

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Rumah sakit adalah suatu organisasi yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan pasien, serta berbagai macam profesi kesehatan seperti fasilitas untuk diagnostik dan terapi dalam sistem untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan masyarakat. Rumah sakit juga didorong memberi pelayanan kesehatan yang bermutu dan terjangkau bagi setiap elemen masyarakat untuk meningkatkan pelayanan kesehatan yang optimal bagi masyarakat. Sehubungan dengan itu diperlukan perawat yang berkualitas dan profesional (Agustina dan Sudibya, 2018).

Perawat adalah salah satu aset rumah sakit yang paling berharga dan krusial. Perawat memiliki peran vital karena mereka berhubungan erat dengan pasien, dan keterlibatan mereka dalam memberikan pelayanan menentukan kualitas pelayanan. Keperawatan adalah pekerjaan yang membutuhkan akuntabilitas dan keahlian untuk menawarkan perawatan kesehatan kepada orang-orang (Bagiada and Netra, 2019).

Stres merupakan respon fisik dan psikologis terhadap ekspektasi lingkungan seseorang. Orang yang bekerja terkadang merasa tidak kompeten, sedih, dan bosan, dan akibatnya produktivitas atau prestasi kerja mereka menurun, yang mengakibatkan pengaruh negatif pada unit kerja atau perusahaan tempat mereka beroperasi.(Hasbi, Fatmawati and Alfira, 2019).

Perawat sangat rentan terhadap stres, itulah sebabnya sangat mudah bagi mereka untuk menyerah padanya. Perawat umumnya mengalami stres sebagai akibat dari meningkatnya beban kerja, yang menyebabkan stres kerja. Ketika seseorang stres, perhatiannya di tempat kerja menjadi terganggu, sehingga kurang optimalnya asuhan keperawatan yang diberikan oleh perawat kepada pasien dalam perawatan sehari-harinya (Azari and Zururi, 2021).

Stres di tempat kerja mempengaruhi sekitar 50,9 % perawat di empat wilayah Indonesia. Karena beban kerja yang luar biasa, perawat sering merasa pusing dan kelelahan. Akibatnya, tingkat ketidakhadiran meningkat dan produktivitas turun, sehingga menurunkan kualitas pelayanan rumah sakit (Kartika Syarif, Setyaningsih and Zen Rahfiludin, 2019). Penyebab stres yang paling umum pada orang dapat dibagi menjadi tiga kategori: organisasi, individu, dan lingkungan. Sedangkan stres kerja disebabkan oleh beban kerja yang berlebihan, kesulitan berhubungan dengan staf lain, kesulitan merawat pasien penting, mengatasi perawatan, dan merawat pasien yang tidak kunjung sembuh, menurut sumber stres kerja (Riza Desima, 2015).

Perawat berada pada risiko stres yang tinggi berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) Stres terkait pekerjaan yang dialami oleh perawat berada pada tingkat terbesar dalam empat puluh contoh stres utama bagi karyawan, menurut *American National Association for Occupational Health* (ANAHO). Beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan stres dan kelelahan (Fuada, Wahyuni and Kurniawan, 2017). Sumber stres yang paling umum bagi perawat adalah beban kerja yang luar biasa dengan standar tinggi, seperti merawat pasien dalam jumlah besar, tidak mampu mempertahankan standar keperawatan yang tinggi, tidak menginspirasi rekan kerja, dan kekurangan tenaga keperawatan. Perawat di rawat inap, perawatan intensif, dan unit gawat darurat lebih mungkin untuk memiliki kejadian ini (Finarti, Bachri and Arifin, 2017).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Kartika Syarif, Setyaningsih and Zen Rahfiludin (2019) menunjukkan hasil bahwa 85,7% perawat di RSUD Bima Nusa Tenggara Barat mengalami Stres Sedang sedangkan 14,3% mengalami stres berat. Madani (2021) dalam penelitiannya yang dilakukan pada perawat di RS Bhayangkara Brimob Depok menunjukkan bahwa dari 27 perawat yang menjadi responden, terdapat 63% perawat mengalami stres ringan dan 37% perawat yang mengalami stres berat. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa sebagian besar perawat mengalami stres. Perbedaan hasil penelitian tersebut dapat disebabkan karena perbedaan beban kerja serta lingkungan kerja.

