

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres adalah satu kondisi ketika individu memberi respon terhadap apa yang terjadi dilingkungannya dalam status keseimbangan normal (Kozier, 2010). Stres dapat dipandang sebagai keadaan dimana seseorang dituntut untuk memahami perbedaan yang terjadi antara tuntutan fisik, situasi psikologis, biologis, dan atau sistem sosial disekitarnya (Sarafino, 2011).

Stres yang sering dialami oleh pekerja adalah stres kerja, tidak terkecuali perawat. Stres kerja adalah suatu perubahan emosional yang muncul ketika ada ketidaksesuaian antara beban kerja dengan kompetensi individu untuk mengatasi stres kerja yang ada dihadapannya (Karima, 2014).

Dampak stres akan menunjukkan tanda gejala seperti sakit kepala, gangguan tidur atau insomnia, gangguan pada sistem pencernaan seperti diare, ansietas atau kecemasan, depresi, perasaan hati yang mudah berubah, sulit berkonsentrasi, hipertensi, dan sistem imun yang melemah (Society Australian Psychological, 2012).

Berdasarkan penelitian *Stress Concept : A survey of Stress Levels on Karabuk State Hospital Employees*, yang dilakukan oleh Soyhan dan Erdem di Turki pada 2015, tentang stres pekerja rumah sakit menjelaskan bahwa 202 responden menunjukkan 49,5% mengalami stres tinggi dan 50,5% mengalami stres rendah (Soyhan & Erdem, 2015). Menurut *American National Association for Occupational Safety* pada tahun 2010 mengenai jumlah

kejadian stres pada perawat menempatkan perawat berada di empat puluh teratas kasus stres pada pekerja (Basuki, 2014).

Menurut survey yang dilakukan Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) tentang stres perawat pada 2007, sekitar 50,9 % perawat mengalami stres, sakit kepala, lelah, waktu beristirahat kurang, peningkatan produksi keringat dan frekuensi detak jantung, gangguan pada sistem pencernaan karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu, gaji rendah tanpa insentif yang memadai (Lumintang, 2015, Nursalam, 2015). Martina dalam penelitiannya tentang stres di RSUD di Bogor, menyatakan bahwa 80 perawat yang bekerja di ruang rawat inap pada tingkat stres sedang atau sebesar 86% (Martina, 2012).

Stres yang terjadi pada perawat harus diatasi, ada banyak teknik mengurangi stres yang bisa dilakukan seperti pendekatan farmakologis, perilaku, kognitif, meditasi, hipnosis, relaksasi autogenik dan musik. Teknik relaksasi autogenik merupakan teknik relaksasi yang berasal dari diri sendiri yang berupa kalimat pendek atau kata-kata ataupun pengalihan pikiran yang membuat pikiran tenang (Yulis, 2014). Relaksasi autogenik bertujuan untuk mengalihkan pikiran dari tekanan atau kecemasan dan stres ke arah hal yang menyenangkan dan rileks. Dalam latihan seseorang dipandu untuk rileks dengan situasi yang tenang dan sunyi (Micah, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Lim pada tahun 2014 tentang pengaruh pemberian relaksasi autogenik terhadap respon stres dan frekuensi denyut jantung terhadap mahasiswa keperawatan menyatakan bahwa terdapat perbedaan respon stres adaptif sebesar 14,66 dan tidak ada pengaruh apapun terhadap denyut jantung (Kim, 2014). Penelitian lain yang

dilakukan pada tahun 2011 tentang pemberian teknik relaksasi autogenik terhadap ansietas ibu pre kuretase menyatakan bahwa 8 dari 10 responden yang diberikan intervensi teknik relaksasi autogenik mengalami penurunan tingkat ansietas dari ansietas tinggi menjadi ansietas sedang (Muslimin, 2013).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 31 Oktober 2016, terhadap 4 perawat IGD RSI Sultan Agung Semarang didapat bahwa, total perawat IGD sebanyak 20 orang dengan masing-masing perawat jaga setiap shif 5 sampai 6 orang. Berdasarkan hasil wawancara, 2 perawat dalam keadaan stres ringan dan 2 orang lainnya dalam keadaan stres sedang, yaitu ketika banyak pasien datang ke IGD, namun kamar untuk merawat pasien tersebut belum tersedia.

Berdasarkan ulasan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan pemberian teknik relaksasi autogenik untuk melihat stres kerja perawat di IGD sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik.

B. Perumusan Masalah

Instalasi Gawat Darurat (IGD) merupakan suatu unit terdepan dari suatu rumah sakit untuk menangani pasien untuk menghindari kematian dan kecacatan. Dengan banyaknya stresor yang didapat bisa menjadikan perawat IGD mengalami stres sehingga perlu diberikan intervensi untuk menguranginya. Berdasarkan latar belakang diatas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian teknik relaksasi autogenik terhadap stres perawat IGD

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketuainya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap stres perawat IGD.

2. Tujuan Khusus

- a. Diketuainya karakteristik perawat IGD
- b. Diketuainya tingkat stres perawat IGD sebelum diberikan teknik relaksasi autogenik.
- c. Diketuainya pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap stres perawat IGD.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Profesi Keperawatan

Dapat dijadikan sarana untuk mengelola sumber daya manusia di profesi keperawatan khususnya sumber daya manusia yang mengalami stres kerja sehingga kinerja perawat dapat optimal.

2. Bagi Pengelola Program Kesehatan di Rumah Sakit

Penelitian ini dapat dijadikan acuan manajemen rumah sakit untuk dapat menurunkan tingkat stres yang dialami perawat IGD.

3. Bagi Perawat IGD

Penelitian ini sebagai bahan evaluasi untuk perawat IGD terkait stres yang dialami dan menajemennya.