BAB I
PENDAHULUAN

Rumah sakit merupakan institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna sertameyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, serta gawat darurat. Dalammemberikan pelayanan kesehatan Rumah sakit dapat memperhatikan adanya fasilitas kesehatan yang memadai dan sumber daya manusia (SDM) yang berkualitas (Peraturan Pemerintah, 2022). Salah satu pelayanan diRumah Sakit terutama diRawat inap terdiri dari multidisiplin profesi, terintegrasi sehingga pelayanan yang diberikan terutama oleh perawat harus di dukung dengan kemampuan untuk layanan perawatan medis intensif dan observasi yang diperlukan yang bertujuan untuk pemulihan dan diagnosis tepat (FWD Indonesia, 2025).

Asuhan keperawatan yang dilakukan oleh perawat di rawat inap dituntut untuk memberikan pelayanan yang bermutu cepat, tepat dan cermat dalam kondisi kompleks. Menyebabkan perawat seringkali tidak dihadapkan hanya dengan pasien, tetapi keluarga pasien, teman pasien, rekan sejawat profesi, tenaga medis lainnya, dan peraturan yang ada di tempat kerja serta beban kerja yang terkadang dinilai tidaksesuai dengan kondisi fisik, psikis dan emosional (Ku'eetal, 2022). *Burnout* adalah syndrome psikologis yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi dan rendahnya pencapaian diri, apabila tidak dilakukan pencegahan dengan baik makaakan memberikan dampak yang buruk seperti stres yang dapat menyebabkan kinerja menjadi buruk seperti memberikan respon yang tidak menyenangkan kepada pasien, mudah marah, merasa cepat lelah dan pusing lebih parahnya sampai tidak memperdulikan pekerjaan dan keadaan sekitar (Anggoro,2023). Stres yang dialami individu dalam jangka waktu yang lama dengan intensitas yang cukup tinggi akan mengakibatkan individu yang bersangkutan menderita kelehahan, baik fisik maupun mental. Keadaan

seperti ini disebut *burnout* yaitu kelelahan fisik, mental, dan emosional yang terjadi karena stres diderita dalam jangka waktu yang cukup lama, di dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional yang tinggi (RSUPdr.Soeradji Tirtonego, 2023). Hal ini yang dapat menyebabkan stres pada perawat maka dari itu sangat perlu diperhatikan, karena apabila seorang perawat mengalami stres yang tinggi akan berdampak pada kualitas pelayanannya (Victoria, 2021).

Keperawatan merupakan profesi dengan berbagai situasi yang berpotensi menimbulkan stres di tempat kerja yang dapat bersumber dari interaksi terhadap pasien dan profesi kesehatan lain. Terjadi karena pekerjaan perawat yang mengharuskan siap siaga 24 jam secara bergantian untuk merawat pasien (Sahertian et al, 2022). Stres akibat kerja merupakan gangguan fisik dan emosional akibat adanya ketidaksesuain antara kapasitas, sumber daya maupun kebutuhan pekerja yang berasal dari lingkungan pekerjaan, hal tersebut akan memicu terjadinya stres kerja akibat beban kerja terkadang dinilai tidak sesuai dengan kondisi fisik, psikologis, dan emosional (Suroso, 2021). Situasi kerja serta tuntutan kerja yang tidak sebanding dengan kemampuan fisik, waktu yang tersedia, serta keahlian yang kurang merupakan salah satu penyebab stres. Perawat yang mengalami stres meliliki perilaku mudah marah, murung, gelisah dan semangat kerja yang rendah. Apabila seorang perawat mengalami stres yang tinggi menyebabkan penurunan kemampuan kerja dan hasil kerja yang kurang baik (Trisnasari & Wicaksono, 2021).

