



**DESAIN VIDEO TUTORIAL AKUPRESUR UNTUK KENYAMANAN PASIEN
PENYAKIT TIDAK MENULAR DAN KRONIS**

(Design Of Acupressure Tutorial Video For The Comfort Of Patients With Non-Communicable And Chronic Diseases)

Sutarno¹, Annisa Rahayu Pangesti², Nuni Wulansari³

¹Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Al-Irsyad Cilacap, Indonesia

^{2,3}Program Studi Sarjana Bisnis Digital, Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Al-Irsyad Cilacap, Indonesia

Corresponding author: annisarahayupangesti@universitasalirsyad.ac.id

Received : Februari, 2024

Accepted : Maret, 2024

Published : April, 2024

Abstract

Non-Communicable Diseases (NCDs) are a problem in the world, including in Indonesia. There are 5 chronic NCDs that need special attention in Indonesia, namely: Hypertension, Stroke, Diabetes, Chronic kidney failure and Cancer. Chronic NCDs often cause unpleasant consequences for patients. One of the perceived consequences of chronic PTM is a disturbance in comfort. Disturbances in comfort can be resolved with acupressure. Acupressure is a non-pharmacological action that is important for nurses to know and master. The aim of this research is to design an acupressure tutorial video for convenience and to determine the potential application in learning. The research method uses Research and Development (R&D) which starts from data collection to limited trial. Research instruments include: cell phone for recording and laptop for video editing. Product evaluation was carried out through focus group discussions involving 5 participants and interviews with 1 computer master. The video results are generally considered good, the material is clear, the flow is good, the picture and sound are clear. Videos are useful for learning and can be viewed again if you forget them. Conclusion: Acupressure tutorial videos for comfort are generally good and can be used for learning.

Keywords: *acupressure, non-communicable disease, chronic disease, tutorial, video*

Abstrak

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah di dunia termasuk di Indonesia. Ada 5 PTM kronis yang perlu perhatian khusus di Indonesia yaitu: Hipertensi, Stroke, Diabetes, Gagal ginjal kronik dan Kanker. PTM kronis sering menimbulkan akibat yang tidak menyenangkan bagi pasien. Salah satu akibat PTM kronis yang dirasakan adalah adanya gangguan rasa nyaman. Gangguan rasa nyaman dapat diselesaikan dengan akupresur. Akupresur merupakan tindakan nonfarmakologis yang penting untuk diketahui dan dikuasai oleh perawat. Tujuan penelitian ini adalah mendesain video tutorial akupresur untuk kenyamanan dan mengetahui potensi penerapan dalam pembelajaran. Metode penelitian menggunakan Research and Development (R&D) yang dimulai dari pengumpulan data sampai dengan uji coba terbatas. Instrumen penelitian meliputi: hand phone untuk merekam dan laptop untuk mengedit video. Evaluasi produk dilakukan melalui focus group discussion yang melibatkan 5 partisipan dan wawancara terhadap 1 orang magister komputer. Hasil video secara umum dinilai baik, materi jelas, alur baik, gambar dan suara jelas. Video bermanfaat untuk pembelajaran dan dapat dilihat kembali jika lupa. Kesimpulan video tutorial akupresur untuk kenyamanan secara umum baik dan dapat digunakan untuk pembelajaran.

Kata Kunci: akupresur, penyakit tidak menular, penyakit kronis, tutorial, video

1. LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan masalah di dunia termasuk di Indonesia. Peningkatan penyakit tidak menular juga menjadi beban negara yang penting untuk diperhatikan. Data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menunjukkan adanya kenaikan prevalensi PTM dari tahun survei tahun 2013, yaitu hipertensi pada usia >18 (32%) stroke pada usia >15 (naik 56%), diabetes mellitus (naik 23%), dan obesitas (47%) (Kemenkes RI, 2019). Siloam Hospital (2023) menyebutkan ada 5 PTM yang perlu perhatian khusus di Indonesia yaitu: Hipertensi, Stroke, Diabetes, Gagal ginjal kronik dan Kanker (Siloam Hospitals Medical Team, 2023).

