

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN
FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG SEMARANG**

Skripsi, Januari 2017

ABSTRAK

Stephanie Arum Devyana

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI AUTOGENIK TERHADAP STRES PERAWAT
IGD RUMAH SAKIT ISLAM SULTAN AGUNG**

84 halaman + 8 tabel + xiv

Latar Belakang : Stres pada perawat IGD menempatkan perawat di 40 teratas kasus stres pada pekerja. Stres bisa menyebabkan sakit kepala, lelah, dan waktu istirahat yang berkurang. Intervensi teknik relaksasi autogenik dilakukan untuk mengurangi stres kerja pada perawat IGD. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap stres perawat IGD.

Metode : penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, dengan studi komparatif *pre* dan *post one group*. Pengambilan sampel dengan teknik *total sampling* sebanyak 20 responden. Data didapat dengan pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi autogenik. Data yang diperoleh diolah dengan uji T berpasangan

Hasil : menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 11 responden (55%) dan laki-laki (45%), 16 responden sudah menikah (80%), 17 responden berlatar belakang diploma (85%), ners (10%), dan sarjana (5%), dengan lama bekerja bervariasi paling lama 6 tahun ada 8 responden (40%) dan paling sebentar adalah 2 tahun sebanyak 2 responden (10%). Rata-rata skor stres sebelum dilakukan intervensi adalah 74,35 (stres sedang), dan setelah dilakukan intervensi adalah 67,15 (stres ringan), dengan nilai $p < 0,001$.

Simpulan : terdapat pengaruh teknik relaksasi autogenik terhadap stres perawat IGD.

Kata kunci : stres, perawat IGD, teknik relaksasi, autogenik

Daftar pustaka : (2004-2015)

**NURSING SCIENCE STUDY PROGRAM
FACULTY OF NURSING
SULTAN AGUNG ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG
Thesis, January 2017**

ABSTRACT

Stephanie Arum Devyana

THE EFFECT OF AUTOGENIC RELAXATION TECHNIQUE ON EMERGENCY NURSES' STRESS IN SULTAN AGUNG ISLAMIC HOSPITAL

84 page + 8 table + xiv

Background: Emergency nurses' stress is on top 40 of stress cases on employees. Stress can make headache, tired, and less rest time. Autogenic relaxation technique intervention is conducted to reduce stress on work on emergency nurses. This study aims to find out the effect of autogenic relaxation technique on emergency nurses' stress.

Method: This is a quantitative study, employing comparison between pre- and post one group. It used total sampling involving 20 respondents. The data were obtained through questionnair before and after autogenic relaxation technique. The obtained data then were analyzed using paired t-test.

Result: It shows that most of them are females i.e. 11 respondents (55%) while the rest pf them are males (45%), 16 respondents have married (80%), 17 of them are diploma (85%), ners (10%), and Bachelor (5%), while the length of work was varied from 2 years i.e. 2 respondents (10%) to 6 years i.e. 8 respondents (40%). The average score of stress before the intervention was 74,35 (fair stress), and after the intervention was 67,15 (light stress), with significant value $p < 0,001$.

Conclusion: There is an effect of autogenic relaxation technique on emergency nurses' stress

Keyword : *stress, emergency nurse, technique relaxation, aoutogenic*

Bibliographies : (2004-2015)