

The Effect of Progressive Muscle Relaxation Techniques on Nurse Stress Levels in Emergency Room

Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat

Yunita Gabriela Madu^{1*}, Mery Solon², Jenita Laurensia Saranga³, Firmawati Naim⁴, Fransiska Imelda Dua Po⁵

^{1,2,4,5} Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

³ Institut Ilmu Kesehatan Pelamonia Kesdam XIV/Hasanuddin, Makassar

*Corresponding Author: madujurnal@gmail.com

Received: 23-04-2024, Revised: 24-05-2024, Accepted: 29-05-2024

ABSTRAK

Stres 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 yang dipilih menggunakan teknik non probabilitas 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. Analisis data dalam penelitian ini diuji menggunakan uji alternatif Wilcoxon karena skala data yang digunakan adalah numerik untuk variabel dependen yaitu tingkat stres dengan tingkat kemaknaan nilai $p < \alpha = 0.005$. Hasil Analisis data pada penelitian ini didapatkan nilai $p = 0.000 < \alpha = 0.005$ sehingga dapat disimpulkan bahwa teknik relaksasi otot progresif efektif terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan perawat melakukan latihan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri pada saat istirahat atau setelah selesai dinas karena dapat memberikan efek relaksasi sehingga mampu mengurangi tingkat stress kerja di ruang IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Kata Kunci: Relaksasi Otot Progresif; Tingkat Stress; Perawat; IGD

ABSTRACT

Stress is a physical and emotional disturbance resulting from a mismatch between the capacity, resources and needs of employees originating from the work environment. This will trigger stress due to workload which is sometimes considered inappropriate for physical, psychological and emotional conditions. The aim of this research is to determine the effect of progressive muscle relaxation techniques on work stress in emergency room nurses at Stella Maris Hospital Makassar. This research was carried out at Stella Maris Hospital Makassar since September 2022 using a pre-experimental research type and One Group Pretest Posttest Design. The population in this study were all 19 emergency room nurses at Stella Maris Hospital in Makassar using a non-probability technique, namely Total Sampling. The measuring tools used were the DASS 42 questionnaire to measure nurses' stress levels and observation sheets to assess the implementation of progressive muscle relaxation techniques. The data was tested using the alternative Wilcoxon test because the data scale used was numerical data so that the research results showed that 19 respondents had decreased stress scores or levels after the progressive muscle relaxation technique intervention. Based on the results of the Wilcoxon test, the value of $p = 0.000 < \alpha 0.005$ was obtained, so 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; Stress Level; Emergency Nurse



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Perawat sangat mudah mengalami stress saat bekerja, sehingga akan memberikan dampak yang kurang baik pada pelayanan yang diberikan (Ahmad & Vera, 2019). Stress akibat kerja merupakan gangguan fisik dan emosional akibat adanya ketidaksesuaian antara kapasitas, sumber daya maupun kebutuhan pekerja yang berasal dari lingkungan pekerjaan, hal tersebut akan memicu terjadinya stress kerja akibat beban kerja yang terkadang dinilai tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikologis dan emosional (Suroso, 2021). Stress yang timbul pada seseorang merupakan suatu reaksi negatif terhadap tekanan berlebih yang dibebankan kepada mereka karena adanya tuntutan, hambatan maupun peluang yang terlalu banyak (Asih et al., 2018). Situasi kerja serta tuntutan kerja yang tidak sebanding dengan kemampuan fisik, waktu yang tersedia, serta keahlian yang kurang merupakan salah satu penyebab dari sumber stress. Perawat yang mengalami stress memiliki perilaku mudah marah, murung, gelisah dan semangat kerja yang rendah maka dari itu stress pada perawat perlu mendapatkan perhatian khusus, karena apabila seorang perawat mengalami stress yang tinggi menyebabkan penurunan *performance* atau kemampuan kerja dan hasil kerja yang kurang baik atau penurunan produktivitas (Trisnasari & Wicaksono, 2021).

