

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Rumah sakit merupakan suatu institusi kesehatan yang berupaya untuk memberikan pelayanan komprehensif atau menyeluruh yang dilakukan oleh berbagai tenaga profesional. Pelayanan yang diberikan merupakan pelayanan yang berkualitas dan dapat dijangkau oleh seluruh masyarakat agar mendapatkan fasilitas kesehatan yang optimal seperti fasilitas diagnostik, pengobatan dan asuhan keperawatan serta pemeriksaan lainnya sesuai dengan kebutuhan pasien. Rumah sakit berupaya memberikan pelayanan kesehatan yang bermutu guna mendapatkan kepercayaan masyarakat (Agustina & Sudibya, 2018).

Rumah sakit memerlukan pegawai yang berkompeten agar dapat meningkatkan kinerja institusi dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan yang salah satunya adalah perawat. Perawat merupakan suatu profesi yang paling penting dalam pelayanan kesehatan karena peran-perannya yang terlibat langsung dengan pasien. Oleh karena itu dibutuhkan kompetensi dan tanggung jawab untuk dapat meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan (Bagiada & Netra, 2019). Namun dalam melaksanakan pekerjaannya seringkali perawat mengalami kejenuhan, merasakan beban kerjanya meningkat, serta banyaknya tekanan yang dihadapi. Seorang perawat dituntut untuk mempersiapkan fisik, mental, serta keterampilan. Jika salah satunya tidak terpenuhi maka dapat menyebabkan terjadinya stres dalam bekerja (Sulistyawati et al., 2019).

Stres kerja didefinisikan sebagai suatu reaksi perasaan, emosi, fisik, serta perilaku terhadap aspek pekerjaan seperti tekanan dan beban kerja (Martani & Yosep, 2022). Tingkat stres perawat yang meningkat akan mempengaruhi kinerja serta kualitas pemberian pelayanan asuhan keperawatan. Selain itu, stres dapat menyebabkan penilaian buruk pada pelayanan kesehatan rumah sakit baik secara langsung maupun tidak langsung.

American National Association for Occupational Health (ANAHOH) menunjukkan bahwa data kejadian stres kerja pada perawat terdapat di paling atas

urutan dari empat puluh kasus stres pekerja. Data mengenai stres, kecemasan serta depresi didapatkan sebesar 50% dari masalah kesehatan yang berhubungan dengan pekerjaan pada tahun 2020/2021. *Health and Safety Executive* (HSE) memaparkan data yaitu pada tahun 2020/2021 terdapat 2.480 kasus stres kerja per 100.000 pekerja di Inggris (Fitriyani et al., 2022). Stres kerja perawat di Vietnam mencapai 18,5%, sedangkan untuk kasus stres kerja perawat di Hongkong sebesar 41,1% kasus (Tran et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Padila & Andri (2022) menunjukkan bahwa 51,6% dari 31 perawat di Rumah Sakit DKT Bengkulu mengalami stres dengan kategori tinggi dalam melaksanakan pekerjaannya. Selain itu adanya hubungan antara beban kerja dengan tingkat stres perawat yang dibuktikan dengan nilai *p-value* 0,029 ($p < 0,05$). Penelitian lain yang telah dilakukan oleh Sulistyawati et al. (2019) menunjukkan data sebanyak 87,1% dari 31 perawat mengalami stres kerja sedang, perawat yang mengalami stres kerja berat sebanyak 3,2% dan stres kerja ringan sebanyak 9,7%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas perawat yang bekerja di IGD RSUD Karangasem memiliki tingkat stres kerja sedang. Kedua penelitian diatas disimpulkan bahwa banyak perawat yang mengalami stres dalam bekerja karena beban kerja yang tinggi serta tuntutan untuk memiliki keterampilan bekerja dengan cepat dan tepat.

Cara menurunkan stres dapat dilakukan dengan suatu manajemen stres. Manajemen stres dapat berupa latihan fisik, mengelola waktu dengan baik, meditasi, dan berlatih teknik relaksasi. Salah satu manajemen stres yang dapat dilakukan adalah dengan melakukan teknik relaksasi yaitu terapi yoga pranayama. Yoga pranayama disebut juga dengan yoga pernapasan atau *Yoga Breathing Exercise* yaitu suatu bentuk latihan dengan menggunakan teknik pernapasan secara perlahan dan dalam. Pernapasan ini melibatkan otot diafragma, sehingga akan terasa terangkatnya abdomen secara perlahan dan berkembangnya dada dengan penuh. Yoga pranayama ini memberikan asupan oksigen ke dalam tubuh yang lebih banyak dan membuat tubuh menjadi rileks (Palifiana et al., 2022).

