BAB I
PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu masalah kesehatan psikologis yang sering dialami oleh tenaga kesehatan, terutama perawat. Perawat memiliki tanggung jawab besar dalam memberikan pelayanan secara langsung kepada pasien selama 24 jam sehingga rentan mengalami tekanan fisik maupun psikologis. Beban kerja yang tinggi, sistem kerja bergilir (shift), tuntutan profesional, kondisi pasien yang beragam, serta lingkungan kerja yang dinamis menjadi faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat stres pada perawat (Astutik et al,. 2024).

Secara global, stres kerja pada perawat masih menjadi permasalahan yang tinggi. Penelitian meta-analisis yang dilakukan di berbagai negara menunjukkan bahwa sekitar 42% perawat di dunia mengalami stres kerja, sedangkan prevalensi burnout pada perawat mencapai 11,23% (WHO, 2022). Indonesia masalah stres kerja pada perawat juga masih menjadi perhatian. Penelitian multicenter yang dilakukan pada 900 perawat di 22 rumah sakit di Indonesia menunjukkan bahwa lebih dari 50% perawat mengalami stres kerja, sebanyak 7,3% mengalami gejala kelelahan (exhaustion), dan sekitar 1% memiliki risiko mengalami burnout berat (Juanamasta et al,. 2024). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar perawat di Indonesia masih menghadapi tekanan psikologis selama menjalankan pekerjaannya sehingga diperlukan upaya untuk membantu mengelola stres secara efektif.

Stres yang dialami perawat apabila tidak ditangani dengan baik dapat berdampak terhadap kesehatan fisik maupun mental. Dampak tersebut meliputi kelelahan, gangguan tidur, kecemasan, penurunan konsentrasi, menurunnya motivasi kerja, hingga burnout. Kondisi tersebut tidak hanya memengaruhi kesejahteraan perawat, tetapi juga dapat menurunkan kualitas pelayanan keperawatan dan keselamatan pasien (Gabriela et al,. 2024).

Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat dilakukan untuk membantu mengurangi tingkat stres adalah relaksasi otot progresif

(Progressive Muscle Relaxation/PMR). Relaksasi otot progresif merupakan teknik relaksasi yang dilakukan dengan cara mengencangkan kemudian melemaskan kelompok otot tertentu secara bertahap sehingga tubuh menjadi lebih rileks dan ketegangan fisik maupun psikologis dapat berkurang. Teknik ini bekerja dengan menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga denyut jantung, tekanan darah, frekuensi napas, serta ketegangan otot menjadi lebih stabil dan tubuh berada dalam kondisi relaks (Siregar et al,. 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa bahwa teknik relaksasi otot progresif (Progressive Muscle Relaxation/PMR) efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat. Rata-rata skor stres sebelum intervensi sebesar 59,59, kemudian menurun menjadi 39,95 setelah diberikan terapi relaksasi otot progresif. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian relaksasi otot progresif terhadap penurunan stres kerja. Oleh karena itu, teknik relaksasi otot progresif dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk membantu mengurangi stres, khususnya pada tenaga kesehatan yang memiliki beban kerja tinggi maupun pada pasien yang memerlukan terapi relaksasi (Pratiwi *et al*,. 2024).

Meskipun relaksasi otot progresif (*Progressive Muscle Relaxation*/PMR) telah terbukti efektif dalam membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan otot pada tenaga kesehatan, implementasinya di lingkungan pelayanan kesehatan masih belum optimal. Kondisi ini disebabkan oleh masih terbatasnya media edukasi yang dapat memberikan informasi secara sistematis mengenai teknik relaksasi otot progresif kepada perawat. Sebagian besar edukasi yang diberikan masih bersifat lisan atau hanya melalui penyuluhan singkat sehingga informasi yang diterima sering kali sulit dipahami secara menyeluruh maupun dipraktikkan kembali secara mandiri (Ramdhani & Hermawati, 2025). Selain itu, padatnya aktivitas kerja, beban pelayanan yang tinggi, serta keterbatasan waktu menyebabkan perawat tidak selalu memiliki kesempatan untuk mengikuti

pelatihan atau pendampingan secara langsung mengenai teknik relaksasi. Akibatnya, meskipun perawat mengetahui pentingnya pengelolaan stres, masih banyak yang belum memahami langkah-langkah pelaksanaan relaksasi otot progresif secara benar dan belum menjadikannya sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental di tempat kerja. Oleh karena itu, diperlukan suatu media edukasi yang praktis, mudah dipahami, dapat digunakan secara mandiri, serta mampu membantu perawat mempelajari dan mempraktikkan relaksasi otot progresif secara tepat (Lekatompessy et al,. 2024).