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 stress kerja akibat kelelahan dibandingkan perawat yang bekerja di unit perawatan lainnya (Salvarani et al., 2019). Menurut data WHO (*World Health Organisation*) tahun 2015 dikutip dalam Hasbi et al., (2019) , penyakit yang ditimbulkan akibat kerja adalah depresi di banyak negara sebesar 8%. Hasil penelitian *Labour Force Survey* pada tahun 2016 menemukan adanya 440.000 kasus stress akibat kerja, di Inggris angka kejadian sebanyak 1.380 kasus per 100.000 pekerja mengalami stress akibat kerja. *America National Association For Occupational Safety* menempatkan kejadian stress pada perawat berada di urutan paling atas dari empat puluh kasus stress pada pekerja. *American Nurses Association (ANA)* tahun 2017 dalam Khoirunnisa et al., (2021) menyatakan bahwa stress pada perawat didapatkan sebanyak 82% dari pekerja yang ada di rumah sakit di Amerika. Menurut *Health and Safety Executive* (2019), menunjukkan bahwa tenaga profesional kesehatan, guru dan perawat memiliki tingkat stress tinggi dengan angka prevalensi sebesar 3000 kasus per 100.000 orang pekerja. Hasil survei PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) tahun 2015, menunjukkan bahwa 51% perawat mengalami stress dalam bekerja, lelah, kurang ramah, sering pusing, kurang istirahat akibat beban kerja yang tinggi. Jika hal ini tidak segera ditangani maka akan menimbulkan dampak yang lebih buruk. Menurut data rekapitulasi yang diperoleh BPPSDMK per Desember 2016, terdapat sebanyak 601.228 tenaga kesehatan medis, paramedis maupun tenaga farmasi. Dari jumlah tersebut termasuk diantaranya tenaga perawat yakni sebanyak 296.876 orang atau sebesar 49% dari total keseluruhan tenaga kesehatan yang terdaftar. Data tersebut menunjukkan tingkat stress kerja yang tinggi paling banyak dialami oleh perawat, akibatnya secara langsung produktivitas kerja di rumah sakit akan menurun (Hasbi et al., 2019).

Seseorang yang mengalami stress kerja dan tidak mendapat 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 yang harus dilakukan untuk mengatasi stress dengan melakukan tindakan positif dan konstruktif dalam mengatasi sumber stress, dapat berupa terapi relaksasi dengan mendengarkan musik, jalan-jalan, doa, dukungan keluarga dan sebagainya. Pengelolaan stress yang baik diantaranya dengan menghindari, mengalihkan stress dengan kegiatan positif. Cara lain yang dapat dilakukan untuk mengatasi stress adalah berolahraga serta rekreasi. Berbagai cara dapat dilakukan dalam mengatasi stress seperti yang sudah dijelaskan diatas, akan tetapi bagi perawat dengan jam kerja yang padat, beberapa cara mengatasi stress seperti di atas cenderung sulit untuk dilakukan karena keterbatasan waktu yang dimiliki perawat (Mahawati et al., 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Finanin Nur Indana, (2021) dengan judul penelitian pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress kerja pada staf puskesmas banyuputih situbondo menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan antara tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan tes Latihan relaksasi otot progresif sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Saimi,dkk,(2020) didapatkan hasil rata-rata skor tingkat stress sebelum intervensi sebanyak 16,75 dan skor stress setelah diberikan intervensi teknik relaksasi otot progresif 11,58. Dengan melihat hasil intervensi rata-rata masyarakat menunjukkan adanya penurunan tingkat stress setelah diberikan terapi teknik relaksasi otot progresif 5,16 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). Mekanisme manajemen stress yang dapat dilakukan menggunakan teknik relaksasi merupakan salah satu terapi pengelolaan diri dengan didasarkan cara kerja system saraf simpatis dan parasimpatis (Pratama, 2017). Salah satu yang termasuk dari relaksasi untuk menurunkan tingkat stress 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 merupakan salah satu terapi dengan pemusatan perhatian pada suatu aktifitas otot yang dilakukan dengan mengidentifikasi otot yang tegang sehingga dapat menurunkan 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 untuk menahan terbentuknya respon stres terutama dalam system saraf dan hormone sehingga akan mencegah maupun mengurangi gejala fisik akibat stress sat tubuh kita bekerja berlebihan (Xiao et al., 2020).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan peneliti di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar didapatkan beberapa data perawat yang mengatakan bahwa bekerja di IGD memiliki stress kerja yang tinggi, hal ini dikarenakan IGD merupakan unit yang penting dalam operasional rumah sakit yaitu sebagai pintu gerbang pertama dalam pelayanan yang beroperasi 24 jam dan merupakan ujung tombak dalam sebuah pelayanan keperawatan dimana IGD harus melayani semua pasien yang masuk harus cekatan, cepat dan cermat sehingga harus bekerja ekstra serta memiliki rasa tanggung jawab yang besar. Perawat juga mengatakan harus membuat asuhan keperawatan, jumlah kunjungan pasien yang banyak tidak sebanding dengan jumlah perawat yang bertugas 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 didalam 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 sabar serta peralatan medis yang bermasalah sehingga mereka mudah stres. Kemudian 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 sedikit terganggu seperti merasa tidak nyaman saat bekerja dan dapat berpengaruh terhadap kinerja perawat namun belum pernah dilakukan intervensi untuk mengurangi stres pada perawat. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap terhadap tingkat stres pada perawat yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Stella Maris dengan rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat di IGD di Rumah Sakit Stella Maris. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress kerja pada perawat yang bekerja di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian pre eksperimen dengan desain *the one group pretest – posttest* tanpa adanya pembandingan (kontrol) dimana pengukuran tingkat stress dilakukan sebelum dan sesudah intervensi (Dahlan, 2014) yaitu 1 kali pengukuran tiap (*pretest*) sebelum diberikan dan setelah diberikan (*posttest*) diberikan teknik relaksasi otot progresif untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya perubahan tingkat stress pada perawat yang bekerja di Instalasi Gawat Darurat. Penelitian ini dilakukan selama 2 bulan selama bulan September – Oktober 2022 di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar

