

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres di tempat kerja merupakan suatu fenomena yang sering terjadi dan diperkirakan secara global sekitar 65% pekerja mengalami stres kerja (WHO, 2022). Berdasarkan survei yang dilakukan PPNI menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia atau sebanyak 286.864 perawat mengalami stres dan beban kerja (Hendarti, 2020). Sedangkan di Jawa Barat dan Kabupaten Bandung tidak ada data yang menunjukkan angka kejadian stres kerja pada perawat.

Perawat sebagai bagian integral dari sistem pelayanan kesehatan, memiliki peran sangat krusial dalam mendukung fungsi rumah sakit. Perawat merupakan salah satu bagian dari pelayanan kesehatan yang sepanjang waktu berada di sisi pasien. Perawat memiliki tugas yang sangat kompleks sebagai tenaga pelayanan kesehatan, Seperti berkolaborasi interprofesional antara perawat dan dokter, memberikan asuhan keperawatan kepada pasien, pelayanan administrasi dan lain sebagainya yang mengeluarkan tenaga fisik selain itu perawat juga dituntut secara psikologis dan menghadapi tekanan sosial, baik dari pasien, keluarga pasien maupun lingkungan kerja. Ini dapat memberikan dampak tekanan kerja yang signifikan bagi perawat, salah satunya tekanan yang didapat adalah stres kerja (Wulan Diningrum et al., 2024).

Stres kerja merupakan rangsangan adaptif yang timbul dari tuntutan kerja yang mengakibatkan ketegangan psikologis, fisik, dan sosial seseorang. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya stres kerja pada perawat, diantaranya adalah beban kerja yang berlebihan dapat menyebabkan perawat mengalami stres kerja, lingkungan kerja yang tidak kondusif seperti fasilitas tidak memadai dapat meningkatkan stres kerja perawat, Hubungan interpersonal yang buruk atau kurang harmonis dengan rekan kerja dapat

menjadi sumber stres kerja perawat dan jadwal shift yang tidak teratur dapat meningkatkan risiko stres kerja pada perawat (Azteria, 2020).

Menurut Survei yang dilakukan oleh (Gallup, 2022) di Asia Tenggara sebanyak 20% dari 1.000 perawat melaporkan merasa stres di tempat kerja selama periode 2021 hingga maret 2022. Sedangkan di Indonesia menunjukan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukan bahwa prevalensi penduduk Indonesia pada penduduk umur >15 tahun yang mengalami gangguan mental emosional atau stres 37.728 orang (9,8%) dan survey yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) dalam (Herquntanto, 2017) menunjukan bahwa 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja dengan berbeda tingkatan dan Kementerian Kesehatan RI (2023) juga melaporkan 68,6% pekerja mengalami tingkat stres kerja, berdasarkan penelitian tentang resiliensi dan kecerdasan emosi terhadap stres kerja di masa *quarter life crisis* di DKI Jakarta.

Gejala dan tanda stres meliputi aspek fisik, psikologis dan sosial. Secara fisik gejala fisik secara mengalami kelelahan, sakit kepala dan ketegangan otot. Secara psikologis berupa emosi yang tidak stabil, mudah marah, depresi dan mengalami kecemasan. Sedangkan secara sosial bisa berakibat kurangnya interaksi dengan keluarga atau rekan kerja, tidak harmonis dengan rekan kerja dan kurang empat kepada rekan kerja (Puspita, 2021).

Hasil Penelitian yang dilakukan oleh (Rachmawaty, 2023) di tiga rumah sakit yang ada di Gorontalo, yaitu di ruang ICU RSUD Otanaha, RSUD M.M, Dunda Limboto dan RSUD Toto kabila jenis penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan pendekatan survey deskriptif dengan jumlah sampel 55 perawat yang bekerja di ruang ICU di dapatkan hasil penelitian 40% perawat mengalami stres kerja berat dan sebanyak 23,6% mengalami stres sedang dan 36,4% mengalami stres kerja ringan. Penelitian ini menggaris bawahi pentingnya upaya serius dari pihak manajemen rumah sakit untuk mengurangi stres kerja pada perawat pelaksana ruang ICU.

Dampak stres kerja pada perawat dapat memberikan dampak negatif pada perawat maupun bagi pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien.

ada tiga dampak yang disebabkan oleh stres kerja yaitu dampak fisik seperti ada kelelahan, sakit kepala dan ketegangan otot lalu ada dampak psikososial seperti depresi, kecemasan, kelelahan emosional, mudah marah dan emosi yang tidak stabil lalu ada dampak sosial seperti hubungan dengan rekan kerja tidak harmonis, kurangnya rasa empati kepada pasien dan kurangnya interaksi dengan keluarga (Puspita, 2021).

