



**EFEKTIVITAS PROGRAM INTERVENSI FISIK DAN
MENTAL DALAM PENGENDALIAN STRES KERJA
PERAWAT DI IGD RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. I
RADEN SAID SUKANTO**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

WIDHI NURFADILLAH

2210721057

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



**EFEKTIVITAS PROGRAM INTERVENSI FISIK DAN
MENTAL DALAM PENGENDALIAN STRES KERJA
PERAWAT DI IGD RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK. I
RADEN SAID SUKANTO**

**KARYA ILMIAH AKHIR NERS
Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners**

**WIDHI NURFADILLAH
2210721057**

**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 : Widhi Nurfadillah

NIM : 2210721057

Tanggal : 27 April 2023

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

Jakarta, 27 April 2023

Yang menyatakan,



The image shows a handwritten signature in black ink over a yellow official stamp. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI TEMPEL' and 'EBDFAAKX238445680'. Below the stamp, the name 'Widhi Nurfadillah' is written in black ink.

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widhi Nurfadillah

NIM : 2210721057

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 Program Intervensi Fisik dan Mental dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat di IGD Rumah Sakit 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, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan Hasil 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,



Widhi Nurfadillah

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh :

Nama : Widhi Nurfadillah

NIM : 2210721057

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA : Efektivitas Program Intervensi Fisik dan Mental dalam
Pengendalian Stres Kerja Perawat di IGD Rumah Sakit
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.Kep., MM
Penguji I

Dr. Sirajudin Noor, SKp., M.Kes
Pengujian (Pembimbing)



Desmahawan, M.Kep., Sp. N., PhD
Dekan FKGS Universitas Veteran Jakarta

Ns. Dora Samaria, SKep., Mkep
Ketua Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di Jakarta

Tanggal Ujian : 26 April 2023

EFEKTIVITAS PROGRAM INTERVENSI FISIK DAN MENTAL DALAM PENGENDALIAN STRES KERJA PERAWAT DI IGD RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK.I RADEN SAID SUKANTO

Widhi Nurfadillah

Abstrak

Stres kerja merupakan risiko terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan dilakukan melebihi kapasitas, sumber daya, dan bakat mereka dalam jangka waktu yang lama. Stres kerja perawat yang tidak ditangani akan menimbulkan kinerja yang buruk. Sehingga perlu adanya tindakan khusus untuk mengatasi stres kerja perawat. Penerapan evidence based practice ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh program intervensi fisik dan mental dalam mengatasi stres kerja perawat. Subyek dari penerapan evidence based practice ini adalah perawat yang mengalami stres kuat maladaptif di Ruang IGD RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto. Implementasi dilakukan selama empat hari berturut-turut dari tanggal 14 sd 17 Maret 2023. Hasil penerapan program intervensi fisik dan mental menunjukkan bahwa terdapat penurunan nilai stres kerja perawat. Berdasarkan hasil uji *paired t-test* yang telah dilakukan oleh penulis, menunjukkan hasil p -value <0.05 . Nilai tersebut menunjukkan bahwa intervensi fisik dan mental memiliki pengaruh yang signifikan terhadap stres kerja perawat di Ruang IGD RS Bhayangkara TK.I Raden Said Sukanto. Perawat diharapkan dapat menggunakan intervensi ini dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi rasa stres yang dimiliki.

Kata Kunci : Intervensi Fisik, Relaksasi Mental, Stres Kerja

EFFECTIVENESS OF PHYSICAL AND MENTAL INTERVENTION PROGRAMS IN CONTROLLING NURSES' OCCUPATIONAL STRESS IN THE IGD BHAYANGKARA HOSPITAL TK. I RADEN SAID SUKANTO

Widhi Nurfadillah

Abstract

Work stress is a risk to the health and safety of workers when the work is done beyond their capacity, resources and talents over a long period of time. Nurse work stress that is not handled will lead to poor performance. So it is necessary to have special actions to overcome the work stress of nurses. The application of evidence based practice aims to determine the effect of physical and mental intervention programs in overcoming nurse work stress. The subjects of this evidence based practice application are nurses who experience strong maladaptive stress in the IGD Room of Bhayangkara Hospital TK.I Raden Said Sukanto. The implementation was carried out for four consecutive days from 14 to 17 March 2023. The results of the implementation of the physical and mental intervention program showed that there was a decrease in the value of work stress for nurses. Based on the results of the paired t-test conducted by the author, the results showed a p-value <0.05 . This value indicates that physical and mental interventions have a significant effect on the work stress of nurses in the IGD Room of Bhayangkara Hospital TK.I Raden Said Sukanto. Nurses are expected to be able to use this intervention in everyday life to reduce their stress.