Populasi dalam penelitian ini adalah semua perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris Makassar sebanyak 19 orang. Sampel dalam penelitian ini diambil dengan teknik non probabilitas dengan metode *total sampling* yaitu menggunakan keseluruhan populasi sebagai sampel peneliti yang memiliki populasi dalam jumlah sedikit (Dahlan, 2014). Kriteria inklusi adalah perawat yang masih aktif bekerja, berada dilokasi penelitian, dan bersedia menjadi responden penelitian di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah perawat yang sedang cuti dan sedang sakit.

Data dalam penelitian ini adalah karakteristik responden berupa nama, umur, dan jenis kelamin responden yang diukur dalam data demografi. Pengukuran stress kerja diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DSS42)* versi bahasa Indonesia yang terdiri dari 42 pertanyaan seperti kecemasan, depresi dan stress yang diberikan dengan skala 0 sampai 3 yaitu skor 0 jika tidak sesuai dengan diri perawat sama sekali atau tidak pernah mengalami, skor 1 jika sesuai dengan diri perawat sampai tingkat tertentu atau kadang mengalami, skor 2 jika sesuai dengan diri anda sampai batas yang dapat dipertimbangkan atau sering mengalami dan skor 3 jika sangat sesuai dengan diri perawat dengan interpretasi stress ringan jika skor yang didapatkan 0 – 14, stress sedang jika skor yang didapka 15 – 28 dan stress berat jika skor yang didapatkan 29 – 42 intervensi terapi relaksasi otot progresif menggunakan Standar Operasional Prosedur cara melakukan teknik relaksasi nafas progresif yang dilakukan selama 7 hari berturut – turut yang diawali dengan melakukan pretest penilaian tingkat stress menggunakan kuesioner *DSS42* kemudian selama 7 hari diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif kepada perawat diruang aula rumah sakit dilantai 7 agar terhindar dari kebisingan terapi ini dilakukan setelah jam dinas berlangsung.

Hasil penelitian ini menggunakan dua jenis analisis data yaitu analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi setiap variabel penelitian yaitu tingkat stress perawat sebelum dan sesudah intervensi dan karakteristik responden dan analisis bivariat dilakukan untuk melihat pengaruh terapi relaksasi otot progresif

terhadap tingkat stress perawat di IGD dengan menggunakan uji *parametric* yaitu uji t berpasangan dengan 2 kelompok berpasangan (*pre - post intervention*) yang akan dilakukan uji normalitas data untuk melihat sebaran data apakah terdistribusi normal namun jika tidak terdistribusi normal maka uji yang digunakan adalah uji *Wilcoxon* karena skala ukur yang digunakan adalah skala numerik dengan tingkat kemaknaan nilai $p < 0,05$ maka terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres perawat di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassa.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N=19)

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur (Tahun)		
20-35	13	31.6
>35	6	68.4
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	6	68.4
Perempuan	13	31.6
Tingkat Pendidikan		
DIII	9	47.4
Profesi 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

Berdasarkan tabel 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 DIII 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 bekerja > 12 tahun sebanyak 9 orang (47,4%).

3.2 Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Perawat IGD di Rumah Sakit Stella Maris Makassar *Pre – Post* Intervensi Terapi Relaksasi Otot Progresif N = 19

Tingkat Stress	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pre Intervensi		
Stres Ringan	2	10.5
Stres Sedang	6	31.6
Stres Berat	11	57.9
Post Intervensi		
Stres Ringan	8	42.1
Stres Sedang	11	57.9
Stres Berat	0	0.0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan sebelum dilakukan terapi relaksasi otot progresif terdapat 11 (57,9%) perawat di IGD RS Stella Maris Makassar mengalami stres dengan kategori berat dan yang mengalami stres dengan kategori sedang sebanyak 6 (31,65%). Sedangkan setelah diberikan intervensi terapi relaksasi otot progresif terjadi perubahan tingkat stres pada perawat IGD didapatkan tidak terdapat responden yang mengalami stres berat namun terdapat 11 (57,9%) perawat yang mengalami stres sedang dan kategori stres ringan sebanyak 8 (42,1%) perawat di IGD RS Stella Maris Makassar.

