

KURANGI STRES KERJA PADA PERAWAT DENGAN TEHNIK PERNAFASAN BOX BREATHING

Susi Erianti¹, Yecy Anggreny²

^{1,2)} Ilmu Keperawatan Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru
e-mail: susierianti@htp.ac.id

Abstrak

Perawat merupakan tenaga medis yang paling sering menghabiskan banyak waktu dengan pasien. Perawat bekerja hampir menjangkau seluruh area pelayanan kesehatan sehingga sangat rentan untuk mengalami stres kerja. Stres kerja di kalangan perawat berhubungan dengan penurunan kepuasan kerja, kinerja yang buruk, penurunan kualitas layanan keperawatan, berkurangnya retensi, peningkatan tingkat turnover, dan kelelahan. Selain itu, stres kerja juga berdampak negatif pada kualitas hidup perawat dan hasil kesehatan pasien. Oleh karena itu perawat harus bisa mengelola stres kerja agar tetap bisa memberikan asuhan keperawatan yang berkualitas dengan salah satu cara yang bisa dilakukan adalah tehnik box breathing atau dikenal dengan istilah pernafasan kotak. Lokasi pengabdian adalah di ruangan rawat inap Edeweis RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Hasil kegiatan didapatkan adanya pengurangan skor stress perawat dari stress sedang (nilai skor 15) sebelum (pre test) menurun menjadi stress ringan (nilai skor 9) setelah (post test). Diharapkan perawat dapat menggunakan tehnik box breathing sebagai salah satu intervensi alternatif untuk mengurangi stress kerja pada perawat sehingga perawat bisa meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien.

Kata kunci: Box Breathing, Perawat, Stres kerja

Abstract

Nurses are medical personnel who often spend the most time with patients. Nurses work in almost all areas of health services so they are very vulnerable to experiencing work stress. Job stress among nurses is associated with decreased job satisfaction, poor performance, reduced quality of nursing services, reduced retention, increased turnover rates, and burnout. Additionally, work stress also hurts nurses' quality of life and patient health outcomes. Therefore, nurses must be able to manage work stress so that they can continue to provide quality nursing care. One way that can be done is the box breathing technique also known as box breathing. The location of the service is in the Edeweis inpatient room at Arifin Achmad Hospital, Riau Province. The results of the activity showed that there was a reduction in nurses' stress scores from moderate stress (score 15) before (pre-test) to mild stress (score 9) after (post-test). It is hoped that nurses can use the box breathing technique as an alternative intervention to reduce work stress in nurses so that nurses can improve the quality of nursing care provided to patients.

Keywords: Box Breathing Nurses, Work stress

PENDAHULUAN

Sebagai tenaga medis, perawat memegang peran penting dalam penyelenggaraan layanan kesehatan di rumah sakit. Perawat berdedikasi memberikan layanan kepada pasien selama 24 jam setiap hari, yang mengharuskan mereka bekerja dengan sistem shift di unit perawatan tertentu. Peran perawat sangat penting dalam mendukung proses penyembuhan pasien melalui perawatan yang diberikan. Oleh karena itu, perawat harus selalu bersikap profesional saat berhadapan dengan pasien. Aurellia & Rahmawati(2022). Peran perawat yang sangat besar dalam proses asuhan keperawatan pada pasien, sehingga membuat perawat sangat rentan dengan stres yang disebabkan oleh pekerjaannya.

Stres kerja adalah tekanan atau stres psikologis yang disebabkan oleh faktor organisasi maupun individu di tempat kerja. Meskipun stres kerja dapat terjadi di semua profesi, pekerjaan yang melibatkan interaksi dengan orang lain cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Perawat, sebagai tenaga medis yang paling banyak menghabiskan waktu dengan pasien, menjangkau seluruh area layanan kesehatan dan mengalami stres kerja yang signifikan. Stres kerja pada perawat dikaitkan dengan penurunan kepuasan kerja, kinerja yang buruk, penurunan kualitas layanan keperawatan, berkurangnya retensi, peningkatan gesekan, dan kelelahan. Selain itu, stres kerja berdampak negatif pada kualitas hidup perawat dan hasil kesehatan pasien. Aberhe & Woldu (2024)

