



# Manajemen Pencegahan Stress Kerja Perawat dengan Terapi Komplementer Yoga

Fika Indah Prasetya\*<sup>1</sup> Dwi Ismail\*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Stikes Bhakti Al-Qodiri

<sup>1</sup>Program Studi S1 Keperawatan

\*e-mail: -

Nomor Handphone Untuk keperluan koordinasi : -

## Abstrak

Tingginya kebutuhan masyarakat akan pelayanan Kesehatan mempengaruhi kinerja perawat yang harus ditingkatkan, kinerja perawat dapat tercapai dengan baik, tanpa adanya stress kerja. Perawat geriatric cenderung mengalami stress kerja, salah satu faktornya adalah kejenuhan ,lingkungan kerja dan factor lainnya. Stress kerja dicegah dengan pendekatan pendekatan individual, dengan memberikan terapi relaksasi Yoga. Tujuan kegiatan untuk menurunkan stress kerja perawat dan perawat dalam melakukan secara mandiri dalam mengelola stress kerja. Hasil kegiatan diperoleh perawat mampu melakukan secara mandiri dalam kegiatan pelatihan yoga sampai dengan selesai, hasil pengukuran stress menurun menjadi 40% pada kategori rendah. Kesimpulan bahwa kegiatan pengabdian ini dapat memberikan kontribusi dalam menurunkan stress kerja perawat, Saran bahwa pelatihan yoga dapat dijadikan alternatif organisasi dalam memberikan pendekatan individu dalam menurunkan stress kerja selain pendekatan secara organisasional.

**Kata kunci:** Stress Kerja, Perawat, Yoga

## Abstract

The high demand of the community for health services affects the performance of nurses which must be improved, the performance of nurses can be achieved well, without any work stress. Geriatric nurses tend to experience work stress, one of the factors is boredom, work environment and other factors. Work stress is prevented by an individual approach, by providing Yoga relaxation therapy. The purpose of the activity is to reduce work stress for nurses and nurses to carry out independently in managing work stress. The results of the activities obtained by nurses were able to carry out independently in yoga training activities until completion, the results of stress measurements decreased to 40% in the low category. The conclusion is that this community service activity can contribute to reducing work stress for nurses. It is suggested that yoga training can be used as an organizational alternative in providing an individual approach in reducing work stress in addition to an organizational approach.

**Keywords:** Work Stress, Nurse, Yoga

## 1. PENDAHULUAN

Tingginya kebutuhan manusia dalam bidang Kesehatan semakin kompleks, situasi ini mempengaruhi tuntutan kerja petugas Kesehatan yang semakin tinggi dalam memberikan pelayanan Kesehatan. Penyedia layanan Kesehatan Rumah Sakit, Klinik, UPT PSTW diharap mampu memberi pelayanan Kesehatan terbaik kepada masyarakat. Kualitas dan keterampilan petugas Kesehatan menjadi perhatian penting dalam membangun kepuasan pasien kepada institusi. Manajemen di Rumah Sakit dilakukan dengan baik dapat menurunkan stress akibat kerja pada pekerja, maka diperlukan pengaturan manajemen SDM yang baik (Islam,2020)

Stress kerja adalah beban kerja berlebih ditandai dengan perasaan sesah, ketegangan emosional, dimana stress kerja dapat menghambat kinerja seseorang. Factor yang mempengaruhi stress kerja diantaranya, kebijakan organisasi, keuangan, perubahan strategi organisasi, tanggung jawab, konflik peran dan perubahan waktu kerja (Pratama, 2013).

Dampak dari stress kerja terjadinya gangguan aktivitas kerja dan menurunnya produktivitas kerja. Penelitian park menyajikan data 27,9 % perawat yang mengalami stress kerja melakukan kesalahan kerja, dan apabila tidak di atasi dapat membahayakan keselamatan pasien. cara yang dapat dilakukan dalam mengurangi stress kerja dengan pendekatan organisasional, demngan malakukan kegiatan Bersama seluruh karyawan. pendekatan organisasional belum dapat optimal dalam menurunkan stress kerja, cara lain dapat dilakukan dengan pendekatan individual untuk menurunkan stress, salah satunya dengan terapi relaksasi, meditasi, dan biofeedback. Kegiatan relaksasi secara individu yang dapat dilakukan dengan terapi yoga.

Terapi dengan Latihan yoga dapat dilakukan dengan Latihan pernapasan dalam, serupa dnan Latihan pernapasan yang dilakukan dilingkungan keperawatan disebut slow deep breathing dan pursed lip breathing (Handayani, 2010). Latiha yoga dapat membuat individu mengidentifikasi pemikiran yang negative jauh dari pikiran masing masing. Dengan Latihan yoga dapat mengevaluasi Kembali terhadap apa yang dipikirkan. Latihan pernapasan dilakukan dengan mengatur pernapasan dilakukan secara sadar, dengan durasi tarikan nafas Panjang, dilanjutkan dengan menahan nafas dan diakhiri dengan menghembuskan nafas. Rangkaian Latihan yoga pernapasan ini disebut sebagai Latihan yoga pranayama.