Perawat di Rumah Sakit memiliki tugas pada pelayanan pasien rawat jalan maupun rawat inap. Pelayanan rawat inap adalah pelayanan pasien untuk observasi, diagnosis, pengobatan, rehabilitasi dan atau pelayanan kesehatan lainnya dengan menginap di Rumah Sakit (SatuSehat, 2025). Menurut *America National Association For Accupational Safety* menempatkan kejadian stres pada perawat berada di urutan paling atas dari empat puluh kasus stres pada pekerja. *American Nurses Association* (ANA) tahun 2017 dalam Khoirunnisa et al.,(2021). Berdasarkan survei *American*

Nurse Foundation yang merilis survei kesehatan mental kepada lebih dari 9500 perawat sebagai bagian dari survei perawat *pulse on the nation* saat pandemic.Menurut survei, lebih dari 34% perawat menilai kesehatan emosional mereka dalam keadaan tidak sehat, sebagian perawat yang disurvei 75% mengatakan mereka merasa stres dan 46% perawat gawat darurat tidak sehat secara emosional. Menurut laporan > 8000 perawat tidak mau mengambil pekerjaan keperawatan dan stres kerja dikalangan perawat merupakan permasalahan global dan 9,2% hingga 68% perawat menghadapi stres kerja. Tingkat prevalensi stres kerja diantara perawat bervariasi menurut institusi kesehatan dengan signifikan ditentukan oleh peralatan yang tersedia, petugas, lingkungan kerja misalnya prevalensi perawat di Iran 69% dibandingkan pearwat di India 87,4% (*American Nurses Foundation*, 2021).

Pravalensi stres (*burnout*) kerja pada perawat berdasarkan penelitian Persatuan Perawat Nasional Indonesia pada tahun 2016 (Herqutanto, 2017) menunjukkan 50.9%, perawat Indonesia mengalami stres kerja, dengan gejala sering pusing, kurang ramah, merasa lelah, kurang istirahat akibat bebankerja berat serta penghasilan yang kurang memadai. Penelitian dari (Hendarti, et al., 2020) yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa faktor yang berhubungan dengan stres kerja yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 18 perawat (51,4%), masa kerja perawat lebih dari 5 tahun sebanyak 26 perawat (74,3%), shift malam pada perawat sebanyak 19 (54,3%) dan perawat yang memiliki beban kerja yang tinggi sebanyak 20 perawat (57,1). Maka dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami oleh tenaga kerja merupakan hasil dari proses bekerja yang dapat berkembang menjadikan tenaga kerja sakit secara fisik dan mental sehingga tidak dapat bekerja dengan optimal.

Menurut Pratayo dan Stella (2024), di Rumah Sakit Tangerang pada tanggal 27 Juni 2025. Para peneliti mensurvei 15 karyawan dari berbagai unit ruangan termasuk 2 unit perawatan, tentang pengalaman mereka dengan stres, beban kerja, kerja shift, dan total waktu kerja. Anggota

staf melaporkan tingkat stres rata-rata32,1% dengan puncak 40,7% dan terendah 27,2%. Beban kerja perawat dapat diklasifikasikan sebagai berat untuk 38,4% ringan untuk 44% dan sedang untuk17,6%.

Apabila seorang karyawan yang mengalami *burnout* kerja dan tidak mendapatkan penangan maka akan berdampak buruk terhadap kondisi kejiwaannnya, oleh karena itu untuk mencegah adanya gangguan psikologis maupun fisiologis. Beberapa upaya harus dilakukan tindakan positif dan konstruktif untuk mengatasi sumber stres, dapat berupa relaksasi dengan mendengarkan musik, jalan-jalan, berdoa dan dukungan keluarga dan pengelolaan stres yang baik diantaranya dengan menghindari, mengalihkan stres dengan kegiatan positif. Cara lain yang bisa dilakukan dalam mengurangi stres adalah berolahraga serta rekreasi. Berbagai cara dapat dilakukan dalam mengatasi stres kerja bagi perawat dengan jam kerja yang padat, beberapa cara mengatasi stres seperti di atas cenderung sulit untuk di lakukan karena keterbatasan waktu yang di miliki perawat (Mahawati et al., 2021).

Burnout pada perawat dapat memberikan dampak terhadap kondisi psikologis, kesehatan fisik, perilaku, dan organisasi. Dampak psikologis dapat berupa kesulitan berkonsentrasi, kecemasan, gangguan tidur, mudah tersinggung, dan menurunnya kemampuan koping. Secara fisik, *burnout* dapat berhubungan dengan kelelahan kronis, sakit kepala, gangguan muskuloskeletal, dan gangguan kesehatan lainnya. Dari aspek perilaku dan pekerjaan, *burnout* dapat menyebabkan menurunnya motivasi, kinerja, kepuasan kerja, serta meningkatnya ketidakhadiran. Pada tingkat organisasi, kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap efisiensi kerja dan kualitas pelayanan. Oleh karena itu, *burnout* pada perawat perlu mendapatkan perhatian dan penanganan yang tepat.

