



**SKRIPSI**

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

***PENELITIAN PRE - EXPERIMENTAL***

**OLEH:**

**FIRMAWATY NAIM (C2114201114)  
FRANSISKA IMELDA DUA POA (C2114201115)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR  
2023**



## **SKRIPSI**

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

**Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan  
pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

**OLEH :**

**FIRMAWATY NAIM (C2114201114)**

**FRANSISKA IMELDA DUA POA (C2114201115)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS  
MAKASSAR  
2023**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Firmawaty Naim (C2114201114)
2. Fransiska Imelda Dua Poa (C2114201115)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil karya sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (jiplakan) dan hasil penelitian orang lain

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenar benarnya

Makassar, 18 Januari 2023

Yang menyatakan



Firmawaty Naim



Fransiska Imelda Dua Poa

## HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama : 1. Firmawaty Naim  
2. Fransiska Imelda Dua Poa

Program Studi : Sarjana Keperawatan

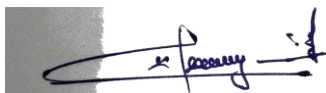
Judul Skripsi : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi  
Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar

**Telah disetujui oleh dewan pembimbing dan dinyatakan diterima  
sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.**

**Ditetapkan di:** Makassar  
**Tanggal** : 18 Januari 2023

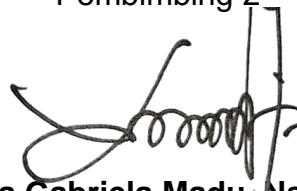
### Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



**(Mery Solon, Ns., M.Kes)**  
NIDN: 0910057502

Pembimbing 2



**(Yunita Gabriela Madu, Ns., M.Kep)**  
NIDN: 0914069101

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : 1. Firmawaty Naim (C2114201114)  
2. Fransiska Imelda Dua Poa (C2114201115)  
Program Studi : Sarjana Keperawatan  
Judul Proposal : Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap  
Tingkat Stres Kerja Perawat diruang Instalasi  
Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dewan Penguji dan Dewan Pembimbing dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

### DEWAN PEMBIMBING DAN PENGUJI

Pembimbing 1 : Mery Solon, Ns., M.Kes.   
Pembimbing 2 : Yunita Gabriela Madu, Ns., M.Kep. (  )  
Penguji 1 : Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes. (  )  
Penguji 2 : Jenita Laurensia Saranga', Ns., M.Kep. ( )  
Ditetapkan di : Makassar  
Tanggal : 18 Januari 2023

Mengetahui

Ketua STIK Stella Maris Makassar

  
(Siprianus Abdu, S.Si., S.Kep., Ns., M.Kes)

NIDN:10928027101

## PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama:

1. Firmawaty Naim (C2114201114)
2. Fransiska Imelda Dua Poa (C2114201115)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasikan skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sebenar-benarnya.

Makassar, 18 Januari 2023

Yang menyatakan



Firmawaty Naim



Fransiska Imelda Dua Poa

## KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa karena atas limpah rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Stella Maris Makassar". Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di STIK Stella Maris Makassar.

Dalam penulisan skripsi, penulis mendapatkan bantuan, pengarahan, bimbingan serta doa dan material dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Siprianus Abdu S,Si, S,Kep., Ns, M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk mengikuti pendidikan program S1 Keperawatan di STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, S.Kep, Ns, M.Kep., Sp.Kep.MB selaku wakil ketua I bidang Akademik dan Kerjasama yang telah memberi kesempatan kepada peneliti untuk belajar di STIK Stella Maris.
3. Mery Sambo, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua Program Studi Sarjana Keperawatan dan Ners STIK Stella Maris Makassar selalu memberikan arahan dan masukan selama melaksanakan studi di STIK Stella Maris Makassar.
4. Mery Solon, Ns., M.Kes selaku dosen pembimbing I yang membimbing dengan sangat baik selama proses menyelesaikan skripsi
5. Yunita Gabriela Madu., Ns., M.Kep selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing dan mengarahkan selama proses penyelesaian skripsi.
6. Matilda Martha Paseno, Ns., M.Kes selaku penguji 1 yang telah banyak memberi masukan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.

