

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Peningkatan jumlah pasien berdampak pada peningkatan tuntutan tugas perawat berupa beban kerja fisik maupun mental. Semakin meningkatnya beban kerja yang dialami perawat karena tuntutan profesionalisme dapat menimbulkan tekanan-tekanan psikologis berupa stres pekerjaan yang disebabkan oleh beban kerja (Kasmarani, 2012).

Permasalahan lain yang dapat menimbulkan stres adalah keterbatasan sumber daya manusia. Dimana banyaknya tugas belum diimbangi dengan jumlah tenaga perawat yang memadai. Jumlah antara tenaga perawat dengan jumlah pasien yang tidak seimbang akan menyebabkan kelelahan dalam bekerja karena kebutuhan pasien terhadap pelayanan perawat lebih besar dari standar kemampuan perawat. Kondisi seperti inilah yang akan berdampak pada keadaan psikis perawat seperti lelah, emosi perubahan mood dan dapat menimbulkan stres pada perawat (Fajrillah & Nurfitriani, 2016). Dampak buruk yang dapat ditimbulkan jika perawat mengalami stres adalah mengganggu interaksi sosialnya baik dengan rekan kerja, dokter maupun pasien dan keluarga pasien. Selain itu dapat mengganggu performa dikarenakan kemampuan fisik dan kognitif mereka berkurang (Malaya, 2012).

Stres merupakan suatu kondisi dinamik dimana seseorang individu dikonfrontasi dengan suatu peluang, kendala atau tuntutan yang dikaitkan dengan apa yang sangat diinginkannya dan yang hasilnya dipersepsikan sebagai sesuatu yang tidak pasti dan tidak penting (Ilmi dkk., 2017). Tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam membahayakan dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang. Kejadian dan peristiwa yang dirasakan sebagai suatu kondisi yang menekan dianggap sebagai suatu *stressor* (Anggraieni & Subandi, 2014).

America National Association For Accupational Safety (ANAAS) menempatkan kejadian stres pada perawat di urutan paling atas pada empat puluh pertama kasus stres pada pekerja. Survei atas pekerja tenaga perawat pelaksanaan di Amerika Serikat dan Negara lain menemukan bahwa 46% merasakan pekerjaan mereka penuh dengan stres dan 34% berpikir serius untuk keluar dari pekerjaan mereka 12 bulan sebelumnya karena stres (Yanti, 2017).

Menurut Puspitasari dkk. (2019) stres akibat kerja yang dialami oleh pekerja di Great Britain pada tahun 2013-2012 tercatat sebanyak 428.000 atau 40% dari total pekerja, dan jumlah tersebut merupakan kasus baru. Stres akibat kerja disebabkan oleh tekanan kerja, kurangnya dukungan managerial, serta resiko kekerasan dan *bullying*. Faktor stres kerja dapat dipengaruhi dari lingkungan kerja (bising, tata ruang, pencahayaan, suhu), beban kerja, peran individu dalam organisasi, dan faktor individu itu sendiri. Seseorang dikatakan

stres apabila mengalami stres kerja, gangguan tidur, mudah marah, sulit konsentrasi, sedih, keringat dingin, kelelahan kronik, dan psikosomatik.

Berdasarkan hasil riset PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia), menunjukkan bahwa 50,9% perawat Indonesia yang bekerja di rumah sakit mengalami stres kerja, sering pusing, lelah, tidak ada istirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu selama pandemi (Diah, 2020). Penelitian Laili & Anik (2021) mengatakan di salah satu RSJD Jawa Tengah tingkat stres perawat antara lain 13% tidak stres, 27% mengalami stres ringan, dan (60%) perawat mengalami stres sedang.