## 2. METODE

### 1. Tujuan Persiapan

Tahap dimulai dengan persiapan dengan penyusunan rencana kegiatan, penyusunan kegiatan pelatihan dan persiapan untuk demonstrasi, alat bahan dan tempat kegiatan. Penyusunan kegiatan pelatihan dilakukan 3 Maret 2023 yang kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengajuan proposal pengabdian masyarat. Kegiatan pelatihan diawali dengan penyuluhan, pengisian kuesioner stress kerja, pelatihan yoga dan diakhiri dengan menguru Kembali stress kerja melali kuesioner

### 2. Tahap Pelaksanaan

Tahan ke dua dilanjutkan dengan Kegiatan pelaksanaan yaitu dengan memberikan pelatihan yoga kepada perawat, dengan Latihan pernapasan dalam. Kegiatan selanjutnya dengan melaksanakan pemeriksaan stress skerja dengan pengisian kuesioner oleh perawat

### 3. Evaluasi

#### a) Struktur

Pada kegiatan evaluasi diperoleh data yang hadir 10 orang. Pengaturan tempat kegiatan dilakukan sesuai rencana dengan lat perlengkapan yang sudah tersedia dan berfungsi normal. Peran peneliti adalah sebagai moderator, observer, fasilitator dan notulen. Dalam pelaksanaan peneliti menggunakan bahasa komunikatif dan responden/ klien dapat menerima dan memahami serta mengaplikasikan demonstrasi yang telah dicontohkan peneliti.

#### b) Proses

Pada pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dimulai pukul 15.00-17.00 WIB sesuai jadwal yang direncanakan dan disepakati

#### c) Hasil

- 1) Klien dapat memahami yang dimaksud pengertian terapi yoga
- 2) Klien mampu memahami tentang tujuan dilakukan terapi yoga
- 3) Klien mampu memahami tentang manfaat dan tehnik pemberian yoga
- 4) Klien mampu melakukan yoga secara mandiri selama kegiatan

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat diikuti oleh 10 responden, terdiri dari perawat laki-laki dan perempuan. Penyebaran tugas kerja di wilayah total care, semi care dan mandiri. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama 120 menit yang di pimpin langsung oleh expert judgment yoga. Hasil yang diperoleh dari kegiatan pelatihan yoga, perawat mampu melakukan secara tuntas kegiatan pelatihan. Dengan kegiatan ini perawat dapat menurunkan stress kerja yang dilakukan pengukuran kuesioner dan wawancara langsung. Diperoleh data tingkat stress kerja tingkat sedang sebelum pelatihan yoga sebanyak 60% dan setelah dilakukan yoga distribusi stress kerja menurun pada tingkat rendah dengan proporsi 40% dari seluruh jumlah responden.

Hasil wawancara yang dilakukan pada perawat diperoleh bahwa mereka merasa lebih rileks dan nyaman setelah melakukan yoga. Kegiatan pengabdian masyarakat dengan topik manajemen pencegahan stress kerja didokumentasikan sebagai berikut.



*Gambar 1. Perijinan dan sosialisasi kegiatan pengabdian masyarakat*

### 4. KESIMPULAN

Distribusi stress kerja perawat sebelum pelatihan berada pada kategori sedang sebanyak 60%, hasil wawancara disampaikan perawat mengalami kejenuhan. Distribusi stress kerja perawat setelah pelatihan yoga mengalami penurunan berada pada kategori rendah pada 40% dari jumlah responden. Terapi yoga dapat membantu dalam manajemen pencegahan stress kerja.

### 5. SARAN

Diharapkan terapi yoga menjadi alternative dalam memberikan pendekatan individual oleh organisasi, agar dapat membantu pekerja yaitu salah satunya perawat dalam mengelola dan mencegah stress kerja.

#### DAFTAR PUSTAKA

1. Hendarti, R. D. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stress kerja Pada perawat rawat inap di rs hermina depok pada tahun 2020. Universitas Esa Unggul.
2. Islam, F. (2020). Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Setres Kerja Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Sari Asih Karawaci Tangerang Tahun 2019 (pp. 1-9). Universitas Esa Unggul.
3. Ismail, C. suriani. (2013). Beberapa Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Rumah Sakit Umum Bahteramas Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2013. Universitas Hasanuddin. <http://ir.obihiro.ac.jp/dspace/handle/10322/3933>
4. Kusumaningtiar, D. A., & Anggraini, D. (2020). Factors Related to Work Stress in Elementary School Teachers in East Cengkareng Village During Work From Home. 30(Ichd), 86-91. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201125.016> Permenkes. (2018). Kewajiban Rumah Sakit Dan Kewajiban Pasien (4 Tahun 2018; pp. 1-35).
5. Pratama, D. A. (2013). Hubungan Tentang Beban Kerja Perawat IGD RSUD Gunung Jati Dengan Prsepsi Stres Kerja Pada Unit IGD RSUD Gunung Jati Kota Cirebon. Universitas Esa Unggul
6. Rhamdani, I., & Wartono, M. (2019). Hubungan antara shift kerja, kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 2(3), 104-110. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2019.v2.104-110>
7. Sari, r. (2017). Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Provinsi Sulawesi Tenggara Tahun 2016 (vol. 2, issue 6, pp. 1-10)