



KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI EDUKASI DAN TERAPI *MYOFLEK* UNTUK
MENINGKATKAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM
PENATALAKSANAAN MYALGIA DI DESA NOGOSARI
KECAMATAN RAMBIPUJI KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi "Ners"

Oleh:

**ADELIA FIRNANDA DITHA, S.Kep
NIM. 2501031114**

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

KARYA ILMIAH AKHIR

**IMPLEMENTASI EDUKASI DAN TERAPI *MYOFLEK* UNTUK
MENINGKATKAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM
PENATALAKSANAAN MYALGIA DI DESA NOGOSARI
KECAMATAN RAMBIPUJI KABUPATEN JEMBER**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyelesaikan
Program Profesi Ners

Oleh:

ADELIA FIRNANDA DITHA, S.Kep
NIM. 2501031114

**PROGRAM STUDI PROFESI NERS
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

IMPLEMENTASI EDUKASI DAN TERAPI *MYOFLEK* UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM PENATALAKSANAAN MYALGIA DI DESA NOGOSARI KECAMATAN RAMBIPUJI KABUPATEN JEMBER

Oleh:

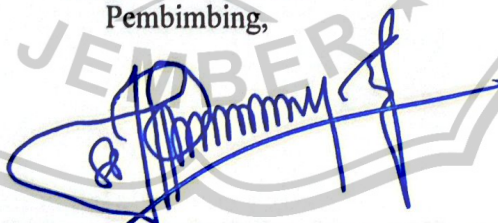
ADELIA FIRNANDA DITHA, S.Kep

NIM. 2501031114

KIA ini telah diperiksa oleh pembimbing dan telah disetujui untuk Karya Ilmiah
Akhir Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2026

Pembimbing,



(Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep. Ners., M.Kep.)

NPK. 1975092010804491

PENGESAHAN

IMPLEMENTASI EDUKASI DAN TERAPI *MYOFLEK* UNTUK MENINGKATKAN PENGETAHUAN KELUARGA DALAM PENATALAKSANAAN MYALGIA DI DESA NOGOSARI KECAMATAN RAMBIPUJI KABUPATEN JEMBER

Oleh:

Adelia Firnanda Ditha, S.Kep
2501031114

Dewan Penguji Ujian Karya Ilmiah Akhir (KIA) pada Program Studi Profesi Ners
Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2026

Penguji

1. Penguji I Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom (.....) (NPK. 1988030311703821)
2. Penguji II Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep. (.....) (NPK. 19940206123091040)
3. Penguji III (Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep. Ners., M.Kep.) (NPK. 1975092010804491)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Jember


(Ns. Sri Wahyuni Adriani, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom)
NPK. 19880303 1 1703821

PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR

Dosen Penguji Ujian Karya Ilmiah Pada Program Studi Profesi Ners Fakultas
Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember

Jember, Juli 2026

Penguji I



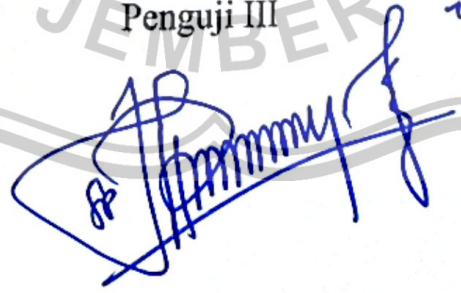
Ns. Sri Wahyuni A., S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.Kom
(NPK. 1988030311703821)

Penguji II



Ns. Ayesie Natasa Zulka, S.Kep., M.Kep.
(NPK. 19940206123091040)

Penguji III



(Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep. Ners., M.Kep.)
(NPK. 1975092010804491)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JEMBER
FAKULTAS ILMU KESEHATAN

Jl. Karimata No. 49 Jember 68121 Jawa Timur Indonesia
Kotak Pos 104 Telp. (0331) 336728 Fax 337967



