



PROSIDING

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19 ”

Kediri, 15 Desember 2021



Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225

Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

ISBN 978-623-94072-2-3

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19 ”**

Kediri, 15 Desember 2021

ISBN 978-623-94072-2-3

Reviewer :

Dr.Ns.Ratna Hidayati,SKP,M.Kep,Sp.Mat(Penelitian)
Nian Afrian Nuari,S.Kep.,Ns.,M.Kep (Pengabdian)

Editor Tim:

Reni Yuli Astutik, SST.,M.Kes
Dodi Arso wibowo,S.Kep.,Ns.,M.Kep
Pria Wahyu RG,S.Kep.,M.Kep

Diterbitkan oleh :

STIKES Karya Husada Kediri

Jl. Soekarno Hatta No.7, Pelem, Kec. Pare, Kediri, Jawa Timur 64225
Web : <https://portal.stikes-khkediri.ac.id> Telp/Fax : 0354 399912

Prosiding

Seminar Hasil Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat

Dengan tema :

**“Tetap Produktif Bekarya Dalam Penelitian
Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa
Pandemi Covid-19”**

Komite Program :

Pelindung

**Ita Eko Suparni, SSiT., M.Keb (Ketua STIKES Karya Husada)
Enggar Angraini, ST, M.Gz (Direktur AKZI Karya Husada)**

Penasehat

**Efa Nuraini, S.Kep, Ns, M.Kep (Puket 1 STIKES Karya Husada)
Mirtasari Palupi, SST., MST (Ka.LPPM AKZI Karya Husada)**

Penanggung jawab

Siti Asiyah, SSiT., M.Kes

Steering Committee

Dwi Setyorini, S.Kep., Ns., M.Bio.Med

Ketua Pelaksana

Tintin Hariyani, SSiT., M.Kes

Sekretaris

Anis Setyowati, SST, M.Keb

Bendahara

Linda Ishariani, S.Kep, Ns., M.Kep

KATA PENGANTAR

Pada masa pandemi Covid-19 saat ini semua kegiatan serba terbatas tidak terkecuali kegiatan penelitian dan pengabdian kepada masyarakat, yang utamanya mengambil sampel atau kegiatan yang berkaitan dengan kelompok masyarakat. STIKES Karya Husada bertekad tetap memberikan kontribusi yang optimal dalam bidang Tridarma Perguruan Tinggi khususnya dalam bidang Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat meskipun dalam situasi pandemi covid-19, yang sudah berlangsung dalam 2 tahun ini. Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat harus berperan dalam memajukan kesejahteraan umum dan mencerdaskan kehidupan bangsa. Penelitian dan pengabdian Kepada Masyarakat akan mempunyai nilai manfaat salah satunya dengan cara dipublikasikan supaya bisa dibaca oleh masyarakat luas, karenanya dibutuhkan satu media untuk publikasi hasil-hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat

*STIKES berkerjasama dengan Akademi Gizi Karya Husada Kediri berinisiatif menyelenggarakan seminar hasil penelitian dan Pengabdian Kepada masyarakat dengan tema **“Tetap Produktif Berkarya Dalam Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat Dimasa Pandemi Covid-19”** menerbitkan artikel yang telah diseminarkan dalam bentuk buku prosiding.*

Akhirnya Prosiding ini diharapkan bermanfaat untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan implementasi teknologi meningkatkan kesejahteraan masyarakat melalui kegiatan Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat yang berbasis kesehatan.