Keywords: Physical Intervention, Mental Relaxation, Work Stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya kepada penyusun sehingga KIAN ini dapat diselesaikan dengan judul "Efektifitas Program Intervensi Fisik dan Mental dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat di Ruang IGD RS Bhayangkara Tk I Raden Said Sukanto" dengan tepat waktu sebagai salah satu persyaratan mencapai gelar Profesi Keperawatan Bantuan secara langsung maupun tidak langsung tak luput dari penyusunan KIAN ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada: Dr. Anter Venus, MA, Comm selaku rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ns. Desmawati, M. Kep., Sp. Kep. Mat, PhD selaku Dekan FIKES Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ns. Wiwin Winarti, S.Kep, M.Epid., MN selaku Ketua Jurusan Program Studi NERS, Ns. Dora Samaria, M.Kep selaku Kepala Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Dr. Sirajudin Noor. S.Kp.M.Kes selaku dosen pembimbing, Ns. Serri Hutahaeen, S. Kep., M. Kep M.Kep selaku dosen penguji I, dan Ns. Tatiana Siregar, S.Kep,MM, selaku dosen penguji 2, yang telah membimbing dan memberikan masukan sehingga KIAN ini dapat diselesaikan, Ayah, bunda, dan kakak tersayang yang selalu memberikan dukungan dan do'a sehingga memberikan kekuatan bagi penulis dalam penyusunan skripsi ini, dan Seluruh pihak Rumah Sakit Bhayangkara Tk I Raden Said Sukanto yang bersedia sebagai tempat penerapan implementasi KIAN.

Penulis menyadari masih terdapat keterbatasan dengan KIAN ini. Maka dari itu penulis mengharapkan kritik serta saran yang membangun. Semoga KIAN ini dapat dimanfaatkan dengan baik.

Penulis

Widhi Nurfadillah

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 LAMPIRAN | x |
| | |
| BAB I PENDAHULUAN..... | 1 |
| I.1 Latar Belakang..... | 1 |
| I.2 Tujuan Penulisan..... | 5 |
| I.3 Manfaat Penulisan | 6 |
| | |
| BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... | 7 |
| II.1 Tinjauan Kasus..... | 7 |
| II.2 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti..... | 22 |
| | |
| BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN | 27 |
| III.1 Pengkajian Kasus | 27 |
| III.2 Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti | 43 |
| | |
| BAB IV PEMBAHASAN..... | 45 |
| IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian terkait..... | 45 |
| IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti..... | 48 |
| IV.3 Implikasi | 52 |
| | |
| BAB V PENUTUP..... | 53 |
| IV.1 Kesimpulan | 53 |
| V.2 Saran | 53 |
| | |
| DAFTAR PUSTAKA | 55 |
| RIWAYAT HIDUP | |
| LAMPIRAN | |

DAFTAR TABEL

| | | |
|----------|--|----|
| Tabel 1 | Daftar Pernyataan Kuesioner Occupational Roles Questionnaire (ORQ) | 30 |
| Tabel 2 | Gambaran Karakteristik Perawat | 31 |
| Tabel 3 | Gambaran Stres Kerja Perawat | 32 |
| Tabel 4 | Analisis Data | 33 |
| Tabel 5 | Rencana Keperawatan | 35 |
| Tabel 6 | Implementasi Keperawatan | 37 |
| Tabel 7 | Hasil Posttest Stres Kerja Perawat Pasca Terapi Relaksasi Otot..... | 40 |
| Tabel 8 | Hasil Posttest Stres Kerja Perawat Pasca Terapi Murottal Al-Quran . | 41 |
| Tabel 9 | Hasil Posttest Stres kerja Perawat Pasca Pengaturan Istirahat..... | 42 |
| Tabel 10 | Hasil Posttest Stres Kerja Perawat Pasca Pemberian Tambahan Gizi | 43 |
| Tabel 11 | Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Fisik dan Mental..... | 49 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|------------|------------------------------------|
| Lampiran 1 | Kartu monitor bimbingan |
| Lampiran 2 | Kuesioner Stres Kerja |
| Lampiran 3 | Sertifikat HKI |
| Lampiran 4 | Luaran Produk |
| Lampiran 5 | Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme |
| Lampiran 6 | Turnitin KIAN |