

**LAPORAN
PENELITIAN DOSEN**



Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Pengusul :

Yunita Gabriela Madu, Ns.,M.Kep (Nidn 0914069101)

Firmawaty Naim (C2114201114)

Fransiska Imelda Dua Poa (C2114201115)

SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
KOTA MAKASSAR, SULAWESI SELATAN

LEMBAR PERSETUJUAN REVIEWER PENELITIAN

1. Judul : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar
2. Identitas Pengusul :
 - a. Nama Ketua Tim : Yunita Gabriela Madu, Ns.,M.Kep
 - b. NIDN : 0914069101
 - c. Jabatan/Golongan : Asisten Ahli/IIIB
 - d. Program Studi : Ilmu Keperawatan
 - e. Perguruan Tinggi : STIK Stella Maris Makassar
 - f. Bidang Keahlian : Kesehatan/Keperawatan
 - g. Alamat Kantor/Hp : Jl Maipa No. 19 Losari Kota Makassar
Hp 085299733800
3. Anggota Tim :
 - a. Nama Anggota I : Firmawati Naim
 - b. NIM : C2114201114
 - c. Nama Anggota II : Fransiska Imelda Dua Poa
 - d. NIM : C2114201115
4. Lokasi Kegiatan : Rumah Sakit Stella Maris Makassar
 - a. Wilayah Mitra : Kecamatan Ujung Pandang
 - b. Kabupaten /Kota : Makassar
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
 - d. Jaraj PT ke lokasi Mitra: 1 km

5. Luaran yang dihasilkan : Konsep hasil penelitian
6. Jangka Waktu Pelaksanaan: 1 Minggu
7. Biaya Total : 500.000,- (lima ratus ribu rupiah)
8. Sumber pembiayaan : STIK Stella Maris Makassar

Makassar, Maret 2023

KATA PENGANTAR

Dengan memanjatkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa karena Rahmat-Nya kami dapat menyelesaikan proposal penelitian yang berjudul ” Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar” sebagai bentuk pelaksanaan Tri Dharma Pendidikan Dosen STIK Stella Maris Makassar.

Penulis menyadari bahwa kelancaran dan keberhasilan dalam penyusunan proposal ini banyak melibatkan banyak pihak dalam memberikan masukan dan saran kepada kami . Untuk itu pada kesempatan ini penuli mengucapkan limpah terima kasih yang setulusnya kepada semua pihak yang telah mendukung dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan laporan penelitian kami ini.

Penulis mengharapkan semoga proposal ini dapat menjadi langkah awal kami sebagai dosen dalam melaksanakan kewajiban kami untuk mengembangkan Tri Dharma Pendidikan STIK Stella Maris. Penulis menyadari pembuatan laporan ini

masih jauh dari kesempurnaan , oleh karena itu masukan, kritik, dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan penulis ke depannya.

Makassar, 30 Maret 2023

Tim Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN REVIEWER PENELITIAN.....	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR LAMPIRAN.....	v
BAB I	Error! Bookmark not defined.
PENDAHULAN	Error! Bookmark not defined.
A. Latar Belakang	Error! Bookmark not defined.
B. Rumusan Masalah	Error! Bookmark not defined.
BAB II.....	Error! Bookmark not defined.
Tinjauan Pustaka	Error! Bookmark not defined.

A. Tinjauan Umum Kemampuan Kognitif pada Anak Usia Sekolah	Error! Bookmark not defined.
B. Tinjauan Umum Tentang Anak Usia Sekolah	Error! Bookmark not defined.
C. Tinjauan Umum Tentang <i>Gerakan</i> Tepuk Tangan 56 Detik	Error! Bookmark not defined.
BAB III.....	Error! Bookmark not defined.
METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
A. Jenis dan Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
B. Lokasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
C. Variabel ,Defenisi Operasional dan Kriteria Objektif.....	Error! Bookmark not defined.
D. Populasi dan Sampel	Error! Bookmark not defined.
E. Kriteria dan Subjek Penelitian	Error! Bookmark not defined.
F. Alat Ukur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
G. Jenis dan Cara Pengolahan Data	Error! Bookmark not defined.
H. Teknik Pengolahan dan Analisis Data	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
Personalia Penelitian	6

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Personalia Penelitian.....	53
Lampiran 2 Usulan Anggaran	54

Lampiran 3 Rencana Jadwal Kegiatan	54
Lampiran 4 Lembar Observasi Kemampuan Kognitif.....	27

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Rumah Sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna serta menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, serta gawat darurat (Peraturan Pemerintah, 2021). Rumah Sakit memiliki tujuan yaitu pemberian pelayanan kesehatan yang prima dimana pelayanan tersebut dapat dicapai apabila didukung dengan adanya fasilitas kesehatan yang memadai dan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas. Salah satu sumber daya manusia adalah perawat berkualitas dikarenakan tenaga keperawatan merupakan tenaga kesehatan yang memberikan penanganan kepada pasien (Hasbi et al., 2019).

Profesi tenaga perawat dikhususkan untuk pemberian penanganan individu pada pasien dimana tuntutan pekerjaan ditentukan melalui tertentu untuk melakukan pekerjaannya yaitu, karakteristik tugas dan material seperti (kecepatan, sarana dan kesiapsiagaan) (Ilyas, 2020). Perawat sangat mudah mengalami stres saat bekerja sehingga berdampak buruk pada pelayanan yang diberikan (Ahmad & Vera, 2019). Stres yang dikarenakan suatu pekerjaan adalah gangguan fisik dan emosional karena adanya ketidaksesuaian antara kapasitas, sumber daya maupun tenaga karyawan yang berasal dari lingkungan pekerjaan. Hal ini akan memicu terjadinya stres akibat beban kerja yang terkadang dinilai tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikologis, serta emosional (Suroso, 2021).

Menurut ILO (*International Labour Organization*) stres kerja termasuk isu global yang berakibat pada semua profesi dan pekerja di negara maju maupun berkembang (Safitri, 2020). *America National Association For Occupational Safety* menempatkan kejadian stres pada perawat berada di urutan paling atas dari empat puluh kasus stres pada pekerja. *American Nurses Association (ANA)* tahun 2017 dalam Khoirunnisa et al., (2021). Berdasarkan survei *American Nurse Foundation* yang merilis kebugaran survei kesehatan mental kepada lebih dari 9500 perawat sebagai bagian dari survei perawat *pulse on the nation* saat pandemic mendekati 2 tahun, mereka melaporkan mengalami dampak negative covid 19 pada kesehatan mental. Menurut survei, lebih dari 34% perawat menilai kesehatan emosional mereka dalam keadaan tidak sehat, sebagian perawat yang

disurvei 75% mengatakan mereka merasa stres dan 46% perawat gawat darurat tidak sehat secara emosional. Menurut laporan, > 8000 perawat tidak mau mengambil pekerjaan keperawatan dan stres kerja dikalangan perawat merupakan permasalahan global dan 9,2% hingga 68% perawat menghadapi stres kerja. Tingkat prevalensi stres kerja diantara perawat bervariasi menurut institusi kesehatan dengan signifikan ditentukan oleh peralatan yang tersedia, petugas, lingkungan kerja misalnya prevalensi perawat di Iran 69% dibandingkan perawat di India 87,4% (American Nurses Foundation, 2021). Prevalensi stres kerja di beberapa daerah di Indonesia yaitu di Semarang prevalensi stres kerja pada perawat pada tahun 2019 mencapai angka 82,8%, diikuti oleh Manado, Kalimantan 60,9%, Banda Aceh 52,5%, Gorontalo 55,1%, Yogyakarta 80,3% dan Padang 55,8% pada tahun yang sama (Ihsan, 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Nur Awaliah Hasbi untuk mengetahui "Gambaran Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD H. A. Sulthan Dg Radja" didapatkan hasil tingkat stres ringan 54 responden (56,8%) dan tingkat stres sedang 41 responden (43,2%) (Hasbi et al., 2019).

Stres yang timbul pada karyawan merupakan suatu reaksi negatif terhadap tekanan berlebih yang diberikan kepada mereka karena, ketentuan, hambatan, peluang yang begitu besar (Asih et al., 2018).

Kondisi pekerjaan serta tuntutan kerja yang tidak seimbang dengan kemampuan fisik, waktu yang tersedia, serta kurangnya keterampilan merupakan salah satu penyebab dari sumber stres. Perawat yang mengalami stres memiliki perilaku mudah marah, murung, gelisah dan semangat kerja yang rendah maka dari itu stres pada perawat perlu mendapatkan perhatian khusus, karena apabila seorang perawat mengalami stres tinggi maka dapat mempengaruhi ketidakefektifan pelayanan kesehatan yang akan diberikan pada pasien (Suroso, 2021). Hal ini sesuai dengan yang dipaparkan oleh Trisnasari & Wicaksono (2021) mengatakan bahwa stres menyebabkan penurunan *performance* atau kemampuan kerja dan hasil kerja yang kurang baik atau penurunan produktivitas.

Perawat di rumah sakit memiliki tugas pada pelayanan pasien rawat jalan maupun pelayanan Instalasi Gawat Darurat (IGD). Ruang IGD merupakan bagian terpenting dalam suatu rumah sakit yang menjadi pintu pertama pasien mendapatkan pertolongan gawat darurat sehingga mendapatkan penanganan yang cepat, tepat dan cermat agar kematian dan kecacatan dapat di cegah. Perawat yang bekerja di ruang IGD lebih rentan mengalami stres kerja akibat kelelahan dibandingkan perawat yang bekerja di unit perawatan lainnya (Salvarani et al., 2019).

Berdasarkan pengamatan peneliti di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar diperoleh beberapa data perawat yang mengatakan bahwa bekerja di IGD mempunyai stress kerja yang tinggi, hal ini disebabkan IGD adalah bagian penting dalam operasional rumah sakit yaitu sebagai pintu gerbang pertama dalam pemberian pelayanan selama 24 jam dan merupakan ujung tombak pada sebuah pelayanan keperawatan dimana IGD harus menangani semua pasien yang masuk harus cekatan, cepat dan cermat sehingga wajib bekerja ekstra serta mempunyai rasa tanggung jawab yang tinggi. Perawat juga mengatakan harus membuat asuhan keperawatan, jumlah kunjungan pasien yang banyak tidak seimbang dengan perawat yang bekerja saat itu dimana jumlah perawat yang bertugas sift pagi hanya 5 orang beserta kepala ruang sedangkan sift sore dan malam hanya 4 orang perawat sedangkan di dalam IGD terdapat beberapa ruangan yaitu, ruang bedah, non bedah, ruang ponok ruang resusitasi sementara tempat tidur terus penuh setiap hari. Belum lagi bila pasien dan keluarga yang tidak sabaran serta peralatan medis yang bermasalah sehingga mereka mudah stres. Ditambah lagi sering terjadi konflik antara dokter dan perawat, perawat dan teman seprofesi serta komunikasi yang kurang baik antar dokter dan tenaga medis lainnya dalam hal penanganan pasien. Hal ini membuat peran perawat menjadi terganggu seperti ketidaknyamanan dalam bekerja sehingga akan mempengaruhi kinerjanya namun belum pernah dilakukan intervensi untuk mengurangi stres pada perawat.

Apabila seorang karyawan yang mengalami stres kerja dan tidak mendapatkan penanganan maka akan berdampak buruk terhadap kondisi kejiwaannya, oleh karena itu untuk mencegah adanya gangguan psikologis maupun fisiologis maka penanganan stress harus segera dilakukan. Beberapa upaya harus dilakukan untuk mengurangi stres dengan melakukan tindakan positif dan konstruktif untuk mengatasi sumber stres, dapat berupa relaksasi dengan mendengarkan musik, jalan-jalan, berdoa dan dukungan keluarga dan. Pengelolaan stres yang baik diantaranya dengan menghindari, mengalihkan stres dengan kegiatan positif. Cara lain yang bisa dilakukan dalam mengurangi stres adalah berolahraga serta rekreasi. Berbagai cara dapat dilakukan dalam mengatasi stres seperti yang sudah dijelaskan diatas, akan tetapi bagi perawat dengan jam kerja yang padat, beberapa cara mengatasi stres seperti di atas cenderung sulit untuk dilakukan karena keterbatasan waktu yang dimiliki perawat (Mahawati et al., 2021).

