

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Tinjauan Teori**

##### **1. Stres**

###### **a. Pengertian Stres**

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, yang dipengaruhi oleh lingkungan maupun penampilan individu di dalam lingkungannya (Sunaryo, 2014).

Stres adalah respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Bila seseorang setelah mengalami stres mengalami gangguan pada salah satu atau lebih organ tubuh sehingga yang bersangkutan tidal lagi dapat menjalankan fungsi pekerjaannya dengan baik, maka disebut mengalami distres (Hawari, 2013).

Menurut Sunaryo (2014), Stres adalah reaksi alami tubuh untuk mempertahankan diri dari tekanan secara psikis. Tubuh manusia dirancang khusus agar bisa merasakan dan merespon gangguan psikis ini. Tujuannya agar manusia tetap waspada dan siap untuk menghindari bahaya. Kondisi ini jika berlangsung lama akan menimbulkan perasaan cemas, takut dan tegang.

Berdasarkan dari definisi di atas, maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu kondisi pada individu yang tidak menyenangkan

dimana dari hal tersebut dapat menyebabkan terjadinya tekanan fisik maupun psikologis pada individu. Kondisi yang dirasakan tidak menyenangkan itu disebabkan karena adanya tuntutan-tuntutan dari lingkungan yang dipersepsikan oleh individu sebagai sesuatu yang melebihi kemampuannya atau sumber daya yang dimilikinya, karena dirasa membebani dan merupakan suatu ancaman bagi kesejahteraannya.

b. Penyebab Stres

Menurut Sunaryo (2014) penyebab stres dapat digolongkan sebagai berikut :

- 1) Stres fisik, disebabkan oleh suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara amat bising, sinar yang terlalu terang, atau tersengat arus listrik.
- 2) Stres kimiawi, disebabkan oleh asam basa kuat, obat-obatan, zat beracun, hormon atau gas.
- 3) Stres mikrobiologik, disebabkan oleh virus, bakteri, atau parasit yang menimbulkan penyakit.
- 4) Stres fisiologik, disebabkan oleh gangguan struktur, fungsi jaringan, organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal.
- 5) Stres proses pertumbuhan dan perkembangan, disebabkan oleh gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada masa bayi hingga tua.

6) Stres psikis/emosional, disebabkan oleh gangguan hubungan interpersonal, sosial budaya, atau keamanan.

c. Tahapan Stres

Dr Robert Amberg (1979) dalam penelitiannya terdapat dalam Hawari (2013) membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut :

1) Stres tahap satu

Tahapan ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan semangat kerja yang besar, berlebihan (*over acting*), penglihatan tajam tidak sebagaimana mestinya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya.

2) Stres tahap dua

Pada tahap ini dampak stres yang semula menyenangkan sebagaimana diuraikan pada tahap satu mulai menghilang dan timbul keluhan-keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang tidak lagi cukup seperti : merasa letih, mudah lelah, lekas merasa capek menjelang sore, sering penat, detak jantung lebih keras (berdebar-debar), otot-otot punggung dan tengkuk terasa tegang, tidak bisa santai.

3) Stres tahap tiga

Pada tahap ini apabila seseorang tetap memaksakan diri dalam pekerjaannya tanpa menghiraukan keluhan-keluhan pada stres tahap dua, maka akan menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata

dan mengganggu, yaitu : gangguan lambung (gastritis, diare), ketegangan otot-otot, semakin terasa perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional, gangguan pola tidur, badan serasa mau pingsan

4) Stres tahap empat

Pada tahap ini apabila seseorang untuk bertahan mengalami stres sepanjang hari saja sudah terasa amat sulit. Aktifitas pekerjaan menjadi membosankan dan terasa amat sulit karena ketidakmampuan melakukan kegiatan rutin sehari-hari. Adapun gejala gangguan pola tidur disertai mimpi-mimpi yang menegangkan, daya konsentrasi dan daya ingat menurun, timbul perasaan ketakutan dan stres kerja yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5) Stres tahap lima

Jika keadaan seseorang berlanjut maka akan jatuh pada tahap lima dengan ditandai : kelelahan fisik dan mental yang semakin mendalam (*physical and psychological*), ketidakmampuan menyelesaikan pekerjaan sehari-hari yang ringan dan sederhana, serta timbul perasaan ketakutan, stres kerja semakin meningkat, mudah bingung, dan panik.

6) Stres tahap enam

Tahapan paling klimaks dari stres, dimana seseorang mengalami serangan (*panic attack*) dan perasaan takut mati.