PTM yang sudah kronis berefek negatif pada kondisi fisik maupun psikis. Salah satu efek yang sering muncul adalah gangguan rasa nyaman. Gangguan rasa nyaman ditunjukkan dengan adanya keluhan tidak nyaman, sulit tidur, tidak mampu rileks maupun kelelahan. Prevalensi kelelahan pada pasien yang menjalani gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis sebesar 51,6% (Alshammari et al., 2023). Joshua dan Campbell, 2017 menemukan ada 80% pasien gagal ginjal kronik yang melaporkan adanya kelelahan pada minggu sebelum hemodialisis. Terjadi peningkatan kelelahan signifikan dari sebelum hingga pasca dialysis. (Joshua & Campbell, 2017). Metekohy, 2021 menuliskan bahwa kelelahan adalah salah satu gejala paling umum yang dialami pasien dengan gagal ginjal kronik dan bersifat subjektif dengan prevalensi 60-97% pasien yang belum menjalani hemodialisis dan 84 % pada pasien yang telah melakukan hemodialisis. (Metekohy, 2021)

Kelelahan penting untuk diatasi, jika tidak segera diatasi maka dapat berdampak terhadap kualitas hidup pasien dan seterusnya dapat menghambat fungsi sosialisasi, fungsi seksual, mempengaruhi kualitas tidur, mengakibatkan depresi, kehilangan waktu bersama keluarga, defisit perawatan diri dan imobilitas. Ada berbagai cara mengatasi gangguan rasa nyaman yang berupa kelelahan, salah satunya adalah akupresur. Pada penelitian sebelumnya, Sutarno et al., 2019 melaporkan bahwa pasien GGK setelah di akupresur 90% merasa nyaman. (Sutarno et al., 2019). Komariah et al., 2021 dalam penelitiannya menyimpulkan penggunaan terapi akupresur dalam praktik kesehatan menunjukkan efek yang besar dalam mengurangi nyeri, penyakit kronis, psikologi, neurologi, dan berbagai gejala penyakit. (Komariah et al., 2021) Cavusoglu & Gun, 2023

menyimpulkan bahwa akupresur adalah metode non-invasif, sederhana, aman, gratis dan terintegrasi yang dapat diterapkan perawat secara mandiri untuk mengatasi kelelahan. (Cavusoglu & Gun, 2023)

Akupresur merupakan tindakan nonfarmakologis yang penting untuk diketahui dan dikuasai oleh perawat. Perawat dapat mengetahui dan meningkatkan keterampilan akupresur untuk kenyamanan melalui media video tutorial. Beberapa penelitian menunjukkan pembelajaran menggunakan video efektif meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Sugiarto & Suharyo, 2022 dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa pemberian video tutorial efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam pembelajaran praktikum manajemen rekam medis. (Sugiarto & Suharyo, 2022) Burhanuddin et al., 2022 menggunakan jenis penelitian *Research and Development* (R&D) berhasil mendesain video tutorial dan menyimpulkan bahwa media pembelajaran tutorial akupresure facial efektif dalam meningkatkan hasil belajar mahasiswa mata kuliah perawatan wajah konsentrasi tata rias. (Burhanuddin et al., 2022). Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik menggunakan R&D untuk mendesain video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan kronis yang baik dan berpotensi digunakan dalam pembelajaran.

2. METODE

Penelitian ini telah melalui presentasi proposal yang dinilai oleh Profesor dari Universitas Muhammadiyah Purwokerto dan telah mendapat rekomendasi dari Pemerintahdaerah Cilacap melalui Badan Kesatuan Bangsa dan Politik dan mendapat persetujuan dari Pemerintah Daerah melalui Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu dengan nomer surat: 072/2672/25/CLP. Penelitian yang dilakukan merupakan penelitian dan pengembangan atau *Research and Development* (R&D). Penelitian Pengembangan atau R&D merupakan penghubung antara penelitian dasar dan penelitian terapan. Pada penelitian ini R&D digunakan sampai pada uji coba terbatas. Adapun tahap yang dilalui adalah 1) Penelitian dan Pengumpulan Data, 2) Perencanaan, 3) Pengembangan Produk Awal, 4) Uji coba produk awal / Uji Coba Terbatas. Pada penelitian ini Uji Triangulasi dilakukan berupa triangulasi sumber. Partisipan meliputi: satu dosen mata kuliah Teknologi Informasi sebagai ahli yang diwawancarai dan memberikan

penilaian tentang konten dari sisi teknologi informasi. Berikutnya 5 mahasiswa S1 Keperawatan sebagai partisipan dalam *Focus Group Discussion* (FGD). Penelitian ini termasuk penelitian kualitatif yang menggunakan instrumen penelitian pedoman wawancara, pedoman FGD, handphone sebagai alat perekam, dan laptop sebagai alat mengedit video.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