Menurut Gibson (2000) dalam Puspitasari dkk., (2019) mengemukakan bahwa stres kerja merupakan proses psikologis yang terjadi sebagai konsekuensi dari perilaku atau kejadian-kejadian pada lingkungan kerja dan menimbulkan akibat-akibat khusus secara psikologis, fisiologis, dan perilaku individu. Stres bagi pekerja dapat mempengaruhi aspek psikologis, fisiologis, dan perilaku kognitif. Pengaruh psikologis berupa kegelisahan, agresi, kelesuan, kebosanan, depresi, kekecewaan, kehilangan kesabaran, harga diri rendah dan kelelahan.

Menurut Sadock (2007) dalam Anggraieni & Subandi, (2014) pola umum respon fisiologis individu terhadap stres menurut Selye disebut *General Adaptation Syndrome*. Hal ini terdiri atas tiga fase, yakni reaksi tanda bahaya, tahap resistensi, dan tahap kelelahan. Stres kerja dapat diatasi dengan beberapa tindakan seperti halnya relaksasi, peregangan, olahraga dan manajemen stres. Teknik relaksasi banyak digunakan untuk menurunkan stres. Jacobson dan

Wolpe dalam Prawitasari, (2013) mengemukakan beberapa manfaat relaksasi diantaranya mengurangi masalah-masalah yang berhubungan dengan stres, seperti kelelahan, sakit kepala dan stres kerja.

Relaksasi adalah salah satu teknik didalam teknik perilaku dengan cara melemaskan otot untuk mengurangi ketegangan dan stres kerja (Jacobson dan Wolpe dalam Prawitasari, 2013). Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa pikiran/ tubuh intervensi seperti respon relaksasi dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan pada orang sehat dan melawan efek klinis yang merugikan dari stres dalam kondisi seperti hipertensi, stres kerja, diabetes dan penuaan (Benson, 2013).

Terdapat banyak jenis teknik relaksasi diantaranya adalah relaksasi Benson. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Hidayat, 2016).

Kelebihan dari Relaksasi *Benson* latihan teknik relaksasi dibandingkan teknik lainnya adalah lebih mudah dilakukan dan tidak ada efek samping apapun (Solehati & Kosasih, 2015).

Di RSJD Surakarta terdapat beberapa ruang yang mungkin beban kerjanya lebih berat dibandingkan dengan ruang yang lain, seperti halnya ruang akut Sadewa dan ruang akut Sumbadra. Di ruang ini perawat merawat pasien dengan gangguan jiwa yang belum stabil, yang mana kalau pasien belum stabil sangat beresiko untuk melukai dirinya sendiri ataupun orang disekitarnya

bahkan perawat jaga sekalipun juga beresiko diserang pasien. Dari beberapa perbandingan beban kerja yang berbeda antara bangsal satu dengan bangsal lainnya, kadang membuat perawat merasa stres.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan di RSJD Surakarta didapatkan hasil bahwa dari 10 perawat tingkat stres perawat di ruang akut sebesar 70% ditandai dengan terjadinya peningkatan nadi, merasa tertekan karena pekerjaan, merasa konsentrasi menurun saat bekerja, merasa tidak cukup waktu dalam menyelesaikan pekerjaan, dan adanya kejenuhan saat bekerja. Sedangkan 30% tidak mengalami stres kerja. Perawat di RSJD Surakarta selama ini mengatasi stres karena bekerja dengan *sharing* dengan teman sejawat dan liburan atau bercengkrama dengan keluarga. Di RSJD Surakarta sendiri belum pernah dilakukan penelitian tentang pemberian terapi Benson pada perawat yang mengalami stres kerja.

Berdasarkan latar belakang tersebut diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah sebagai berikut: “Apakah ada pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta?”

