawatan*. In Media.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis*. Salemba Medika. <https://www.scribd.com/document/369416381/3-2Metodologi-Nursalam-EDISI-4-21-NOV>
- Pulingmahi, S. B. (2020). *Gambaran Pengetahuan Perawat Tentang Perawatan Pasien Paliatif di Rumah Sakit Daerah Kalabahi Kabupaten Alor*. <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/1524/>
- Purnamayanti, N. K. D. (2021). Pengaruh Meditasi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Jurnal Gema Keperawatan*, 14(1), 50–66.
- Rahayu, S. E. S. (2019). *Sikap Masyarakat Terhadap Odapus*. Universitas Sriwijaya.
- Rahmadi, A. R. (2022). *Mengenal Penyakit Lupus / SLE*. Kementerian Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/1423/mengenal-penyakit-lupussle](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/1423/mengenal-penyakit-lupussle)
- Rahmi, F. N., & Rachmawati, M. (2022). Pengelolaan Platform Digital Sebagai Media Informasi Autoimun. *Widyakala: Journal of Pembangunan Jaya University*, 9(1), 16. <https://doi.org/10.36262/widyakala.v9i1.502>
- Ridwan, M. S. & B. B. (2021). Studi Analisis Tentang Makna Pengetahuan Dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis Dan Sumbernya. *Jurnal Geuthee : Penelitian Mutidisiplin*, 4(1), 31. <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Ristanti, H. A., & Windayanti, H. (2023). *Tingkat Pengetahuan Remaja Putri Tentang Yoga Untuk Mengurangi Nyeri Haid Di Smp Negeri 5 Ungaran*. 2(1), 1–7.
- Roflin, E. dan P. (2022). *Metode Penelitian Kesehatan*. PT. Nasya Expanding Management.
- Rufaida, Z., Wardini, S., & Permata, D. (2018). *Terapi Komplementer* (H. Sudiyanto (ed.); Cetakan Pe). STIKES Majapahit.

[https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9\\_1734-1](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49054-9_1734-1)

- Sariyani, M. D., Herliawati, P. A., & Winangsih, R. (2023). Manfaat Meditasi Mindfulness Untuk Meningkatkan Perhatian Dan Fokus Anak Disekolah Minggu Buddha. *Jurnal Kebidanan*, 12(1), 24–30. <https://doi.org/10.47560/keb.v12i1.467>
- Sayuti, S., Almuhammad, Sofiyetti, & Sari, P. (2022). Efektivitas Edukasi Kesehatan Melalui Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa dalam Penerapan Protokol Kesehatan di SMPN 19 Kota Jambi The Effectiveness of Health Education Through Video Media on Students ' Knowledge Levels in the Application of He. *Jurnal Kesmas Jambi (JKMJ)*, 6(2), 32–39. <https://online-journal.unja.ac.id/jkmj/article/view/20624>
- Setyowati, L. A., Russanti, I., Kharnolis, E. M., & Wahyuningsih, U. (2023). Pengembangan Media Video Tutorial Pembuatan Macam-Macam Kampuh pada Mata Pelajaran Teknologi Menjahit Kelas X Tata Busana SMK Negeri 3 Kediri. *Journal on Education*, 5(4), 15110–15120. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2601>
- Shabiralyani, G., Hasan, K. S., Hamad, N., & Iqbal, N. (2015). Impact of Visual Aids in Enhancing the Learning Process Case Research: District Dera Ghazi Khan. *Journal of Education and Practice*, 6(19), 226–233.
- Shobana, R., Bhaskar, E., Maheshkumar, K., & Silambanan, S. (2022). Yoga Intervention for Patients with Systemic Lupus Erythematosus A Research Protocol. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, January 2022, 1–4. <https://doi.org/10.7860/jcdr/2022/53287.16295>
- Sholihah, N. W. (2021). Anak Laki-Laki Usia 12 Tahun dengan Lupus Eritematosus Sistemik: Laporan Kasus. In *Repositori Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Simamora, R. H., & Saragih, E. (2019). Penyuluhan kesehatan terhadap masyarakat: Perawatan penderita asam urat dengan media audiovisual. *JPPM (Jurnal Pendidikan Dan Pemberdayaan Masyarakat)*, 6(1), 24–31. <https://doi.org/10.21831/jppm.v6i1.20719>
- Suciana, F., Daryani, Marwanti, & Arifianto, D. (2019). Penatalaksanaan 5 Pilar Pengendalian Dm Terhadap Kualitas Hidup Pasien Dm Tipe 2. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 9(4), 311–318.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif, Dan R&D* (Edisi 1). Penerbit Alfabeta.
- Sumariyono. (2019). Diagnosis Dan Pengelolaan Lupus Eritematosus Sistemik. In *Perhimpunan Reumatologi Indonesia* (Edisi Revi, Vol. 53, Issue 10). Perhimpunan Re. <https://doi.org/10.2307/3460461>
- Taub, R., Horesh, D., Rubin, N., Glick, I., Reem, O., Shriqui, G., & Agmon-Levin,

- N. (2021). Mindfulness-based stress reduction for systemic lupus erythematosus: A mixed-methods pilot randomized controlled trial of an adapted protocol. *Journal of Clinical Medicine*, 10(19). <https://doi.org/10.3390/jcm10194450>
- Tejena, N., & Sukmayanti, luh made karisma. (2018). MEDITASI MENINGKATKAN REGULASI EMOSI PADA REMAJA Natassa R . Tejena dan Luh Made Karisma Sukmayanti. In *Psikologi Udayana* (Vol. 05, Issue 2).
- Wahyuni, S. M., Putri, R. A., & Akmar, S. N. (2022). *Terapi Akupresur untuk Mengurangi Sakit Kepala pada Lansia di RT.12/RW.05 Desa Langensari Barat Sri*. Universitas Ngudi Waluyo.
- Wahyuni, Salim, E. M., Kurniati, N., Fitri, E. Y., & Latifin, K. (2023). Penggunaan Terapi Komplementer pada Orang dengan Lupus di Sumatera Selatan. *Jurnal Kesehatan Saemakers PERDANA*, 6(1), 154–160. <https://doi.org/10.32524/jksp.v6i1.821>
- Wijayanti, H. N., Rahayu, P. P., & Putri, L. (2024). Pendidikan kesehatan tentang terapi komplementer pada anak balita dalam meningkatkan kesehatan. *KACANEGARA Jurnal Pengabdian Pada Masyarakat*, 7(3), 393. <https://doi.org/10.28989/kacanegara.v7i3.2107>
- Yousefzadeh, F., Ghahari, S., & Farrokhi, N. (2022). Effectiveness of Mindfulness-based Cognitive Therapy on Depression and Anxiety in Women with Systemic Lupus Erythematosus. *Chron Dis J*, 10(2), 89. <https://doi.org/10.22122/cdj.v10i2.469>
- Yuanta, F. (2020). Pengembangan Media Video Pembelajaran Ilmu Pengetahuan Sosial pada Siswa Sekolah Dasar. *Trapsila: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(02), 91. <https://doi.org/10.30742/tpd.v1i02.816>