Mekanisme manajemen stres juga bisa dilaksanakan menggunakan teknik relaksasi adalah bagian dari terapi pengelolaan diri dengan didasarkan cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Pratama, 2017). Salah satu yang termasuk dari relaksasi untuk menurunkan tingkat stres adalah teknik relaksasi otot progresif, yang dapat dilakukan secara mandiri, murah dan mudah sehingga dapat diterapkan pada perawat di ruang IGD (Rina Puspitasari et al., 2019). Relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi dengan pemusatan perhatian pada suatu aktifitas otot yang dilakukan dengan mengenali otot yang tegang sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan membantu keseimbangan saraf simpatis melalui cara merelaksasi tubuh, menurunkan tekanan darah serta sirkulasi darah dan memastikan relaksasi otot. Relaksasi ini mula-mula dikembangkan oleh Jacobson tahun 1930 (Xiao et al., 2020). Tujuan teknik relaksasi otot progresif adalah menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon sehingga akan mencegah maupun mengurangi gejala fisik akibat stres saat tubuh kita beraktifitas berlebihan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Finanin Nur Indana, (2021) dengan judul penelitian "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo" yang dilakukan selama 6 hari terhadap 35 orang responden dengan hasil mean sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif 18,69 sedangkan nilai rata-rata tingkat stres setelah dilakukan 14,37. Hasil penelitian dengan menggunakan *Wilcoxon Signed Ranks Test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stres sebelum dan sesudah dilakukan tes latihan relaksasi otot progresif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Saimi, dkk,(2020) juga mendukung hal tersebut dimana hasil rata-rata skor tingkat stres sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan skor tingkat stres setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif 11,58. Analisis menunjukkan perbedaan rata-rata skor tingkat stres pre – post intervensi 5,16 dengan *p-value* 0,000 lebih kecil dari $\alpha = 0,05$ sehingga ada pengaruh yang signifikan dalam pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stress masyarakat dimasa pandemic Covid-19 (Mutawalli et al., 2020).

Berdasarkan fenomena serta kajian ilmiah yang telah dipaparkan diatas serta belum adanya intervensi, inilah yang mendasari tim peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh Teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris.

B. Rumusan Masalah

Kejadian stres akibat kerja pada perawat yang terus meningkat hingga saat ini menjadi permasalahan penting di Indonesia bahkan di seluruh negara. Stres kerja pada perawat dapat ditangani dengan berolahraga, mendengarkan musik maupun rekreasi, namun hal ini memerlukan waktu luang yang cukup banyak, sementara itu sebagai tenaga profesional rumah sakit dimana dibutuhkan untuk mendampingi pasien selama 24 jam, perawat jarang memiliki waktu yang luang untuk beberapa hal diatas.

Perawat yang bekerja di ruang IGD lebih mudah merasakan stres kerja, oleh karena IGD adalah bagian terpenting pada operasional rumah sakit merupakan pintu gerbang pertama dimana pelayanan beroperasi 24 jam kepada masyarakat. Perawat yang melayani pasien yang masuk harus cekatan, cepat dan cermat untuk menyelamatkan nyawa serta mencegah kecacatan pada kasus kegawat daruratan, sehingga tanggung jawab yang dimiliki sangat besar dan dituntut untuk bekerja secara profesional dalam pelayanan kesehatan. Dengan tuntutan kerja yang tinggi, perawat membutuhkan persiapan fisik, mental dan keterampilan serta lingkungan kerja yang baik. Jika masalah ini tidak teratasi akan berdampak pada masalah Kesehatan, fisik dan psikologis serta mempengaruhi kinerja perawat.

Maka dari itu diperlukan penanganan stres yang praktis dan tidak membutuhkan waktu khusus yang banyak serta mudah dilakukan secara mandiri. Salah satu manajemen stres yang mampu dilakukan yaitu terapi relaksasi. Terapi relaksasi otot progresif ini dilakukan untuk mengurangi rasa cemas, stres atau tegang, dengan menegangkan dan merilekskan beberapa bagian otot dan membedakan sensasi tegang dan rileks.

Dari permasalahan tersebut, maka dapat ditetapkan rumusan masalah pada penelitian ini yaitu: apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini memiliki tujuan sebagai berikut:

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres kerja pada perawat IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi tingkat stres pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris sebelum dilakukan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif.
- b. Mengidentifikasi tingkat stres pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris setelah dilakukan pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif.
- c. Menganalisis pengaruh pemberian terapi teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam manajemen stres serta sumber pembelajaran pada materi pengelolaan sumber daya alam Indonesia.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan masukan bagi dosen dan mahasiswa sebagai acuan atau referensi dalam pengembangan pengetahuan mengenai manajemen stres pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris

b. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi kepada RS Stella Maris Makassar mengenai stres kerja yang dialami oleh perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris dan dapat menjadi masukan bagi rumah sakit dalam menentukan kebijakan terkait beban kerja perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris serta dapat menggunakan manajemen stres teknik relaksasi otot progresif untuk penanganan manajemen stres bagi perawat

c. Bagi Responden

Penelitian diharapkan dapat menambah pengetahuan responden mengenai manajemen stres dengan menerapkan terapi teknik relaksasi otot progresif secara mandiri.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan penelitian ini dapat digunakan menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya, serta dapat diperluas/dikembangkan khususnya dalam manajemen stres perawat dengan menggunakan metode atau intervensi yang berbeda.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Stres Kerja

1. Definisi Stres Kerja

Menurut Mangkunegara (2013 : 155) dan Robbin & Coulter (2010 : 16) dikutip dalam (Asih et al., 2018) stres kerja merupakan suatu tekanan yang dirasakan pekerja saat menghadapi pekerjaannya akibat respon negative dari orang yang merasakan desakan berlebih yang limpahkan terhadap mereka karena tuntutan, kondisi dan peluang yang begitu besar (Asih et al., 2018). Menurut Robbins dikutip dalam Cahyono (2019) stres kerja juga merupakan suatu kondisi yang muncul akibat hubungan antara seseorang dan pekerjaan dan dikarakteristikan dengan perubahan seseorang dimana akan berbeda dari keniasaan mereka.

Stres kerja adalah suatu keadaan yang menyebabkan ketegangan fisik maupun pikiran dimana dapat mengakibatkan ketidakseimbangan situasi sehingga akan mempengaruhi kinerja karyawan. stres juga akan mempengaruhi emosi seseorang, bagaimana cara dia berpikir dan keadaan seseorang (Sandiartha & Suwandana, 2020). Stres sangat rentan terjadi pada karyawan sehingga rentan terhadap terjadinya kecelakaan kerja dan

mempengaruhi kesehatan sehingga menyebabkan hilangnya produktivitas kerja (Bardhan et al., 2019).

Berdasarkan tinjauan teori diatas peneliti menyimpulkan stres kerja merupakan suatu keadaan yang dapat mempegaruhi perasaan yang dialami seorang karyawan yang akan mengganggu fisik maupun emosi karena suatu tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun tempat kerjanya. Seseorang yang dalam keadaan marah akan berpengaruh terhadap cara mereka berpikir dan bertindak. Stres juga akan terjadi akibat tuntutan dan hambatan yang akan membuatnya tertekan sehingga terjadi ketidakseimbangan mempengaruhi kinerja karyawan tersebut yang dapat menurunkan produktifitas kerja.

2. Jenis - Jenis Stres

Menurut Berney dan Selye 1976 dikutip dalam Dewi (2012) mengungkapkan ada empat jenis stres:

a. *Eustres (good stres)*

Stres yang disebabkan karena adanya dorongan dan kegairahan, sehingga mempunyai efek yang bermanfaat terhadap individu yang mengalaminya. Contohnya Seperti: tantangan dapat timbull akibat tanggung jawab yang tinggi, waktu kerja yang singkat, dan tugas berkualitas tinggi.

b. *Distress*

Distress adalah stres yang menimbulkan dampak merugikan terhadap seseorang yang merasakannya misalnya: tuntutan yang tidak begitu banyak akan membuang energi individu sehingga membuatnya menjadi lebih gampang terkena sakit.

c. *Hyperstress*

Merupakan stres yang berakibat sangat fatal bagi yang merasakannya. Walaupun akan bersifat positif atau negatif tetapi stres ini akan membuat seseorang membatasi kemampuan beradaptasi.

d. *Hypostres*

Merupakan stress yang dapat timbul karena stimulasi yang kurang. Contohnya, stres yang dikarenakan perasaan jenuh atau karena pekerjaan yang dilakukan secara teratur.

3. Gejala Stres

Robbins dan Timothy (2016: 434) dikutip dalam (Widhiastuti et al., 2020) bahwa gejala stres meliputi:

a. Gejala Fisiologis

Stres akan menyebabkan perubahan di dalam metabolisme, fungsi jantung akan meningkat, pernapasan menjadi cepat, tekanan darah meningkat, membuat sakit kepala, sehingga menyebabkan serangan jantung apabila tidak segera ditangani.

b. Gejala Psikologis

Stres juga akan mempengaruhi keadaan psikologis misalnya ketegangan, kecemasan, marah, rasa bosan dan pekerjaan yang ditunda.

c. Gejala Perilaku

Dalam hal perilaku melingkupi berkurangnya kapasitas kerja, ketidakhadiran, pola makan yang kurang, terlalu sering merokok, minum minuman keras, saat berbicara sangat cepat dan risau serta insomnia.

4. Faktor Yang Menyebabkan Stres Kerja

Menurut (Widhiastuti et al., (2020) secara umum stres kerja yang dialami karyawan beresiko mengurangi kinerjanya, akan tetapi pada situasi berbeda maupun pada masalah tertentu, akan terjadi peningkatan kinerja karyawan dalam bekerja. Stres kerja pada perawat juga dapat meningkat pada situasi pandemi Covid 19 dimana beresiko terkena infeksi virus Covid 19 serta adanya beban kerja yang bertambah baik fisik maupun psikis yang akan menimbulkan kecemasan (Solon et al., 2021).

Beberapa faktor akan mempengaruhi performa karyawan akibat stres kerja diantaranya:

a. Lingkungan Fisik

Pada Keadaan kerja tertentu mampu memberikan kinerja maksimum serta berakibat terhadap kesehatan mental dan keselamatan kerja bagi karyawan. Lingkungan yang bising dan kebersihan lingkungan yang kurang akan mempengaruhi Kondisi fisik pekerja sehingga memiliki dampak terhadap keadaan psikologi bagi seorang tenaga kerja (Ilyas, 2020).

b. Konflik Peran

Menurut Robbins (2002:199) dikutip dalam (Prasetya, 2021) mengatakan bahwa perselisihan pada organisasi disebabkan oleh seseorang tidak dapat menyesuaikan dengan lingkungan dan terjadi perbedaan status, misi, nilai serta cara pandang. Seorang atasan yang tidak dapat mengelola tata laksana perusahaan dengan baik misalnya komunikasi yang kurang baik antar pimpinan dan karyawan serta rasa saling percaya yang kurang antar pimpinan dan karyawan (Prasetyo et al., 2020).

c. Konflik *Interpersonal*

Konflik interpersonal akan terjadi apabila dua orang atau lebih terjadi perbedaan pendapat, misalnya adanya konflik sesama rekan kerja, dokter, pimpinan, pasien maupun keluarga pasien dimana akan menjadi faktor stres bagi seorang perawat (Rosina, 2020).

d. Beban Kerja Kuantitatif Berlebih

Berbagai kondisi lingkungan kerja yang nyaman seperti keselamatan, ventilasi dan penerangan serta kebersihan akan membuat karyawan dapat menjalankan kegiatan pekerjaan dengan baik. Selain itu seorang tenaga Kesehatan rentan terkena stres yang diakibatkan oleh beberapa factor kondisi kerja misalnya hubungan perawat dengan pasien, keluarga pasien, rekan kerja, dokter jaga dan berbagai aturan yang terdapat di tempat kerja yang tidak sebanding dengan keadaan fisik, psikis dan emosi yang akan mempengaruhi stres kerja (Suhadi & Sukurni, 2020).

