



**EFEKTIVITAS TERAPI YOGA PRANAYAMA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DI
RUANG HEMODIALISA RS BHAYANGKARA TK I RADEN
SAID SUKANTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

NUR FITRIA FIRLIANI PARDI

2210721005

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**EFEKTIVITAS TERAPI YOGA PRANAYAMA TERHADAP
PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DI
RUANG HEMODIALISA RS BHAYANGKARA TK I RADEN
SAID SUKANTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

NUR FITRIA FIRLIANI PARDI

2210721005

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Nur Fitria Firliani Pardi

NIM : 2210721005

Tanggal : 27 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 April 2023

Yang Menyatakan,



(Nur Fitria Firliani Pardi)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Nur Fitria Firliani Pardi
NIM : 2210721005
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk I Raden Said Sukanto”.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 27 April 2023

Yang Menyatakan,



Nur Fitria Firliani Pardi

PENGESAHAN

Karya Ilmiah Akhir Ners diajukan oleh:

Nama : Nur Fitria Firliani Pardi
NIM : 2210721005
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul : Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk I Raden Said Sukanto

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Ns. Serri Hutahaean, M.Kep

Ketua Penguji

Ns. Tatiana Siregar, M.M., M.Kep

Penguji II

Dr. Sirajudin Noor, S.Kp., M.Kes

Penguji III (Pembimbing)



Dr. Dora Sumaria, S.Kep., M.Kep
Kepala Prodi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi

Ns. Dora Sumaria, S.Kep., M.Kep
Kepala Prodi Pendidikan Profesi Ners
Program Profesi

Ditandatangani di Jakarta
Tanggal Ujian : 27 April 2023

EFEKTIVITAS TERAPI YOGA PRANAYAMA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DI RUANG HEMODIALISA RS BHAYANGKARA TK I RADEN SAID SUKANTO

Nur Fitria Firliani Pardi

Abstrak

Stres kerja adalah suatu respon fisik dan psikis yang dirasakan perawat akibat adanya tekanan dalam suatu pekerjaan dan dapat mempengaruhi kinerja serta kualitas pemberian pelayanan asuhan keperawatan sehingga masalah tersebut harus diatasi. Berdasarkan data yang didapatkan oleh penulis bahwa terdapat 3 orang perawat dari 8 orang perawat di ruang hemodialisa RS Bhayangkara TK.I R.Said Sukanto mengalami stres kerja tinggi. Oleh karena itu, penulis melakukan intervensi terapi yoga pranayama kepada 3 perawat sebagai bentuk manajemen stres. Studi kasus ini diawali dengan tahap penyebaran kuesioner stres kerja sebagai *pre test* sebelum diberikan terapi yoga pranayama menggunakan kuesioner Alat Ukur Stres kerja *Occupational Stress Inventory-Revised Edition* (OSI-R), setelah itu penulis mengimplementasikan terapi yoga pranayama kepada perawat yang mengalami stres kerja tinggi. Terapi yoga pranayama diberikan selama 4 hari dengan durasi 10 menit setiap sesinya. Setelah diberikan terapi, kuesioner disebarkan kembali sebagai *post test* untuk mengetahui gambaran efektivitas terapi yoga pranayama terhadap stres kerja perawat. Hasil *post test* yang didapatkan menunjukkan bahwa adanya penurunan stres kerja perawat yang diberikan terapi yoga pranayama dengan ditandai adanya hasil perbandingan sebanyak 37-44 skor. Terapi yoga pranyama ini disarankan bagi perawat dalam mengatasi stres kerja dan menjadi salah satu terapi relaksasi ataupun terapi komplementer sebagai bentuk manajemen stres.