#### d. Sumber-sumber Penyebab Stres

Menurut Hawari (2013) pada umumnya jenis stresor psikososial dapat digolongkan dalam beberapa faktor antara lain :

- 1) Faktor keluarga. Yang dimaksudkan di sini adalah faktor stres yang dialami oleh anak dan remaja yang disebabkan karena kondisi keluarga yang tidak baik (yaitu sikap orangtua), misalnya hubungan kedua orangtua yang dingin, atau penuh ketegangan, atau acuh tak acuh dan lain sebagainya.
- 2) Hubungan interpersonal. Gangguan ini dapat berupa hubungan dengan kawan dekat yang mengalami konflik, konflik dengan kekasih, antara atasan dan bawahan dan lain sebagainya.
- 3) Pekerjaan. Masalah pekerjaan merupakan sumber stres kedua setelah masalah perkawinan. Banyak orang menderita depresi karena masalah pekerjaan ini, misalnya pekerjaan terlalu banyak, pekerjaan tidak cocok, mutasi, jabatan, kenaikan pangkat, pensiun, kehilangan pekerjaan (PHK) dan lain sebagainya.
- 4) Lingkungan hidup. Kondisi lingkungan yang buruk besar pengaruhnya bagi kesehatan seseorang, misalnya soal perumahan, pindah tempat tinggal, penggusuran, hidup dalam lingkungan yang rawan (kriminalitas) dan lain sebagainya.
- 5) Problem orangtua. Permasalahan yang dihadapi orangtua, misalnya tidak punya anak, kebanyakan anak, kenakalan anak,

anak sakit, hubungan yang tidak baik dengan mertua, ipar, besan dan lain sebagainya.

- 6) Keuangan. Masalah keuangan (kondisi sosial ekonomi) yang tidak sehat, misalnya : pendapatan jauh lebih rendah dari pengeluaran, terlibat hutang, kebangkrutan usaha, soal warisan, dan lain sebagainya.
- 7) Hukum. Keterlibatan seseorang dalam masalah hukum dapat merupakan sumber stres pula, misalnya : tuntutan hukum, pengadilan, penjara, dan lain sebagainya.
- 8) Perkembangan fisik dan mental. Yang dimaksudkan di sini adalah masalah perkembangan baik fisik maupun mental seseorang, misalnya : masa remaja, masa dewasa, menopause, usia lanjut, dan lain sebagainya.
- 9) Penyakit fisik atau cedera. Sumber stres yang dapat menimbulkan depresi di sini adalah antara lain : penyakit, kecelakaan, operasi/pembedahan, aborsi, dan lain sebagainya.

## 2. Stres Kerja

### a. Pengertian

Menurut Astianto (2014), stres kerja merupakan bagian dari stres dalam kehidupan sehari-hari. Dalam bekerja potensi untuk mengalami stres cukup tinggi, antara lain dapat disebabkan oleh ketegangan dalam berinteraksi dengan atasan, pekerjaan yang menuntut konsentrasi tinggi,

beban kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan, kondisi kerja yang tidak mendukung, persaingan yang berat dan tidak sehat. Sedangkan menurut Wijono (2010) mendefinisikan bahwa stres kerja sebagai suatu keadaan yang timbul dalam interaksi di antara manusia dengan pekerjaan.

Stres pada lingkungan kerja keperawatan adalah faktor penyebab kekurangan perawat secara kronis di rumah sakit yang merupakan masalah kesehatan secara umum, dimana sangat terkait dengan penyimpangan dalam keselamatan pasien sehingga terjadi penurunan kualitas kesehatan (Puri, 2018). Stres kerja menurut Vanchapo (2020) adalah keadaan emosional yang timbul karena adanya ketidaksesuaian beban kerja dengan kemampuan individu untuk menghadapi tekanan tekanan yang dihadapinya. Stres juga bisa diartikan sebagai suatu kondisi ketengan yang menciptakan adanya ketidakseimbangan fisik dan psikis yang memengaruhi emosi, proses berfikir, dan kondisi seorang pegawai.

Uraian-uraian yang telah dijelaskan di atas, penulis menyimpulkan bahwa stres kerja merupakan respon perasaan yang timbul dari dalam diri individu berdasarkan dari cara individu menilai sebuah tekanan atau beban yang diterimanya, karena ketidakseimbangan antara potensi individu dengan tuntutan kerja serta tujuan organisasi.

b. Faktor-faktor Penyebab Stres Kerja

Menurut Caldwell at all 1981, Thelan 1994 dalam Hartono (2016) sumber stres kerja perawat adalah :

- 1) Lingkungan kerja merupakan lingkungan disekitar perawat yang berhubungan dengan peralatan, penyediaan gudang, area kerja yang luas, kebisingan, ruangan yang berjendela dan temperatur udara disekitar perawat.
- 2) Beban kerja yaitu banyaknya pekerjaan dan sulitnya pekerjaan. Everly dkk dalam Munandar (2013) mengatakan beban kerja adalah keadaan dimana pekerja dihadapkan pada tugas yang harus diselesaikan pada waktu tertentu.
- 3) Kondisi penyakit yang dihadapi perawat misalnya menghadapi pasien dengan kondisi kritis dengan perubahan patofisiologi yang cepat memburuk.
- 4) Hubungan interpersonal adalah kemampuan bertukar informasi dengan orang lain meliputi interaksi staf dalam satu unit dengan unit lain, perawat manager, pimpinan rumah sakit, pasien dan keluarga.
- 5) Pembuatan keputusan antara lain tanggung jawab dalam pengambilan keputusan konflik dalam memberikan opini, keadekuatan pengetahuan informasi, dilema etik, dan kesalahan pengambilan keputusan.



