

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Rumah sakit melayani masyarakat dengan menawarkan layanan penuh (komprehensif), mengobati penyakit (kuratif), dan mencegah penyakit (preventif) sebagai bagian dari lembaga sosial dan kesehatan. Rumah sakit berfungsi sebagai tempat pelatihan bagi para profesional medis. Rumah sakit adalah fasilitas yang menawarkan layanan medis kepada individu, termasuk rawat inap, rawat jalan, dan perawatan darurat (Khoirunnisa *dkk.*, 2021). Rumah sakit adalah fasilitas yang menawarkan layanan kesehatan pribadi, termasuk rawat inap, rawat jalan, dan perawatan darurat. Peran rumah sakit sebagai penyedia layanan pleno menjadikannya komponen penting dari organisasi sosial dan kesehatan secara komprehensif (Azteria dan Hendarti, 2020).

Kegiatan keperawatan adalah sumber utama kegiatan di rumah sakit, dan mereka mencerminkan kaliber layanan fasilitas. Layanan keperawatan sangat dibutuhkan untuk mengobati penyakit dan memulihkan kesehatan. Dalam upaya untuk mempromosikan kesehatan masyarakat secara keseluruhan, profesional keperawatan memainkan peran yang penting (Sundari dan Ellina, 2022). Layanan di instalasi rawat inap merupakan bagian yang cukup besar dari perawatan kesehatan saat diatur. Karena layanan instalasi rawat inap adalah layanan yang sangat sulit dan memiliki dampak positif yang signifikan pada kemampuan rawat inap untuk pulih. Pemulihan pasien yang dirawat di rumah sakit sangat dipengaruhi oleh fungsi perawat yang merawat mereka. Karena perawat selalu terlibat langsung dengan pasien, keluarga pasien, dokter, dan pekerja lain, dapat dikatakan bahwa mereka adalah tulang punggung layanan rumah sakit (Rewo, Puspitasari dan Winarni, 2020).

Stres kerja adalah perasaan depresi yang dimiliki karyawan ketika mengatasi pekerjaan mereka sebagai akibat dari ketidakseimbangan antara sifat-sifat pribadi mereka, tuntutan pekerjaan mereka, dan lingkungan mereka, yang semuanya berdampak pada perilaku mereka serta fisik mereka dan kesejahteraan psikologis

(Azteria dan Hendarti, 2020). Stres di tempat kerja dapat mempengaruhi orang, perusahaan, dan bahkan masyarakat. Kesehatan fisik dan emosional individu, kinerja, kurangnya kemajuan karir, dan pemutusan hubungan kerja semuanya dipengaruhi secara negatif oleh stres kerja. Stres di tempat kerja secara ekstrim dapat menyebabkan gangguan depresi. Efek stres kerja pada perusahaan, termasuk ketidakhadiran, biaya terkait kesehatan pekerja, dan konflik antar pekerja. Stres di tempat kerja memberi banyak tekanan pada masyarakat dan sistem jaminan sosial, terutama jika masalahnya memburuk dan menyebabkan hilangnya pekerjaan, pengangguran, atau pensiun karena masalah kesehatan (Budiyanto, Rattu dan Umboh, 2019).

American Nurses Association (2017) mengatakan bahwa 82% petugas kesehatan di Amerika mengalami stres. Menurut Eksekutif Kesehatan dan Keselamatan (2019), ada tingkat stres yang signifikan di kalangan profesional kesehatan, guru, dan perawat, dengan tingkat prevalensi 3000 kasus per 100.000 pekerja. Perawat dan mahasiswa keperawatan menghadapi bahaya pekerjaan yang berbeda, menyiratkan bahwa harus ada cara untuk mengatasi tingkat stres pada perawat, terutama dengan aktivitas fisik, nutrisi, istirahat, keamanan, dan kualitas hidup. (Hendarti, 2020). Penelitian *Labour Force Survey* (LSF) dalam tiga tahun terakhir di Inggris secara statistik menunjukkan tingkat prevalensi yang lebih tinggi dibandingkan periode sebelumnya dengan nilai rata-rata 2.020 kejadian dari 100.000 orang yang bekerja dalam setahun (*Labor Force Survey*, 2021). Menurut Kementerian Kesehatan RI (2017), 60,6% pekerja menderita depresi, dan 57,6% menderita insomnia. Kondisi ini terkait dengan gangguan emosional dan mental, serta tekanan pertumbuhan pekerjaan. Stresor terkait beban kerja seperti target, interaksi interpersonal, atasan, atau rekan kerja lainnya. Menurut temuan survei PPNI (2018), sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja (Hendarti, 2020).