Kediri, 15 Desember 2021

DAFTAR ISI

Halaman Judul	i
Kata Pengantar	ii
Daftar Isi.....	iii

Penelitian

1	EFEKTIFITAS SENAM YOGA ANTENATAL TERHADAP TINGKAT KECEMASAN IBU PRIMIGRAVIDA DALAM MENGHADAPI PERSALINAN DI PUSKESMAS TANJUNG KARANG KOTA MATARAM(Nurul Auliya Kamila¹⁾	1-7
2	GAMBARAN PENGETAHUAN IBU TENTANG PERAWATAN LUKA PERINEUM PASCA BERSALIN DI DESA PARITI DAN KELURAHAN SULAMU KUPANG NTT (Ningsi Nofita Sinlae, Linda Andri Mustofa, Dewi Taurisiawati)	8-15
3	GAMBARAN PERBEDAAN STATUS GIZI BAYI USIA 6-12 BULAN YANG DIBERI ASI EKSKLUSIF DAN TIDAK EKSKLUSIF(Khatarina scolastika manhitu¹, Siti Asiyah², Dwi Ertiana³)	16-19
4	PERAN ORANG TUA MENGENALKAN PENULARAN COVID-19 PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH DI DUSUN KANDANGAN DESA SUGIHWARAS KECAMATAN PRAMBON KABUPATEN NGANJUK (Dodik Arso Wibowo Skep Ns MKes, Ns Wahyu Tanoto M.Kep, Sri Yuniati)	20-29
5	PENGARUH PEMBERIAN JAHE DAN SERAI TERHADAP INTENSITAS NYERI PADA PENDERITA GOUT ARTRITIS (GA) DI UNIT PELAKSANA TEKNIS PELAYANAN SOSIAL TRESNA WERDA JOMBANG KEDIRI(Pria Wahyu RG, Linda Ishariani, Mar'atu Sholikah)	30-38
6	PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN METODE VIDEO DAN DEMONSTRASI DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN PSIKOMOTOR IBU DALAM PERTOLONGAN PERTAMA PADA KASUS KEJANG DEMAM DI DESA KATERBAN KECAMATAN BARON KABUPATEN NGANJUK (Yuspita Rahmawati¹, Linda Ishariani², Dwi Setyorini³)	39-46
7	PENDIDIKAN KESEHATAN PAEH (PERSONAL AND ENVIRONMENTAL HYGIENE) DENGAN MEDIA SERBANEKA (3D) TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KELUARGA TENTANG PENCEGAHAN PENYEBARAN COVID-19 SELAMA PANDEMI DI DESA DADAPAN KEC. SOLOKURO KAB. LAMONGAN (Illiyyah Mawaddah¹, Farida Hayati, S.Kep.,M.Kep², Linda Ishariani, S.Kep.,Ns.,M.Kep³)	47-53
8	KARAKTERISTIK IBU HAMIL DENGAN ANEMIA DI PUSKESMAS KALIDAWIR KABUPATEN TULUNGAGUNG(Siti Asiyah^{1*}, Wuri Widi Astuti², Eni Isnani³)	54-60
9	GAMBARAN FAKTOR RISIKO KEJADIAN STUNTING PADA BALITA DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Inies Zulyanies¹, Mirthasari Palupi,SST., M.Kes.²)	61-66

10	POLA KONSUMSI DAN KADAR GLUKOSA DARAH PADA PASIEN DIABETES MELLITUS DENGAN KOMPLIKASI HIPERTENS DI KLINIK Dr.VITIS GROGOL (Mirthasari Palupi, SST., M.Kes ¹ , Radita Dinar Pebriantini ²)	67-75
11	STATUS GIZI BAYI YANG DI BERI PENGANTI AIR SUSU IBU (PASI) DI DESA PRANGGANG KECAMATAN PLOSOKLATEN KABUPATEN KEDIRI (Enggar Anggraeni ^{1*} , Marlina Nike Dyah Elawati ²)	76-81
12	PERBEDAAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DAN STATUS GIZI ANTARA SISWA SMP DENGAN MTS DI KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Qorry Anisza Rachmawati ¹ , Enggar Anggraeni ²)	82-91
13	EFEKTIFITAS PENYULUHAN DALAM MENINGKATKAN KEMAMPUAN KESIAPSIAGAAN IBU MENGHADAPI PERSALINAN DI ERA PANDEMI COVID-19 DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS NEGERI LIMA KABUPATEN MALUKU TENGAH (, Linda Andri Mustofa ^{1*} , Indaraya Hatuwe. ²)	92-98
14	METODE <i>BUTTERFLY HUG</i> DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA LANSIA DI UPT PSTW JOMBANG KEDIRI (Syahdila Sabrina Agusti ^{1*} , Pria Wahyu RG ² , Dhina Widayati ³)	99-105
15	EDUKASI PERILAKU HIDUP BERSIH DAN SEHAT DALAM MENINGKATKAN KEPATUHAN MASYARAKAT DALAM PROTOKOL KESEHATAN PENCEGAHAN COVID 19 Zahra Danie Anindhita ^{1*} , Dhina Widayati ² , Eko Arik Susmiatin ³	106-119