c. Gejala-gejala Stres Kerja

Menurut Anoroga (2016), gejala stres adalah sebagai berikut :

1) Gejala fisik :

Sakit kepala, sakit perut, mudah terkejut, gangguan pola tidur lesu, kaku leher belakang sampai punggung, napsu makan menurun dan lain-lain.

2) Gejala mental :

Mudah lupa, sulit konsentrasi, cemas, was-was, mudah marah, mudah tersinggung, gelisah, dan putus asa.

3) Gejala sosial atau perilaku

Banyak merokok, minum alkohol, menarik diri dan menghindar.

Beehr (Prihatini, 2017) membagi gejala stres kerja menjadi tiga aspek, yaitu gejala psikologis, gejala fisik dan perilaku.

Tabel 2. 1 Gejala stres kerja berdasarkan gejala psikologis, fisik dan perilaku

No	Gejala psikologis	Gejala fisik	Gejala perilaku
1.	Stres kerja, ketegangan	Meningkatnya nadi dan tekanan darah	Menunda, menghindari pekerjaan
2.	Bingung, marah, sensitif	Meningkatnya sekresi adrenalin	Produktivitas menurun
3.	Memendam perasaan	Gangguan lambung	Minuman keras
4.	Komunikasi tidak efektif	Mudah terluka	Perilaku sabotase

(Sumber : Prihatini, 2017)

#### d. Dampak Stres Kerja

Menurut Prihatini (2017), stres kerja dapat mengakibatkan hal-hal sebagai berikut ;

- 1) Penyakit fisik meliputi: penyakit fisik yang diinduksikan oleh stres seperti penyakit jantung koroner, hipertensi, tukak lambung, asma, gangguan menstruasi dan lain-lain.
- 2) Gangguan psikis yang ringan sampai berat. Gangguan psikis yang ringan, seperti mudah gugup, tegang, marah-marah, apatis dan kurang konsentrasi, gangguan psikis berat, seperti depresi dan ansietas.
- 3) Gangguan interaksi interpersonal seperti hilangnya percaya diri, menarik diri yang berdampak pada organisasi. Pekerja yang mengalami stres kerja akan mempengaruhi kuantitas kerja, kekacauan manajemen, dan operasional kerja, meningkatnya absensi dan banyak pekerjaan yang tertunda.

#### e. Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja

Menurut Mangkunegara (2017) berpendapat bahwa faktor yang mempengaruhi stres kerja, antara lain :

- 1) Beban kerja yang dirasakan terlalu berat,
- 2) Waktu kerja yang mendesak
- 3) Kualitas pengawasan kerja yang rendah,
- 4) Iklim kerja yang tidak sehat,

- 5) Otoritas kerja yang tidak memadai yang berhubungan dengan tanggung jawab
- 6) Konflik kerja
- 7) Perbedaan nilai antara karyawan dengan pemimpin yang frustrasi dalam kerja

f. Penatalaksanaan Stres Kerja

Penatalaksanaan stres adalah suatu strategi yang memfasilitasi kemampuan klien untuk menghadapi stres yang dihadapi orang-orang dalam masyarakat sekarang ini secara efektif. Penatalaksanaan stres ini menekankan partisipasi aktif klien guna mengembangkan keterampilan dalam mengelola stres. Penatalaksanaan stres melibatkan identifikasi stresor yang ada, mengevaluasi efektifitas mekanisme koping yang ada, dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif (Keliat, 2015).

Aspek penting dari penatalaksanaan stres adalah kemampuan klien mengatasinya. Koping adalah usaha untuk menguasai suatu situasi yang dianggap berbahaya, mengancam, menimbulkan konflik, atau menantang. Kemampuan klien untuk mengatasi situasi tertentu dipengaruhi oleh karakteristik personal, sumber daya yang tersedia, situasi, dan pola koping klien yang dikembangkan. Karakteristik personal yang mempengaruhi koping meliputi tahap perkembangan, nilai dan tujuan personal, kepercayaan mengenai diri, peran, dan tanggung jawab. Persepsi klien terhadap situasi dan pengalaman

koping masa lalu terhadap situasi serupa adalah juga termasuk karakteristik individual yang mempengaruhi koping (Keliat, 2015).