3.3 Uji Normalitas Data

Tabel 3. Uji Normalitas Variabel Penelitian menggunakan Uji *Shapiro Wilk*

Teknik Relaksasi Otot Progresif		<i>Shapiro – Wilk</i>		
		Statistik	df	Sig.
Tingkat Stress Kerja	<i>Pre – Test</i>	.839	19	.036
Perawat	<i>Post – Test</i>	.886	19	.028

Hasil uji normalitas yang dijelaskan pada tabel 3 yang dianalisis menggunakan uji *Shapiro – Wilk* untuk menentukan jenis uji yang akan digunakan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres perawat di ruang IGD RS Stella Maris Makassar yaitu jika terdistribusi normal jika nilai $p > 0.05$ uji yang digunakan adalah uji *paired sample t test* dan jika tidak terdistribusi normal jika nilai $p < 0.05$ uji yang digunakan adalah uji alternatif *Wilcoxon* maka diperoleh nilai signifikansi sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai statistik 0.839 dari 19 responden diperoleh nilai $p = 0.036$ dan sesudah dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan nilai statistik 0.886 dari 19 responden diperoleh nilai $p = 0.028$ yang dapat disimpulkan bahwa nilai $p < 0.05$ yang menunjukkan data tidak terdistribusi normal maka uji yang digunakan untuk menganalisis pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres perawat di IGD adalah uji alternatif *Wilcoxon* dengan nilai signifikansi $p < 0.05$

3.4 Analisis Bivariat

Tabel 4. Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif terhadap Tingkat Stress Kerja Pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar (N=19)

<i>Pre – Test Post - Test</i>	N	Mean Rank	Sum of Ranks	<i>p - value</i>
Negative Ranks	19 ^a	10.00	190.00	0.000
Postitive Ranks	0 ^b	.00	.00	
Ties	0 ^c			

Berdasarkan hasil analisis data penelitian dengan menggunakan uji *Wilcoxon* yang dijelaskan pada tabel 3.4 didapatkan nilai *negative ranks* terdapat 19 orang responden yang memiliki nilai atau tingkat stres menurun setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif sedangkan pada nilai *positive ranks* menjelaskan bahwa tidak terdapat peningkatan stres setelah dilakukan intervensi teknik relaksasi otot progresif dan nilai pada nilai *ties* dijelaskan bahwa tidak terdapat responden yang memiliki tingkat stres yang sama baik pada saat pre intervensi maupun pada saat post intervensi. Hasil analisis pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres perawat IGD menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai $p \text{ value} = 0.000$ yang berarti bahwa nilai $p < 0.005$ sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap penurunan tingkat stres kerja pada perawat di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar

4. DISKUSI

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%) menurut asumsi peneliti bahwa jenis kelamin perempuan lebih banyak merasakan respon stress dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hendarti & Azteria, (2020) tentang faktor – faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat di ruang rawat inap bahwa terdapat hubungan jenis kelamin dengan tingkat stres seseorang dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa jenis kelamin 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.

Namun penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hadiansyah et al., (2019) yang meneliti tentang gambaran tingkat stress kerja perawat yang bekerja di Unit Gawat Darurat menyebutkan bahwa tidak hanya perempuan yang rentan mengalami stress namun seorang perawat laki – laki juga lebih rentan terkena stress kerja dikarenakan cara penyelesaian masalah yang pasif. Penelitian yang dilakukan oleh Awalia et al., (2021) yang meneliti tentang hubungan umur dan jenis kelamin dengan stress kerja pada perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga menyebutkan bahwa sebesar 37 responden perempuan (69,8%) mengalami stress kerja karena 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 hasil penelitian tersebut menurut asumsi peneliti bahwa usia dewasa awal lebih banyak merasakan respon stress karena banyaknya aktivitas yang harus dikerjakan hal ini sejalan dengan penelitian Indana & Tsabitah, (2021) didapatkan bahwa respon stress berat lebih banyak ditemukan pada usia dewasa awal (23-35) tahun sebanyak 14 responden (87,5%) dan dewasa akhir (35-45 tahun) 2 responden (12,5%). Selain itu faktor usia berpengaruh terhadap respon stress, bagaimana responden menghadapi pasien yang emergency dan kritis ditempat kerjanya dan juga karena faktor 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.