Penelitian ini dimulai tahap penelitian dan pengumpulan data terkait dengan latar belakang pentingnya mendesain video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan kronis. Dari hasil pengumpulan data diperoleh ada tiga lokasi akupresur yang sering dirasakan tidak nyaman, yaitu pada leher, pundak dan kaki. Adapun yang diakupresur adalah: titik Gb 20 dan Gb 21 pada leher, titik Si 13 pada pundak, titik Ki1, Ki2 dan Sp 6 pada kaki. Selanjutnya pada tahap perencanaan dihasilkan rancangan materi, alur dan skrip video tutorial dan pengambilan video. Tahap pengembangan produk dilakukan berdasarkan rancangan materi alur, script dan video yang dihasilkan pada tahap perencanaan, hasil tahap pengembangan berupa video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan kronis yang siap di uji coba terbatas. Tahap uji coba terbatas berupa pemutaran video yang disaksikan oleh satu dosen mata kuliah Teknologi Informasi sebagai ahli dan pada waktu dan tempat berbeda uji coba dilakukan berupa pemutaran video dihadapan lima mahasiswa S1 Keperawatan sebagai partisipan dalam FGD. Hasil yang diperoleh adalah:

a. Intro video tutorial:

Suara diujung saat transisi masih sama volumenya, sebaiknya diturunkan volumenya. Untuk sasaran mahasiswa, suara laser sebaiknya dikecilkan atau tidak pakai sama sekali. Berdasarkan hasil tersebut, selanjutnya suara laser dikurangi sehingga tidak menjadi bahan koreksi dari partisipan FGD yang berarti sudah baik dan sesuai dengan yang diharapkan.

b. Isi video tutorial:

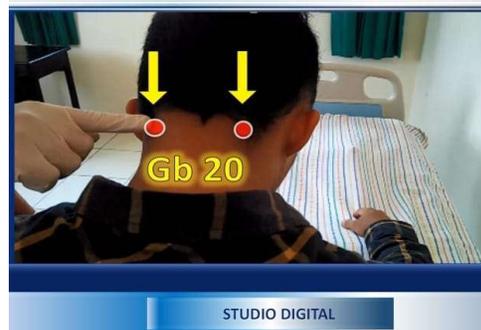
Ada satu bagian kecil dari video yang kurang jelas, ahli menyarankan sebaiknya diperjelas. Ahli mengkritisi tulisan STUDIO DIGITAL yang kurang jelas, dan memberi saran untuk diperjelas. Saran dari Ahli telah dipenuhi dan selanjutnya ditampilkan pada partisipan dalam FGD. Partisipan tidak memberi koreksi video pada bagian tersebut. Gambar 1 menunjukkan perbaikan pada tulisan STUDIO

DIGITAL. Gambar 1 merupakan Print screen dari video saat menjelaskan beberapa titik akupresur yang digunakan untuk meningkatkan rasa nyaman pada leher, pundak dan kaki. Titik akupresur untuk penyamanan pada leher adalah titik dengan kode Gb 20 dan Gb 21. Titik akupresur untuk penyamanan pada pundak adalah titik dengan kode Si 12. Titik akupresur untuk penyamanan pada kaki adalah titik dengan kode Ki 1, Ki 2 dan Sp 6.



Gambar 1. Titik Akupresur di Leher, Pundak dan Kaki
[Sumber: Sutarno, 2024 (Dokumen Pribadi)]

Video semakin tampak jelas dan mudah dipahami dengan adanya penunjukan titik akupresur yang diberi tanda anak panah, bullets dan kode sebagaimana tampak pada Gambar 2 sebagai berikut. Gambar 2 menunjukkan print screen video pada bagian menjelaskan titik pada leher yaitu Gb 20.



Gambar 2. Letak Titik Gb 20
[Sumber: Sutarno, 2024 (Dokumen Pribadi)]

Video menjadi lebih jelas dan menarik karena ada penampilan yang memperagaan cara menekan titik akupunktur. Gambar 3 merupakan salah satu contoh peragaan titik akupresur yaitu titik Gb 20.