Pola koping bersifat individual dan dibangun untuk membantu individu menghadapi situasi yang berbahaya, mengancam, menimbulkan konflik, atau menantang. Pola koping terdiri dari pola koping langsung dan tidak langsung. Pola koping tidak langsung adalah tindakan-tindakan untuk mengurangi stres kerja yang disebabkan oleh situasi tertentu, tanpa adanya perubahan situasi. Pola koping langsung adalah tindakan-tindakan yang berhadapan dengan situasi khusus. Kedua tipe koping tersebut sama- sama bermanfaat, akan tetapi pola koping tidak langsung lebih bersifat sementara dan pada akhirnya tidak mengubah situasi (Keliat, 2015).

Sementara menurut Setyoadi (2013) menyebutkan bahwa penatalaksanaan stres yang sangat efektif adalah dengan teknik terapi, ada beberapa teknik terapi yang bisa digunakan untuk mengurangi stres, antara lain : terapi kognitif, terapi musik, terapi spiritual dan terapi relaksasi nafas dalam.

#### g. Jenis Koping

Lazarus (1984) dalam Maryam 2017, membagi koping menjadi dua jenis, yaitu :

##### 1) Tindakan Langsung (*Direct Action*)

Koping jenis ini adalah setiap usaha tingkah laku yang dijalankan oleh individu untuk mengatasi kesakitan atau luka, ancaman atau

tantangan dengan cara mengubah hubungan yang bermasalah dengan lingkungan. Individu menjadikan koping jenis *direct action* atau tindakan langsung bila dia melakukan perubahan posisi terhadap masalah yang dialami.

2) Peredaan atau peringanan (*palliantion*)

Jenis koping ini mengacu pada mengurangi/ menghilangkan/ menoleransi tekanan-tekanan ketubuhan/fisik, motorik atau gambaran afeksi dari tekanan emosi yang dibangkitkan oleh lingkungan yang bermasalah. Atau bisa diartikan bahwa bila individu menggunakan koping jenis ini, positifnya dengan masalah relatif tidak berubah, yang berubah adalah diri individu, yaitu dengan cara merubah persepsi atau reaksi emosinya.

h. Pencegahan dan Pengendalian Stres Kerja

Cara mencegah dan mengendalikan stres kerja menurut Sauter 1990 dalam Prihatini (2017), adalah sebagai berikut:

- 1) Beban kerja fisik maupun mental harus disesuaikan dengan kemampuan dan kapasitas kerja pekerja yang bersangkutan dengan menghindari adanya beban berlebih maupun beban kerja yang ringan.
- 2) Jam kerja harus disesuaikan baik terhadap tuntutan tugas maupun tanggung jawab di luar pekerjaan.
- 3) Setiap pekerja harus diberikan kesempatan untuk mengembangkan karier, mendapatkan promosi dan pengembangan keahlian.

- 4) Membentuk lingkungan sosial yang sehat yaitu antara pekerja yang satu dengan yang lain.
- 5) Tugas-tugas harus harus didesain untuk dapat menyediakan stimulasi dan kesempatan agar pekerja dapat menggunakan keterampilannya. Sedangkan pengendalian stres menurut Quick 1997 dalam Prihatini (2007), adalah dengan cara :
  - a) Organisasional, yaitu memodifikasi tuntutan kerja, meningkatkan hubungan kerja.
  - b) Individual, yaitu manajemen persepsi tentang stres, manajemen lingkungan kerja, menghindari beban kerja yang berlebih.
  - c) Menghindari respon terhadap stres.

i. Indikator Stres Kerja

Menurut Nursalam (2017), indikator stres kerja dikelompokkan menjadi 3 kategori utama yaitu :

- 1) Stres biologis seperti : jantung berdebar-debar, nyeri ulu hati, otot kaku, nadi meningkat, makan berlebihan, kehilangan nafsu makan, kembung, tangan terasa capek, betis terasa pegal, persendian ngilu, nyeri punggung, nyeri pinggang,
- 2) Stres psikologis seperti : tertekan, hilang konsentrasi, mudah lupa, merasa tidak cukup waktu, mudah lupa, menghindar dari masalah, kecewa, jenuh, bingung, penurunan produktifitas kerja, merasa tidak puas, meninggalkan kerja.

- 3) Stres sosial seperti : ketegangan dengan teman sejawat maupun tim kesehatan lain, mudah tersinggung, mudah marah tanpa sebab, merasa tidak suka dengan pekerjaan.

j. Klasifikasi Stres Kerja

Berdasarkan gejalanya stres diklasifikasi menjadi tiga tingkat yaitu:

1) Stres ringan

Stres yang dihadapi seseorang secara teratur, seperti: terlalu banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan, biasanya kejadian ini berlangsung hanya beberapa menit atau jam. Stresor yang ringan berguna karena dapat meningkatkan seseorang untuk berfikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup. Stresor ringan ini tidak dapat timbul gejala.

Ciri-cirinya yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, cadangan energi menurun, kemampuan menyelesaikan pekerjaan cepat, sering merasa letih tanpa sebab, dan timbul gangguan sistem pencernaan, otot, perasaan tidak santai.