Pengabdian Kepada masyarakat

1	PERILAKU ERDIK SEBAGAI UPAYA PROMOTIP DAN PREVENTIP UNTUK MENCAPAI KUALITAS HIDUP YANG OPTIMALBAGI PESERTA PROLANIS Di Klinik Akbar Medika (Nunuk Nurhayati ^{1*} , Partina ²)	120-125
2	EDUKASI TENTANG PERUBAHAN FISIK DAN KETIDAK NYAMANAN PADA MASA KEHAMILAN DI WILAYAH KEDIRI,TULUNGAGUNG,DAN NUSA TENGGARA TIMUR (Siti Asiyah ^{1*} ,Eka Mei Priana ^{2*} ,Lina Rima Novita ^{3*} , Yetan Susatri Nokas ^{4*} , Maria Elisabeth ^{5*})	126-131
3	EDUKASI SIAGA BENCANA PADA ANAK MELALUI VIDEO KARTUN ANIMASI (Brivian Florentis Yustanta ^{1*} , Cindy Alifah Ramadhani ² , Astutik ³)	132-137
4	PROGRAM SI GEMBUL (AKSI IBU PEDULI TIMBANGAN DAN KESEHATAN BALITA) UNTUK PENINGKATAN CAKUPAN D/S (Dewi Taurisiawati Rahayu ^{1*} , Dwi Ertiana ² , Shelly Nindi ³)	138-144

5	PENINGKATAN PENGETAHUAN WUS TENTANG KELUARGA BERENCANA SEBAGAI UPAYA PENEKANAN JUMLAH KEHAMILAN PADA MASA PANDEMI COVID-19 (Wuri Widi Astuti ^{1*} , Ismatul Izzah ²)	145-149
6	STRATEGI EDUKASI DAN IMPLEMENTASI <i>HYPERTENSION SELF MANAGEMENT BEHAVIOR</i> PADA PENDERITA HIPERTENSI (Nurul Laili, S.Kep.Ns., M.Kep , Leary Nadia Nurlaily, Jundah Erlina)	149-156
7	PENDAMPINGAN IBU HAMIL RISIKO TINGGI MELALUI KONSELING DI MASA PANDEMI COVID-19 (Ita Eko Suparni ^{1*} , Fitri Yuniarti ²)	157-163
8	MODEL COMBI (<i>COMUNICATION FOR BEHAVIOURAL IMPACT</i>) DALAM MANAJEMEN DEHIDRASI PADA REMAJA (Dhina Widayati ^{1*})	164-168
9	PENDAMPINGAN ADAPTASI KEBIASAAN BARU SEKOLAH DI MASA PANDEMI COVID-19 (Dwi Yulawati ^{1*} , Wahyu Wijayati ²)	169-174
10	PEMBERDAYAAN MASYARAKAT DALAM PERSIAPAN PEMBERIAN AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF PADA IBU HAMIL DI DESA DARUNGAN KECAMATAN PARE KABUPATEN KEDIRI (Ratna Hidayati ^{1*})	175-180
11	PEMANFAATAN HATI SAPI SEBAGAI SUMBER SELENIUM SEBAGAI PMT BEBAS GLUTEN, KASEIN DAN GULA UNTUK ANAK AUTIS DI MUTIARA HATI KERTOSONO (Cucuk Suprihartini ^{1*} , Mirthasari Palupi ² , Rizka Mar'atus Sholichah ³)	181-184
12	PEMANFAATAN VIDEO ANIMASI UNTUK MENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG SISWA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) GAGAK RIMANG BADAS (Enggar Anggraeni ^{1*} , Tutut Pujiyanto ² , Frengky Arif Budiman ³ , Gustian Wahyu Pratama ⁴)	185-190
13	UPAYA PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN REPRODUKSI DI SMA NEGERI 1 PLEMAHAN (Nunik Ike Yunia Sari ¹ , Wahyu Nuraisya ²)	191-196
14	HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA (Linda Ishariani)	197-201
15	TERAPI KOMPLEMENTER PENGURANGAN NYERI DISMENORE PADA REMAJA PUTRI DI SMK AL-AZHAR TULUNGAGUNG TANGGAL 2 NOVEMBER 2021(Endah Luqmanasari, SSiT.M.Kes ¹ , Dwi Yulawati, SST.M.Keb ²)	202-208
16	ISU TERKINI MASALAH KESEHATAN REPRODUKSI PADA REMAJA DAN PEMERIKSAAN GOLONGAN DARAH SERTA TENSI DI SMK NEGERI NGADIREJO PACITAN (Wahyu Nuraisya ¹ , Estin Gita Maringga ²)	209-215
17	SOSIALISASI PENANGANAN PERTAMA PINGSAN TERHADAP PENGETAHUAN MURID SMPN 1 KAYEN KIDUL DALAM MENINGKATKAN DERAJAT KESEHATAN SISWA SEKOLAH (Didit Damayanti)	216-220

