

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1. Latar Belakang

Menurut *International Council Of Nurses (ICN)* (2002) (dalam jannah, 2020), Perawat merupakan seseorang yang telah menyelesaikan Pendidikan Keperawatan dan telah diberi otoritas untuk menyelenggarakan praktik keperawatan di negeri yang ia tempati, perawat mempunyai tugas untuk menyelenggarakan keseluruhan bentuk perawatan kesehatan yang meliputi promosi kesehatan, pencegahan penyakit, perawatan penyakit fisik, perawatan penyakit mental, perawatan kecacatan, dan perawatan di komunitas yang dilakukan kepada seluruh cakupan usia. Perawat ialah seorang lulusan perguruan tinggi keperawatan baik pada jenjang profesi ataupun vokasi, dapat berasal dari perguruan tinggi yang ada di Indonesia maupun perguruan tinggi yang luar negeri yang telah disepakati pemerintah Indonesia sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku dan melakukan praktik keperawatan dalam bentuk asuhan keperawatan kepada klien, baik perorangan, keluarga, kelompok, maupun masyarakat (Indonesia Kemenkes, 2019). Perawat diharapkan dapat bekerja sesuai dengan kesehatan yang telah dibuat oleh Rumah Sakit secara professional, hal itu tentu akan menyebabkan meningkatnya aktivitas perawat untuk melakukan asuhan keperawatan secara optimal.

Berdasarkan data yang dihimpun Direktorat Keselamatan dan Kesehatan Kerja (K3) Kementerian Ketenagakerjaan, angka kecelakaan kerja di Indonesia masih tinggi yaitu sebanyak 153.055 kasus. Mauritz (Mamusung, Kawatu and Sumampouw, 2019) menyatakan bahwa 56% dari penyebab kecelakaan kerja disebabkan oleh kecemasan dalam melakukan pekerjaan. Menurut Sanustuti (Mantiri, Pinontoan and Mandey, 2020), data yang dikumpulkan oleh *National Safety Council (NSC)* menunjukkan bahwa angka kecelakaan kerja di Rumah Sakit lebih tinggi 41% dari pada industry lainnya dengan kasus-kasus yang dominan terjadi yaitu tertusukk jarum atau *needle stick injury (NSI)*, terkilir, *back pain* atau sakit pinggang, infeksi penyakit, dan lain sebagainya.

Ilyas (2004) menyatakan bahwa ketidakseimbangan beban kerja perawat yang mengakibatkan kecemasan dan stres kerja adalah permasalahan yang sangat sering muncul di suatu Rumah Sakit dan kerap kali menyebabkan timbulnya rasa cemas pada tenaga perawat, hal yang terkait dengan kualitas beban kerja perawat sulit untuk diketahui oleh manajer karena hanya ditunjukkan dengan pernyataan-pernyataan subjektif seperti keluhan yang dilontarkan oleh perawat (Perwitasari & Tualeka, 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Majore & Kalalo (2019) kepada perawat di Instalasi rawat Inap RSUD Pancaran Kasih Gmim Manado mengenai Hubungan Kecemasan dalam bekerja Dengan Kinerja Perawat, ditunjukkan bahwa sebanyak 3 dari 9 perawat yang mengalami kecemasan memiliki kinerja yang kurang baik dan hanya 1 perawat dari 35 perawat yang tidak mengalami kecemasan yang kinerjanya kurang baik, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan kecemasan dengan kinerja perawat, sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Primadita (2020) di Puskesmas Rawat Inap Wilayah Kerja Kabupaten Nganjuk menunjukkan bahwa ada hubungan yang kuat mengenai semakin baik kinerja yang dilakukan oleh perawat maka akan semakin meningkat kepuasan klien yang mendapatkan pelayanan. Dari kedua penelitian tersebut dapat diambil kesimpulan bahwa kecemasan dapat memperburuk kinerja perawat yang nantinya akan mempengaruhi kualitas serta mutu pelayanan yang diberikan kepada klien dan akan mengakibatkan penurunan kepuasan klien.

Peneliti melakukan studi pendahuluan di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta untuk mengumpulkan data awal mengenai kecemasan yang dialami oleh perawat, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan kepada Kepala Ruangan Merak, ditemukan data bahwa 8 perawat diruangan Merak kerap kali mengeluh mengenai beban kerja mereka yang meningkat dikarenakan beberapa hal antara lain perubahan struktur organisasi yaitu pertukaran perawat antar ruang yang mengharuskan untuk beradaptasi dengan lingkungan ruangan yang baru, adanya tenaga perawat yang cuti, adanya tenaga perawat yang mengikuti berbagai pelatihan, jumlah pasien jiwa yang fluktuatif, dan persiapan pelaksanaan akreditasi Rumah Sakit yang tentu saja juga melibatkan perawat.

Terlihat kecemasan yang dialami perawat di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta dengan menunjukkan tanda gejala terdapat perubahan pada wajah perawat, seperti mengalami lemah, lesu dan juga tidak bersemangat. Terlihat juga perawat tidak fokus dalam melakukan asuhan keperawatan, gugup dan gemetar saat berbicara, serta denyut nadi pada perawat mengalami peningkatan.