2) Stres sedang

Stres sedang ini dapat berlangsung lebih lama dari beberapa jam atau hari. Biasanya disebabkan karena situasi perselisihan yang tidak selesai, anak sakit, atau ketidak hadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-cirinya sakit perut, mulas, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

### 3) Stres berat

Stres berat dapat berlangsung selama beberapa minggu sampai beberapa bulan. Biasanya disebabkan oleh perselisihan perkawinan yang berlangsung lama, kesulitan finansial yang berlangsung lama, berpisah dengan anggota keluarga, penyakit kronis, perubahan fisik, psikologis, sosial pada usia lanjut.

Ciri-cirinya yaitu: sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negativistik, penurunan konsentrasi, takut yang tidak jelas penyebabnya, kelelahan yang semakin meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan yang sederhana, gangguan pada sistem meningkat, perasaan takut yang semakin meningkat (Priyoto, 2014).

#### k. Pengukuran Stres Kerja

Menurut Harigopal (2005) pengukuran stres antara lain

##### 1) Menggunakan Kriteria HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*)

Tingkat stres dapat dikelompokkan dengan menggunakan kriteria HARS. Unsur yang dinilai antara lain: perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala respirasi, gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala gastrointestinal, gejala urinaria, gejala otonom, gejala tingkah laku. Unsur yang dinilai dapat menggunakan scoring.



## 2) Menggunakan Teknik Kuesioner *Life Event Scale*

Pada tahun 1967, Thomas Holmes dan Richard Rahe mengembangkan Social Readjustment Rating scale (SRRS). Kemudian Holmes dan Rahe mengembangkan skala mereka dengan menganggap bahwa stres berasal dari peristiwa pengalaman seseorang dan merubah kehidupan seseorang yang disebut kuisisioner *Life Event Scale*. Teknik ini mencoba mengukur stres akibat pekerjaan dengan menanyakan melalui kuisisioner tentang intensitas pengalaman psikologis, fisiologis, dan perubahan fisik yang dialami dalam peristiwa kehidupan seseorang.

Teknik ini mengukur stres dengan melihat atau mengobservasi perubahan-perubahan perilaku yang ditampilkan oleh seseorang, seperti prestasi kerja yang menurun dan dapat dilihat dengan gejala umum yang terlihat ditempat kerja seperti cenderung berbuat salah, cepat lupa, kurang perhatian terhadap tugas pekerjaan, bekerja secara lambat. Namun cara ini memiliki kelemahan yaitu berupa respons bias. Keuntungannya yaitu paling mudah diatur dan membutuhkan biaya yang relatif murah.

## 3) Kuisisioner Stresor Individu

Kuisisioner ini didesain dengan maksud untuk mengidentifikasi dan mengetahui secara lebih awal kemungkinan penyebab stres (stresor) di lingkungan kerja. Kuisisioner ini dapat sebagai petunjuk

atau dapat memberikan indikasi, bahwa ditempat kerja telah terjadi stres atau tidak. Kuisisioner stresor merupakan kuisisioner yang bersifat individu, artinya harus diisi oleh setiap orang yang menjadi target. Dengan demikian, kuisisioner hanya merupakan metode identifikasi untuk mengetahui munculnya gejala stres ditempat kerja dan bukan menilai tingkat keparahan dari resiko stres akibat kerja.

### 3. Perawat

#### a. Pengertian Perawat

Menurut undang-undang RI no 23 tahun 1992 tentang Kesehatan perawat adalah mereka yang memiliki kemampuan dan kewenangan melakukan tindakan keperawatan berdasarkan ilmu yang dimilikinya, yang diperoleh melalui pendidikan keperawatan (Kemenkes RI, 1992). Sedangkan menurut Undang-Undang Nomor 38 tahun 2014 tentang keperawatan dijelaskan perawat adalah seseorang yang telah lulus pendidikan tinggi keperawatan, baik di dalam maupun di luar negeri yang diakui oleh Pemerintah sesuai dengan ketentuan Peraturan Perundang-undangan (Kemenkes RI, 2014).

Adapun pelayanan keperawatan adalah suatu bentuk pelayanan profesional yang merupakan bagian integral dari pelayanan kesehatan yang didasarkan pada ilmu dan kiat keperawatan ditujukan kepada individu, keluarga, atau masyarakat, baik sehat maupun sakit. Perawat

adalah profesi yang sifat pekerjaannya selalu berada dalam situasi yang menyangkut hubungan antar manusia, terjadi proses interaksi serta saling mempengaruhi dan dapat memberikan dampak terhadap tiap-tiap individu yang bersangkutan (Suhaemi, 2013).