Penatalaksanaan stres bisa dilakukan dengan cara farmakologi dan nonfarmakologi. Secara farmakologi bisa dilakukan dengan cara obat anti depresi dan obat anti cemas (Nurani, 2022). Sedangkan secara nonfarmakologi bisa dilakukan dengan cara *Expressive Writing Therapy* (Asmoro, 2022), *eye movement desensitization* (Suara, 2023) dan terapi murrotal Al-Qur'an (Muharni, 2023).

Terapi murrotal Al-Qur'an merupakan metode relaksasi berbasis non-farmakologi yang melibatkan mendengarkan lantunan ayat suci Al-Qur'an untuk menciptakan ketenangan dan mengurangi kecemasan (Sari, 2024). Selain itu kelebihan terapi murrotal Al-Qur'an adalah terapi ini dapat mengatasi gangguan tidur (Iksan, 2020), menurunkan tekanan darah (yuningsih, 2023), Menurunkan stres kerja (Muharni, et. al., 2023) dan meningkatkan kemampuan komunikasi (Arisanti . et al., 2022). Selain itu terapi Murrotal Al-Qur'an ini sejalan dengan konsep *Holistik Nursing Care* yang menekankan bahwa kesehatan tidak hanya mencakup aspek fisik, psikologis dan sosial namun ada juga aspek spiritual (Rahmat, 2019). Keterbatasan terapi Murrotal Al-Qur'an yaitu terbatas pada orang dengan beragama Islam (Rahmat, 2019). Selain Terapi Murrotal Al-Qur'an terdapat beberapa terapi yang lain diantaranya yaitu terapi *mindfulness* menurut (Handayani, 2021) mengatakan bahwa terapi *mindfulness* dapat menurunkan tingkat stres kerja dari segi fisiologis, psikososial dan perilaku. Selain itu ada terapi kognitif-perilaku (CBT) menurut (Triwijayanti, 2024) menyatakan bahwa terapi kognitif-perilaku (CBT) sangat efektif dalam menurunkan stres.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Oktaviana, 2023) diruang Rawat

Inap Rumah Sakit Umum Daerah Tenriawaru tepatnya berada di Kabupaten Bone, jenis terapi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain penelitian Quansi-eksperimental dengan rancangan One-group pre-posttest design terhadap perawat rawat inap di Rumah Sakit Umum Daerah Tenriawaru membuktikan efektivitas terapi Murrotal Al-Qur'an ini. Hasil menunjukkan penurunan signifikan tingkat stres kerja. Sebelum diberikan intervensi mayoritas perawat mengalami stres kerja sedang, namun setelah diberikan intervensi terapi murrotal Al-Qur'an, sebagian perawat beralih ke kategori stres ringan. Ini membuktikan bahwa pendekatan spiritual seperti Murrotal Al-Qur'an dapat menjadi solusi sebagai terapi non-farmakologis yang potensial untuk mengatasi stres kerja di lingkungan rumah sakit, Penelitian ini memiliki kebaruan dalam penggunaan surah yang dipilih untuk terapi murottal Al-Qur'an, yaitu Surah Al-Insyirah.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya (Oktaviana, 2023) yang tidak merinci surah yang digunakan, penelitian ini secara khusus memilih Surah Al-Insyirah karena kandungannya yang sangat relevan dengan konsep pengurangan stres dan pemberian ketenangan jiwa. Surah Al-Insyirah mengandung pesan tentang kelapangan dada serta janji bahwa setiap kesulitan pasti disertai kemudahan, yang diyakini dapat memberikan efek menenangkan dan membangun optimisme bagi pendengarnya. Pilihan surah ini didasarkan pada pertimbangan bahwa makna mendalam yang terkandung dalam ayat-ayatnya berpotensi memberikan dampak positif secara psikologis, khususnya dalam menurunkan tingkat stres kerja pada perawat. Fokus khusus pada penggunaan Surah Al-Insyirah menjadi aspek baru yang diharapkan dapat memperkaya kajian mengenai efektivitas terapi murottal Al-Qur'an dalam konteks manajemen stres kerja, serta memberikan kontribusi ilmiah dalam pengembangan intervensi berbasis spiritual di lingkungan kerja perawat (Pertiwi, 2022).