Seseorang yang merasakan stres kerja akan dipengaruhi oleh beberapa hal yaitu:

a. Umur

Umur sangat mempengaruhi stres pada seseorang dimana tingkat stres akan sangat tinggi pada seseorang yang berusia muda dikarenakan mudah terbawa emosi dan tingkat stres menjadi rendah apabila umur seseorang lebih tua. Hal ini dikarenakan seseorang yang lebih tua dalam menghadapi stres lebih banyak pengalaman yang didapatkan serta kematangan kondisi kesehatan mental (Mahendra, 2021).

b. Jenis Kelamin

Perempuan mempunyai tingkat stres yang tinggi dikarenakan adanya perubahan hormon estrogen yang mempengaruhi emosi dimana saat terjadi suatu masalah perempuan cenderung memakai perasaan sehingga gampang sensitive, sedih dan mudah marah (Azteria & Hendarti, 2020). Menurut Rahardjo (2005) dikutip dalam (Hadiansyah et al., 2019) menyatakan seorang perawat pria lebih rentan terkena stres kerja dikarenakan cara penyelesaian masalah yang pasif.

Dari pernyataan ini maka disimpulkan bahwa jenis kelamin tidak mempengaruhi stres kerja. Siapa saja dapat beresiko merasakan stres. Menurut Ellis (2011) dikutip dalam (Suroso, 2021) hal tersebut akan dipengaruhi jika seseorang dapat menyesuaikan diri pekerjaannya, cara penyelesaian masalah serta bagaimana cara memotivasi diri sendiri sehingga siapa saja akan merasakan stres kerja.

c. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan sangat mempengaruhi tingkat stres individu dimana tingkat pendidikan yang tinggi akan menyebabkan pengetahuan seseorang semakin meningkat. Individu dengan tingkat pendidikan akan mempengaruhi cara berpikir dalam menerima penjelasan menggunakan logika sehingga seseorang yang mengalami masalah dapat segera menemukan cara pemecahan masalah yang dihadapi akan tetapi seorang yang tidak memiliki dasar Pendidikan yang tinggi akan bersifat tertutup

sulit menerima perubahan saat mendapatkan masalah (Singal et al., 2020).

d. Status Perkawinan

Status perkawinan sangat mempengaruhi tingkat stres seseorang di tempat kerjanya dimana seorang karyawan yang telah menikah harus membagi pikirannya tidak hanya ke pekerjaannya akan tetapi juga memikirkan kebutuhan hidup keluarganya sehingga masalah yang terjadi dalam keluarga akan membawa dampak pada pekerjaan yang dapat memicu terjadinya stres (Mustika, 2018).

e. Lama Kerja

Pengalaman yang lama dalam bekerja akan mempengaruhi keterampilan seorang karyawan dimana mereka mampu beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan sehingga akan mempengaruhi tingkat stres pada seseorang (Mustika, 2018).

5. Dampak Stress

Dampak yang akan ditimbulkan apabila seseorang mengalami stres menurut Suroso (2021) diantaranya:

a. *Behavioral Consequences*

Akibat stres yang terjadi maka akan mempengaruhi perilaku sehingga seseorang dapat menyakiti maupun melukai dirinya.

b. *Psychological Consequences*

Akibat stres terhadap konsekuensi psikologis akan mempengaruhi mental dan kesehatan seseorang.

c. *Performance*

Dampak yang ditimbulkan akibat stres adalah kinerja akan menurun karena kualitas kerja yang buruk.

d. *Withdrawal*

Bila seseorang mengalami stres dan mekanisme koping yang dimiliki kurang baik maka akan membuat orang tersebut mengundurkan

diri dari pekerjaannya. Hal ini akan menyebabkan seseorang menjadi sakit dan akan berhenti bekerja.

e. *Medical Consequences*

Akibat medis yang dirasakan seseorang terhadap stres maka kesehatan fisiknya akan berpengaruh. Misalnya orang akan mengalami *stroke*, sakit jantung, sakit kepala, sakit perut, nyeri pinggang sampai berdampak pada kesehatan kulit yaitu jerawat.

f. *Burnout*

Ketika seseorang menganggap tuntutan begitu besar serta beban kerja yang di terima serta merasa kepuasan yang didapatkan kurang maka seseorang akan merasa kelelahan.

6. Tingkat Stres

Tingkat stres merupakan suatu penilaian tingkat stres yang dirasakan seseorang dimana dapat diklasifikasikan berupa stres rendah, stres sedang dan stres tinggi (Maisury, 2021):

a. Stres Rendah

Stres yang tidak mempengaruhi fisiologis individu, misalnya ketiduran, kemacetan, teguran dari pimpinan. Hal ini dirasakan beberapa menit atau jam dan tidak terdapat gejala berat. Biasanya motivasi kerja menjadi naik, penglihatan menjadi tajam, tidak merasakan lelah, dapat menyelesaikan pekerjaan dengan baik, pada tahap ini stres sangat bermanfaat dimana seseorang akan berfikir dan berupaya lebih handal dalam menemui beberapa kendala.

b. Stres Sedang

Ditahap ini stres yang dirasakan biasanya akan berlangsung beberapa jam bahkan sehari-hari. Misalnya adanya perbedaan selisih yang terjadi dengan rekan kerja, permasalahan dalam keluarga, tanda yang

ditimbulkan antara lain nyeri perut, tegang pada otot, perasaan tertekan dan insomnia.

c. Stres Tinggi

Pada tahap ini seseorang akan merasakan stres yang lebih panjang beberapa minggu bahkan sampai berbulan-bulan. Misalnya adanya perselisihan dalam perkawinan, kesulitan keuangan yang berlangsung lama, domisili yang berpindah-pindah, mengidap penyakit kronis. Gejala pada stres tingkat tinggi adalah susah beraktivitas, kesulitan berinteraksi dengan lingkungan, gangguan tidur, selalu berpikiran negatif, tidak dapat berkonsentrasi, sering merasa takut akan sesuatu hal yang belum pasti, peningkatan kelelahan, tidak dapat mengerjakan pekerjaan sederhana, adanya rasa cemas dan terjadi gangguan pada sistem organ.

7. Alat Ukur Stres

Untuk dapat mengetahui derajat stres yang dialami oleh individu maka perlu dilakukan pengukuran skala stres, hal ini dikarenakan tiap orang memiliki derajat stres yang tidak sama.

a. *Occupational stress inventory-Revised Edition (OSI-R)*

Suatu cara untuk mengukur ketetapan pada satu model stres yang menyatukan faktor penting dan berakibat pada stres dan kuesioner ini mampu memberikan perbandingan pada semua kelompok profesional. Dalam penyesuaian pekerjaan

b. *Psychometric evaluation of healthcare workers stress related to caring for patients with a highly infectious disease scale developed.*

Chou dan Lau (2005) adalah seorang yang membuat kuesioner ini dan dikembangkan oleh (Kuo et al, 2020). Kuesioner ini biasanya dipakai dalam pengukuran stres kerja yang dialami perawat yang mengatasi

penyakit infeksi menular. Terdiri dari 32 pertanyaan dimana per item pertanyaan memakai skala likert nilai 4.

c. *Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42)*

DASS ialah skala pengukuran tingkat stress dimana diambil serta dikembangkan Lovibond, S.H & Lovibond, P.F (1995), (Lestari, 2019). Dimana pengukuran tersebut digunakan untuk menilai situasi emosional secara umum tetapi juga sebagai cara dalam menentukan dan mengukur kondisi emosional secara klinis yang dialami seseorang seperti depresi, kecemasan dan stres. DASS-42 telah diadaptasi oleh seorang yang bernama Damanik (2008) menjadi versi bahasa Indonesia dimana alat ukur tersebut sudah valid menurut pengujian *internal consistency* dan sudah reliabel karena mempunyai koefisien alpha senilai 0,9843 dimana nilai reliabilitas untuk pengukuran skala stres koefisien *alpha* senilai 0,899 serta semua DASS 42 koefisien alpha sebesar 0,955 (Pertiwi et al., 2021).

Alat ukur ini terdiri dari 42 pertanyaan yang diklasifikasikan dalam 3 bagian untuk mengetahui kecemasan, depresi dan stres dimana setiap 3 skala DASS memiliki 14 pertanyaan. Pada bagian pertanyaan stres untuk mengetahui kesulitan relaksasi, ketegangan saraf, mudah menjadi marah, reaksi berlebihan serta tidak sabaran. Pengukuran dilakukan dengan memberikan lembar kuisioner kepada responden dimana responden akan menjawab pertanyaan tersebut yang terdiri dari 4 skor tiap pertanyaan yaitu skor 0 = tidak pernah, 1 = kadang-kadang, 2 = sering dan 3 = sangat sesuai dengan yang dialami atau hampir setiap saat (Prasetya, 2021).

Instrumen ini menggunakan tingkatan stres yang terdiri dalam 3 kategori yaitu: stres ringan, stres sedang dan stres berat.

- a. Stres ringan : 0 - 14
- b. Stres sedang : 15 - 28
- c. Stres berat : 29 - 42

Rumus penilaian acuan patokan (PAP) adalah cara peneliti digunakan dalam penentuan skor stress.

$$PAP = JP \frac{(NT - NR)}{}$$

JK

Keterangan

PAP : Nilai batas

JP : Jumlah pertanyaan

NT : Nilai tertinggi

NR : Nilai terendah

JK : Jumlah kategori

B. Tinjauan Umum Teknik Relaksasi Otot Progresif

1. Definisi

Relaksasi otot progresif adalah suatu cara merelaksasi otot dengan meregangkan bagian otot dimana latihan ini akan membuat perasaan menjadi santai. Relaksasi otot progresif pertama kali dikembangkan oleh seorang bernama Jacobson (1938), dimana sebelum melakukan relaksasi pada otot maka otot akan terasa tegang akan tetapi setelah melakukan relaksasi maka otot akan menjadi lebih rileks dibandingkan bila kita hanya menganjurkan seseorang untuk rileks (Kadri & Fitrianti, 2019). Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang diberikan melalui instruksi terhadap seseorang berupa gerakan yang tersusun secara terstruktur dimana pikiran dan otot menjadi relaks, normal, dan terkontrol (Saleh et al., 2019). Teknik relaksasi otot progresif merupakan suatu teknik dengan menggabungkan latihan relaksasi beberapa otot sehingga perasaan akan menjadi relaks (Ramadini & Rahayu, 2021).

Relaksasi otot progresif adalah teknik yang menyertakan ketegangan di beberapa bagian otot tertentu dan kemudian membuat otot menjadi santai dimana dapat merasakan ketegangan dan relaksasi. Disebut progresif karena berlangsung melalui semua kelompok otot utama, mengendurkannya satu per satu dan akhirnya menuju pada relaksasi seluruh otot (Muzaenah & Nurhikmah, 2021).

Berdasarkan tinjauan teori diatas peneliti menyimpulkan relaksasi otot progresif adalah tata cara dalam merelaksasikan beberapa otot dengan menegangkan serta merilekskan otot secara bertahap dimana otot-otot akan rilaksasi sehingga pikiran akan menjadi tenang dan santai. Relaksasi otot progresif ini dilakukan secara berurutan dimana perhatian akan fokus saat merilekskan otot serta saat otot menjadi tegang. Gerakan teknik relaksasi otot progresif dilakukan pada semua bagian otot utama yang dilakukan secara terstruktur.