Dapat disimpulkan perawat adalah suatu profesi yang mempunyai fungsi autonomi yang didefinisikan sebagai fungsi profesional keperawatan. Fungsi profesional yaitu membantu mengenadli dan menemukan kebutuhan pasien yang bersifat segera. Hal ini merupakan tanggung jawab perawat untuk mengetahui kebutuhan pasien dan membantu memenuhinya

b. Peran Perawat

Peran perawat adalah tingkah laku yang diharapkan oleh orang lain pada seseorang sesuai dengan kedudukan dalam system, dimana bisa dipengaruhi oleh kondisi sosial baik dari profesi perawat ataupun dari luar profesi keperawatan. Menurut Ulyaemyu (2016), peran perawat antara lain:

1) Pemberi asuhan keperawatan

Memperhatikan keadaan kebutuhan dasar manusia yang dibutuhkan melalui pemberian pelayanan keperawatan dengan menggunakan proses keperawatan, dari yang sederhana sampai dengan komplek.

2) *Advocat* pasien / klien

Menginterpretasikan berbagai info dari pemberi pelayanan atau informasi lain khususnya dalam pengambilan persetujuan atas

tindakan keperawatan yang diberikan pada pasien, mempertahankan dan melindungi hak-hak pasien

3) Pendidik / Edukator

Membantu klien dalam meningkatkan tingkat pengetahuan kesehatan, gejala penyakit bahkan tindakan yang diberikan, maka terjadi perubahan perilaku dari klien sesudah dilakukan pendidikan kesehatan.

4) Koordinator

Mengarahkan, merencanakan serta mengorganisasi pelayanan kesehatan dari tim kesehatan sehingga pemberian pelayanan kesehatan bisa terarah serta tepat dengan kebutuhan klien.

5) Kolaborator

Peran ini dilakukan lantaran perawat bekerja melalui tim kesehatan yang terdiri dari dokter, fisioterapi, ahli gizi & lain-lain yang diperlukan termasuk diskusi atau tukar pendapat dalam penentuan bentuk pelayanan selanjutnya.

6) Konsultan

Tempat konsultasi terhadap masalah atau tindakan keperawatan yang sesuai untuk diberikan. Peran ini dilakukan atas permintaan klien terhadap informasi mengenai tujuan keperawatan yang diberikan.

### 7) Peneliti

Mengadakan perencanaan, kerjasama, perubahan yang sistematis & terarah sesuai dengan metode pemberian pelayanan keperawatan.

### c. Fungsi Perawat

Menurut Ulyaemyu (2016) fungsi perawat antara lain :

#### 1) Fungsi Independen

Dalam fungsi ini, tindakan perawat tak memerlukan perintah dokter, tindakan perawat bersifat mandiri, berdasarkan pada ilmu keperawatan.

Contoh melakukan pengkajian.

#### 2) Fungsi Dependen

Perawat membantu dokter memberikan pelayanan pengobatan & tindakan khusus yang menjadi wewenang dokter & seharusnya dilakukan dokter. Seperti pemasangan infus, pemberian obat & melaksanakan suntikan. Oleh sebab itu, setiap kegagalan tindakan medis menjadi tanggung jawab dokter.

#### 3) Fungsi Interdependen

Tindakan perawat berdasar pada kerja sama dengan tim perawatan atau tim kesehatan.

Contoh : untuk menangani ibu hamil yang menderita diabetes, perawat bersama tenaga gizi berkolaborasi membuat rencana buat menentukan kebutuhan makanan yang diperlukan bagi ibu hamil & perkembangan janin.

#### 4. Teknik Relaksasi Benson

##### a. Pengertian Relaksasi Benson

Relaksasi adalah suatu bentuk latihan untuk mengurangi respon stres (Hartono, 2017). 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).

Relaksasi Benson adalah suatu teknik untuk mencapai respon relaksasi. Respon relaksasi ini dapat membawa seseorang dalam suatu keadaan mental yang tenang sehingga membuat tekanan darah turun, frekuensi nadi dan pernapasan turun, dan relaksasi otot-otot. Teknik ini merupakan upaya untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan menyebut berulang-ulang kalimat ritual dan menghilangkan berbagai pikiran yang mengganggu. (Green & Setyawati, 2019).

Prinsip dari pencapaian respon relaksasi ini dimulai dari pemilihan kata/kalimat pendek atau doa yang berakar pada sistem keyakinan, seperti "tenang" atau "Tuhan adalah segalanya." Selanjutnya terapis dapat memberikan teknik di tempat yang tenang dan dalam posisi yang nyaman dan berakhir pada pengenduran otot-otot tubuh beserta pengaturan pernapasan dan pengucapan kata/kalimat yang sudah dipilih sebelumnya (Benson, 2008).

## b. Manfaat Relaksasi Benson

Benson pertama menggambarkan respon relaksasi yaitu proses fisiologis kebalikan dari respon *fight-or-flight*. Hampir 40 tahun yang lalu, Benson dan timnya telah merintis penerapan pikiran/ tubuh teknik untuk berbagai masalah kesehatan. Banyak studi di jurnal telah mendokumentasikan bagaimana respon relaksasi baik meredakan gejala stres kerja dan gangguan lainnya, dan juga mempengaruhi faktor seperti detak jantung, tekanan darah, konsumsi oksigen dan aktivitas otak (Benson, 2013).