Stres dapat ditimbulkan dengan meningkatkan tuntutan pekerjaan perawat. Kinerja perawat akan dipengaruhi oleh stres kerja, yang pada gilirannya akan berdampak pada layanan kesehatan pasien. Stres kerja adalah respons non-spesifik tubuh terhadap beban yang dikenakan, yang memiliki efek pada disfungsi organ dan psikiatris dan mencegah mereka melakukan tugas pekerjaan mereka dengan

benar (Erina, Novitasari dan Wirakhmi, 2020). Stres di tempat kerja adalah beban kerja yang berlebihan, emosi yang tidak menyenangkan, dan ketegangan yang mengganggu kinerja. Faktor organisasi termasuk menentukan arah dan kebijakan, perubahan dalam strategi organisasi, keuangan, tuntutan pekerjaan, tanggung jawab untuk orang lain, perubahan jam kerja, transisi yang tidak menyenangkan dalam kelompok kerja, dan konflik peran dapat mempengaruhi bagaimana karyawan merasa stres di tempat kerja (Khoirunnisa *dkk.*, 2021).

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Oktari, Nauli dan Deli (2021) menunjukkan bahwa dari 113 perawat yang bertugas, sebanyak 23,9% mengalami stres berat, sebanyak 49,6% mengalami stres sedang dan 26,5% perawat mengalami stres ringan. Penelitian yang telah dilakukan Puspitasari, Suprayitno dan Bustami (2021) terkait tingkat stres kerja pada perawat di instalasi gawat darurat menunjukkan bahwa dari 22 perawat yang bertugas, sebanyak 36% mengalami stres tingkat sangat berat, 32% mengalami stres berat, sebanyak 23% mengalami stres sedang, dan sebanyak 9% perawat mengalami stres ringan.

Kelelahan yang dihadapi oleh tenaga kesehatan khususnya di bidang pelayanan memiliki tingkat risiko stres yang paling tinggi yaitu sebanyak 74%. Mereka mengeluh dan terganggu oleh tuntutan fisik di tempat kerja mereka. Profesional kesehatan mungkin menunjukkan perilaku buruk sebagai akibat dari stresor ini. Efek negatifnya adalah hambatan bagi manajemen dan operasional kerja dan dapat menurunkan produktivitas kerja, terutama kualitas pelayanan, bagi orang yang merasa stres, yang berkorelasi dengan hasil kerja, peningkatan ketidakhadiran kerja, dan kecenderungan untuk mengalami kecelakaan kerja (ILO, 2019 dalam Paradise and Kurnaesih, 2023). Masalah Internal dan eksternal perawat akan terpengaruh oleh stres yang mereka alami. Masalah internal yang berkembang pada perawat mengarah pada masalah psikologis yang meliputi gangguan mood, depresi, kelelahan emosional, dan gangguan kesejahteraan psikologis. Berkurangnya kinerja perawat, pengambilan keputusan yang buruk, dan sikap apatis saat merawat pasien adalah contoh masalah eksternal (Apriyeni dan Patricia, 2021).

Istirahat, olahraga, dan relaksasi adalah beberapa strategi untuk mengurangi stres. Salah satu pendekatan untuk meredakan ketegangan adalah dengan mendengarkan murottal Al Qur'an. Murottal merupakan salah satu genre musik

yang memberikan dampak baik bagi pendengarnya dan dapat digunakan untuk mengatasi stres. Secara keseluruhan, musik dapat memiliki efek fisik dan psikologis (Apriyeni dan Patricia, 2021). Terapi relaksasi merupakan salah satu metode untuk menurunkan stres. Dengan bantuan terapi relaksasi, orang dapat melepaskan ketegangan dalam tubuh dan pikiran mereka, meningkatkan kesadaran, menjadi lebih baik dalam menghindari reaksi terkait stres, dan menurunkan risiko terkena penyakit yang terkait dengan stres (Amril dan Thalib, 2018).