Website : <http://www.unmuhjember.ac.id> email : kantorpusat@unmuhjember.ac.id

SURAT PERNYATAAN
KEABSAHAN KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini:

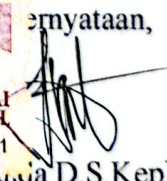
Nama : Adelia Firnanda Ditha
NIM : 2501031114
Tempat, tanggal lahir : Bondowoso, 27 Juli 2002
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Perempuan
Alamat : Ds. Pekauman RT 001 RW 001 Kec. Grugujan
Kab. Bondowoso
Jurusan/Program Studi : Profesi Ners
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Universitas : Universitas Muhammadiyah Jember

Dengan ini menyatakan bahwa Karya Ilmiah, dengan Judul di bawah ini:
Implementasi Edukasi Myoflex Dalam Meningkatkan Pengetahuan keluarga Dalam Penatalaksanaan Myalgia Di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember

1. Penelitian dengan judul tersebut di atas benar-benar telah saya lakukan sebagaimana yang sudah ditulis dalam metode penelitian.
2. Adalah benar karya saya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain dan saya ajukan sebagai bahan ujian akhir KIA.
3. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ilmiah ini bukan karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Jember, Juli 2026

Pernyataan,

Adelia Firnanda D.S. Kep)
NIM. 2501031114

KATA PENGANTAR

Karya Ilmiah Akhir ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat dalam menyelesaikan Program Pendidikan Profesi Ners di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember. Penulis menyadari bahwa keberhasilan penyusunan karya ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Dr. Hanafi, M.Pd., selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Jember
2. Ns. Sri Wahyuni Adriyani, M.Kep.,Sp.Kep.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember
3. Ibu Ns. Sofia Rhosma Dewi, S.Kep., M.Kep., selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
4. Bapak Ns. Ginanjar Sasmito Adi, M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Ketua Program Studi Profesi Ners Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember.
5. Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep. Ners., M.Kep. selaku selaku Dosen Pembimbing yang telah sabar memberikan arahan, saran, dan bimbingan yang sangat berharga dalam penyempurnaan karya ilmiah ini
6. Keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, motivasi, dan dukungan moril maupun materil selama masa pendidikan
7. Rekan-rekan mahasiswa Program Studi Profesi Ners Universitas Muhammadiyah Jember yang telah berjuang bersama dan memberikan semangat dalam penyelesaian karya ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa mendatang. Akhir kata, semoga karya ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam memberikan asuhan keperawatan jiwa.

Jember, 16 Juli 2026



LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah robbil'alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan segala kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini. Karya Ilmiah Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik dan lancar semata-mata tidak hanya dari usaha peneliti sendiri, melainkan dengan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, Karya Ilmiah Akhir ini saya persembahkan untuk:

1. Yang teristimewa kedua orang tua saya, cinta pertamaku ayahanda Untung Prayitno dan pintu surgaku ibunda Subaidah. Terimakasih atas segala pengorbanan dan tulus kasih yang diberikan. Beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan bangku perkuliahan, namun mereka mampu senantiasa memberikan yang terbaik, tak kenal lelah mendoakan serta memberikan perhatian dan dukungan sehingga penulis bisa berada dititik ini. Sehat selalu dan hiduplah lebih lama lagi, terimakasih sudah ada di setiap perjalanan dan pencapaian hidup penulis.
2. Kakek Munir dan nenek Munati yang tercinta. Terimakasih sudah membantu membesarkan dengan baik, memberi kasih yang tulus, dukungan dan doa yang terbaik sehingga penulis bisa berada dititik sekarang. Dan kepada saudara kandung yang tak kalah penting kehadirannya, adik perempuanku Nayshila Dista Aprilia. Terimakasih telah menjadi bagian hidup penulis, semoga langkah penulis ini bisa menjadi motivasi bagimu untuk terus bermimpi dan melangkah.
3. Dosen pembimbing Dr. Susi Wahyuning Asih, S.Kep. Ners., M.Kep. terimakasih sudah senantiasa memberikan motivasi, masukan, dukungan

dan arahan dengan penuh kesabaran dan membimbing hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir dengan baik.