Rumah Sakit Umum Daerah Majalaya merupakan Rumah Sakit dengan Akreditasi tipe B milik Pemerintah Daerah Kabupaten Bandung pada awalnya

adalah puskesmas. Rumah sakit Majalaya mempunyai banyak ruangan rawat inap yang berjumlah 17 ruangan rawat inap serta Rumah sakit umum Majalaya juga memiliki Ruang *Intensive care unit* (ICU) antara lain Ruang ICU flamboyan dengan struktur 1 kepala ruangan, 31 perawat pelaksana dan memiliki 18 tempat tidur, ruangan ini ditepati oleh pasien yang mengalami kondisi kritis atau mengancam nyawa dan membutuhkan pemantauan serta perawat intensif.

Hasil studi pendahuluan pada tanggal 8 Maret 2025, berdasarkan wawancara terhadap kepala keperawatan RSUD Majalaya didapatkan bahwa stres pada perawat kemungkinan yang terjadi yaitu pada ruang IGD dan ICU. Peneliti diarahkan untuk meneliti di ruang ICU dikarenakan untuk penelitian IGD tidak diizinkan dengan alasan khawatir mengganggu pelayanan. Hasil dari wawancara terhadap 17 perawat pelaksana di ruang *Intensive care unit* (ICU) RSUD Majalaya Kabupaten Bandung, dari indikator stres kerja fisik 11 orang pelaksana sering merasa otot kaku setelah bekerja, 11 perawat pelaksana sering kehilangan nafsu makan. Berdasarkan indikator stres psikologis, 8 perawat pelaksana merasa cemas dan tegang, 10 perawat pelaksana kadang-kadang menghindari pekerjaan yang sulit, 7 perawat pelaksana sensitif dan mudah marah tanpa sebab. Berdasarkan indikator stres kerja perilaku sosial, 10 perawat pelaksana sering merasa produktivitas kerja menurun. Peran perawat di rumah sakit sebagai pemberian asuhan keperawatan termasuk juga bisa melakukan pengelolaan stres pada pasien. Namun perawat juga harus mampu dalam mengelola stres pada diri sendiri.

Hasil wawancara pada tanggal 8 Maret 2025 kepada kepala ruangan ICU dan Kepala Perawat RSUD Majalaya diketahui bahwa untuk menangani stress kerja pada perawat pelaksana belum pernah dilakukan terapi apapun. Maka dari itu, peneliti sangat tertarik untuk meneliti pengaruh terapi murrotal Al-Qur'an terhadap stres kerja perawat.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana pengaruh terapi murottal al-Qur’an terhadap stres kerja pada perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya tahun 2025 ?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh terapi murottal al-Qur’an terhadap stres kerja pada perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya tahun 2025.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres kerja pada perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya sebelum dilakukan intervensi terapi murottal al-Qur’an.
2. Mengetahui tingkat stres kerja pada perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya setelah dilakukan intervensi terapi murottal al-Qur’an.
3. Menganalisis pengaruh terapi murottal al-Qur’an terhadap stres kerja pada perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian sebagai bukti bahwa terapi murottal bisa mengurangi tingkat stres kerja pada perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya.

1.4.2 Manfaat Praktis

- a. Bagi Rumah Sakit

Pihak rumah sakit bisa menjadikan terapi murottal sebagai Standar Operasional Prosedur mengatasi stres kerja pada perawat.

- b. Bagi Perawat

Perawat bisa melakukan terapi murottal pada saat mengalami stres kerja.

c. Bagi Peneliti selanjutnya

Penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengeksplorasi lebih lanjut efektifitas intervensi terapi murrotal al-Qur'an dalam mengatasi stres kerja.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada pengaruh pengaruh terapi murottal al-Qur'an terhadap stres kerja pada perawat pada bidang ilmu manajemen keperawatan. Aspek yang dikaji meliputi penurunan tingkat stres sebelum dan sesudah diberikan terapi Murrotal Al-Qur'an. Ruang lingkup penelitian ini Perawat Pelaksana yang berada di ruang ICU Rumah Sakit Umum Daerah Majalaya. Metode penelitian yang digunakan berupa pre eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Populasi yaitu perawat pelaksana di ruang ICU RSUD Majalaya Kabupaten Bandung sebanyak 31 orang, dengan jumlah sampel sebanyak 15 responden. Penelitian dilakukan pada bulan April-Agustus 2025. Analisis berupa analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat menggunakan *ujj Wilcoxon*.