C. Tujuan Penelitian

Adapun tujuannya sebagai berikut :

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin dan pendidikan di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta
- b. Mengidentifikasi stres kerja pada perawat sebelum dilakukan teknik relaksasi Benson di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta
- c. Mengidentifikasi stres kerja pada perawat sesudah dilakukan teknik relaksasi Benson di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta
- d. Menganalisa pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

- a. Mengembangkan hasil penelitian terdahulu
- b. Dapat digunakan sebagai bahan masukan dalam proses belajar mengajar di Institusi Pendidikan tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Perawat RSJD Surakarta

Dapat menambah wawasan, keterampilan serta tindakan mandiri perawat untuk melakukan teknik relaksasi Benson jika terjadi stres kerja.

b. Bagi RSJD Surakarta

Penelitian ini sebagai bahan masukan manajemen/pengambil kebijakan untuk terus mendukung terlaksananya pemberian asuhan keperawatan yang maksimal bagi perawat kepada pasien jika perawat tidak mengalami stres kerja.

c. Bagi Peneliti

Dapat menambah wawasan dan pengetahuan bagi peneliti untuk melakukan teknik relaksasi Benson jika terjadi stres kerja kepada perawat

d. Bagi Institusi Universitas Sahid Surakarta

Menambah wawasan serta referensi bagi mahasiswa keperawatan tentang pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja.

e. Bagi Peneliti Selanjutnya

Dapat menambah literasi untuk melakukan penelitian selanjutnya terkait intervensi lain untuk stres kerja.

E. Keaslian Penelitian

Keaslian dalam penelitian ini antara lain :

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti/ Tahun	Judul Penelitian	Metode	Hasil	Perbedaan	Persamaan
Deddy S Sagala / 2018	Pengaruh Teknik Relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia Di Ruang Rawat Inap RSU Bhayangkara Tebing-Tinggi	Jenis penelitian yang di gunakan pada penelitian ini adalah <i>Quasi Eksperimental Desaign</i> dengan rancangan one group pretens-poststnst. Analisa data dengan menggunakan uji <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> , teknik pengambilan sampel menggunakan teknik non <i>probability sampling</i>	Dari hasil uji wilcoxon Signed Ranks Test didapatkan selisih mean rank > 10; $p > 0.005$ menunjukkan adanya pengaruh Tehnik relaksasi Benson Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia yang Menjalani Rawat Inap di Rumah Sakit Umum Bhayangkara Tebing Tinggi Tahun 2017.	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian sebelumnya menggunakan responden lansia di RSU Bhayangkara Tebing-Tinggi	Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu Variabel dependen : stres serta sama menggunakan teknik relaksasi Benson
Riyani H Sahar, Azwar / 2018	Efektifitas Relaksasi Benson dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Stres kerja Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa	Metode penelitian <i>Pre-Experimental Design</i> dengan menggunakan rancangan berupa pendekatan <i>Quasi Experimental with pretest & posttest control group design</i>	Hasil Uji perbandingan pre test antara relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam didapatkan nilai $p \text{ value} = 0.000 > 0,774$. Sedangkan Uji perbandingan relaksasi Benson dan nafas dalam <i>post test</i> didapatkan nilai $p = 0,231$ yang berarti relaksasi Benson dan relaksasi nafas dalam tidak jauh berbeda artinya sama-sama efektif dalam menurunkan stres kerja tetapi jika dilihat dari skor relaksasi Benson lebih	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian sebelumnya variabel dependen berupa stres kerja, dan respondennya adalah lansia	Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama-sama menggunakan relaksasi Benson

Afnijar Wahyu / 2018	Efektifitas Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Nyeri Pasien Pasca Sectio Caesarea	Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain <i>Quasi eksperimen One group Pre Test dan Post Tes</i>	efektif menurunkan stres kerja dibandingkan relaksasi nafas dalam. Hasil penelitian menggunakan analisis Wilcoxon menunjukkan p <i>Value</i> 0.000 p ≤ 0.05 . Simpulan dari penelitian ini ada pengaruh relaksasi Benson terhadap penurunan rasa nyaman nyeri pasien pasca op <i>sectio caesarea</i> di RSUD Raja Ahmad Thabib	Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah pada penelitian sebelumnya variabel dependen adalah nyeri, responden adalah pasien <i>post Sectio Caesarea</i>	Persamaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu sama- sama menggunakan relaksasi Benson
----------------------------	---	---	---	---	--