4. Seluruh dosen fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jember yang telah memberikan ilmu yang sangat bermanfaat kepada penulis dari awal semester hingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini dengan baik.
5. Teman terdekat saya Widiansa Oktavia, Risa Amalia Putri, dan Wahyu Fitri Fajriyanti yang sudah selalu kebersamai selama masa perkuliahan, terimakasih atas bantuan, motivasi, waktu, dan semua kontribusinya yang telah membantu penulis dalam penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. Dan tak lupa sahabatku Nuril Fahmiah, yang selalu menemani dari masa putih abu-abu sampai sekarang, terimakasih atas kesediaan telinga untuk mendengarkan setiap keluh kesah penulis, dan atas ajakan “ayo main” untuk melepas beban selama proses penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini. bukan perjuangan yang mudah, tapi jadi lebih ringan karena tidak sendiri, thank you for being part of my story guys.
6. Teman-teman seperjuangan Profesi Ners A16, yang bersama-sama berjuang untuk meraih gelar Ners, terimakasih atas support dan dukungannya.
7. Last but not least, untuk diri saya sendiri Adelia Firnanda Ditha, terimakasih sudah bertahan dan berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, bangga pada diri sendiri meskipun selalu kalah dalam banyak hal, tetaplah menjadi manusia yang tidak pernah habis daya juangnya, mari bekerjasama untuk lebih berkembang lagi menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari, jadi apapun kurang dan lebihmu mari merayakan diri sendiri, adel.

MOTTO

Bertahanlah sedikit lebih lama,
seringkali Allah menyiapkan keajaiban tepat diambang putus asa
(Q.S Alkahfi: 39)

Tetaplah tumbuh di sela-sela ketidaksanggupan
yang hampir mengalahkan perjuangan
-Baskara Langit

Sudah banyak yang di korbanin dari kemarin
sayang kalo ga berjuang sampe akhir
-Mia



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
PENGESAHAN.....	v
PENGUJI KARYA ILMIAH AKHIR	vi
SURAT PERNYATAAN KEABSAHAN KARYA ILMIAH.....	vii
ABSTRAK	viii
<i>ABSTRACT</i>	ix
KATA PENGANTAR.....	x
MOTTO	xiv
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xix
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	8
2.1 Konsep Keperawatan Keluarga.....	8
2.1.1 Definisi Keluarga	8
2.1.2 Fungsi dan Tugas Keluarga di Bidang Kesehatan.....	8
2.1.3 Struktur Keluarga.....	10
2.1.4 Tipe Keluarga	10
2.1.5 Tahapan dan Tugas Perkembangan Keluarga.....	12
2.2 Konsep Dasar Edukasi Kesehatan	15
2.2.1 Pengertian Edukasi Kesehatan	15
2.2.2 Tujuan Edukasi Kesehatan	15
2.2.3 Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Edukasi Kesehatan.....	16
2.3 Myalgia.....	16
2.3.1 Pengertian Myalgia.....	16
2.3.2 Penyebab Myalgia	17
2.3.3 Patofisiologi Myalgia	17
2.3.4 Tanda dan Gejala	17