Media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, serta keterampilan seseorang terhadap suatu masalah kesehatan. Salah satu media KIE yang dinilai efektif adalah *booklet*, yaitu media cetak berbentuk buku kecil yang memuat informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami serta dilengkapi dengan gambar, ilustrasi, maupun warna yang menarik sehingga dapat meningkatkan minat baca. Dibandingkan dengan penyampaian informasi secara lisan, *booklet* memiliki berbagai keunggulan karena dapat dibaca kapan saja sesuai kebutuhan, dipelajari secara berulang-ulang, mudah dibawa, serta digunakan sebagai media belajar mandiri tanpa harus didampingi oleh tenaga kesehatan. Penyajian informasi dalam bentuk tulisan yang dikombinasikan dengan ilustrasi juga mampu meningkatkan pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan, memperkuat daya ingat, serta membantu pembaca mengikuti langkah-langkah yang dijelaskan secara lebih mudah. Dengan karakteristik tersebut, *booklet* menjadi salah satu media edukasi yang sesuai untuk digunakan sebagai sarana promosi kesehatan bagi perawat dalam meningkatkan kemampuan mengelola stres melalui teknik relaksasi otot progresif (Ariesteni et al,. 2024).

Melalui media *booklet*, informasi mengenai pengertian stres kerja pada perawat, faktor-faktor penyebab stres, dampak stres terhadap kesehatan fisik maupun psikologis, manfaat relaksasi otot progresif, indikasi pelaksanaan, langkah-langkah melakukan relaksasi otot progresif, waktu pelaksanaan yang dianjurkan, serta pentingnya melakukan latihan secara rutin dapat

disampaikan secara lebih menarik melalui perpaduan teks, gambar, ilustrasi, dan petunjuk langkah demi langkah. Pengembangan *booklet* ini bertujuan untuk menyediakan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang praktis, menarik, dan mudah dipahami oleh perawat sehingga dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman, serta keterampilan dalam melakukan relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai salah satu upaya mengurangi tingkat stres kerja. Selain sebagai sumber informasi, *booklet* juga berfungsi sebagai media pembelajaran mandiri yang dapat dibaca berulang kali kapan pun dibutuhkan sehingga membantu perawat mengingat kembali setiap tahapan relaksasi otot progresif dengan benar. Penggunaan *booklet* diharapkan dapat meningkatkan kepatuhan perawat dalam melakukan latihan relaksasi secara rutin, membantu mengurangi tingkat stres, meningkatkan kenyamanan psikologis, memperbaiki kemampuan mengelola emosi, serta pada akhirnya mendukung peningkatan kualitas pelayanan keperawatan kepada pasien (Sulaiman et al,. 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik mengembangkan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) berupa *booklet* dengan judul "Yuk Perawat Cegah Stress! Dengan Relaksasi Otot Progresif". *Booklet* ini diharapkan menjadi media edukasi yang praktis, menarik, dan mudah dipahami sehingga dapat meningkatkan pengetahuan perawat mengenai teknik relaksasi otot progresif serta mendorong penerapannya secara mandiri sebagai salah satu upaya mengurangi tingkat stres kerja.

Tujuan pengembangan media KIE ini adalah menghasilkan sebuah luaran berupa *booklet* berjudul "Yuk Perawat Cegah Stress! Dengan Relaksasi Otot Progresif" yang berisi materi mengenai pengertian stres kerja pada perawat, faktor-faktor penyebab stres kerja, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, konsep relaksasi otot progresif, manfaat relaksasi otot progresif, langkah-langkah melakukan teknik relaksasi otot progresif, serta anjuran penerapan latihan secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

Media *booklet* dipilih karena memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan disertai dengan gambar yang menarik sehingga memudahkan remaja dalam memahami materi yang disampaikan. Selain itu, *booklet* dapat dibaca berulang kali, mudah dibawa, dan dapat diakses kapan saja sehingga membantu memperkuat pemahaman perawat mengatasi stres. Manfaat media *booklet* ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan perawat dalam melakukan teknik relaksasi otot progresif secara mandiri sebagai upaya mengurangi tingkat stres kerja, membantu perawat menjaga kesehatan fisik dan psikologis sehingga dapat meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan, serta menjadi media edukasi bagi tenaga kesehatan, rumah sakit, maupun institusi pendidikan dalam memberikan promosi kesehatan mengenai manajemen stres dan penerapan teknik relaksasi otot progresif kepada perawat.