Gambar 3. Cara Akupresur Titik Gb 20
[Sumber: Sutarno, 2024 (Dokumen Pribadi)]

c. Bagian Isi:

Menurut Ahli, Secara umum

- 1) Sudah baik
- 2) Materi jelas
- 3) Sudah ada penjelasan materi dan dilanjutkan praktik
- 4) Ada foto dan ada video yang membuat lebih jelas
- 5) Suara lebih jelas saat diperdengarkan dengan speaker.

Hal ini sesuai juga dengan hasil diskusi partisipan FGD yang menyepakati hal-hal sebagai berikut:

- 1) Secara umum sudah baik
- 2) Materi jelas dan mudah dipahami
- 3) Visualnya ada foto dan ada video yang membuat lebih jelas
- 4) Suara sudah jelas namun ada bagian yang tiba-tiba keras sehingga disarankan untuk diperbaiki.
- 5) Alur sudah baik ada saran untuk ditambahkan kalimat penutup diakhir video
- 6) Video sangat bermanfaat, jika lupa materi dapat diputar ulang.

d. Closing video tutorial

Menurut Ahli, suara laser sebaiknya dikecilkan atau tidak pakai sama sekali menurut peserta FGD Bagian closing perlu ditampilkan kalimat penutup.

3.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien Penyakit Tidak Menular dan Kronis secara umum sudah baik, jelas dan sangat bermanfaat. Baik dan jelas yang dimaksud adalah ada materi yang sistematis, didukung dengan foto dan narasi video. Hal ini sesuai dengan pendapat Rachmadi, 2020 menyatakan bahwa video pembelajaran adalah video yang mendiskripsikan materi pembelajaran secara sistematis dan terstruktur, serta disertai

penjelasan secara diskriptif animatif. (Rachmadi, 2020)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien Penyakit Tidak Menular dan Kronis sangat bermanfaat. Sari & Sundari, 2019 menuliskan bahwa video pembelajaran lebih efektif dalam mempresentasikan materi ajar dan mentransformasi ilmu kepada mahasiswa. (Sari & Sundari, 2019). Selain itu, penerapan video pembelajaran juga berdampak positif dalam meningkatnya aktivitas dan motivasi belajar mahasiswa terutama dalam peningkatan keterampilan klinis dalam pendidikan keperawatan.

Video yang bermanfaat tidak lepas dari kualitas yang baik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien Penyakit Tidak Menular dan Kronis secara umum sudah bagus. Sari & Sundari, 2019 juga menuliskan bahwa kualitas atau durasi video pembelajaran yang baik akan mempengaruhi pemahaman dan ketrampilan.

Media pembelajaran menjadi alat yang penting dalam kegiatan belajar mengajar. Media yang dikemas secara menarik dapat membantu peserta diklat dalam mencapai tujuan pembelajaran. Salah satu contoh model media pembelajaran adalah media audio visual gerak. Media audio visual gerak yang saat ini sangat diminati oleh pengajar yaitu video. Video dapat menyajikan informasi, memaparkan proses, menjelaskan konsep-konsep yang rumit, mengajarkan ketrampilan, meningkatkan atau memperpanjang waktu, serta mempengaruhi sikap. Karakteristik dari video yaitu kejelasan pesan, berdiri sendiri, user friendly, representasi isi, visualisasi dengan media, menggunakan resolusi yang tinggi, dapat digunakan secara klasikal atau individual. Video sudah menjadi salah satu media yang sering digunakan para pengajar dalam proses belajar mengajar (Oktaviani, 2019)

Media pembelajaran berbasis video sangat membantu siswa untuk mempermudah proses belajar mengajar serta guru lebih mudah untuk menyampaikan materi pembelajaran (Agustin & Ngarti, 2020). Ammy, 2020 dalam penelitiannya menemukan bahwa pembelajaran dengan menggunakan video pembelajaran, menunjukkan 90% mahasiswa memiliki motivasi belajar yang tinggi dalam belajar, dan dengan menggunakan video pembelajaran juga dapat menjadi alternatif untuk mahasiswa dapat belajar dan memahami dengan baik. (Ammy, 2020). Ario, 2019 dalam penelitiannya menyimpulkan bahwa video masuk pada kategori baik. Kelebihan yang diperoleh dengan

adanya video pembelajaran adalah mahasiswa terbantu untuk memahami materi pelajaran dan dapat mengulang-ulang materi jika lupa. Keberadaan video juga dapat mengoptimalkan waktu pembelajaran di kelas untuk membahas materi lebih luas dan lebih dalam. (Ario, 2019)