2.3.4 Tanda dan Gejala	17
2.3.5 Penatalaksanaan Myalgia	18
2.4 Keaslian Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Jenis Rancangan Penelitian.....	22
3.2 Subjek Penelitian.....	22
3.3 Fokus Penelitian.....	23
3.4 Lokasi dan Waktu penelitian	24
3.5 Instrumen Penelitian.....	24
3.6 Metode Pengumpulan Data	24
3.7 Analisis Data dan Penyajian Data	25
3.8 Etika Penelitian	26
BAB IV HASIL PENELITIAN	28
4.1 Hasil Penelitian.....	28
4.1.1 Gambaran Lokasi Pengambilan Data.....	28
4.1.2 Gambaran Klien.....	28
4.1.3 Gambaran Intervensi.....	42
4.1.4 Gambaran Implementasi.....	46
4.1.5 Kemampuan Keluarga dalam Merawat Anggota Keluarga dengan Myalgia Sebelum dan Sesudah Penerapan <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i>	50
4.1.6 Gambaran Perkembangan Skala Nyeri Klien Selama Pelaksanaan Intervensi <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i>	53
4.2 Pembahasan	55
4.2.1 Tingkat Pengetahuan Keluarga Sebelum Diberikan Edukasi <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i>	55
4.2.2 Tingkat Pengetahuan Keluarga Sesudah Diberikan Edukasi <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i>	57
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	60
5.1 Kesimpulan.....	60
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	62
LAMPIRAN.....	65

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Identitas Klien 1 Implementasi Edukasi <i>MYOFLEK</i> pada Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026	28
Tabel 4. 2 Identitas Klien 2 Implementasi Edukasi <i>MYOFLEK</i> pada Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026	29
Tabel 4. 3 Identitas Klien 3 Implementasi Edukasi <i>MYOFLEK</i> pada Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026	29
Tabel 4. 4 Komposisi Keluarga Ny. A dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026.....	30
Tabel 4. 5 Komposisi Keluarga Ny. R dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026.....	30
Tabel 4. 6 Komposisi Keluarga Ny. D dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026.....	31
Tabel 4. 7 Tipe Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Kecamatan Rambipuji Kabupaten Jember Tahun 2026 (n = 3).....	31
Tabel 4. 8 Tahap Perkembangan Keluarga dengan Myalgia yang Mendapatkan Intervensi <i>Myoflek Exercise</i> di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3)	32
Tabel 4. 9 Pola Komunikasi Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	33
Tabel 4. 10 Struktur Kekuatan Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	34
Tabel 4. 11 Struktur Peran Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	34
Tabel 4. 12 Fungsi Afektif Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	35
Tabel 4. 13 Fungsi Sosialisasi Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	35
Tabel 4. 14 Fungsi Reproduksi Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	36
Tabel 4. 15 Fungsi Ekonomi Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	36
Tabel 4. 16 Fungsi Keperawatan Kesehatan Keluarga dengan Myalgia di	37
Tabel 4. 17 Stressor Keluarga dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3)	39
Tabel 4. 18 Pola Aktivitas Klien dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	39
Tabel 4. 19 Pemeriksaan Fisik Klien dengan Myalgia di Desa Nogosari Tahun 2026 (n=3).....	40
Tabel 4. 20 Kemampuan Keluarga Selama Pelaksanaan <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i> pada Klien 1 (Ny. A).....	50

Tabel 4. 21 Kemampuan Keluarga Selama Pelaksanaan <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i> pada Klien 2 (Ny. R).....	51
Tabel 4. 22 Kemampuan Keluarga Selama Pelaksanaan <i>Myalgia Flexibility Exercise (Myoflek)</i> pada Klien 3 (Ny. D).....	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Informed Consent</i>	65
Lampiran 2 Kuisisioner Penelitian	67
Lampiran 3 Pra Planning 1	69
Lampiran 4 Pra Planning II	73
Lampiran 5 Pra Planning III	76
Lampiran 6 Satuan Acara Penyuluhan	79
Lampiran 7 Materi Edukasi	84
Lampiran 8 Lembar Observasi	86
Lampiran 9 Standar Operasional Prosedure	87
Lampiran 10 Pra Plannning IV	90
Lampiran 11 Leaflet	93
Lampiran 12 Lembar Konsultasi	95
Lampiran 13 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	96
Lampiran 14 Dokumentasi Penelitian	97