Penelitian yang telah dilakukan oleh Paradise and Kurnaesih (2023) pada bidang di Rumah Sakit Bersalin menunjukkan bahwa setelah diberikan intervensi relaksasi otot terjadi penurunan tingkat stres sebesar 6,65%, pemberian intervensi relaksasi mental menurunkan tingkat stres sebesar 2,45, pemberian intervensi pemberian istirahat menurunkan tingkat stres sebesar 2,6 dan pemberian intervensi penambahan gizi menurunkan tingkat stres sebesar 3,07 (Paradise dan Kurnaesih, 2023). Amril and Thalib (2018) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa terapi relaksasi mampu mempengaruhi tingkat stres kerja perawat dari sedang ke rendah. Para perawat sangat gembira dan bersemangat karena mempelajari keterampilan dan strategi baru untuk mengelola tekanan pekerjaan mereka setiap hari. Para perawat juga menerapkan keterampilan relaksasi yang mereka pelajari selama pelatihan dan tindak lanjut untuk perawatan relaksasi dalam praktik tugas rutin mereka.

Hasil observasi dan wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti menunjukkan bahwa perawat di Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto mengalami stres kerja. Hasil wawancara dengan 19 perawat yang bertugas menunjukkan bahwa 8 diantaranya mengalami stres sedang, sedangkan 9 diantaranya mengalami stress ringan, dan 2 perawat lainnya mengatakan tidak mengalami stres. Setelah digali lebih lanjut, 2 perawat yang tidak sedang mengalami stres mengatakan bahwa terkadang dirinya merasa stres, namun setelah pulang ke rumah, stres yang dialaminya berkurang. Hasil wawancara menunjukkan bahwa cara yang digunakan oleh perawat dalam mengurangi atau menghilangkan rasa stresnya adalah dengan berbelanja di *e-commerce*, liburan tempat yang mereka sukai serta makan-makanan yang mereka sukai dan menonton

film. Sebagian besar perawat mengatakan tidak menggunakan terapi-terapi tertentu untuk menghilangkan rasa stres kerja.

Berdasarkan uraian penjelasan dan hasil studi pendahuluan, peneliti tertarik untuk menerapkan *evidence based practice* yang telah terbukti dapat menurunkan stres kerja yaitu “Efektivitas Program Intervensi Fisik dan Mental dalam pengendalian Stres Kerja Perawat di Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto”

I.2 Tujuan Penulisan

I.2.1 Tujuan Umum

Tujuan dari penerapan *evidence based practice* terkait dengan program intervensi fisik dan mental adalah untuk mengendalikan dan menurunkan tingkat stres yang dialami oleh perawat Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto.

I.2.2 Tujuan Khusus

Mengidentifikasi karakteristik perawat yang terdiri atas usia, jenis kelamin, pendidikan, dan masa kerja di Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto

Mengidentifikasi gambaran tingkat stres perawat di Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto sebelum pemberian program intervensi fisik dan mental

Mengidentifikasi gambaran tingkat stres perawat di Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto setelah pemberian program intervensi fisik dan mental

Menganalisis efektivitas pemberian intervensi program intervensi fisik dan mental terhadap stres kerja perawat di Ruang IGD Rumah Sakit Bhayangkara TK. I Raden Said Sukanto

I.3 Manfaat Penulisan

a. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan dan informasi untuk rumah sakit maupun ruangan pada khususnya terkait dengan stres kerja perawat di ruangan dan cara mengatasinya.

b. Bagi Perawat

Peneliti berharap dengan adanya pemberian program intervensi fisik dan mental, perawat dapat mengatasi dan mengendalikan stres yang dirasakannya menggunakan intervensi tersebut.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait dengan stres kerja perawat khususnya pada perawat jiwa dan intervensi yang dapat digunakan dalam mengatasi stres kerja