Latihan pernapasan sebagai bentuk relaksasi dapat memberikan efek rileks pada tubuh. Hal ini dikarenakan yoga dapat memperlancar aliran darah sehingga

sirkulasi oksigen ke otak meningkat serta menenangkan otot-otot yang tegang. Yoga pranayama melibatkan pernafasan serta pikiran. Mekanisme yoga ini dapat diawali dengan membimbing kepada keadaan yang rileks secara sistematis. Suasana yang rileks dapat menghilangkan suara yang ada dalam pikiran, tubuh menjadi santai, serta pernafasan yang lambat dapat memberikan kesempatan pada sistem sirkulasi untuk beristirahat dan melakukan proses perbaikan (Sukarno et al., 2017). Keuntungan dari yoga pranayama ini adalah mudah diterapkan dalam kondisi apapun termasuk sebelum atau sesudah melakukan tindakan keperawatan. Latihan ini mampu menurunkan atau mengontrol emosi, memfokuskan diri, serta mengurangi rasa bosan dalam melakukan pekerjaan (Jayanti et al., 2021).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Jayanti et al. (2021) menunjukkan bahwa sebelum dilakukan terapi yoga pranayama didapatkan 16 (80%) dari 20 perawat di BRSUD Kabupaten Tabanan mengalami stres kerja sedang dan 4 orang (20%) lainnya mengalami stres kerja ringan. Kemudian diberikan terapi yoga pranayama selama 30 menit dan dilakukan 3 kali dalam seminggu serta diulangi secara rutin selama 6 minggu. Setelah diberikan terapi yoga pranayama terdapat perubahan yang signifikan terhadap tingkat stres kerja perawat. Perawat yang mengalami stres kerja sedang menurun menjadi 10% dari 20 orang perawat dan sisanya berjumlah 18 orang mengalami tingkat stres kerja ringan.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Marcelina & Candra (2022) didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh yang signifikan antara intervensi yoga pernafasan (pranayama) terhadap tingkat stres yang dilakukan kepada 27 pasien DM Tipe II di Puskesmas II Denpasar Barat. Sebelum dilakukan terapi yoga pranayama terdapat 5 orang (18,5%) mengalami stres ringan, 15 orang (55,6%) dengan tingkat stres sedang dan 7 orang (25,9%) dengan tingkat stres berat. Setelah dilakukan yoga pranayama tingkat stres pasien menurun yaitu tidak adanya pasien yang mengalami tingkat stres berat, 12 orang (44,4%) dengan tingkat stres sedang, dan 15 orang (55,6%) dengan tingkat stres ringan. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa terapi yoga pranayama atau yoga pernafasan dapat berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres.

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti selama praktek di RS Bhayangkara Tk. I R. Said Sukanto didapatkan bahwa terdapat banyak pasien yang menjalani hemodialisa sehingga adanya ketidaksesuaian dengan jumlah perawat yang sedang bertugas. Selain itu, perawat dituntut harus bekerja cepat dan tepat agar pelaksanaan hemodialisa dapat berjalan dengan baik dan aman serta terhindar dari kesalahan saat melakukan prosedur invasif. Gejala yang tampak dari beberapa perawat yang mengalami stres kerja antara lain seperti produksi keringat berlebih, terlihat produktivitas menurun dan terlihat lelah.

Hasil wawancara yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa dari 5 orang perawat yang diwawancara terdapat 3 orang (60%) diantaranya mengatakan dalam melakukan pekerjaannya terkadang mengalami stres. Hal ini dikarenakan perawat harus bekerja cepat agar hemodialisa dapat selesai sebelum pasien yang di jadwal siang datang, selain itu satu perawat menangani 5 sampai 6 pasien yang akan di hemodialisa. Sedangkan 2 orang (33,3%) perawat lainnya mengatakan jarang sekali mengalami stres dalam bekerja karena menikmati pekerjaannya.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penerapan *evidence based nursing* dari hasil penelitian sebelumnya yang sudah ada kepada objek perawat mengenai “Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto”.

I.2 Tujuan Penelitian

I.2.1 Tujuan Umum

Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk menganalisis serta mengetahui Efektivitas Terapi Yoga Pranayama terhadap Penurunan Tingkat Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto.

I.2.2 Tujuan Khusus

Penelitian ini memiliki tujuan khusus meliputi :

- a. Mengidentifikasi gambaran karakteristik perawat (usia, jenis kelamin, pendidikan, lama bekerja) yang mengalami stres kerja tinggi di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto.
- b. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres kerja perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto sebelum diberikan Terapi Yoga Pranayama.
- c. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres kerja perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto setelah diberikan Terapi Yoga Pranayama.
- d. Menganalisa efektivitas Terapi Yoga Pranayama dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat di Ruang Hemodialisa RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto.

I.3 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Aplikatif

Studi kasus ini diharapkan dapat menjadi acuan dalam menerapkan terapi yoga pranayama atau yoga pernapasan sebagai bentuk terapi untuk menurunkan tingkat stres kerja perawat.

b. Manfaat Keilmuan

Studi kasus ini diharapkan dapat bermanfaat bagi bidang keilmuan dan menjadi referensi atau informasi tambahan mengenai terapi yoga pranayama sebagai bentuk terapi untuk menurunkan tingkat stres kerja perawat.

c. Pengembangan Penelitian

Studi kasus ini diharapkan dapat dijadikan sebagai dasar pengembangan penelitian khususnya mengenai terapi yoga pranayama sebagai bentuk terapi untuk menurunkan tingkat stres kerja perawat dan dalam penerapan *evidence based nursing* terkait dengan terapi tersebut.