

ABSTRAK

ANALISIS STRESS KERJA PADA PERAWAT PELAKSANA DAN INTERVENSI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DIRUANG RAWAT INAP TANJUNGRSUD SUMEDANG

Devina Az Zahra¹ Raihany Sholihatul Mukarromah²

¹Mahasiswa Profesi Ners, Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana
Bandung

²Dosen, Fakultas Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung

Stres kerja dapat dipicu jika suatu pekerjaan yang dilakukan oleh perawat melebihi dari batas dari kemampuannya yang pada akhirnya timbul suatu tekanan yang akan dialami oleh perawat. Stres yang dialami oleh perawat adalah sebanyak 82 % pekerja rumah sakit. Di Indonesia sekitar 50,9% perawat mengalami stres kerja. Data lain dari Kementrian Kesehatan Republik Indonesia jumlah perawat yang mengalami stres mencapai 296.876 orang, maka angka kejadian stres perawat cukup besar. Tujuan dari karya ilmiah akhir ners ini untuk menganalisis stres kerja pada perawat pelaksana dan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Metode yang digunakan adalah studi kasus dengan melakukan intervensi terapi relaksasi otot progresif. Teknik pengumpulan data yang digunakan yaitu wawancara, observasi dan kuesioner. Hasil kajian situasi didapatkan bahwa perawat memiliki masalah stress kerja sedang. Setelah dilakukan tindakan terapi relaksasi otot progresif selama 2x 10-20 menit didapatkan hasil bahwa perubahan tingkat stres menjadi kategori ringan yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi otot progresif memiliki pengaruh terhadap tingkat stres perawat. Dengan hasil studi 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 rawat inap.

Kata Kunci : Perawat, Relaksasi Otot Progresif, Stress Kerja

Sumber : 36 jurnal (2014-2024)

4 Buku

ABSTRACT

ANALYSIS OF JOB STRESS IN IMPLEMENTING NURSES AND PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION INTERVENTION IN TANJUNG INPATIENT ROOM, SUMEDANG REGIONAL HOSPITAL

Devina Az Zahra¹, Raihany Sholihatul Mukarromah²

¹Nursing Profession Student, Faculty of Nursing, Bhakti Kencana University,
Bandung

²Lecturer, Faculty of Nursing, Bhakti Kencana University, Bandung

Job stress can be triggered if a job done by a nurse exceeds the limits of his/her ability which ultimately causes pressure that will be experienced by the nurse. The stress experienced by nurses is as much as 82% of hospital workers. In Indonesia, around 50.9% of nurses experience work stress. Other data from the Ministry of Health of the Republic of Indonesia, the number of nurses experiencing stress reached 296,876 people, so the incidence of nurse stress is quite large. The purpose of this final scientific paper for nurses is to analyze work stress in implementing nurses and progressive muscle relaxation therapy interventions. The method used is a case study by conducting progressive muscle relaxation therapy interventions. Data collection techniques used are interviews, observations and questionnaires. The results of the situation study showed that nurses have moderate work stress problems. After progressive muscle relaxation therapy was carried out for 2x 10-20 minutes, the results showed that the change in stress levels was in the mild category, indicating that progressive muscle relaxation techniques have an effect on nurses' stress levels. With the results of this study, it is hoped that nurses will practice progressive muscle relaxation techniques independently during breaks or after work because they can provide a relaxation effect so that they can reduce work stress levels in the inpatient room.

Keywords: Nurses, Progressive Muscle Relaxation, Work Stress

Source: 36 jurnal (2014-2024)

4 Buku