Self healing merupakan cara yang sering dipadukan dengan pendekatan lain, seperti metode spiritual dan sebagainya. *Self healing* adalah kata yang mengacu pada proses yang didasarkan pada gagasan bahwa tubuh manusia memiliki potensi untuk secara spontan memperbaiki dan menyembuhkan dirinya sendiri dalam beberapa cara (Maesaroh, 2021). Upaya mengatasi stres dapat menggunakan prosedur *self-healing* yaitu cara menyembuhkan penyakit tanpa menggunakan obat-obatan, melainkan dengan memperbaiki dan melepaskan perasaan dan emosi yang tersembunyi di dalam tubuh, yang dapat dilakukan secara mandiri dan sering (Rosyida *et al.*, 2021). *Self healing* memiliki banyak macam seperti *forgiveness*, *gratitude*, *self compassion*, *positive self talk*, *mindfulness*, *expressive writing therapy* dan relaksasi. Salah satu *self healing* yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah *expressive writing therapy* (Rahmasari, 2020).

Expressive writing therapy adalah metode menulis tentang kejadian yang mengganggu dalam kehidupan seseorang. Selama berminggu-minggu, berbulan-bulan, dan bahkan bertahun-tahun, latihan sederhana ini dapat membantu kesehatan fisik dan mental seseorang. Terapi ini adalah pendekatan menulis singkat yang membantu seseorang dalam memahami dan menghadapi pergolakan emosional dalam hidup mereka (Triyani, Sari and Aji, 2020). Menulis ekspresif adalah proses yang membutuhkan integrasi ide, emosi, dan gerakan. Ketika seseorang menulis secara ekspresif tentang apa yang dia rasakan, apa yang dia tulis adalah tentang apa yang dia rasakan ketika mengalami item yang dia temui, dan kemudian mengevaluasi kembali apa yang telah dia tulis dan mengarahkan pikirannya ke persepsi atau pemikiran baru (Hatmanti and Rusdianingseh, 2019).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Christiana dan Setyoningrum, (2019) menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* dapat menurunkan tingkat stres pada siswa kelas VIII di SMPN 3 Mojokerto. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dengan diberikan *expressive writing therapy* sebanyak 3 kali pertemuan, tingkat stres pada siswa kelas VIII SMPN 3 Mojokerto mengalami penurunan yang signifikan. Penelitian yang dilakukan oleh Hatmanti dan Rusdianingseh (2019) menunjukkan hasil bahwa *expressive writing therapy* memiliki pengaruh terhadap stres pada mahasiswa di Prodi S1 Keperawatan UNUSA. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara

kelompok yang diberikan terapi dan yang tidak diberikan terapi. Kelompok yang diberikan terapi memiliki tingkat stres rata-rata sebesar 124,95 sedangkan tingkat stres rata-rata kelompok yang tidak diberikan intervensi sebesar 130,7. Hal tersebut menunjukkan bahwa kelompok yang diberikan *expressive writing therapy* memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak diberikan intervensi.