2. Tujuan

Menurut Setyohadi dan Kushariadi (2011) dikutip dalam (Widyastuti, 2020) mengemukakan tujuan teknik relaksasi otot progresif yaitu:

- a. Mampu mengurangi ketegangan otot, rasa cemas, otot yang tegang maupun leher terasa sakit dan punggung berkurang, menurunkan tekanan darah tinggi, hipertensi, frekuensi jantung serta laju metabolic berkurang.
- b. Peningkatan gelombang alfa otak dimana terjadi dalam keadaan pasien sadar serta dalam keadaan rileks.
- c. Perhatian menjadi focus
- d. Kemampuan dalam mengatasi stres dapat meningkat
- e. Memperbaiki gangguan insomnia, mengurangi kelelahan, mengatasi kecemasan, ketegangan otot dapat berkurang
- f. Dapat menurunkan kadar gula dalam darah
- g. Dapat mengurangi emosi dan membuat pikiran menjadi *positive*

3. Manfaat

Teknik relaksasi otot progresif memiliki manfaat yaitu terjadi pengurangan ketegangan pada otot terutama otot-otot ekstremitas. Aliran darah menjadi lancar, penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi, akan menurunkan kecemasan dan stres, dapat mengurangi rasa mual dan muntah, nyeri kepala berkurang serta dapat meningkatkan kualitas tidur (Widyastuti, 2020). Agar dapat memperoleh manfaat dari teknik relaksasi, ketika melakukan teknik ini diperlukan lingkungan yang tenang dan posisi yang nyaman sehingga akan membantu responden dalam berkonsentrasi pada pelepasan ketegangan otot di setiap otot-otot tubuh yang utama sambil merasakan irama pernafasan (Mutawalli et al., 2020).

Teknik relaksasi progresif juga akan berdampak pada penurunan produksi kortisol dalam darah sehingga pikiran akan menjadi tenang dan emosi dapat diatasi (Ni Made et al., 2021). Dimana pengaruh efek sensasi yang akan dirasakan pada saat melakukan teknik relaksasi otot progresif mampu membuat anggota tubuh rileks, badan menjadi ringan dan kehangatan akan terasa di semua tubuh. Hal ini akan mempengaruhi kerja saraf otonom serta menghentikan peningkatan saraf simpatis serta pembentukan aktivitas stres yang terjadi pada sistem saraf simpatis dan hormon sehingga terjadi perubahan fisiologis dominan simpatis menjadi dominan parasimpatis dimana terjadi peningkatan pengeluaran katekolamin dan saat terjadi penurunan kortisol dalam darah sehingga terjadi peningkatan hormone parasimpatis dan neurotransmitter misalnya DHEA (*Dehydroepinandrosteron*) dan *dopamine* atau *endorphine*, maka akan berdampak terhadap pengeluaran neurotransmitter misalnya hormon *endorphin*, melatonin dan serotonin dimana hormon ini berguna untuk menghantarkan kondisi emosi dan perasaan ke semua bagian tubuh maka emosi dan rasa cemas dapat berkurang (Hikmah et al., 2021).

4. Indikasi dan Kontraindikasi

Penggunaan relaksasi otot progresif untuk melawan kecemasan, menurunkan tingkat stres. Teknik ini juga digunakan pada orang yang

merasakan panik serta adanya rasa sakit pada otot serta tekanan mental yang ringan. Kontraindikasi dari teknik relaksasi otot progresif adalah teknik ini tidak dapat diberikan pada seseorang yang dalam keadaan marah dimana teknik tersebut dilakukan dengan meregangkan dan merelaksasi beberapa otot dan mengharuskan seseorang dalam keadaan rileks (Widyastuti, 2020)


5. Standar Operasional Prosedur relaksasi otot progresif

Menurut Setyoadi dan Kushariyadi (2011) dikutip dalam (Dito, 2022) ada beberapa yang harus dipersiapkan sebelum dilaksanakan prosedur teknik relaksasi otot progresif

Tabel 2.1

Standar Operasional Prosedur (SOP)

Latihan Relaksasi Otot Progresif

		<p>Standar Operasional Prosedur</p> <p>Relaksasi Otot Progresif</p>
<p>Waktu pelaksanaan 15 – 20 menit Selama 6 hari</p>		
1	Pengertian	Cara merelaksasi otot dengan meregangkan bagian otot dimana latihan ini akan membuat perasaan menjadi santai
2	Tujuan	<ul style="list-style-type: none"> a. Dapat mengurangi otot yang tegang, rasa cemas maupun rasa sakit di leher serta punggung berkurang, menurunkan tekanan darah tinggi, frekuensi jantung serta laju metabolisme berkurang b. Meningkatkan gelombang alfa otak c. Perhatian menjadi focus d. Kemampuan dalam mengatasi stres dapat meningkat

		<p>e. Memperbaiki insomnia, mengurangi kelelahan, mengatasi kecemasan.</p> <p>f. Menurunkan kadar gula darah</p> <p>g. Dapat mengurangi emosi</p>
3	Indikasi	<p>a. Seseorang yang dalam keadaan cemas, panik dan stress</p> <p>b. Rasa sakit pada otot serta tekanan mental yang ringan</p> <p>c. Pasien tekanan darah tinggi</p>
4	Kontraindikasi	Teknik ini tidak dapat dilakukan dalam keadaan marah
5	Persiapan alat dan ruang	<p>a. Sediakan kursi dan bantal</p> <p>b. Suasana lingkungan</p> <p>c. Lembar observasi selama pemberian prosedur teknik relaksasi otot progresif</p> <p>d. Music instrument</p>
6	Persiapan individu	<p>a. Menjelaskan tujuan, manfaat, tata cara beserta lembar pengisian persetujuan Tindakan</p> <p>b. Memberikan posisi yang nyaman (posisi duduk dengan kepala ditopang atau berbaring)</p> <p>c. Lepaskan dasi, jam tangan, gelang, ikat pinggang dan sepatu.</p>
7	Pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif	<p>a. Gerakan 1: Bernapas dengan pelan tahan 3-5 detik lalu hembuskan. Kedua tangan di kepalkan selama 5-10 detik kemudian buka kembali kepalan tangan.</p> <p>b. Gerakan 2: Melatih otot tangan. Kedua pergelangan tangan ditebuk kebelakang lalu menghadap ke arah depan, tahan 5-10 detik lalu lepaskan.</p> <p>c. Gerakan 3: Melatih otot bisep (bagian pangkal lengan). Kepalkan kedua tangan lalu arahkan ke daerah Pundak hingga otot bisep menjadi tegang, lakukan 5-10 detik</p>

		<p>d. Gerakan 4: melatih otot bahu agar meregang. Mengangkat kedua bahu seolah akan menyentuh kedua telinga, lakukan selama 5-10 detik\</p> <p>e. Gerakan 5 dan 6: Gerakan dilakukan agar otot wajah mengalami peregangan seperti otot mata, mulut, rahang dan dahi. Kerutkan dahi serta alis hingga otot terasa dan area dahi menjadi keriput lalu pejamkan mata 5-0 detik lalu lepaskan</p> <p>f. Gerakan 7: bertujuan agar otot rahang tidak meregang. Katupkan rahang sambil menggigit gigi sehingga otot sekitar menegang, lakukan selama 5-10 detik lalu lepaskan.</p> <p>g. Gerakan 8: untuk mengendurkan otot otot daerah mulut. Bibir dimoncongkan sekuat-kuatnya, lakukan selama 5-10 detik</p> <p>h. Gerakan 9: untuk merelaksasi otot leher bagian depan maupun belakang.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Letakkan kepala di bantalan kursi 2) Menekan kepala dipermukaan kursi sehingga akan merasakan ketegangan disekitar belakang leher dan punggung atas selama 5-10 detik <p>i. Gerakan 10: melatih otot leher bagian depan. Dorong kepala sedikit kedepan tahan selama 5-10 detik, biarkan kepala anda Kembali keposisi awal</p> <p>j. Gerakan 11: melatih otot punggung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Mengangkat tubuh dari sandaran kursi
--	--	---

		<p>2) Punggung dilengkungkan. Busungkan dada kedepan tahan kondisi tegang selama 5-10 detik lalu rileks lalu letakkan tubuh Kembali kekursi sambil membiarkan otot menjadi lemas</p> <p>k. Gerakan 12: untuk melemaskan otot dada.</p> <p>1) Menarik napas dalam agar paru-paru dapat mengembang</p> <p>2) Tahan beberapa saat lalu rasakan bagian perut dan dada menegang kemudian lepaskan secara perlahan, lakukan selama 5-10 detik</p> <p>l. Gerakan 13: untuk melatih otot perut Menarik dengan kuat perut kedalam tahan sampai menjadi kencang dan keras selama 5-10 detik lalu lepaskan</p> <p>m. Gerakan 14: melatih otot kaki (paha dan betis)</p> <p>1) Luruskan kedua telapak kaki sampai otot paha terasa tegang</p> <p>2) Kemudian menekan kedua lutut agar otot betis terasa tegang, tahan selama 5-10 detik lalu lepaskan</p>
--	--	---

Sumber: Suryana, (2022)

BAB III

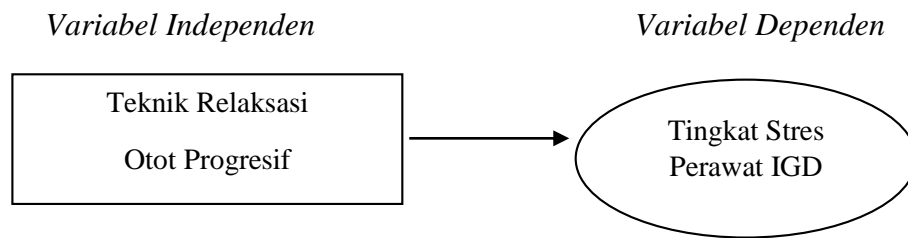
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

A. Kerangka Konsep Penelitian

Perawat di rumah sakit mempunyai tugas pada pelayanan rawat jalan maupun pelayanan IGD. Bagian terpenting dalam suatu rumah sakit yang menjadi pintu pertama suatu rumah sakit dimana pasien mendapatkan pertolongan pertama gawat darurat sehingga penanganan harus cepat, tepat dan cermat agar kematian dan kecacatan dapat cegah.

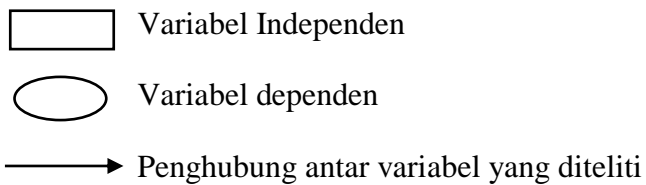
Stres kerja dapat terjadi pada tenaga kesehatan terutama perawat di IGD dapat berdampak pada gangguan fisik seperti perasaan jenuh, lemas, pusing, perubahan sikap seperti gelisah, tidak sabaran, emosional tinggi, muntah, cemas serta gangguan psikologis seperti insomnia serta semangat seseorang rendah. Gejala yang timbul tersebut dapat menandakan apakah seseorang terkena stres sedang, ringan dan berat.

Apabila seseorang merasakan stres kerja dan tidak mendapatkan penanganan maka akan berdampak buruk terhadap kejiwaannya oleh karena itu untuk mengatasi adanya gangguan psikologis dan fisik maka penanganan stres harus dilakukan. Pengelolaan stres yang baik dapat berupa terapi relaksasi, yaitu terapi relaksasi otot progresif. Dari uraian tersebut maka kerangka konsep dalam penelitian ini adalah untuk melihat apakah ada pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja perawat di IGD Rumah Sakit Stella Maris yang dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar: 3.1 Kerangka Konseptual

Keterangan:



B. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kerangka konseptual yang digambarkan diatas sehingga dirumuskan hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat IGD di Rumah Sakit Stella Masis Makassar.

C. Definisi Operasional

Definisi operasional dari variabel yang diteliti bisa dilihat dari tabel berikut:

Tabel 3.1: Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi operasional	Parameter	Alat Ukur Lembar observasi	Skala

1.	Variabel Independen Teknik Relaksasi Otot Progresif	Teknik suatu cara merelaksasi otot dan meregangkan bagian otot dimana Latihan ini akan membuat perasaan menjadi tenang.	Melakukan teknik relaksasi otot progresif saat stres dirasakan yang pelaksanaannya dilakukan selama 6 hari berturut-turut dimana dalam sehari dilakukan sebanyak 1 kali latihan selama 15-30 menit.	Tingkat stres pre dan post intervensi Lembar observasi	-
2.	Variabel Dependen Tingkat Stres Kerja Perawat	Suatu keadaan dimana seseorang tidak mampu menerima tekanan yang berasal dari dalam diri maupun lingkungan pekerjaan akibat adanya tekanan, tuntutan dan beban kerja yang lebih dapat memberi dampak	Indikator tingkat tingkat stres a. Kesulitan relaksasi b. Ketegangan saraf c. Mudah menjadi marah d. Tidak Sabaran	Kuisisioner DASS42	Skala Kategorik Stres Ringan 0 – 14 Stres Sedang 15 – 28 Stres Berat 29 – 42

		emosional dan mempengaruhi produktifitas kerjanya.			
--	--	--	--	--	--

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini sesuai dengan tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif, maka penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian *Pre Eksperimen* dan desain *One Group Pretest Posttest Design* dimana pengukuran tingkat stres dilakukan sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya perubahan tingkat stres.