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Rambod M.,et al, (2013) menyebutkan relaksasi Benson mampu meningkatkan kualitas tidur pasien dan mengurangi penggunaan obat tidur pada pasien yang menjalani hemodialisa. Hal ini senada dengan (Green & Setyawati, 2015), yang menyebutkan salah satu manfaat teknik relaksasi Benson adalah untuk mengatasi insomnia. Manfaat lain dari relaksasi Benson adalah mengurangi nyeri.

Dalam penelitian yang dilakukan Tri & Isyeu (2022) menghasilkan relaksasi Benson dapat menurunkan stres pada lansia penderita hipertensi. Menurut Benson (2013) teknik respon relaksasi terbukti memodulasi stres terkait kondisi seperti marah, cemas, disritmia jantung, nyeri kronik, depresi, hipertensi dan insomnia serta meningkatkan perasaan menjadi lebih tenang.

Menurut Datak (2018) teknik relaksasi Benson terdiri dari empat komponen utama antara lain :

- 1) Lingkungan yang tenang
- 2) Perangkat mental

Perangkat mental ini terdiri dari satu kata atau kalimat atau doa secara singkat yang diucapkan berulang-ulang dalam hati atau dengan nada yang lembut atau pandangan yang tetap pada objek.

- 3) Sikap yang pasif

Apabila muncul pikiran-pikiran yang mengacaukan, pikiran tersebut harus diabaikan dan kembali fokus ke pengulangan kata atau kalimat atau doa sesuai dengan keyakinan. Tidak perlu mengkhawatirkan tentang bagaimana ketika seseorang melakukan teknik ini mengalami gangguan pada pikiran dan kembali ke satu fokus lagi.

- 4) Posisi yang nyaman

Posisi tubuh yang nyaman penting agar tidak menyebabkan ketegangan otot. Posisi nyaman yang digunakan biasanya posisi duduk dan berbaring ditempat tidur.

#### c. Langkah-Langkah Relaksasi Benson

Menurut Benson (2008), beberapa langkah dan cara dibawah ini dapat membantu seseorang mencapai respon relaksasi:

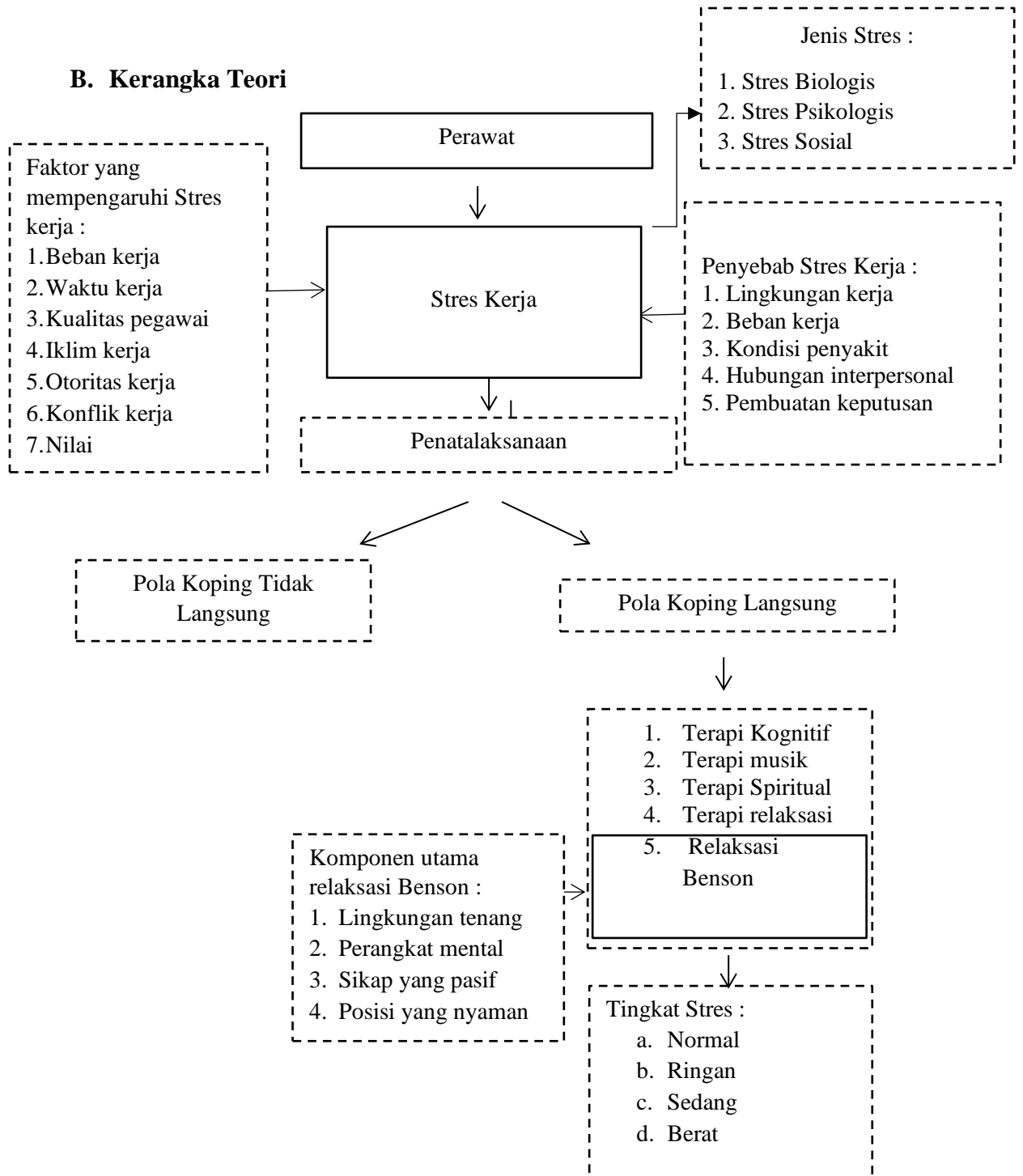
- 1) Meditasi: Pilih frase pendek atau doa yang berakar pada sistem keyakinan, seperti contoh "damai" atau "OM" (pada keyakinan