Stres kerja dapat timbul karena banyak tugas untuk diselesaikan dibandingkan dengan jumlah perawat yang bekerja, sehingga dapat menyebabkan stres kerja yang signifikan bagi perawat. Hingga saat ini, belum ada kegiatan untuk menghilangkan stres kerja. Bagi beberapa perawat, rumah sakit adalah tempat yang penuh tekanan dikarenakan karakteristik pasien yang berbeda-beda. Pasien yang masuk bermacam-macam, seperti pasien dengan kondisi gawat darurat, atau pasien yang sebenarnya tidak memenuhi kriteria sebagai pasien gawat darurat atau gawat darurat tetapi tidak dapat ditangani oleh penyedia layanan lain. Pengambilan keputusan perawat harus menghasilkan tindakan dengan cepat dan tepat bagi pasien. Setiap perawat berkeinginan untuk terus menyelamatkan nyawa pasien yang dirawatnya. Rangkuti, Juliand & Asyiah (2022). Menurut American Nurses Association (2017) dalam Hendarti (2020), sebanyak 82% pekerja rumah sakit di Amerika Serikat mengalami stres. Tenaga kesehatan perawat memiliki tingkat stres yang tinggi dengan prevalensi 3.000 per 100.000 pekerja. Perawat menghadapi berbagai macam bahaya di tempat kerja, menunjukkan perlunya cara untuk mengatasi tingkat stres yang mereka alami. Di Indonesia, hasil survei yang dilakukan oleh PPNI (2018) dalam Hendarti (2020) menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja. Data lain dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah perawat yang mengalami stres mencapai 296.876 orang, menandakan bahwa kejadian stres pada perawat cukup tinggi Kemenkes. (2022)

Berdasarkan penelitian oleh Andini, Kairupan & Gannika (2019) di Sulawesi Utara, diketahui bahwa 56,6% perawat di ruang rawat inap RSUD GMIM Bethesda Tomohon mengalami stres kerja sedang. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa penyebab utama stres kerja pada perawat adalah produktivitas kerja yang kurang baik. Selain itu penelitian mengenai kelelahan pada tenaga medis menunjukkan bahwa perawat yang mengalami stres lebih mungkin membuat kesalahan, hanya memusatkan perhatian pada tugas-tugas yang esensial, kurang memperhatikan detail tugas, dan mengalami hambatan dalam komunikasi.

Berdasarkan survey yang dilakukan di ruangan rawat inap RSUD Arifin Achmad didapatkan data saat tim melakukan proses bimbingan mahasiswa bahwa perawat banyak yang mengalami stres kerja. Hal ini berdampak secara psikologis kepada perawat dengan adanya keluhan seperti: sakit kepala, kelelahan dan gangguan pencernaan. Selain itu juga berdampak kepada psikologi perawat dengan keluhan kehilangan konsentrasi, cemas dan kurang percaya diri. Jika hal ini terus berlangsung maka akan mempengaruhi motivasi, semangat kerja, produktivitas kerja dan bahkan kemampuan perawat dalam mengambil keputusan. Pada akhirnya, stres yang terlampaui berat ini akan mengganggu dan menghambat individu tersebut dalam melaksanakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Adapun tujuan dari pelaksanaan pengabdian masyarakat ini nantinya adalah untuk memberikan edukasi kesehatan kepada perawat tentang penggunaan teknik komunikasi Box Breathing sebagai salah satu alternatif dalam mengurangi stress kerja perawat.

RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau adalah rumah sakit umum yang menjadi rujukan di Provinsi Riau sehingga banyaknya kunjungan pasien mengakibatkan tuntutan masyarakat kepada pelayanan kesehatan sangat tinggi. Stres kerja adalah masalah umum yang dialami oleh hampir semua perawat yang bekerja di ruang rawat inap. Tekanan pekerjaan dapat mempengaruhi kinerja perawat. Oleh karena itu, penting untuk menyadari bahwa setiap pekerjaan memiliki tingkat kesulitan dan tantangannya masing-masing sehingga perawat perlu melakukan relaksasi untuk menghilangkan stres kerja.

Selama ini belum ada penanganan khusus yang diberikan kepada perawat yang mengalami stres kerja. Perawat hanya menanganinya dengan melakukan hal – hal yang membuat mereka senang tanpa ada melibatkan pihak atau bagian manajemen rumah sakit. Dampak stres kerja pada perawat tidak hanya secara fisiologis tetapi juga berdampak secara psikologis perawat. Berdasarkan paparan tersebut perlu adanya manajemen stres bagi perawat dan edukasi yang bisa dilakukan dengan teknik yang efisien dan efektif serta bisa dilakukan oleh perawat di sela – sela mereka bekerja yaitu dengan dengan teknik pernafasan Box Breathing.

METODE

Metode pengabdian masyarakat yang akan tim lakukan adalah berbentuk edukasi dengan memberikan materi tentang stres kerja dan cara mengelola stres kerja dengan teknik pernafasan Box Breathing pada perawat di ruangan rawat inap RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau. Kegiatan pengabdian ini dimulai dengan memberikan kuesioner Pre Test tentang stress kerja menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale dan dilanjutkan dengan perencanaan program yaitu memberikan

edukasi tentang tehnik pernafasan box breathing. Kemudian baru dilanjutkan dengan melihat hasil post test stress kerja perawat

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan yang didapatkan dalam proses pengabdian masyarakat sesuai dengan tujuan pengabdian masyarakat adalah mengurangi stress kerja pada perawat dengan menggunakan tehnik box breathing. Sebelum pelaksanaan penyampaian materi sebelumnya dilakukan (pre test) tentang tingkat stres perawat dengan menggunakan instrument penilaian Perceived Stress Scale didapatkan hasil bahwa rata – rata perawat mengalami stres sedang yaitu hasil dari kuesioner nya pada rentang 15 dan post test stres kerja perawat menjadi 9 yaitu pada rentang stres ringan setelah penyampaian materi oleh tim pengabmas PSIK Universitas Hang Tuah.