Tabel 4.1

Tabel desain penelitian *the one group pre test post test*

Subjek	Pre	Perlakuan	Post
0	01	X	02

Keterangan:

0 : Subjek penelitian

01 : Nilai pre test

X : Tindakan teknik relaksasi otot progresif

02 : Nilai post test

One group pre- post test design adalah cara pengukuran mengenai 1 kali tanpa adanya upaya pembandingan (kontrol) dan melakukan 1 kali pengukuran tiap (pretest) sebelum diberikan perlakuan tertentu (Ziilwu & Abdu, 2014).

B. Tempat dan Waktu

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan selama 6 hari di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar. Alasan peneliti memilih tempat tersebut karena peneliti melihat perawat IGD sangat rentan terkena stres dan belum ada penelitian serupa sebelumnya.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan bulan Maret 2023

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah semua perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris Makassar sebanyak 19 responden.

2. Sampel

Sampel merupakan setengah dari semua objek penelitian yang mewakili populasi tersebut. Teknik yang akan digunakan dalam pengambilan sampel oleh tim peneliti adalah *non probalitas* dengan metode total *sampling* yaitu menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel peneliti yang memiliki populasi dalam jumlah sedikit dengan ketentuan kriteria inklusi dan eksklusi (Roflin & Pariyana, 2022). Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

- a. Perawat yang masih aktif bekerja di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar.
 - b. Perawat yang berada dilokasi penelitian saat penelitian dilaksanakan terutama yang bersedia menjadi responden
- Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah: perawat yang sedang cuti dan sedang sakit.

D. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengetahui tingkat stres kerja perawat IGD. Cara pengukuran yang dilakukan dengan memberikan lembar kuisisioner pada responden satu hari sebelum dilakukan pemberian intervensi.

1. Data Demografi

Data demografi berisi mengenai data responden berupa nama, umur dan jenis kelamin.

2. Pengukuran Stres Kerja

Peneliti menggunakan DASS 42 dalam mengukur stres kerja yang terdiri dari 42 pertanyaan terdiri dari kecemasan, depresi dan stres yang diberikan dengan bentuk kuesioner telah baku. Akan tetapi tim peneliti hanya menggunakan 14 poin pertanyaan mengenai stres kerja dengan menggunakan skala likert dimana memiliki 4 skor setiap pertanyaan yaitu 0, 1, 2 dan 3 (Marsidi, 2021).

Keterangan:

- 0 : Tidak sesuai dengan diri anda sama sekali, atau tidak pernah.
- 1 : Sesuai dengan diri Anda sampai tingkat tertentu, atau kadang
- 2 : Sesuai dengan diri anda sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan diri anda, atau sering sekali.

E. Etika Penelitian

Sebelum dilakukan penelitian, peneliti meminta surat penelitian pada institusi kampus STIK Stella Maris Makassar yang ditujukan ke tempat penelitian. Setelah didapatkan persetujuan barulah peneliti melaksanakan penelitian dengan etik penelitian sebagai berikut:

1. *Informed Consent*

Mendapatkan *informed consent* dari responden adalah suatu hal penting setiap melakukan penelitian yang beretika. *Informed consent* tersebut diberikan oleh peneliti kepada respondent sebelum penelitian dilaksanakan sebagai lembar persetujuan untuk menjadi respondent. Pemberian *informed consent* bertujuan agar respondent memahami maksud serta tujuan dilakukannya penelitian. Apabila respondent menolak maka peneliti tidak akan memaksakan dan tetap menghargai hak dari respondent tersebut.

2. *Anonimity* (tanpa nama)

Pada saat dilakukan penelitian dan *informed consent* telah ditandatangani oleh responden, maka bagian nama responden tidak dicantumkan pada lembaran kuesioner akan tetapi lembaran tersebut diberikan kode atau inisial untuk menjaga kerahasiaan.

3. *Confidentiality* (Kerahasiaan)

Pada saat penelitian dilakukan, kerahasiaan informasi yang didapatkan dari responden akan dijamin oleh peneliti. Data yang telah didapatkan akan disimpan dan hanya peneliti dan pembimbing yang dapat mengakses.

F. Pengumpulan Data

1. Data Primer

Data primer merupakan sumber data langsung yang di dapat dari objek yang diteliti. Data ini diperoleh melalui hasil dari penyebaran kuisisioner yang diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria penelitian.

2. Data Sekunder

Data yang didapatkan peneliti secara tidak langsung melalui sumber lain, misalnya jurnal ilmiah atau *literature review* (Siyoto & Sodik, 2015).

G. Pengolahan Data dan Penyajian Data

Setelah data dikumpulkan, data kemudian diolah dengan prosedur pengolahan data. Adapun langkah–langkah pengolahan data meliputi (Rinaldi & Mujiyanto, 2017)

1. Editing (Penyuntingan)

Editing adalah upaya memeriksa ulang kebenaran data yang diperoleh dan dikumpulkan melalui kuesioner sudah lengkap. Dilakukan dengan pengecekan kelengkapan data untuk mengurangi kesalahan dalam pengisian instrument.

2. Coding

Pemberian kode pada data yang di dapat dari pengukuran sehingga dapat menjadi lebih ringkas. Dengan memberikan kode sesuai nilai skor pertanyaan agar lebih mudah saat dilakukan Analisa data dan *entry* data.

3. Prosesing

Apabila kuesioner yang yang telah diisi responden sudah benar dan melalui pengkodean maka akan dilanjutkan dengan memproses data agar dapat dianalisis. Dilakukan dengan mengentri data ke program computer.

4. Cleaning

Pengecekan ulang data yang telah dientri untuk melihat apakah terdapat kesalahan saat dilakukan *entry* data.

H. Analisa Data

Analisa data akan dilakukan melalui *editing, coding, prosesing* dan *cleaning*, kemudian menganalisa data memakai metode statistic computer, yaitu program SPSS (*statistical package and social sciences*) yang menghasilkan 2 bentuk analisis yaitu:

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan pada variable penelitian, sehingga menghasilkan distribusi frekuensi dan presentase stres kerja sebelum dan sesudah dilakukan terapi relaksasi otot progresif.

2. Analisa Bivariat

Analisa bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat IGD. Skala yang digunakan adalah skala numerik dengan analisis bivariate menggunakan uji *parametric*, yaitu uji t berpasangan dengan 2 kelompok berpasangan (*pre – post intervensi*) dan mempunyai uji alternatif, yaitu uji *Wilcoxon* (Dahlan, 2019).

Dengan interpretasi:

- a. Apabila nilai $p < 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima artinya ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat IGD RS Stella Maris Makassar.
- b. Apabila $p \geq 0,05$ maka H_0 diterima dan H_a ditolak artinya tidak ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres kerja perawat IGD RS Stella Maris Makassar.

Uji normalitas dilakukan agar dapat diketahui apakah data mempunyai distribusi normal atau tidak, dalam penelitian ini uji normalitas menggunakan Shapiro_Wilk karena sampel yang digunakan sedikit (kurang atau sama dengan 50) (Dahlan,2019).

Dengan interpretasi:

- a. Jika nilai $\text{Sig.} < 0.05$ maka H_0 bahwa data berdistribusi normal ditolak.
- b. Jika nilai $\text{Sig.} > 0.05$ maka H_0 diterima yang dalam hal data sampel yang berasal dari pre test berdistribusi normal.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini telah dilaksanakan pada Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris makassar sejak 26 September sampai 27 Oktober 2022. Teknik yang dipakai oleh peneliti untuk menentukan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik *non propabilitas* dengan *total sampling* dengan menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel peneliti yaitu semua perawat IGD Stella Maris sebanyak 19 orang dimana dalam penelitian ini akan diukur tingkat stress kerja dari masing-masing responden.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-eksperimental* dan menggunakan desain *One Group Pretest-Posttest Design*. Sumber data dalam penelitian ini yaitu data primer dengan menggunakan kuesioner sebagai alat ukur.

Pengolahan data dengan menggunakan komputer program *SPSS For Windows 24* dengan melihat nilai signifikan hasil output. Apabila nilai signifikan (sig.) < dari 0,05 maka dapat disimpulkan H_a diterima yaitu

terdapat pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat di ruang instalasi gawat darurat. Sebaliknya jika nilai signifikansi (sig.) lebih besar dari 0,05 maka H_0 diterima yang berarti tidak ada pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat di ruang instalasi gawat darurat

2. Penyajian Karakteristik Data Umum

Karakteristik responden pada data ini meliputi umur, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status perkawinan dan lama bekerja

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Jenis Kelamin, Pendidikan, Status Perkawinan dan Lama Bekerja di Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
20-35 Tahun	13	68,4
>35 Tahun	6	31,6
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	31,6
Perempuan	13	68,4
Tingkat Pendidikan		
D3	9	47,4
Ners	10	52,6
Status Perkawinan		
Lajang	8	42,1
Menikah	11	57,9
Lama Bekerja		
1-12 Tahun	10	52,6
>12 Tahun	9	47,4
Total	19	100

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 19 responden didapatkan hasil kelompok usia terbanyak adalah 20-35 tahun sebanyak 13

orang (68,4%) dan kelompok usia terendah adalah usia >35 tahun sebanyak 6 orang (31,6%). Jenis kelamin didapatkan hasil dominan berjenis kelamin perempuan sebanyak 13 orang (68,4%) dibanding laki-laki sebanyak 6 orang (31,6%). Tingkat pendidikan terbanyak pada kategori pendidikan Ners sebanyak 10 orang (52,6%) dan terendah kategori D3 sebanyak 9 orang (47,4%). Berdasarkan kategori status perkawinan, responden terbanyak dengan status menikah sebanyak 11 orang (57,9%) dibandingkan lajang sebanyak 8 orang (42,1%) dan lama bekerja dominan yang bekerja 1-12 tahun sebanyak 10 orang (52,6%) dan lama kerja > 12 tahun sebanyak 9 orang (47,4%).

3. Penyajian Hasil Data Yang Diukur

a. Analisa Univariat

Tabel 5.2
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress *Pre Test*
Teknik Relaksasi Otot Progresif di Rumah Sakit
Stella Maris Makassar

	Frequency (f)	Percent (%)
Stres Ringan	2	10.5
Stres Sedang	6	31.6
Stres Berat	11	57.9
Total	19	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan bahwa dari 19 orang dijadikan sebagai sampel, sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif, responden yang mengalami tingkat stress ringan sebanyak 2 orang (10,5%).

Sedangkan yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 6 orang (31,6%) dan tingkat stress berat sebanyak 11 orang (57,9%)

Tabel 5.3
Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress *Post Test*
Teknik Relaksasi Otot Progresif di Rumah Sakit
Stella Maris Makassar

Post Tes Terapi Teknik Relaksasi Otot Progresif	Frequency (f)	Percent (%)
Stres Ringan	8	42.1
Stres Sedang	11	57.9
Total	19	100.0

Sumber: Data Primer, 2022

Berdasarkan tabel 5.3 menunjukkan bahwa sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, terjadi penurunan tingkat stress dari stress berat menjadi stress sedang sebanyak 11 orang (57,9%) dan stress ringan sebanyak 8 orang (42,1%).

b. Analisa Bivariat

Tabel 5.4
Uji Normalitas Data Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif
Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang
Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris
Makassar

	Standard Deviation	p Shapiro –Wilk
Pre-test	0.839	0.036
Post-test	0.886	0.028

Sumber: Data Primer 2022

Berdasarkan tabel 5.4 menunjukkan setelah menggunakan uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* maka diperoleh nilai signifikan sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai statistic 0.893 dari 19

sampel diperoleh nilai signifikansi 0,36 dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai statistic 0886 dari 19 sampel diperoleh nilai signifikansi 0,28 lebih kecil dari nilai ketetapan yaitu $p < 0,05$ sedangkan untuk uji paired T test hasil data harus terdistribusi normal. Berdasarkan hasil Shapiro wilk menunjukkan hasil signifikansi pre test dan post test lebih kecil dari 0.05 maka data terdistribusi tidak normal.