7. Jenita Laurensia Saranga', Ns., M.Kep selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan arahan kepada peneliti.
8. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris yang telah membimbing, mendidik dan memberi pengarahan selama menempuh pendidikan.
9. Pimpinan Rumah Sakit Stella Maris khususnya kepala ruang IGD yang telah memberi izin melakukan penelitian.
10. Teristimewa orang tua tercinta Firmawati Naim (Alm Muh. Basri Naim Dan Ibu Supiati), suami dan kedua anakku tercinta (Ashari Hasan, SE, Nayla dan Najwa), kakak serta keluarga yang selalu mendoakan, memberikan dukungan moral dan material, nasehat dan motivasi yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
11. Teristimewa orang tua tercinta Fransiska Imelda Dua Poa (Alm Rusdianus Moan Djawa dan Margaretha Dua Huler) kakak, adik serta keluarga yang selalu mendoakan, memberikan dukungan moral dan material, nasehat dan motivasi yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
12. Teman-teman program studi sarjana keperawatan angkatan 2021 yang selalu mendukung dan telah bersama-sama berjuang serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Semua pihak yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kritikan.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan menjadi sumber inspiratif untuk melaksanakan penelitian selanjutnya.

Makassar, Januari 2023

Penulis



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

**(Supervised oleh Mery Solon dan Yunita Gabriela Madu)**

**Firmawaty Naim (C2114201114)  
Fransiska Imelda Dua Poa (C2114201115)**

**(vi + 56 halaman + 8 tabel + 13 lampiran)**

**ABSTRAK**

Stres akibat kerja merupakan gangguan fisik dan emosional akibat adanya ketidaksesuaian antara kapasitas, sumber daya maupun kebutuhan karyawan yang berasal dari lingkungan pekerjaan. Hal tersebut akan memicu terjadinya stres akibat beban kerja yang terkadang dinilai tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikologis, dan emosional. Tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap stres kerja pada perawat IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Penelitian ini dilaksanakan di Rumah Sakit Stella Maris Makassar sejak bulan September 2022 dengan menggunakan jenis penelitian *pre eksperimen* dan desain *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris Makassar sebanyak 19 orang dengan teknik *non probalitas* yaitu *Total Sampling*. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner DASS 42 untuk mengukur tingkat stres perawat dan lembar observasi untuk menilai pelaksanaan teknik relaksasi otot progresif. Data diuji dengan menggunakan uji alternatif Wilcoxon

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 19 orang yang dijadikan sebagai sampel dan memiliki nilai atau tingkat stress menurun setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif. Berdasarkan hasil *Uji Wilcoxon* maka didapatkan nilai  $p = 0,000 < \alpha 0.005$  sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar.

Kata Kunci: Teknik Relaksasi Otot Progresif, Tingkat Stres Kerja Pada Perawat  
Referensi: 2017 – 2022

**THE INFLUENCE OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION TECHNIQUES  
ON WORKING STRESS LEVELS OF NURSES IN THE ROOM  
EMERGENCY INSTALLATION IN HOSPITAL  
STELLA MARIS MAKASSAR**

**(Supervised oleh Mery Solon dan Yunita Gabriela Madu)**

**Firmawaty Naim (C2114201114)  
Fransiska Imelda Dua Poa (C2114201115)**

**(vi + 56 pages + 8 tables + 13 attachments)**

**ABSTRACT**

*Work-related stress is a physical and emotional disorder due to a mismatch between the capacity, resources and needs of employees who come from the work environment. This will trigger stress due to workload which is sometimes considered incompatible with physical, psychological and emotional conditions. The aim of this study was to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on work stress in the emergency room nurses at Stella Maris Hospital Makassar.*

*This research was carried out at the Stella Maris Makassar Hospital since September 2022 using the type of pre-experimental research and the One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were all 19 emergency room nurses at Stella Maris Hospital Makassar using a non-probability technique, namely Total Sampling. The measurement tool used is the DASS 42 questionnaire to measure the stress level of nurses and an observation sheet to assess the implementation of progressive muscle relaxation techniques. The data was tested using the Wilcoxon alternative test.*

*The results showed that there were 19 people who were used as samples and had decreased scores or stress levels after the intervention of progressive muscle relaxation techniques. Based on the results of the Wilcoxon Test, the value of  $p = 0.000 < \alpha 0.005$  is obtained so that it can be concluded that there is an influence of progressive muscle relaxation techniques on the level of work stress in nurses in the Emergency Room at Stella Maris Hospital Makassar.*

*Keywords: Progressive Muscle Relaxation Techniques, Work Stress Levels in Nurses*

