

## ABSTRAK

### EFEKTIVITAS *SIT-TO-STAND EXERCISE* TERHADAP NYERI, TOLERANSI AKTIVITAS, DAN KEMAMPUAN FUNGSIONAL PASIEN PASCA BEDAH JANTUNG DI RS SARDJITO

Ika Wijayanti, Yenny Puspitasari, Agustin  
Universitas STRADA Indonesia Kediri  
[wijayantika6@gmail.com](mailto:wijayantika6@gmail.com)

Pasien pasca operasi bedah jantung umumnya mengalami nyeri, penurunan toleransi aktivitas, dan keterbatasan kemampuan fungsional akibat kurangnya mobilisasi selama perawatan. Kondisi ini meningkatkan risiko kematian dan komplikasi pasca operasi. Oleh karena itu, dibutuhkan intervensi latihan spesifik dengan dosis terukur, salah satunya *sit-to-stand exercise*, untuk mempercepat pemulihan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh *sit-to-stand exercise* terhadap nyeri, toleransi aktivitas, dan kemampuan fungsional pasien pasca bedah jantung di RS Sardjito. Penelitian menggunakan desain kuantitatif pra-eksperimen dengan pendekatan *one group pre-test–post-test*. Populasi terdiri dari 150 pasien pasca operasi jantung pada Mei–Juli 2025, dengan sampel 40 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan lembar observasi dan dianalisis dengan uji Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan penurunan signifikan pada tingkat nyeri ( $Z = -4,450$ ;  $p = 0,000$ ), peningkatan toleransi aktivitas melalui skor *RPE* yang lebih rendah ( $Z = -4,238$ ;  $p = 0,000$ ), serta peningkatan kemampuan fungsional dengan penurunan skor *MLHFQ* ( $Z = -4,527$ ;  $p = 0,000$ ). *Sit-to-stand exercise* efektif menurunkan nyeri melalui aktivasi otot ekstremitas bawah dan *core muscle*, meningkatkan sirkulasi sistemik, serta memperbaiki stabilisasi luka operasi. Latihan bertahap juga meningkatkan efisiensi kardiovaskular, toleransi aktivitas, keseimbangan, dan kapasitas aerobik, sehingga mendukung pemulihan fungsional pasien pasca operasi jantung.

**Kata Kunci :** *sit to stand exercise*, nyeri, toleransi aktivitas, kemampuan fungsional, pasca bedah jantung