Expressive writing therapy juga dapat menurunkan tingkat stres pada anak dengan HIV/AIDS. Penelitian yang telah dilakukan oleh Triyani, Sari and Aji, (2020) menunjukkan bahwa *expressive writing therapy* berpengaruh terhadap penurunan stres pada anak dengan HIV/AIDS dari sebelum diberikan terapi memiliki rata-rata nilai stres sebesar 2,6240 menjadi sebesar 2,4888. Dari berbagai penelitian terkait *expressive writing therapy* yang telah dilakukan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa *expressive writing therapy* dapat membantu menurunkan tingkat stres pada seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk mencoba kepada objek perawatan dalam bentuk penerapan ke kasus secara konsep *evidence based nursing* dari hasil penelitian yang telah ada pada sekelompok perawat untuk menerapkan terapi *self healing* melalui *expressive writing therapy* sebagai penurun stres kerja pada perawat di Ruang Mahoni RS Polri Said Sukanto.

I.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan oleh peneliti saat praktik klinik di ruang rawat inap didapatkan bahwa dari 7 orang perawat yang di wawancara, 4 perawat mengatakan penyebab stres kerja itu adalah kekurangan sumber daya manusia di ruangan, perawat tersebut sudah berkoordinasi dengan kepala ruangan terkait dengan jumlah tenaga yang kurang, dan hasilnya kepala ruangan sudah menerima laporan dari perawat, kepala ruangan sudah berkoordinasi juga dengan pihak manajemen SDM, akan tetapi pihak SDM belum ada respon untuk menangani masalah yang terjadi di ruangan tersebut, lalu 3 orang perawat mengatakan stres kerja juga terjadi karena pasien yang lumayan banyak dikarenakan ruangan mahoni 1 itu ruangan bedah, jadi banyak pasien yang ingin menjalani operasi, tetapi

perawat juga mengatakan dengan tenaga perawat yang kurang sehingga perawat sangat kewalahan untuk mengatasinya.

Hasil dari hasil wawancara 7 orang perawat untuk mengalami stres kerja tersebut, 4 orang perawat mengatakan mereka semua sudah memiliki keluarga dirumah, dan sudah memiliki anak semuanya sehingga ketika selesai bekerja dan pulang kerumah merekaa menjadi senang bertemu dengan anak dan suami mereka itu menjadi alasan perawat untuk menangani stres kerja yang terjadi di ruangan, kemudian 2 orang perawat mengatakan untuk menandai stres kerja mereka biasanya mendengarkan musik yang mereka sukai sehingga ketika pulang kerumah fikiran mereka menjadi tenang dan capek menjadi hilang ketika sudah mendengarkan musik, kemudian 1 perawat mengatakan untuk menangani stres kerja dia biasanya lampiaskan dengan banyak makan sehingga stres mereka bisa menjadi hilang dan fikiran menjadi tenang.

Berdasarkan masalah tersebut, rumusan masalah pada penelitian ini adalah:

- a. Bagaimana gambaran karakteristik perawat (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama bekerja) di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto”?
- b. Bagaimana gambaran stres kerja perawat di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto sebelum diberikan terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy*?
- c. Bagaimana gambaran stres kerja perawat di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto setelah diberikan diberikan terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy*?
- d. Bagaimana pengaruh terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres kerja perawat di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto?

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres kerja perawat di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik perawat berdasarkan usia, pendidikan dan lama bekerja di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto
- b. Mengidentifikasi gambaran stres kerja perawat sebelum diberikan terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto
- c. Mengidentifikasi gambaran stres kerja perawat setelah diberikan terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto
- d. Menganalisa pengaruh pengaruh terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* terhadap penurunan stres kerja perawat di Ruang Mahoni I RS Polri Said Sukanto

I.4 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Aplikatif

Case study ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk melakukan terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* dalam menurunkan tingkat stres pada perawat.

b. Manfaat Keilmuan

Case study ini diharapkan dapat memberikan manfaat pada bidang keilmuan terutama terkait dengan terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* dalam menurunkan stres kerja pada perawat.

c. Pengembangan Penelitian

Case study ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam hal pengembangan penelitian terutama dalam bidang terapi *self healing* melalui metode *expressive writing therapy* dalam menurunkan stres kerja dan dalam penelitian atau penerapan evidence based nursing terkait dengan terapi tersebut.