Stres kerja merupakan sebagai suatu kondisi ketegangan atau tekanan yang dialami individu yang dapat mempengaruhi proses berpikir, kondisi emosional, serta keadaan fisik seseorang. Jika stres mencapai tingkat yang berlebihan, hal tersebut dapat mengancam dan menurunkan tujuh belas kemampuan seseorang dalam menghadapi lingkungan di sekelilingnya, yang pada akhirnya akan mengganggu atau menghambat penyelesaian tugas-tugas yang harus dikerjakannya. Stres kerja juga merupakan bentuk tanggapan secara fisik dan mental di dalam diri seseorang sebagai akibat dari perubahan pada lingkungan kerjanya yang diinterpretasikan sebagai gangguan dan bersifat mengancam (Khotimah et al, 2021).

World Health Organization (WHO) melaporkan lebih dari separuh pekerja di negara maju mengalami stres kerja di tempat kerja. Hampir 11 juta orang menderita stres kerja di Amerika Serikat dan dikatakan bahwa stres kerja adalah masalah terpenting dalam kehidupan. Stres kerja dapat dikaitkan dengan masalah mental dan fisik. Banyak faktor yang dapat memicu situasi stres bagi perawat, yaitu beban kerja yang berat, risiko infeksi, masalah keluarga, jarak dari rumah ke tempat kerja, kemacetan lalu lintas dan kurangnya fasilitas kerja (Maya, Rachmah & Muhammad. (2021)

Menurut penelitian dari National Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH), profesi perawat dikategorikan sebagai pekerjaan dengan risiko stres yang sangat tinggi. Hal ini disebabkan oleh tanggung jawab besar yang diemban perawat terhadap keselamatan jiwa pasien. Tingginya tingkat stres kerja juga dipicu oleh tuntutan untuk selalu memberikan pelayanan yang maksimal kepada pasien. Seiring meningkatnya beban dan tuntutan pekerjaan, risiko perawat mengalami stres kerja pun semakin besar. Kondisi ini menjadi salah satu tantangan dalam pengelolaan sumber daya manusia di rumah sakit (Widyasari, 2010).

Stres kerja yang muncul dan tidak ditangani dengan baik tentu akan berdampak, baik bagi fisiologi, psikologi maupun sikap. Perubahan fisiologis ditandai dengan rasa Lelah atau letih, kehabisan tenaga, pusing, gangguan pencernaan dan untuk perubahan secara psikologis ditandai dengan kecemasan berlarut-larut, sulit tidur, dan berikutnya perubahan sikap seperti keras kepala, mudah marah dan tidak puas terhadap apa yang di capai (Machmed dalam Awalia et al.,2021). Perawat, sebagai tenaga medis yang paling banyak menghabiskan waktu dengan pasien, menjangkau seluruh area layanan kesehatan dan mengalami stres kerja yang signifikan. Stres kerja pada perawat dikaitkan dengan penurunan kepuasan kerja, kinerja yang buruk, penurunan kualitas layanan keperawatan, berkurangnya retensi, peningkatan gesekan, dan kelelahan. Selain itu, stres kerja berdampak negatif pada kualitas hidup perawat dan hasil kesehatan pasien (Aberhe et al. 2024)



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan Pengabdian Masyarakat
Pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Hang Tuah

Pekanbaru adalah intervensi tehnik box breathing untuk mengatasi stres kerja pada perawat. Teknik ini diduga mampu memberikan efek relaksasi pada tubuh yang berdampak positif bagi kesehatan mental dan fisik. Manfaat terbesar box breathing adalah efek relaksasi yang dihasilkan, sehingga mampu menenangkan sistem saraf dan tubuh pun menjadi lebih rileks.