18	PEMBINAAN KELOMPOK GENERASI BERENCANA MELALUI PEMAHAMAN IDENTITAS GENDER DALAM KESEHATAN REPRODUKSI (Eka Sri Purwandari,Nunik Ike Yunia Sari, Reni Yuli Astutik)	221-226
19	EDUKASI DETEKSI DINI DAN MANAJEMEN STRES PADA REMAJA DI MASA PANDEMI COVID 19 (Widyasih Sunaringtyas, Vyona Nur Hazliza)	227-232
20	AKUPRESSURE UNTUK MENGATASI <i>COMMOND COLD</i> RINGAN PADA BAYI USIA 6-12 BULAN DI DESA SAMBONG DUKUH JOMBANG (Linda Andri Mustofa, Inimroatul Qonita)	233-236
21	TETAP SEHAT DALAM MASA PANDEMI DENGAN PENDAMPINGAN IBU HAMIL TRIMESTER III SAMPAI MASA PERSALINAN (Tintin Hariyani,Nuryani,Annisatul Fuadah)	237-241
22	EDUKASI PENCEGAHAN PENULARAN HIV/AIDS DAN PEMBENTUKAN GRUP REMAJA SEHAT (REHAT) DI MAN 1 BLITAR (Lina Ratnawati ^{1*} , Dintya Ivantarina ²)	242-246

HEALTH EDUCATION DALAM PENANGANAN KRAM OTOT PADA SISWA

Linda Ishariani¹

¹Program Studi Ners STIKES Karya Husada Kediri, isharianilinda@gmail.com, 085852272743

Abstrak

Kram otot merupakan kondisi yang sering terjadi pada siswa terutama pada saat olahraga. Hal ini terjadi karena kurangnya pemanasan sebelum olahraga. Siswa belum mengerti dan mengetahui tentang cara penanganan dari kram otot. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam penanganan kram otot melalui edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada siswa dengan edukasi kesehatan dan pemberdayaan siswa secara virtual dengan media zoom meeting. Sasaran dari kegiatan ini adalah 25 siswa SMA. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu pemberian kuesioner, pemberdayaan siswa, edukasi tentang penanganan kram otot dan evaluasi dengan memberikan kuesioner setelah pemberian materi. Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat ini terjadi peningkatan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam penanganan kram otot pada siswa dari sebelum edukasi 64% dengan kategori kurang dan setelah edukasi menjadi 80% dalam kategori baik. Hal ini disebabkan karena selain diberikan edukasi, siswa juga diberikan video sehingga lebih mudah dalam menerima informasi.

Kata kunci: *Health education*, kram otot, siswa

Abstract

Muscle cramps are a condition that often occurs in students, especially during sports. This happens because of a lack of warm-up before exercise. Students do not understand and know about how to handle muscle cramps. This community service activity aims to increase students' knowledge and abilities in handling muscle cramps through health education. This community service activity is carried out on students with health education and virtual student empowerment with the media zoom meeting. The target of this activity is 25 high school students. This community service activity was carried out through several stages, namely giving questionnaires, empowering students, education about handling muscle cramps and evaluating by giving questionnaires after giving the material. The result of this community service activity was an increase in students' knowledge and ability in handling muscle cramps in students from before education to 64% in the less category and after education to 80% in the good category. This is because in addition to being given education, students are also given videos so that it is easier to receive information.