*Reference: 2017– 2022*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN SAMPUL</b>	
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI</b> .....	<b>v</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>Halaman Daftar Tabel</b> .....	<b>xii</b>
<b>Halaman Daftar Gambar</b> .....	<b>xiii</b>
<b>Halaman Daftar Lampiran</b> .....	<b>xiv</b>
<b>Halaman Daftar Arti Gambar, Singkatan, dan Istilah</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
1. Tujuan Umum.....	7
2. Tujuan Khusus.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
1. Manfaat Akademik.....	8
2. Manfaat Praktis.....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Tinjauan Umum Stres Kerja.....	9
1. Definisi stres kerja.....	9
2. Jenis - Jenis Stres.....	10
3. Gejala Stres.....	11
4. Faktor Yang Menyebabkan Stres Kerja.....	11
5. Dampak Stres.....	14
6. Tingkat Stres.....	15
7. Alat Ukur Stres.....	16
B. Tinjauan Umum Teknik Relaksasi Otot Progresif.....	18
1. Definisi.....	18
2. Tujuan.....	19
3. Manfaat.....	20
4. Indikasi dan Kontraindikasi.....	21
5. Standar Operasional Posedur Relaksasi Otot Progresif.....	22
6. Penelitian Terkait.....	28
<b>BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN</b>	
A. Kerangka Konsep Penelitian.....	31
B. Hipotesis Penelitian.....	32
C. Definisi Operasional.....	33
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	

A. Jenis Penelitian .....	34
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	34
C. Populasi dan Sampel .....	35
1. Populasi .....	35
2. Sampel .....	35
D. Instrumen Penelitian .....	36
E. Etika penelitian .....	37
1. Informed consent.....	37
2. Anonymity.....	38
3. Confidentiality.....	38
F. Pengumpulan data .....	38
1. Data Primer .....	38
2. Data Sekunder .....	38
G. Pengolahan Data dan Penyajian Data.....	38
1. Editing .....	38
2. Coding.....	39
3. Processing .....	39
4. Cleaning .....	39
H. Analisa Data.....	39
1. Analisa Univariat .....	39
2. Analisa Bivariat .....	39
<b>BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian.....	41
1. Pengantar .....	41
2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	41
3. Penyajian Hasil Yang Diukur .....	44
B. Pembahasan .....	47
<b>BAB VI PENUTUP</b>	
A. Kesimpulan .....	56
B. Saran .....	56
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 SOP Latihan Relaksasi Otot Progresif.....	22
Tabel 3.1 Definisi Operasional .....	32
Tabel 4.1 Desain Penelitian The One Group Pre Test Post Test.....	34

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka konseptual.....	32
-------------------------------------	----

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan
- Lampiran 2 : Lembar Permohonan Menjadi Responden
- Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*informed consent*)
- Lampiran 4 : Surat Izin Penelitian
- Lampiran 5 : Lembar Kuisisioner Penelitian
- Lampiran 6 : Lembar Observasi
- Lampiran 7 : Surat Keterangan Selesai Penelitian
- Lampiran 8 : Master Tabel
- Lampiran 9 : Output SPSS
- Lampiran 10 : Lembar Bukti Dokumentasi
- Lampiran 11 : Lembar Konsul
- Lampiran 12 : Lembar Izin Menggunakan Kuisisioner
- Lampiran 13 : Hasil Uji Turnitin

## DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

ANA	: <i>American Nurses Association</i>
Anomity	: Tanpa Nama
BPPSDMK	: Badan Pengembang Dan Pembedayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan
Bivariat	: Analisa Yang Dilakukan Pada Kedua Variabel
Coding	: Pemberian Kode Pada Data
Covid 19	: <i>Corona Virus Disease 2019</i>
Confidentiality	: Kerahasiaan
Cleaning	: Pembersihan Data
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
DHEA	: <i>Dehydroepinandrosteron</i>
Dependent	: Variabel Terikat
Editing	: pemeriksaan Data
Ha	: Hipotesis Alternatif
Ho	: Hipotesis Nol
IGD	: Instalasi Gawat Darurat
Independent	: Variabel Bebas
Informed Consent	: Lember Persetujuan
JP	: Jumlah Pertanyaan
JK	: Jumlah Kategori
NT	: Nilai Jawaban Tertinggi
NR	: Nilai Jawaban Terendah
OSI-R	: <i>Occupational Stress Inventory – Revirsed Ediion</i>
PAP	: Penilaian Acuan Patokan
Prosesing	: Proses Data
PPNI	: Persatuan Perawat Nasional Indonesia
P	: Nilai Kemungkinan / Probabilitas
SOP	: Standar Operasional Prosedur
SPSS	: <i>Statistical Product And Service Solution</i>
<	: Kurang Dari
>	: Lebih Dari
ATS	: <i>Australia Triage Scale</i>



## **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 simpatik 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 diruang 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 professional 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 buat 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 diatas, 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.