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 kerja pada perawat. Mekanisme manajemen stres juga bisa dilakukan

menggunakan teknik relaksasi merupakan bagian dari terapi pengelolaan diri dengan didasarkan cara kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis (Pratama, 2017). Salah satu yang termasuk dari relaksasi untuk menurunkan stres adalah teknik relaksasi otot progresif, yang dapat dilakukan secara mandiri, murah dan mudah. Sehingga dapat diterapkan pada perawat di ruang rawat inap (Rina Puspitasari et al., 2019).

Relaksasi otot progresif adalah salah satu terapi dengan pemusatan perhatian pada suatu aktifitas otot yang dilakukan dengan mengenali otot yang tegang sehingga dapat mengurangi ketegangan otot dan membantu keseimbangan saraf simpatik melalui cara merelaksasi tubuh, menurunkan tekanan darah serta sirkulasi darah dan memastikan relaksasi otot (Xiao et al., 2020). Tujuan teknik relaksasi otot progresif adalah menahan terbentuknya respon stres terutama dalam sistem saraf dan hormon sehingga akan mencegah maupun mengurangi gejala fisik akibat stres saat tubuh kita beraktifitas berlebihan.

Target Iuaran dari proyek Komunikasi Informasi dan Edukasi (KIE) menghasilkan *booklet* pendidikan berjudul "STOP:Solusi Tepat Otot Progresif Atasi *Burnout*". Promosi kesehatan menggunakan media edukasi sangat beragam salah satunya melaui media visual, contohnya seperti *booklet* danbuku saku, media audiovisual, contohnya seperti vidio.

Booklet ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan pengetahuan perawat terkait *burnout* kerja, dengan penggunaan gambar, warna, dan tulisan yang menarik guna untuk meningkatkan petunjuk bagi perawat, pemilihan *booklet* sebagai media tahap awal catatan yang ringkas sehingga mempermudah untuk dipraktekkan oleh perawat dan dengan *booklet* ini dapat menyajikan isi dengan cara yang menarik melalui gambar dan tampilan yang menggambarkan konten secara jelas. *Booklet* memiliki kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena didesain dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak. Media *booklet* dipilih sebagai media pendidikan kesehatan karena mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat. *Booklet* ini memiliki

manfaat sebagaireferensi, bahan masukan, dan pembanding dalam pengembangan media lain terkait teknik relaksasi otot progresif. Menurut peneliti *booklet* memiliki kelebihan dibandingkan dengan media lain yaitu dapat dipelajari setiap saat karena di design dalam bentuk buku serta memuat informasi lebih banyak dan juga mampu menyebarkan informasi dalam waktu relative singkat, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan perawat.

Kekurangan *booklet* cakupan jangkauan yang kurang luas serta membutuhkan banyak tenaga untuk proses distribusi dan biaya cetak yang agak mahal, akan tetapi dari kekurangan tersebut terdapat manfaat dan keefektifan yang lebih banyak apabila *booklet* digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan perawat. Alasan mengapa peneliti memilih *booklet* sebagai media edukasi karena, *booklet* lebih mudah memahami informasi yang disampaikan dibandingkan penyampaian informasi yang disampaikan dibandingkan penyampaian informasi hanya secara lisan. Dengan media *booklet* sasaran dapat mengamati langsung gambar dan ilustrasi yang merupakan penjelasan dari gambar yang ada dalam media *booklet* tersebut. Selain itu, *booklet* ini juga berperan sebagai sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan perawat dan masyarakat umum. Proyek komunikasi informasi dan edukasi ini berfungsi sebagai alat pembelajaran membaca, menambah pengetahuan dan mengembangkan kompetensi sesuai dengan pengetahuan yang diperoleh selama studi serta sebagai aplikasi yang berguna bagi orang lain.