Hindu). Klien dianjurkan duduk tenang dalam posisi yang nyaman dan menutup mata. Bimbing pasien untuk mengendurkan otot-ototnya, mulai dari kaki dilanjutkan ke bagian betis, paha, perut, bahu, leher dan kepala. Bernapas perlahan-lahan dan secara alami, dan ketika menghembuskan napas, mengucapkan kata atau frase yang sudah dipilih diam-diam untuk diri sendiri. Jangan khawatir ketika pikiran lain datang ke pikiran. Hanya dirasakan keadaannya dan kembali tenang untuk mengucapkan frase.

- 2) Pengaturan napas: Mulailah dengan menghirup perlahan. Saat Anda mengeluarkan napas, mengatakan jumlah "lima" dalam hati. Napas harus cukup dalam untuk memaksimalkan ekspansi perut. Setelah berhenti sebentar, mengambil napas lambat lain, dan berpikir "rileks" ketika menghembuskan napas. Lanjutkan pada kecepatan napas sesuai individu. Praktek ini dapat dilakukan selama 10 sampai 15 menit di pagi hari atau di siang hari.
- 3) Pasien tidak selalu harus duduk diam untuk membangkitkan respon relaksasi. Anda bisa melakukannya sambil berjalan, jogging, bermain alat musik atau melakukan kegiatan sederhana sesuai kebiasaan pasien. Green & Setyawati (2009), menyebutkan beberapa langkah untuk mencapai respon relaksasi adalah sebagai berikut:
  - a) Pilihlah kalimat spiritual yang akan digunakan.
  - b) Duduklah dengan santai.

- c) Tutup mata.
- d) Kendurkan otot-otot.
- e) Bernapaslah secara alamiah. Mulai mengucapkan kalimat spiritual yang dibaca secara berulang-ulang dan khidmat.
- f) Bila ada pikiran yang mengganggu, kembalilah fokuskan pikiran.
- g) Lakukan 10 sampai 20 menit.
- h) Untuk berhenti jangan langsung, duduklah dulu dan beristirahat.  
Buka pikiran kembali. Barulah berdiri dan melakukan kegiatan kembali.



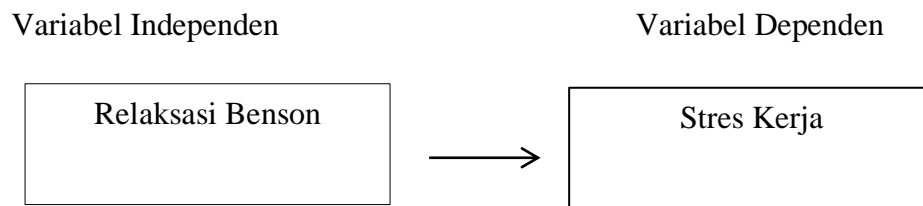
**Keterangan**

- ⎓ : Tidak diteliti
- ▭ : Diteliti

Gambar 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : (Wulandari dan Susilo, 2013), (Kemenkes,2013), (Mangkunegara, 2017)

### C. Kerangka Konsep



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep

### D. Hipotesis

Hipotesis adalah suatu jawaban sementara dari pernyataan penelitian (Notoadmojo,2012). Dimana hipotesis dari judul penelitian diatas adalah :

Ha : Adanya pengaruh teknik relaksasi Benson terhadap stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Surakarta