Tabel 5.5
Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar

		N	Mean Rank	Sum of Ranks	Asymp Sig 2 tided
Post test Senam	Negative Ranks	19 ^a	10.00	19.00	0.000
Tepuk Tangan -	Positive Ranks	0 ^b	0.00	.00	
Pre test Senam	Ties	0 ^c			
Tepuk Tangan	Total	15			

Sumber: *Data primer, 2022*

Berdasarkan hasil uji Wilcoxon nilai negative rank menunjukkan dari 19 orang responden menunjukkan terjadi penurunan setelah dilakukan terapi teknik relaksasi otot progresif dengan hasil Z hitung yang diperoleh sebesar -3.830^b dengan nilai p – value sebesar .000 dimana nilai $p <$ dari nilai α 0,05 sehingga H_0 ditolak H_a yang berarti ada pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat IGD.

B. Pembahasan

Berdasarkan pada penelitian yang dilakukan di ruang IGD RS Stella Maris Makassar, didapatkan data responden yang mengalami stress berdasarkan jenis kelamin adalah laki-laki sebanyak 6 orang (31,6%) serta perempuan berjumlah 13 orang (68,4%). Dari data tersebut dapat disimpulkan maka jenis kelamin perempuan lebih banyak merasakan respon stress dibandingkan jenis kelamin laki-laki, maka sejalan dengan penelitian (Aztenia & hendarti,2020), dimana perempuan mempunyai tingkat stress yang lebih tinggi dikarenakan adanya perubahan hormone estrogen didalam tubuh seorang perempuan sehingga mempengaruhi emosi dimana saat terjadi suatu masalah seorang perempuan cenderung memakai perasaan sehingga mudah menjadi sensitive, sedih dan mudah marah. Dalam penelitian (Hadiansyah et,al,2019), menyatakan bahwa seorang perawat pria lebih rentan terkena stress kerja dikarenakan cara penyelesaian masalah yang pasif.

Menurut penelitian (Awalia,et.al,2021) yang berjudul “Hubungan Umur dan Jenis Kelamin dengan Stress Kerja pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kab. Keerom” menunjukkan hasil terdapat 16 responden (30,2%) yang berjenis kelamin laki laki mengalami stress kerja dan 37 responden(69,8%),mengalami stress kerja yang berarti ada pengaruh antara jenis kelamin dengan stress kerja sedangkan penelitian (Meilyani pertiwi,2022) dengan judul “Gambaran Karakteristik Stress Kerja pada Perawat di RSI Ibnu Sina Padang panjang “pada karakteristik jenis kelamin laki laki terdapat 15 orang(33,3%)mengalami stress kerja sedangkan pada karakteristik jenis kelamin perempuan terdapat 30 orang (66,7%)mengalami stress kerja, menurut Robin(2003) dikutip dalam (Pertiwi, 2022) jenis kelamin dapat mempengaruhi stress kerja, seperti jenis kelamin perempuan yang lebih memikirkan apapun sesuatu yang dirasakannya dari pada jenis kelamin laki laki.

Dari hasil penelitian yang sudah dilakukan di ruang IGD RS Stella Maris Makassar berdasarkan karakteristik usia diperoleh hasil respon yang mengalami respon stress berdasarkan usia dewasa awal (20-35 tahun) 13 orang responden (68,4%) dan dewasa akhir (>35 tahun) 6 orang responden(31,6%) berdasarkan dari data tersebut dikethui usia dewasa awal lebih banyak merasakan respon

stress, hal ini sejalan dengan penelitian (Romana et al., 2017) dimana diperoleh hasil responden yang mengalami stress berdasarkan usia dewasa awal (23-35) tahun 14 responden (87,5%) dan dewasa akhir (35-45 tahun) 2 responden (12,5%) faktor usia berpengaruh terhadap respon stress, bagaimana responden menghadapi pasien yang *emergency* dan kritis ditempat kerjanya dan juga karena factor belum lama bertugas dan pengalaman yang kurang dalam menghadapi situasi yang terjadi diruangan tempat dia bertugas, hal ini sejalan dengan penelitian (Mahendra 2021) yang menyatakan umur sangat mempengaruhi tingkat stress seseorang hal ini dikarenakan seseorang yang berusia dewasa awal mudah terbawa emosi dibandingkan dengan seseorang berusia dewasa akhir karena seseorang yang berusia dewasa akhir dalam mengatasi stress sudah banyak pengalaman yang didapatkan serta kematangan kondisi kesehatan mental sehingga dapat memajemen stress saat bekerja.

Dari hasil penelitian yang dilaksanakan di ruang IGD RS Stella Maris Makassar diperoleh data karakteristik responden berdasarkan lama bekerja yaitu ada 10 responden dengan lama bekerja (1-12 tahun) dengan jumlah presentasi (52,6%) dan ada 9 responden dengan lama bekerja (> 12 tahun) dengan jumlah presentasi (47,4%), berdasarkan data diatas dapat disimpulkan bahwa lama bekerja dapat berpengaruh terhadap respon stress seseorang, pada penelitian yang dilakukan (Romana et al., 2017) "Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Stress Perawat UGD di UPTD Puskesmas Siantar Hilir Pontianak" dimana dari data yang didapatkan yang mengalami respon stress berdasarkan lama bekerja yaitu 13 responden dengan lama bekerja (1-5 tahun) dengan presentasi (81,3%), dan ada 3 responden dengan lama bekerja (> 5 tahun) dengan presentasi (18,7%) lama bekerja dapat berpengaruh terhadap respon stress seseorang, ini dapat dilihat dari penanganan pasien gawat darurat atau kritis responden dengan masa kerja (< 5 tahun) tampak sedikit panik dalam menangani pasien yang gawat darurat ataupun kritis dan mereka terkadang tidak bisa mengontrol emosi ketika mengatasi keluarga pasien, sedangkan yang bekerja lebih lama tidak mengalami kepanikan saat bekerja ataupun melakukan tindakan. Sejalan dengan penelitian mustika (2018) bahwa faktor lama bekerja

juga berpengaruh terhadap stress responden dimana masa kerja yang lebih lama berkaitan erat dengan pengalaman dan pemahaman yang lebih baik. Pengalaman kerja yang lama juga akan mempengaruhi keterampilan seorang karyawan dan mereka mampu beradaptasi dengan tuntutan pekerjaan sehingga akan mempengaruhi tingkat stress seseorang.

Dari hasil penelitian yang dilakukan di ruang IGD RS Stella Maris Makassar pada karakteristik status pernikahan diperoleh data responden yang mengalami stress berdasarkan status menikah yaitu 11 orang (57,9%) dan lajang 8 orang (42,1%), menurut robin (2003) dikutip dalam (pertiwi, 2022) status pernikahan memiliki hubungan kuat terhadap tanggung jawab yang tinggi, adanya peran ganda sebagai suami atau istri dan sebagai pekerja ,jika peran dan tanggung jawab ini tidak bisa dijalankan dengan harmonis, maka akan menyebabkan stress, bagi yang telah menikah pekerjaan merupakan hal yang utama dan adanya tanggung jawab atau tuntutan yang besar bisa memicu terjadinya stress

Berdasarkan penelitian (Amelia et al., 2019) tentang “Gambaran Stress Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RSKD Propinsi Sulawesi Selatan “menyatakan bahwa perawat dengan status pernikahan menikah 77 orang (87,5%) dengan stress kerja berat dan status belum menikah 11 orang (12,5%) dengan stress ringan,sejalan dengan penelitian (Haryanto 2017) tentang “Gambaran Tingkat Stress Kerja Perawat RSUD Soreang Kab. Bandung menyatakan bahwa karena pekerjaan perawat adalah pekerjaan shift sehingga memungkinkan pasangan suami/istri atau keluarga jarang bertemu karena jadwal pekerjaan yang berbeda atau karena kurangnya waktu luang untuk berkumpul bersama keluarga atau ketidakmampuan dalam menyesuaikan diri sehingga memperoleh beban psikologis yang dapat menimbulkan stress. Status pernikahan sangat mempengaruhi tingkat stress seseorang ditempat kerjanya dimana seorang karyawan yang telah menikah harus membagi pikirannya tidak hanya kepekerjaannya akan tetapi juga memikirkan kebutuhan hidup

keluarganya sehingga masalah yang terjadi dalam keluarga akan membawa dampak pada pekerjaan yang dapat memicu terjadinya stress (Mustika, 2018)

Berdasarkan hasil penelitian di ruang IGD RS Stella Maris Makassar didapatkan hasil penurunan skor stres kerja perawat IGD sebelum dan sesudah diberikan terapi relaksasi otot progresif dimana perubahan skor dapat dilihat pada hasil uji Wilcoxon, yang menunjukkan bahwa dari 19 orang responden yang memiliki nilai atau tingkat stres setelah dilakukan intervensi relaksasi otot progresif diperoleh hasil Z hitung sebesar -3.830^b dengan nilai p – value sebesar .000 dimana nilai $p < \alpha 0,05$, sehingga H_0 ditolak H_a diterima artinya ada pengaruh terapi Teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar.

Dari data tersebut diketahui adanya penurunan tingkat stres pada perawat Igd RS Stella Maris setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif karena perawat IGD di RS Stella Maris belum pernah mendapatkan terapi relaksasi otot progresif sehingga perawat merespon baik saat pemberian teknik yang diberikan setelah jam dinas atau disela-sela jam istirahat perawat, setelah perawat mengalami stress dan kelelahan saat bekerja.

Dampak pemberian teknik tersebut akan bermanfaat bagi perawat karena terapi tersebut tidak menimbulkan dampak yang negative bagi responden. Relaksasi otot progresif merupakan salah satu terapi yang diberikan melalui instruksi kepada seseorang berupa gerakan yang tersusun secara terstruktur dimana pikiran dan otot menjadi relaks, normal dan terkontrol (Saleh et al.,2019). Teknik relaksasi otot progresif merupakan teknik yang menggabungkan latihan relaksasi beberapa otot sehingga perasaan menjadi relaks (Ramadini & Rahayu, 2021). Dikatakan progresif karena berlangsung melalui semua otot kelompok otot utama kemudian mengendurkannya satu persatu dan akhirnya menuju pada relaksasi seluruh otot (Muzaenah & nurhikmah, 2021). Tujuan dari teknik relaksasi otot progresif adalah menahan terbentuknya respon stress terutama system saraf dan *hormone* sehingga akan

mencegah maupun mengurangi gejala fisik akibat stress saat tubuh kita bekerja berlebihan.

Situasi kerja serta tuntutan kerja yang tidak sesuai dengan kemampuan fisik, waktu yang tersedia serta keterampilan yang kurang merupakan salah satu penyebab dari sumber stres perawat yang mengalami stress memiliki perilaku yang mudah marah, murung, gelisah dan semangat kerja yang rendah maka dari itu stres pada perawat perlu mendapat perhatian khusus, karena apabila seorang perawat mengalami stress yang tinggi maka dapat mempengaruhi ketidakefektifan dalam pelayanan kesehatan yang akan diberikan kepada pasien (Suroso, 2021).

Stress kerja adalah suatu keadaan yang menyebabkan ketegangan fisik maupun pikiran dimana dapat mengakibatkan ketidakseimbangan situasi sehingga akan mempengaruhi kinerja karyawan, stress juga akan mempengaruhi emosi dan cara berpikir seseorang.