Ningtyas, 2022 menyimpulkan bahwa berdasarkan data yang dihasilkan dapat disimpulkan bahwa kepraktisan video pembelajaran dengan menggunakan active learning masuk dalam kriteria sangat baik dengan rata-rata presentase sebesar 93,4%. (Ningtyas, 2022). Sehingga video pembelajaran dengan menggunakan active presenter layak digunakan dalam proses pembelajaran. Kemudian berdasarkan analisis data bahwasannya terdapat pengaruh yang signifikan penggunaan video pembelajaran dengan menggunakan active presenter terhadap pemahaman mahasiswa. Dengan kata lain bahwasannya video pembelajaran dengan active presenter efektif digunakan dalam pembelajaran atau perkuliahan pada materi pembelajaran akidah akhlak.

Nurwahidah et al., 2021 menyampaikan dalam kesimpulan penelitiannya bahwa dalam proses pembelajaran ada unsur penting yaitu penerapan media (Nurwahidah et al., 2021). Pemilihan media video pembelajaran memberikan manfaat yang besar dalam penyampaian pesan dalam pembelajaran. Media video pembelajaran merupakan media pembelajaran yang paling tepat dan akurat dalam menyampaikan pesan dan akan sangat membantu pemahaman peserta didik. Dengan adanya media video, mahasiswa akan lebih paham dengan materi yang disampaikan pendidik melalui tayangan video pembelajaran yang diputarkan. Unsur-unsur yang terdapat dalam media video seperti suara, teks, animasi, dan grafik. Dengan adanya media video peserta mampu mencapai kemampuan dalam ranah kognitif, afektif, psikomotorik dan meningkatkan kemampuan interpersonal. Penggunaan media video dapat meningkatkan motivasi belajar para peserta didik dalam mengikuti perkuliahan atau pembelajaran, menghilangkan rasa bosan dengan metode yang terapkan oleh dosen, dengan tidak adanya variasi model dan metode pembelajaran, dengan adanya alat bantu media Video dalam pembelajaran prestasi belajar akan meningkat dan memuaskan, dan adanya Video pembelajaran dapat memotivasi peserta didik dalam proses pembelajaran serta dapat meningkatkan prestasi siswa dalam pembelajaran. Penyampaian materi melalui media video pembelajaran dalam pembelajaran

bukan hanya sekedar menyampaikan materi sesuai dengan kurikulum. Akan tetapi ada hal lain yang perlu diperhatikan yang dapat mempengaruhi minat peserta didik dalam belajar. Hal tersebut berupa pengalaman atau situasi lingkungan sekitar, kemudian dibawakan ke dalam materi pelajaran yang disampaikan melalui video. Selain itu juga dalam pelajaran peraktek peserta didik akan lebih mudah melakukan apa yang dilihatnya dalam video daripada materi yang disampaikan melalui buku atau gambar. Kegiatan seperti ini akan memudahkan peserta didik (Al-Gifari & Supriyanto, 2022). Para responden setuju bahwa video pembelajaran yang mereka tonton di kelas daring memiliki kebermanfaatan yang mendukung interaktivitas pembelajaran daring. Kebermanfaatan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah bagaimana para mahasiswa bisa menggunakan video pembelajaran dengan mudah, nyaman, dan efisien.

Susanti et al., 2018 menyatakan bahwa ada unsur-unsur yang terdapat dalam video pembelajaran agar efektif meningkatkan pemahaman mahasiswa yaitu:

- 1) Materi yang diharapkan dalam video hanya berupa poin-poin penting, ringkas, padat dan sistematis. Beberapa kata kunci dalam materi dapat diberikan penegasan warna yang berbeda. Pada penelitian ini sudah menampilkan hanya berupa poin-poin penting, ringkas, padat dan sistematis.
- 2) Penggunaan warna memberi pengaruh bagi mahasiswa dalam memahami materi. Penggunaan warna yang kontras dapat dilakukan pada kata-kata kunci dari materi. Penggunaan warna yang kontras dan berbeda juga untuk menunjukkan perbedaan tema bahasana sehingga dapat membantu mahasiswa mengingat materi. Pada penelitian ini sudah menampilkan warna yang kontras dapat dilakukan pada kata-kata kunci dari materi.
- 3) Durasi waktu video adalah 5 – 10 menit. Selain agar mahasiswa tetap fokus, waktu tersebut juga dianggap waktu yang ideal untuk penyaji agar tidak terlalu cepat menyampaikan materi. Pada penelitian ini durasi video selama 4 menit.
- 4) Penggunaan musik membantu mahasiswa untuk lebih semangat, namun mahasiswa lebih menyukai musik dengan tempo yang sedang. Pada penelitian ini tidak menggunakan musik dengan pertimbangan akan di HaKI kan sehingga lebih mudah mendapatkan HaKI.
- 5) Hindarkan penggunaan ilustrasi/gambar yang tidak terkait dengan materi. Pada