Berdasarkan 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 hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Romana et al., (2021) "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 kritiss 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%) yang didukung dengan teori dari Robin, 2003 yang dikutip dalam Pertiwi et al., (2021) 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 Febriani, (2017) 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. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Savitri & Widajati, (2023) bahwa 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.

Hasil penelitian ini juga mendapatkan bahwa 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 -3.830b 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 disandarkan 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.. 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 Sumartyawati et al., (2021) yaitu 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 (Dehidroepinandrosteron) 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.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat stres kerja pada perawat di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar sebelum dilakukan teknik relaksasi otot progresif dengan kategori stres berat namun setelah diberikan teknik relaksasi otot progresif terjadi perubahan tingkat stres menjadi kategori

ringan yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap tingkat stres perawat yang bekerja di IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar. Berdasarkan hasil penelitian ini diharapkan perawat melakukan latihan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri pada saat istirahat atau setelah selesai dinas karena dapat memberikan efek relaksasi sehingga mampu mengurangi tingkat stress kerja diruang IGD Rumah Sakit Stella Maris Makassar

REFERENSI

- 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.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). *Stres kerja*. Semarang University Press.
- Awalia, M. J., Medyati, N. J., & Giay, Z. J. (2021). Hubungan Umjur Dan Jenis Kelamin Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP (Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan)*, 5(2). <https://doi.org/10.58258/jisip.v5i2.1824>
- Dahlan, M. S. (2014). *Statistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan* (M. S. Dahlan (ed.); 2nd ed.). Salemba Medika.
- Febriani, S. (2017). Gambaran Stres Kerja Pada Perawat di Ruang Rawat Inap Bagian Perawatan Jiwa Rumah Sakit Khusus Daerah Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2017 [Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar]. In *Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*. <http://repositori.uin-alauddin.ac.id/8166/>
- 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., Praghlapati, A., & Aprianto, D. P. (2019). Gambaran Stres Kerja Perawat Yang Bekerja di Unit Gawat Darurat. *Jurnal Keperawatan BSI*, 7(2), 50–58. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/106>
- Haryanto, E. (2017). Gambaran Tingkat Stress Perawat Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Umum Daerah Soreang Kabupaten Bandung. *Jurnal Ilmiah JKA (Jurnal Kesehatan Aeromedika)*, 3(2), 51–56. <https://doi.org/10.58550/jka.v3i2.9>
- 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>
- Hendarti, D. R., & Azteria, V. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Rawat Inap di RS Hermina Depok Pada Tahun 2020. *Repository Universitas Esa Unggul, 2020(2020)*, 2020. <https://digilib.esaunggul.ac.id/faktorfaktor-yang-berhubungan-dengan-stress-kerja-pada-perawat-rawat-inapdi-rs-hermina-depok-pada-tahun-2020-16644.html>
- 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.
- 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>
- Mahawati, E., Yuniwati, I., Ferinia, R., & Puji Rahayu, P. (2021). *Analisis Beban Kerja dan Produktivitas Kerja* (1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- Mahendra, I. S. (2021). *Faktor yang Berhubungan dengan Stres Kerja Perawat di Ruang Rawat Inap RUMKIT TK II Putri Hijau KESDAM I/BB Medan* (Vol. 7, Issue 3). Universitas Islam Negeri Medan.
- 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>
- Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, Kecemasan, dan Stres Remaja selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), 72. <https://doi.org/10.36722/sh.v6i2.497>
- Pratama, B. (2017). *Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Bersalin*. 71–72.
- 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>
- Romana, P., Nurfianti, A., & Wulandari, D. (2021). Pengaruh Terapi Relaksasi Otot Progresif Terhadap Respon Stres Perawat UGD di UPTD Puskesmas Siantan Hilir Pontianak. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 1(2), 4–12. <https://doi.org/10.35316/psycocomedia.2021.v1i1.21-28>
- 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>
- Savitri, A. R., & Widajati, N. (2023). Correlation between Individual Characteristics, Work Monotony, and Mental Workload with Work Stress. *Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 12(2), 201–209. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v12i2.2023.201-209>
- Sumartyawati, N. M., Septiana, E. M., & Fithriana, D. (2021). Relaksasi Otot Progresif Kombinasi Terapi Musik Klasik Terhadap Perubahan Tingkat Depresi Lansia. *PrimA: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 7(1), 1–12. <https://doi.org/10.47506/jpri.v7i1.215>
- Suroso, B. (2021). *Pengaruh Mendengarkan Murrottal Al-Quran Terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat (IGD) Di RSUD Dg.Pasewang Kabupaten Jeneponto*. 28–29.
- 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>
- 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>