Tehnik relaksasi box breathing sangat mudah dilakukan yaitu dengan cara tarik napas secara perlahan melalui hidung selama 4 detik, tahan napas selama 4 detik, keluarkan napas secara perlahan melalui mulut atau hidung selama 4 detik dan tahan nafas selama 4 detik tanpa menghirup nafas (Susan et all, 2019).Ketika merasa stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan gejala stres, seperti pernapasan dan detak jantung lebih cepat, tekanan darah meningkat, serta otot-otot tubuh menegang. Sebaliknya, teknik box breathing mampu mengaktifkan sistem parasimpatik yang memicu respons relaksasi pada tubuh dan menurunkan kadar hormon kortisol yang erat kaitannya dengan stres sehingga gejala stres bisa mereda.(Ahmed, A., Devi, RG dan Priya, AJ (2021). Oleh karena itu tehnik box breathing sangat disarankan kepada perawat dalam mengurangi stres kerja. Selain penggunaannya yang mudah, waktu yang efektif dan manfaatnya yang luar biasa sehingga tehnik box breathing bisa dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi stres kerja pada perawat dalam memberikan asuhan keperawatan pada pasien secara profesional, berkualitas dan bermutu.

Oleh karena itu meningkatnya pengetahuan perawat tentang tehnik box breathing maka perawat bisa mengurangi stress kerja dan menjadikan tehnik box breathing sebagai salah satu alaternatif intervensi untuk mengurangi stress kerja pada perawat sehingga perawat bisa meningkatkan produktifitas kerja dan meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang diberikan kepada pasien.

SIMPULAN

Edukasi tentang tehnik pernafasan box breathing sangat penting diberikan kepada perawat sebagai salah satu intervensi untuk mengurangi stress kerja pada perawat. Hasil dari edukasi didapatkan penurunan stress kerja pada perawat dari skor 15 yang berada pada rentang stress kerja sedang pre test menurun menjadi skor 9 setelah post test yang berada pada rentang stress ringan. Dengan demikian Tim pengabmas PSIK Universitas Hang Tuah Pekanbaru dapat mencapai tujuan yang telah ditetapkan dalam melakukan edukasi terkait tentang mengurangi stress kerja pada perawat dengan tehnik pernafasan box breathing.

SARAN

Untuk Tim pengabdian masyarakat berikutnya diharapkan untuk berkolaborasi dengan pihak rumah sakit agar bisa membuat jadwal edukasi yang terstruktur sesuai dengan kebutuhan pihak rumah sakit dan melakukan kegiatan pengabdian Masyarakat yang berkelanjutan agar bisa meningkatkan kualitas asuhan keperawatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami Tim pengabdian masyarakat dari Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru mengucapkan terimakasih kepada RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau yang telah membantu tim dalam pelaksanaan pengabdian ini dan pihak Universitas Hang Tuah Pekanbaru yang memfasilitasi kami dalam melaksanakan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aurellia, V.S., dan Rahmawati P., (2022). "Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Pada Wanita Peran Ganda yang Berprofesi Sebagai Perawat." *Journal of Social and Industrial Psychology* 11(2): 79–85.
- Awalia, M.J., Medyati, N.J., Giay, Z.J., 2021. Hubungan Umur Dan Jenis Kelamin Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap RSUD Kwaingga Kabupaten Keerom. *JISIP J. Ilmu Sos. dan Pendidik.* Vol.5(2), Pp
- Aberhe & Woldu (2024). "Job stress among nurses in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis." *International Journal of Africa Nursing Sciences* 20
- Andini, A. B., Kairupan, B. R., & Gannika, L. (2019). Hubungan stres kerja dengan produktivitas kerja perawat di RSUD GMIM Bethesda Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Hendarti, R. D. 2020. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS Hermina Depok Pada Tahun 2020. Universitas Esa Unggul.
- Kemenkes RI. 2022. Profil Kesehatan Indonesia 2021. In Pusdatin.Kemenkes.Go.Id

- Rangkuti.,Hartati Z., Juliandi H., dan Asyiah S., 2022. “Faktor- Faktor Yang Memengaruhi Stres Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap.” *Jurnal Keperawatan Priority* 5(2): 46–54.
- Saputra., Eka K., dan Perawat Wanita. 2021. “analisis work-life balance pada perawat wanita sudah menikah (studi kasus rumah sakit umum daerah raja ahmad tabib).” 4(2): 106–14.
- Supriyanto & Nadiyah. 2022. “Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kinerja Pegawai di Balai Perlindungan Tanaman Pangan dan Hortikultura.” *Jurnal Manajemen Informatika Komputer* 6: 610–19.
- Zhang, Haibo et al. 2020. “Angiotensin-converting enzyme 2 (ACE2) as a SARS-CoV- 2 receptor: molecular mechanisms and potential therapeutic target.” *Intensive Care Medicine* 46(4): 586–90. <https://doi.org/10.1007/s00134-020-05985-9>.
- Maya., R., Rachmah & Muhammad.,Y., (2022) Gambaran Tingkat Stress Perawat. *JIM Fkep Volume VI Nomor 4 Tahun 2022*
- Widyasari, J. K. (2010). Hubungan antara kelelahan kerja dengan stres kerja pada perawat di Rumah Sakit Islam Yarsis Surakarta