- penelitian ini semua gambar terkait dengan materi.
- 6) Bentuk media yang lebih dapat dipahami adalah terdapat teks, audio dan presenter. Presenter tidak perlu terdapat dalam keseluruhan tayangan. Pada penelitian ini sudah ada teks, audio dan presenter.
 - 7) Presenter dalam video diharapkan berpenampilan rapi, sopan, energik, menarik, pintar dan menguasai materi. Pada penelitian ini tidak dilakukan evaluasi terkait penampilan presenter namun secara umum tidak ada saran perbaikan dari partisipan.
 - 8) Penggunaan bahasa dalam video adalah bahasa formal, sederhana dan mudah dipahami. Tempo bicara sebaiknya tidak cepat dan dengan intonasi yang jelas. Bahasa presenter dalam penelitian ini sudah menggunakan bahasa formal yaitu bahasa Indonesia. Ada saran dari partisipan terkait dengan suara yaitu usahakan tidak ada suara yang tiba-tiba keraas.
 - 9) Terdapat ilustrasi berupa tayangan video kehidupan sehari-hari. Diawali dengan pemaparan permasalahan yang akan dipecahkan, yang kemudian secara runtut dianalisis tahap demi tahap pemecahan masalahnya. Pada video ini tidak ada ilustrasi permasalahan yang akan dipecahkan tetapi langsung pada materi akupresur.
 - 10) Memberikan pertanyaan interaktif dalam video, dengan tujuan agar mahasiswa dapat lebih mengingat materi. Dalam penelitian ini sudah ada pertanyaan interaktif dan diikuti dengan ajakan untuk mengikuti video. Memberikan tugas melalui video, baik tugas secara mandiri maupun tugas yang terprogram. Dalam penelitian ini tidak ada tugas.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini telah selesai dilakukan sampai tahap penyempurnaan produk awal dan ada enam kesimpulan yang dapat dihasilkan yaitu: Secara umum video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan Kronis sudah baik. Materi pada video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan Kronis jelas dan mudah dipahami. Visualnya pada video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan Kronis ada foto dan ada video yang membuat lebih jelas. Suara pada video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan Kronis sudah jelas namun ada bagian yang tiba-tiba keras sehingga disarankan untuk diperbaiki. Alur pada video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan Kronis sudah baik

ada saran untuk ditambahkan kalimat penutup diakhir video. Video tutorial akupresur untuk kenyamanan pasien PTM dan Kronis sangat bermanfaat, jika lupa materi dapat diputar ulang

DAFTAR PUSTAKA

- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Siloam Hospitals Medical Team. (2023, October 5). *5 Jenis Penyakit Penyebab Kematian Tertinggi di Indonesia*. <https://www.siloamhospitals.com/en/informasi-siloam/artikel/waspada-5-jenis-penyakit-penyebab-kematian-tertinggi-di-indonesia>.
- Alshammari, B., Alkubati, S. A., Pasay-an, E., Alrasheeday, A., Madkhali, N., Edison, J. S., Bakthavatchalam, V., Alshammari, M. S., AlRashidi, A. A., & Alshammari, F. (2023). *The influence of social support on sleep and fatigue level among patients receiving hemodialysis in Saudi Arabia: a cross-sectional correlational design*. *Frontiers in Psychology*, *14*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1272500>
- Joshwa, B., & Campbell, M. L. (2017). *Fatigue in Patients with Chronic Kidney Disease: Evidence and Measures*. *Nephrology Nursing Journal*, *44*(4), 337–343.
- Metekohy, F. A. (2021). *Latihan Progressive Muscle Relaxation (PMR) Terhadap Penurunan Fatigue Pada Pasien Penyakit Ginjal Kronik Di Unit Hemodialisa Rsud Dr. M. Haulussy Ambon*. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, *1*(1), 12–21. <https://doi.org/10.32695/jkit.v1i1.230>
- Sutarno, Setiyawati, D., & Febriani, L. (2019). *The Effect of Acupressure and Praying On Physical Comfort And Psychological Comfort In Hemodialysis Patients*. *Journal of Pharmaceutical Research*, *11*(4). <http://www.ijpronline.com/viewarticledetail.aspx?id=12307>
- Komariah, M., Mulyana, A. M., Maulana, S., Dinah, A., & Nuraeni, F. (2021). *Literature Review Terkait Manfaat Terapi Akupresur dalam Mengatasi Berbagai Masalah Kesehatan*. *Jurnal Medika Hutama*, *2*(4). https://www.researchgate.net/publication/353286751_Literature_Review_Terkait_Manfaat_Terapi_Akupresur_dalam_Mengatasi_Berbagai_Masalah_Kesehatan
- Cavusoglu, E., & Gun, M. (2023). *The Effects of Self-administered Acupressure on Fatigue*