Keywords: *Health education*, muscle cramps

PENDAHULUAN

Kram otot merupakan suatu kondisi yang dapat terjadi pada berbagai usia, termasuk salah satunya bisa terjadi pada siswa SMA. Kram otot pada siswa dapat terjadi pada siswa sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga karena pada saat olahraga memerlukan koordinasi dari sebagian besar ekstremitas atas dan bawah. Hal ini terjadi karena kurangnya pemanasan sebelum olahraga.

Banyak siswa yang tidak mengetahui pentingnya pemanasan fisik sebelum olahraga untuk mencegah terjadinya kram otot.

Kram otot merupakan suatu kondisi kontraksi yang terjadi secara terus menerus yang dialami oleh sekelompok otot yang dapat menimbulkan rasa nyeri [1]. Kram otot dapat terjadi karena ketidakseimbangan mineral dalam tubuh yang dapat memicu gangguan pada system saraf-saraf pada

Alamat Korespondensi Penulis:
Linda Ishariani
Email : isharianilinda@gmail.com

Alamat: Jl. Soekarno hatta No.07 Pare Kediri

Sebagian otot tubuh. Kram otot juga bisa disebabkan karena kelelahan, panas dan dingin [2].

Hasil dari penelitian di beberapa siswa SMA. Hasil penelitian dari 50 siswa SMA, Sebagian besar (65%) melakukan pemanasan fisik yang sesuai sebelum olahraga dan Sebagian tidak melakukan pemanasan (35%) dan mengalami kram otot.

Dampak dari kram kaki akan menyebabkan kesemutan dan kaki akan cepat Lelah. Kram kaki dapat menentukan aliran darah ke jantung dan dapat menyebabkan varises, jika terjadi secara terus menerus dan dibiarkan maka dapat menyebabkan pembuluh darah vena pecah atau akumulasi dan dapat menyebabkan pembekuan darah [3].

Hal yang biasa dilakukan oleh siswa saat terjadi kram otot adalah peregangannya saja sehingga biasanya kram otot dapat terjadi lagi. Hal ini terjadi karena remaja belum mengetahui tentang cara penanganan saat terjadinya kram otot dengan benar. Maka kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menangani kram otot.

METODE PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Oktober 2021. Kegiatan ini dilakukan dengan cara edukasi dan pemberdayaan pada siswa. Sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini pada 25 siswa SMA secara virtual melalui media Zoom.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan siswa dalam menangani kram otot. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui beberapa tahap yaitu: pemberian kuesioner, pemberdayaan siswa, edukasi tentang penanganan

kram otot dan evaluasi dengan memberikan kuesioner setelah pemberian materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan Penyebaran kuesioner tentang pengetahuan siswa dalam penanganan kram otot yang dilakukan

Kriteria Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	15	64
Cukup	6	24
Baik	4	16
Total	25	100

tanggal 4 Oktober 2021. Kegiatan selanjutnya pemberdayaan pada siswa dengan memilih wakil dari siswa untuk diberikan edukasi dan dilatih tentang penanganan kram pada siswa yang dilakukan pada 2 orang wakil siswa yang dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 Oktober 2021. Selanjutnya edukasi dilakukan oleh wakil siswa dan oleh pengabdian, edukasi tentang penanganan kram otot dilakukan pada tanggal 8 Oktober 2021 dengan cara pemberian edukasi dan pemberian video tentang penanganan kram otot pada siswa. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi kegiatan yang dilakukan dengan membagikan kuesioner kepada seluruh siswa untuk mengukur pengetahuan dan kemampuan siswa setelah diberikan materi.