Dengan adanya penurunan skor tingkat stress perawat, peneliti berasumsi bahwa latihan relaksasi otot progresif ini efektif dalam menurunkan tingkat stress kerja perawat di ruang IGD RS Stella Maris karena latihan relaksasi otot progresif memiliki manfaat mampu menurunkan ketegangan pada otot terutama otot ekstermitas, aliran darah menjadi lancar dapat menurunkan kecemasan dan stres serta dapat meningkatkan kualitas tidur. Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Indana & Tsabita (2021) bahwa terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif untuk mengurangi stress kerja pada staf puskesmas banyuputih dalam penelitian ini menggunakan *quasi experiment pre post test without control design* dengan 35 responden secara *purposive sampling* dimana pengukuran stres kerja pada responden dilakukan sebelum dan sesudah intervensi yaitu relaksasi otot progresif pengumpulan data dengan instrument DASS sebanyak 14 pertanyaan mengenai stres kerja, intervensi relaksasi otot progresif dilakukan dengan 14 gerakan selama 6 sesi latihan. Pada hari pertama peneliti mempraktekkan gerakan yang akan dilakukan setelah itu responden

diminta untuk mengulang gerakan yang sudah dilatih dan hari selanjutnya responden bersama-sama melakukan latihan relaksasi otot progresif.

Hal ini didukung oleh Rina Puspitasari (2019) untuk melihat pengaruh relaksasi otot progresif dalam menurunkan stress kerja pada staf STIKES Yatsi, yang dilakukan selama 6 sesi latihan gerakannya dan responden mengikuti gerakan yang sudah dipraktekkan kemudian dihari berikutnya responden bersama peneliti melakukan latihan relaksasi otot progresif. Menurut pendapat Richmont (2013) relaksasi otot progresif merupakan teknik yang sederhana untuk merelaksasikan otot tubuh sehingga mampu mengurangi stress. Penelitian ini juga dilakukan dengan posisi duduk yang nyaman disandaran punggung tanpa meja serta tidak membawa barang seperti buku dan telepon genggam. Hal ini dilakukan untuk merileksasikan otot-otot dari ketegangan yang mungkin terjadi selama proses bekerja. Waktu pelaksanaan dalam penelitian ini disesuaikan dengan jam kerja yaitu jam 11.00 dan jam 16.00 dimana sudah terjadi proses bekerja sebelum dilakukan relaksasi. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Pika Romana, Arina Nurfianti, Desy Wulandari (2017) penelitian dilakukan di UGD UPTD Puskesmas Siantar Hilir Pontianak, penelitian ini lakukan untuk mengetahui pengaruh tehnik relaksasi otot progresif terhadap respon stress perawat, dalam penelitian ini menggunakan pre eksperimen dengan *one group pre post test design* terhadap 16 perawat UGD dengan menggunakan terapi relaksasi otot progresif. Menurut hasil wawancara dengan 6 perawat mengatakan stress akan bertambah akibat beban kerja dimana perawat mengalami kelelahan dalam menangani pasien ataupun tuntutan keluarga pasien yang meminta penanganan segera, terapi ini diberikan setelah selesai jam dinas dimana perawat merasakan stress dan kelelahan disaat jam dinas.

Teknik relaksasi progresif juga akan berdampak pada penurunan produksi kortisol dalam darah sehingga pikiran akan menjadi tenang dan emosi dapat diatasi (Ni Made et al., 2021). Dimana pengaruh efek sensasi yang akan dirasakan pada saat melakukan teknik relaksasi otot progresif akan menenangkan anggota tubuh, badan terasa ringan dan kehangatan akan terasa

disemua tubuh. Hal ini akan mempengaruhi kerja saraf otonom serta menghentikan peningkatan saraf simpatis serta pembentukan aktivitas stres yang terjadi pada sistem saraf simpatis dan hormon sehingga terjadi perubahan fisiologis dominan simpatis menjadi dominan parasimpatis dimana terjadi peningkatan pengeluaran katekolamin dan saat terjadi penurunan kortisol dalam darah sehingga terjadi peningkatan hormone parasimpatis dan neurotransmitter misalnya DHEA (*Dehydroepinandrosteron*) dan *dopamine* atau *endorphine*, maka akan berdampak terhadap pengeluaran neurotransmitter misalnya hormon *endorphin*, melatonin dan serotonin dimana hormon ini berguna untuk menghantarkan kondisi emosi dan perasaan ke semua bagian tubuh maka emosi dan rasa cemas dapat berkurang (Hikmah et al., 2021).

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 19 responden di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar pada tanggal 26 September sampai 27 Oktober 2022 ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat stress kerja pada perawat IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif rata-rata mengalami tingkat stress berat.
2. Tingkat stress kerja pada perawat IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif rata-rata mengalami tingkat stress ringan.

3. Ada perbedaan antara tingkat stress kerja perawat sebelum dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif, dimana penurunan tingkat stress kerja terjadi setelah dilakukan latihan teknik relaksasi otot progresif maka akan disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress kerja pada perawat di Rumah Sakit Stella Maris Makassar.

B. Saran

1. Bagi Institusi

Diharapkan bagi institusi pendidikan agar diadakan pembelajaran mengenai terapi komplementer untuk melatih mahasiswa sehingga mengerti dan memahami terapi komplementer.

2. Bagi Rumah Sakit

Diharapkan bagi Rumah Sakit Stella Maris agar terapi ini bisa diterapkan kepada perawat IGD maupun pula diterapkan bagi pasien yang memerlukan terapi relaksasi otot progresif.

3. Bagi Tenaga Perawat

Bagi tenaga perawat, ini diharapkan mampu melakukan latihan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri di sela-sela jam istirahat atau setelah jam dinas karena dapat memberikan efek menenangkan dan merelaksasikan tubuh sehingga dapat terhindar dari stress kerja

4. Bagi Peneliti

Diharapan untuk peneliti selanjutnya mampu mengembangkan penelitian ini dalam hal teknik relaksasi otot progresif untuk menurunkan stress kerja perawat dengan menambahkan variabel yang berbeda dengan menggunakan kelompok kontrol sebagai pembanding agar dapat bermanfaat dalam tim keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. N. A., & Vera, A. (2019). Hubungan tingkat stres kerja dengan kinerja perawat di ruang instalasi gawat darurat RSUD Kabupaten Tangerang. *Jurnal JKFT*, 4(1), 36–42. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31000>
- American Nurses Foundation. (2021). *Pulse of the Nation's Nurses Survey Series: Mental Health and Wellness Taking the Pulse on Emotional Health, Post-Traumatic Stress, Resiliency, and Activities for Strengthening Wellbeing* (Issue August).
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang University Press.
- Azteria, V., & Hendarti, R. D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja pada perawat rawat inap di RS X Depok pada tahun 2020. *Jurnal IAKMI*, 1(1), 25–26.
- Bardhan, R., Heaton, K., Davis, M., Chen, P., Dickinson, D. A., & Lungu, C. T. (2019). A cross sectional study evaluating psychosocial job stress and health

risk in emergency department nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(18), 2–3.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16183243>

Dahlan, M. sopiyuddin. (2019). *Statistik Untuk Kedokteran Dan Kesehatan* (ke-3). salemba medika.

Finanin Nur Indana, R. A. T. (2021). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada Puskesmas Situbondo. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 21–28. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>

Hadiansyah, T., Pragholapati, A., & Aprianto, D. P. (2019). Gambaran stres kerja perawat yang bekerja di unit gawat darurat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 54–55.

Hasbi, N. A., Fatmawati, & Alfira, N. (2019). Stres kerja perawat diruang rawat inap RSUD H. A. Sulthan Daeng Radja Kabupaten Bulukumba. *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, 4(2), 109–118.
<https://doi.org/10.37362/jkph.v4i2.96>

Hikmah, N., Yuliadarwati, N. M., Utami, K. P., & Multazam, A. (2021). Otimalisasi latihan relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan pada lansia pada masa pembatasan sosial bersekala besar di Posyandu Lansia. *PhysioHS*, 3(1), 30–33.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17159>

Ihsan, N. B. (2021). Perawat di ruang isolasi Covid-19 RSUD Kota. *Naskah Publikasi, FAKULTAS ILMU KESEHATAN. UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA*, 2–4.

Ilyas, L. A. (2020). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Sayang Rakyat Makassar. *Orphanet Journal of Rare Diseases*, 21(1), 1–9.

Kadri, H., & Fitrianti, S. (2019). Penatalaksanaan hipertensi dengan relaksasi otot progresif pada lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Luhur Kota Jambi.

Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), 1(2), 139–140.
<https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.40>

Khoirunnisa, G. A., Nurmawaty, D., Handayani, R., & Vionalita, G. (2021). GAMBARAN STRES KERJA PADA PERAWAT RAWAT JALAN DI RUMAH SAKIT UMUM HOLISTIC PURWAKARTA TAHUN 2020. *Health Publica*, 2(01), 1–10.
<https://doi.org/10.47007/healthpublica.v2i01.4002>

Lestari, T. D. (2019). Gambaran tingkat stres pada pasien pre operasi katarak di Kabupaten Jember. *Respository Universitas Jember*, 1–91.

Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., & Puji Rahayu, P. (2021). *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.

Mahendra, S. I. (2021). *Faktor yang berhubungan stres kerja Perawat diruang Rawat Inap RUMKIT TK II Putri Hijau Kesdam i/BB*. 70–71.

Maisury. (2021). Gambaran Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Daerah Ampana Selama Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Hasanuddin, April*, 41–42.

Marsidi, S. R. (2021). Identification OF Stress, Anxiety, And Depression Level OF Students In Preparation For The Exit Exam Competency Test. *Journal of Vocation Health Studies*, 5(2), 87–93.
<https://doi.org/10.20473/jvhs.V5.I2.2021.87-93>

Mustika, S. I. S. (2018). Mental dengan stres kerja correlation of individual factors and mental workload. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 7(2), 224–225.

Mutawalli, L., Setiawan, S., & Saimi, S. (2020). Terapi relaksasi otot progresif sebagai alternatif mengatasi stress dimasa pandemi Covid-19 di Kabupaten Lombok Tengah. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 4(3), 41–44.
<https://doi.org/10.36312/jisip.v4i3.1155>

- Muzaenah, T., & Nurhikmah, O. (2021). Latihan teknik relaksasi otot progresif sebagai upaya menurunkan tekanan darah penderita hipertensi. *Journal Of Community Empowerment*, 3(2), 53–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.32504/hjce.v3i2.537>
- Ni Made, S., Septiana, E., & Fithriana, D. (2021). Relaksasi otot progresif kombinasi terapi musik klasik terhadap perubahan tingkat depresi lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.47506/jpri.v7i1.190>
- Peraturan Pemerintah. (2021). *Peraturan Pemerintah Nomor 47 Tahun 2021 tentang Penyelenggaraan Bidang Perumahsakitian. 086146*.
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi Covid-19. *Jurnal AL-Azhar Indonesia*, 6(2), 73–74. <https://doi.org/10.36722/sh.v>
- Prasetya, F. (2021). *Buku ajar psikologi kesehatan* (Guepedia (ed.); 1st ed.). Guepedia.
- Prasetyo, S. A., Hermawan, & Guspul, A. (2020). Stres Kerja Sebagai Variabel Intervening (Studi Kasus Pada PT . Astra Motor , Tbk Banjarnegara Cabang Yogyakarta). *Jurnal Og Economic, Business and Engineering*, 1(2), 343–351. <https://doi.org/https://doi.org/10.32500/jebe.v1i2.1230>
- Pratama, B. (2017). *Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada ibu bersalin*. 71–72.
- Ramadini, I., & Rahayu, E. (2021). Pengaruh terapi relaksasi Otot progresif terhadap tingkat stress pada masyarakat dimasa pandemi Covid-19 Di Kelurahan Kuranji wilayah kerja Puskesmas Belimbing. *Jurnal Amanah Kesehatan*, 3(2), 191–196. <https://doi.org/10.55866/jak.v3i2.126>
- Rina Puspitasari, Ayu Pratiwi, & Ria Setia Sari. (2019). Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada staff STIKES Yatsi. *Jurnal Kesehatan*, 8(2), 78–87. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v8i2.143>