- in Nursing Students: A Single-blind, Randomized, Sham-controlled Study. Alternative Therapies in Health and Medicine*, 29(7), 297–301. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36480678/#:~:text=Results%3A%20The%20acupr essure%20group's%20mean,001>).
- Sugiarto, P., & Suharyo, S. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Video Tutorial dalam Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa pada Pembelajaran Praktikum Manajemen Rekam Medis. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*, 8(1), 166. <https://doi.org/10.29241/jmk.v8i1.943>
- Burhanuddin, I., Rosmiaty, & Syamsidah. (2022). Media Pembelajaran Tutorial Akupressure Facial Meningkatkan Hasil Belajar Mahasiswa Mata Kuliah Perawatan Wajah Konsentrasi Tata Rias. *JIKAP PGSD: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 6(3). <https://ojs.unm.ac.id/JIKAP/article/view/37020>
- Rachmadi, T. (2020). *The Power of Digital Marketing*. TIGA Ebook.
- Sari, I. P., & Sundari, S. (2019). Penerapan Video Pembelajaran dapat Meningkatkan Keterampilan Klinis dalam Pendidikan Keperawatan: A Literature Review. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.15128>
- Oktaviani, R. T. (2019). Pemanfaatan Video sebagai Media Pembelajaran dalam Pendidikan dan Pelatihan (Diklat). *Jurnal MADIKA: Media Informasi Dan Komunikasi Diklat Kepustakawanan*, 5(1). <https://ejournal.perpusnas.go.id/md/article/view/728>
- Agustin, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model R&D. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(1).
- Ammy, P. M. (2020). Analisis Motivasi Belajar Mahasiswa Menggunakan Video Pembelajaran Sebagai Alternatif Pembelajaran Jarak Jauh (Pjj). *Jurnal Mathematic Paedagogic*, 5(1). <https://Jurnal.Una.Ac.Id/Index.Php/Jmp/Article/View/1354>
- Ario, M. (2019). Pengembangan Video Pembelajaran Materi Integral Pada Pembelajaran Flipped Classroom. *AKSIOMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 8(1). <https://doi.org/10.24127/ajpm.v8i1.1709>
- Ningtyas, D. T. (2022). Efektifitas Penggunaan Video Pembelajaran Dengan Active Presenter Terhadap Pemahaman Mahasiswa Pada Materi Pembelajaran Akidah Akhlak. *Jurnal Al – Mau'izhoh*, 4(1).
- Nurwahidah, C. D., Zaharah, Z., & Sina, I. (2021). Media Video Pembelajaran Dalam Meningkatkan Motivasi Dan Prestasi Mahasiswa. *Rausyan Fikr: Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan*, 17(1). <https://doi.org/10.31000/rf.v17i1.4168>
- Al-Gifari, A., & Supriyanto. (2022). Interaktivitas Mahasiswa Dengan Video Pembelajaran Pada Kurikulum dan Pembelajaran di Era Pandemi Covid-19 di Program Studi Teknologi Pangan Universitas Terbuka. *Jurnal Inspirasi Manajemen Pendidikan*, 10(2). <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/inspirasi-manajemen-pendidikan/article/view/48373>
- Susanti, E., Harta, R., Karyana, A., & Halimah, M. (2018). Desain Video Pembelajaran Yang Efektif Pada Pendidikan Jarak Jauh: Studi Di Universitas Terbuka. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 3(2), 167–185. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v3i2.929>