Kata Kunci : Perawat, stres kerja, terapi yoga pranayama

**EFFECTIVENESS OF PRANAYAMA YOGA THERAPY ON
REDUCING NURSES' OCCUPATIONAL STRESS LEVELS IN
THE HEMODIALYSIS ROOM BHAYANGKARA HOSPITAL I
RADEN SAID SUKANTO**

Nur Fitria Firliani Pardi

Abstract

Work stress is a physical and psychological response that is felt by nurses due to pressure in a job and can affect the performance and quality of providing nursing care services so that this problem must be overcome. Based on the data obtained by the author that there were 3 nurses out of 8 nurses in the hemodialysis room at Bhayangkara Hospital TK.I R.Said Sukanto experiencing high work stress. Therefore, the authors conducted a pranayama yoga therapy intervention for 3 nurses as a form of stress management. This case study begins with the stage of distributing work stress questionnaires as a pre test before being given yoga pranayama therapy using the Occupational Stress Inventory-Revised Edition (OSI-R) Work Stress Measurement Toolkit, after which the author implements yoga pranayama therapy for nurses who experience high work stress. . Pranayama yoga therapy is given for 4 days with a duration of 10 minutes each session. After being given therapy, the questionnaire was redistributed as a post test to find out the description of the effectiveness of pranayama yoga therapy on nurses' work stress. The post-test results obtained showed that there was a decrease in work stress for nurses who were given yoga pranayama therapy, marked by a comparison of 37-44 scores. Yoga pranayama therapy is recommended for nurses to deal with work stress and be a relaxation therapy or complementary therapy as a form of stress management.

Keywords: Nurse, work stress, pranayama yoga therapy

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat serta Ridho-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penulisan karya ilmiah akhir Ners (KIAN) yang berjudul “Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk I Raden Said Sukanto”. Adapun tujuan dalam pembuatan KIAN ini adalah untuk memenuhi persyaratan guna menyelesaikan pendidikan Profesi Ners di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Drs. Anter Venus, MA, Comm selaku rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, ibu Desmawati, S.Kep, M.Kep, Sp.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep., M.Epid, MN selaku Ketua Jurusan Keperawatan, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Ketua Program Studi Pendidikan Profesi Ners dan Ns. Cut Sarida Pompey, M. Kep, Sp.Kep MB selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Profesi Ners, dan khususnya kepada Dr. Sirajudin Noor, SKp., M.Kes. selaku dosen pembimbing yang telah membimbing, memberi arahan dan masukan serta saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Akhir Ners. Penulis juga berterima kasih kepada Ibu yang selalu memberikan doa serta dukungan kepada penulis dan almarhum Bapak yang selalu menjadi pengingat penulis untuk selalu semangat. Penulis juga berterima kasih kepada kakak tersayang dan teman-teman yang telah menjadi *support system* selama penyusunan KIAN ini.

Penulis menyadari bahwa masih banyak kekurangan dalam pembuatan karya ilmiah akhir Ners ini. Masukan dan saran yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga karya ilmiah akhir Ners ini dapat bermanfaat kepada seluruh pembaca.

Jakarta, April 2023

Penulis

Nur Fitria Firliani Pardi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang.....	1
I.2 Tujuan Penelitian	4
I.3 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Tinjauan Kasus	6
II.2 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	16
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	22
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	22
III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
IV.1 Analisis Situasi Manajemen Keperawatan	36
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	38
IV.3 Implikasi	40
BAB V PENUTUP.....	42
V.1 Kesimpulan	42
V.2 Saran	43
DAFTAR PUSTAKA	45
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar Pernyataan Occupational Stress Inventory-Revised Edition (OSI-R).....	25
Tabel 2	Persentase <i>Pre test</i> Kategori Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto (n: 8).....	26
Tabel 3	Karakteristik Perawat yang Mengalami Stres Kerja di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto (n: 3).....	27
Tabel 4	Analisa Data.....	28
Tabel 5	<i>Plan of Action</i> (POA).....	30
Tabel 6	Implementasi Keperawatan.....	31
Tabel 7	Hasil <i>Post Test</i> Perawat yang Mengalami Stres Kerja di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto (n: 3).....	33
Tabel 8	Perbandingan Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Pemberian Terapi Yoga Pranayama pada perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara Tk.I R. Said Sukanto (n: 3).....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Struktur Organisasi.....	24
Gambar 2	Implementasi Terapi Yoga Pranayama	34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Kartu Monitor Bimbingan
Lampiran 2	Kuesioner Stres Kerja
Lampiran 3	SOP Terapi Yoga Pranayama
Lampiran 4	Desain Cover Luaran KIAN
Lampiran 5	Gambaran Isi Luaran KIAN
Lampiran 6	Sertifikat HKI
Lampiran 7	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 8	Uji Turnitin Laporan KIAN
Lampiran 9	Uji Turnitin Produk Luaran KIAN