Tabel 1. Tingkat pengetahuan siswa tentang cara menangani kram otot sebelum pemberian health education pada siswa

Tingkat pengetahuan siswa sebelum pemberian health education menunjukkan sebagian besar (64%) siswa memiliki pengetahuan tentang penanganan kram otot dengan kategori kurang. Pengetahuan merupakan informasi atau maklumat yang diketahui atau disadari oleh seseorang [4]. Para siswa memiliki pengetahuan yang kurang karena mereka belum pernah mendapatkan

informasi tentang penanganan kram otot. Sesuai dengan teori bahwa semakin banyak informasi maka semakin banyak pengetahuan yang didapat mengenai Kesehatan [4]. Pada responden belum pernah mendapatkan informasi sehingga pengetahuannya juga kurang.

Tabel 2. Tingkat pengetahuan siswa tentang penanganan kram otot setelah pemberian health education

Kriteria Tingkat Pengetahuan	Frekuensi	Prosentase (%)
Kurang	2	8
Cukup	3	12
Baik	20	80
Total	25	100

Tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan health education sebagian besar (80%) memiliki pengetahuan tentang penanganan kram otot dengan kategori baik. Pengetahuan adalah hasil dari tahu dari seseorang setelah melakukan penginderaan yang diperoleh melalui indera pendengaran dan penglihatan [5]. Pengetahuan siswa setelah edukasi mengalami peningkatan karena siswa mendapatkan informasi berupa edukasi dan video sehingga siswa lebih mudah untuk mengerti dan memahami tentang materi yang disampaikan dan pengetahuan lebih mudah mengalami peningkatan. Selain itu juga siswa juga aktif mencari informasi lain dari media lain untuk menambah pengetahuan. Sesuai dengan teori bahwa pengetahuan seseorang diperoleh dari pengalaman dari berbagai macam sumber, seperti media massa, media elektronik, buku petunjuk, petugas Kesehatan, media poster, kerabat dekat selama melakukan pengabdian kepada masyarakat. Tak lupa sejawat dosen, mahasiswa, kepala desa beserta ibu, para kader dan peserta atas

dan sebagainya [5]. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan adalah Pendidikan, informasi/media massa, pekerjaan, social, budaya dan ekonomi, lingkungan, pengalaman dan usia [6]. Faktor lain yang mempengaruhi karena Sebagian besar siswa berusia 16-18 tahun dimana pada usia remaja akhir, siswa lebih mudah memahami dan menerima

informasi yang didapatkan sehingga pengetahuannya juga semakin bertambah sesuai dengan teori bahwa usia 16-18 tahun merupakan tahap usia remaja akhir yang memahami dirinya dan lebih mudah menerima informasi sehingga mempengaruhi pengetahuan remaja [7].

SIMPULAN DAN SARAN

Pemberian health education dapat meningkatkan pengetahuan siswa tentang penanganan kram otot pada siswa. Manfaat dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk mempersiapkan siswa untuk dapat mengatasi kram otot secara mandiri .

Disarankan pada siswa untuk lebih meningkatkan pengetahuan dan kemampuannya dengan mencari informasi dari media massa atau bisa dengan mengikuti kegiatan yang bisa menambah kemampuan mereka seperti mengikuti kegiatan PMR dsb.

UCAPAN TERIKASIH

Terimakasih kepada Prodi Ners dan STIKES Karya Husada Kediri serta MAN 4 Kediri karena telah memberikan ijin dan memfasilitasi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat.

kontribusinya dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1].Baskoro, et.al. Pemanasan fisik menurunkan kejadian kram otot triceps surae pada atlet renang. Jurnal Unimus. Vol. 2. No. 2. Februari 2018
- [2].Junaidi. Pedoman pertolongan pertama yang harus dilakukan saat gawat dan darurat medis. Yogyakarta. 2011. Andi yogyakarta
- [3]. Krisnawati,dkk. Hubungan Konsumsi Calsium pada Ibu Hamil Trimester III dengan kejadian Kram Kaki. IJSD politeknik Kesehatan Depkes. Surabaya. 2012
- [4].Agus Riyanto. Pengeetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan. Jakarta. 2013. Salemba Medika
- [5].Notoatmojo, Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. 2012. Rineka Cipta
- [6].Budiman & Riyanto A. Kapita Selekt Kuesioner Pengetahuan dan Sikap dalam Penelitian Kesehatan.Jakarta.2013.Salemba Medika
- [7].Wawan.Teori & Pengukuran Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Manusia, Yogyakarta.2010.Nuha Medika.