Salah satu cara untuk mengatasi kecemasan adalah melakukan teknik relaksasi, Teknik relaksasi mempunyai manfaat yaitu : menurunkan *heart rate* (denyut jantung), menurunkan tekanan darah, menurunkan jumlah respirasi,, menurunkan ketegangan otot, serta meningkatkan perasaan tenang dan sejahtera, beberapa manfaat tersebut dapat mengatasi masalah-masalah terkait kecemasan, nyeri, gangguan pola tidur, stres, kelelahan, serta *expressed emotion* (Potter and Perry, 2021). Teknik relaksasi yang dapat diterapkan untuk mengatasi kecemasan adalah Teknik *Mindfulness Meditation Therapy*. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahmat et al. (2019) pemberian teknik relaksasi kepada perawat efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada perawat yang bekerja di IGD Rumah Sakit Al-Islam Bandung, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugroho & Kusrohmaniah (2019), menunjukkan bahwa dengan pemberian intervensi *Mindfulness Meditation Therapy* sebanyak 3 kali sehari yang berbeda sela 15 menit dapat mengurangi tingkat cemas pada mahasiswa muslim, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Bahrir & Komariah (2020) yang mendapatkan kesimpulan bahwa pemberian *Mindfulness Meditation Therapy* pada pekerja dapat menurunkan rasa cemas pada responden yang awalnya tingkat kecemasan sedang dan tingkat kecemasan berat menjadi tingkat kecemasan ringan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Antoni & Diningsih (2021), terapi relaksasi menggunakan teknik *Mindfulness Meditation* dapat mempengaruhi penurunan tingkat kecemasan pada *care giver* Klien Stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Sempaja Samarinda, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Damayanti *et al.*, 2021) pemberian *Mindfulness Meditation Therapy* kepada mahasiswa selama 15 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa yang mengerjakan ujian. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan Adiwibawa et al. (2020) yang menunjukkan hasil bahwa pemberian *Mindfulness Meditation Therapy* sebanyak 3 kali selama 10-15 menit dapat menurunkan tingkat kecemasan

peserta didik. Menurut Prima (2013) *Mindfulness Meditation Therapy* mempunyai dampak menenangkan dan menurunkan stres dengan mekanisme kerja yaitu meregangkan dan juga mengendurkan otot-otot yang tegang, merilekskan badan yang dapat berfungsi untuk menenangkan pikiran, mengontrol rasa sedih, depresi, stres, bahagia, dan lain sebagainya (Agusthia *et al.*, 2022).

Berdasarkan penjelasan yang diuraikan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) *Mindfulness Meditation Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan Perawat di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta” diharapkan penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) yaitu *Mindfulness Meditation Therapy* akan efektif dalam mengatasi tingkat kecemasan pada perawat.

## **I.2. Rumusan Masalah**

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh penulis kepada kepala ruangan, didapatkan data bahwa rata-rata perawat yang bertugas di ruangan Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta mengalami kecemasan diakibatkan oleh beberapa permasalahan kompleks yang mempengaruhi beban kerja yang harus mereka laksanakan, oleh karena itu penulis ingin melakukan studi kasus penerapan terapi *Mindfulness Meditation Therapy* dalam mengatasi kecemasan pada perawat. Didasari pernyataan tersebut, rumusan masalah dalam karya ilmiah ini adalah “apakah pemberian intervensi *Mindfulness Meditation Therapy* dapat mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh perawat Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta?”. Pertanyaan penelitian yang akan diajukan antara lain :

- a. Bagaimana gambaran Tingkat Kecemasan sebelum dilakukan intervensi *Mindfulness Meditation Therapy* pada perawat yang bertugas di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta ?
- b. Bagaimana gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, masa kerja, status perkawinan, tingkat Pendidikan) perawat yang mengalami kecemasan di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta ?

- c. Bagaimana gambaran kecemasan setelah dilakukan intervensi *Mindfulness Meditation Therapy* pada perawat yang bertugas di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta ?

### **I.3. Tujuan Penulisan**

#### **I.3.1. Tujuan Umum**

Berdasarkan uraian masalah yang telah disampaikan penulis dilatar belakang, tujuan utama penulis adalah untuk melakukan penelitian mengenai penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) melalui pemberian *Mindfulness Meditation Therapy* dalam mengatasi kecemasan perawat di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

#### **I.3.2. Tujuan Khusus**

Tujuan dilakukannya studi kasus ini antara lain :

- a. Untuk mengetahui gambaran kecemasan sebelum dilakukan intervensi *Mindfulness Meditation Therapy* pada perawat yang bertugas di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.
- b. Untuk mengetahui gambaran karakteristik (usia, jenis kelamin, masa kerja, status perkawinan, tingkat Pendidikan) perawat yang mengalami kecemasan di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.
- c. Untuk mengetahui gambaran kecemasan setelah dilakukan intervensi *Mindfulness Meditation Therapy* pada perawat yang bertugas di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

### **I.4. Manfaat Penulisan**

#### **I.4.1. Bagi Pelayanan Kesehatan**

Penulis berharap studi kasus dari penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) yaitu *Mindfulness Meditation Therapy* kepada perawat di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta dapat memberikan dampak positif yaitu dapat menjadi referensi perawat untuk mengatasi permasalahan tingkat kecemasan dan dapat menjadi bahan untuk pengembangan ilmu keperawatan di Rumah Sakit tersebut.

#### **I.4.2. Bagi Institusi Pendidikan**

Diharapkan penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya dan dapat memberikan kontribusi yang baik dalam menggambarkan implikasi ilmu keperawatan sehingga bisa dijadikan acuan oleh peneliti selanjutnya dalam menerapkan inovasi *Evidence Based Nursing* (EBN) sehingga meningkatkan kualitas akademik institusi pendidikan.

#### **I.4.3. Bagi Perawat**

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran bagi perawat mengenai efektivitas penerapan *Evidence Based Nursing* (EBN) yaitu *Mindfulness Meditation Therapy* sehingga nantinya perawat diharapkan dapat menerapkan hasil studi kasus ini dalam memberikan asuhan yang optimal dalam mengatasi masalah-masalah yang akan perawat temui di lapangan.