- Rinaldi, S. F., & Mujianto, B. (2017). *Metodologi penelitian dan statistik*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Roflin, E., & Pariyana. (2022). *Metode penelitian kesehatan* (M. Nasruddin (ed.)). NEM.
- Rosina. (2020). *Literatur Review : “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat Di Rumah Sakit.”* 29–30.
- Safitri, I. A. (2020). Stres kerja perawat di unit rehabilitasi kusta Rumah Sakit Umum Daerah. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 1(3), 84–94. [https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%201/40449](https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%201/40449) _____
- Saleh, L. M., Russeng, S. S., Rahim, M. R., Awaluddin, & Istiana. (2019). *Teknik relaksasi otot progresif pada air traffic controller (ATC)*. Deepublish.
- Salvarani, V., Rampoldi, G., Ardenghi, S., Bani, M., Blasi, P., Ausili, D., Di Mauro, S., & Strepparava, M. G. (2019). Protecting emergency room nurses from burnout: The role of dispositional mindfulness, emotion regulation and empathy. *Journal of Nursing Management*, 27(4), 765–774. <https://doi.org/10.1111/jonm.12771>
- Sandiartha, I. W. B., & Suwandana, I. M. (2020). Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Dimediasi Oleh Kepuasan Kerja Karyawan Koperasi Graha Cnti Sewayang-Sanur. *E-Jurnal Manajemen*, 9(5), 1899–1920. <https://doi.org/10.24843/EJMUNUD.2020.v09.i05.p13>
- Singal, E. M., Manampiring, A. E., & Nelwan, J. E. (2020). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada pegawai rumah sakit mata Provinsi Sulawesi Utara. *Journal Of Public Health*, 1(2), 40–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.35801/srjoph.v1i2.31988>
- Siyoto, S., & Sodik, M. ali. (2015). *Dasar metodologi penelitian* (Ayub (ed.)). Literasi media.

- Solon, M., Madu, Y. G., & Tolidunde, M. (2021). *Dampak beban kerja terhadap tingkat stres pada tenaga kesehatan selama masa pandemi Covid 19*. 4(2), 94–101. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v4i2.74>
- Suhadi, & Sukurni. (2020). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Perawat Di RSI Nashrul Ummah Lamongan. *Hospital Majapahit*, 12(3), 9–17.
- Suroso, B. (2021). *Pengaruh mendengarkan murrotal Al-Quran terhadap stres kerja perawat instalasi gawat darurat (IGD) Di RSUD Dg.Pasewang Kabupaten Jeneponto*. 28–29.
- Suryana, D. R. (2022). penerapan relaksasi otot progresif untuk menurunkan tingkat stress pada pasien hemodialisa di RS ISLAM KOTA BOGOR TAHUN 2022. *Skripsi*.
- Trisnasari, S. A., & Wicaksono, D. A. (2021). Pengaruh Loneliness terhadap Job Stress Pekerja Work from Home (WFH) pada Masa Pandemi Covid-19. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 1(2), 1218–1226. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i2.28444>
- Widhiastuti, H., Asih, G. Y., & Kurniawan, Y. (2020). *Mengelola Stress Pada Pekerjaan yang Beresiko Tinggi*. Universitas Semarang pres.
- Widyastuti, E. (2020). *Penerapan Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Skala Dismenorea pada Pasien Remaja di Klinik Rama Husada Sragen*. 1–87.
- Xiao, C. X., Lin, Y. J., Lin, R. Q., Liu, A. N., Zhong, G. Q., & Lan, C. F. (2020). Effects of progressive muscle relaxation training on negative emotions and sleep quality in COVID-19 patients: A clinical observational study. *Medicine*, 99(47), 1–2. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000023185>
- Ziilwu, H. J., & Abdu, S. (2014). *Metodologi Dan Riset Keperawatan*. Pustaka As Salam.

Personalia Penelitian

Lampiran 1 Personalia PKM

Identitas Ketua Tim Pengusul	
Nama	Yunita Gabriela Madu, Ns.,M.Kep
NIDN	0914069101
Tempat / Tgl Lahir	Ujung Pandang , 14 Juni 1991
Jabatan	Dosen
Bidang	Keperawatan Anak
Masa Kerja	2014 – Sekarang
No HP	085299733800
Email	yunitagabrielamadu@gmail.com
Alamat Kantor	Jalan Maipa No 19 Makassar

Identitas Anggota Tim Pengusul

Nama	Firmawati Naim
NIM	C2114201114
Program	Sarjana Keperawatan
Semester	III

Identitas Anggota Tim Pengusul	
Nama	Fransiska Imelda Dua Poa
NIM	C2114201115
Program	Sarjana Keperawatan
Semester	III

Lampiran 2

a. Usulan Anggaran Penelitian

NO	SATUAN	Jumlah	Biaya Satuan (Rp)	Total Biaya
1	Biaya Transportasi	2 kali	50.000,-	50.000,-
2	Konsumsi Responden dan Tim	19 orang	5.000,-	95.000,-
3	ATK	19 orang	5.000,-	105.000,-
5	Publikasi	1	250.000,-	500.000,-
				Sub Total Biaya = 500.000,-

b. Rencana Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan					
		Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
1	Penyusunan Proposal						

2	Pengurusan Surat Izin						
3	Pengadaan Alat dan Bahan						
4	Pelaksanaan Penelitian						
5	Analisa Data dan Pelaporan						
6	Publikasi						

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP
TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DIRUANG INSTALASI
GAWAT DARURAT RUMAH SAKIT STELLA MARIS

MAKASSAR

Petunjuk Pengisian Kuesioner :

1. Bacalah pertanyaan dengan cermat sebelum menjawab.
2. Mohon jawab semua pertanyaan yang tersedia.
3. Mohon kesediaan saudara/I untuk menjawab seluruh pertanyaan dengan jujur sesuai dengan yang anda rasakan
4. Berikan tanda *check list* (✓) pada kolom yang telah disediakan
5. Apabila ada pertanyaan yang kurang jelas, silahkan menanyakan kepada peneliti .

A. Identitas Responden

1. Nama (initial) :
2. Jenis Kelamin : L/P
3. Umur : tahun
4. Pendidikan :
5. Status :
6. Lama Kerja : tahun

B. Kuesioner Stress Kerja Perawat

No.	Pertanyaan	Jawaban			
		Tidak pernah (0)	Kadang-kadang (1)	Sering (2)	Sering sekali (3)
1.	Saya mudah marah karena hal-hal kecil atau sepele				
2	Saya selalu panik dalam menanggapi situasi yang ada				
3.	Saya sulit untuk merasa rileks dan Bersantai				
4	Saya mudah merasa kesal				
5	Saya mudah merasa lelah Ketika merasa khawatir				

6	Saya merasa tidak sabar dalam menghadapi sesuatu				
7	Saya mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat				
9	Saya merasa sulit menenangkan diri jika merasa kesal				
10	Saya sering merasa tidak puas dengan sesuatu yang telah saya capai				
11	Saya merasa gelisah setelah ada sesuatu yang mengganggu terjadi				
12	Saya menjadi tidak sabaran yang berlebihan ketika saya harus menunggu				
13	Saya merasa jantung saya berdebar-debar dan saya cemas Ketika saya dihadapkan pada suatu hal				
14	Saya mengalami ketegangan saraf seperti otot dibagian leher dan bahu terasa kaku dan tegang ketika dihadapkan dengan suatu kondisi tertentu				

MASTER TABEL

PENGARUH TEKNIK RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP TINGKAT STRES KERJA PADA PERAWAT DI RUANG INSTALASI GAWAT DARURAT RUMAH SAKIT STELLA MARIS MAKASSAR

No	Umur (Tahun)	Jenis Kelamin	Pendidikan	Lama Kerja (Tahun)	Status Perkawinan	Pretest (Nilai)	Ket	Posttest (Nilai)	Ket
1	42	Perempuan	D3	23 Tahun	Menikah	14	Ringan	11	Ringan
2	35	Perempuan	D3	12 Tahun	Menikah	25	Sedang	11	Ringan
3	32	Perempuan	Ners	10 Tahun	Lajang	28	Sedang	14	Ringan
4	48	Perempuan	Ners	29 Tahun	Menikah	15	Sedang	11	Ringan
5	38	Perempuan	D3	15 Tahun	Menikah	24	Sedang	14	Ringan
6	27	Perempuan	Ners	3 Tahun	Lajang	29	Berat	18	Sedang
7	32	Laki-Laki	Ners	8 Tahun	Lajang	40	Berat	25	Sedang
8	35	Perempuan	Ners	9 Tahun	Lajang	29	Berat	23	Sedang
9	32	Perempuan	Ners	12 Tahun	Lajang	29	Berat	26	Sedang
10	45	Perempuan	D3	23 Tahun	Menikah	27	Sedang	14	Ringan
11	49	Laki-Laki	D3	29 Tahun	Menikah	14	Ringan	12	Ringan
12	30	Laki-Laki	Ners	2 Tahun	Lajang	29	Berat	26	Sedang
13	29	Perempuan	D3	8 Tahun	Menikah	30	Berat	15	Sedang
14	36	Perempuan	D3	14 Tahun	Menikah	32	Berat	18	Sedang
15	31	Laki-Laki	D3	12 Tahun	Menikah	34	Berat	28	Sedang
16	30	Laki-Laki	Ners	8 Tahun	Menikah	29	Berat	15	Sedang
17	31	Laki-Laki	Ners	4 Tahun	Lajang	30	Berat	18	Sedang
18	26	Perempuan	Ners	2 Tahun	Menikah	33	Berat	25	Sedang
19	31	Perempuan	D3	12 Tahun	Lajang	24	Sedang	16	Sedang

Frequency

Umur

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 20-35 Tahun	13	68.4	68.4	68.4
>35 Tahun	6	31.6	31.6	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-Laki	6	31.6	31.6	31.6
Perempuan	13	68.4	68.4	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Tingkat Pendidikan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid D3	9	47.4	47.4	47.4
Ners	10	52.6	52.6	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Status Perkawinan

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Lajang	8	42.1	42.1	42.1
Menikah	11	57.9	57.9	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Lama Kerja

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 1-12 Tahun	10	52.6	52.6	52.6
>12 Tahun	9	47.4	47.4	100.0
Total	19	100.0	100.0	

Pre Tes Terapi Relaksasi Otot Progresif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	2	10.5	10.5	10.5
	Stres Sedang	6	31.6	31.6	42.1
	Stres Berat	11	57.9	57.9	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Post Tes Terapi Relaksasi Otot Progresif

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Stres Ringan	8	42.1	42.1	42.1
	Stres Sedang	11	57.9	57.9	100.0
	Total	19	100.0	100.0	

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Tes	.189	19	.071	.893	19	.036
Pos Tes	.177	19	.120	.886	19	.028

a. Lilliefors Significance Correction

Wilcoxon Signed Ranks Test

Ranks

		N	Mean Rank	Sum of Ranks
Pos Tes - Pre Tes	Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00
	Positive Ranks	0 ^b	.00	.00
	Ties	0 ^c		
	Total	19		

a. Pos Tes < Pre Tes

b. Pos Tes > Pre Tes

c. Pos Tes = Pre Tes

Test Statistics^a

Pos Tes - Pre Tes

Z	-3.830 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive rank

Lampiran 3

a. Anggaran Penelitian

NO	SATUAN	Jumlah	Biaya Satuan (Rp)	Total Biaya
1	Biaya Transportasi	2 kali	50.000,-	50.000,-
2	Konsumsi Responden dan Tim	19 orang	5.000,-	95.000,-
3	ATK	19 orang	5.000,-	105.000,-
5	Publikasi	1	250.000,-	500.000,-
				Sub Total Biaya = 500.000,-

b. Jadwal Kegiatan

No	Jenis Kegiatan	Bulan					
		Januari	Februari	Maret	April	Mei	Juni
1	Penyusunan Proposal						
2	Pengurusan Surat Izin						
3	Pengadaan Alat dan Bahan						
4	Pelaksanaan Penelitian						
5	Analisa Data dan Pelaporan						
6	Publikasi						