

Pengaruh Manajemen Stress (Terapi Musik) Terhadap Penurunan Tingkat Stress Perawat Ruang Intensive Rumah Sakit Umum Daerah Kota Tasikmalaya

Asep Riyana¹, Iwan Somantri¹

¹Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya, Indonesia

Email: banisulaeman@gmail.com

Abstrak

Stress merupakan topik yang selalu menarik untuk ditelaah karena memiliki kaitan yang erat dengan kehidupan manusia. Stress dikenal sebagai interaksi antara individu dan lingkungan yang menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh manajemen stress (Terapi music) terhadap penurunan tingkat stress perawat di ruang Intensive RSUD Kota Tasikmalaya. Teori yang mendasari penelitian ini diantaranya adalah pengertian, penyebab, jenis, factor yang berhubungan dengan stress, konsep perawatan ruang intensif, manajemen stress (Terapi music). Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif analisis dengan menggunakan pendekatan *quasi eksperimen*. Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di ruang Intensive RSUD Kota Tasikmalaya. Teknik yang digunakan dalam pengambilan sampel adalah teknik total sampling. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan kuesioner yang disusun dan dikembangkan oleh peneliti berdasarkan konsep berupa angket tertutup yaitu sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Teknik analisa data yang digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi music terhadap penurunan tingkat stress perawat adalah menggunakan rumus uji *chi square*. Hasil penelitian ini adalah bahwa yang dapat menyebabkan tingkat stress perawat di ruang intensive yaitu beban kerja, kondisi kerja dan hubungan interpersonal perawat.

Kata Kunci: Manajemen stress, terapi musik, tingkat stress

Abstract

Stress is a topic that is always interesting to study because it is closely related to human life. Stress is known as the interaction between the individual and the environment that causes physiological and psychological changes. The purpose of this study was to determine the effect of stress management (music therapy) on reducing the stress level of nurses in the Intensive Room of the Tasikmalaya City Hospital. The theory that underlies this research includes understanding, causes, types, factors related to stress, the concept of intensive room care, stress management (music therapy). The research method used is descriptive analysis using a quasi-experimental approach. The population in this study were nurses in the Intensive Room of the Tasikmalaya City Hospital. The technique used in sampling is total sampling technique. The instrument in this study used a questionnaire that was compiled and developed by the researcher based on the concept of a closed questionnaire, that is, the answer has been provided so that the respondents just have to choose. The data analysis technique used to determine the effect of music therapy on reducing the stress level of nurses is to use the chi square test formula. The results of this study are that which can cause stress levels for nurses in the intensive care unit, namely workload, working conditions and interpersonal relationships of nurses.

Keywords: Stress management, music therapy, stress level

PENDAHULUAN

Stress merupakan topik yang merupakan untuk ditelaah karena memiliki kaitan yang erat dengan kehidupan manusia. Stres dikenal sebagai interaksi antara individu dan lingkungan yang menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis. Jika perubahan fisiologis dan psikologis menekan pekerjaan, maka stres terhadap pekerjaan dapat disebabkan oleh : beban kerja, kondisi kerja, peran, pengembangan karir, hubungan interpersonal, struktur organisasi serta pendidikan/pelatihan (Abraham & Shanley, 2009).

Stress kerja adalah perasaan tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi pekerjaan, yang disebabkan oleh stresor yang datang dari lingkungan kerja seperti faktor lingkungan, organisasi dan individu. Tinggi rendahnya tingkat stres tergantung dan manajemen stres yang dilakukan oleh individu dalam menghadapi stresor pekerjaan tersebut.

Pekerjaan sebagai perawat memerlukan manajemen stress yang bagus karena perawat memberikan asuhan keperawatan kepada manusia sebagai makhluk holistik yang memandang manusia sebagai makhluk *bio psiko social* spiritual. Stresor pekerjaan yang dialami oleh perawat Ruang Intensive dimungkinkan karena perawat Ruang Intensive dihadapkan pada pasien dengan kondisi

jiwa yang terancam sehingga membutuhkan perhatian yang khusus selama 24 jam/hari. Kondisi ini memerlukan energi fisik yang lebih besar dengan asuhan keperawatan yang khusus pula. Selain itu kebutuhan pasien kritis menuntut kecepatan dan ketepatan melakukan tindakan yang tidak selalu dibutuhkan pada situasi keperawatan lain di ruang keperawatan biasa. Ruangan Intensive merupakan salah satu lingkungan kerja yang memiliki kecenderungan stress yang tinggi (Emanuelson & Rosenlicht, 2000).

Pendapat lain mengatakan bahwa tidak memadainya pengetahuan dan keterampilan dipandang sebagai sumber stress bagi perawat Ruang Intensive (Steffen, 2000). Fasilitas canggih yang berada di Ruang Intensive, seperti : monitor jantung, respirator, fibrilator peralatan dialisa menuntut keterampilan khusus dengan orang-orang yang terlatih dalam melakukan pekerjaan di Ruang Intensive. Selain itu, Anderson (2002) mengidentifikasi konflik interpersonal juga merupakan stresor bagi perawat di Ruang Intensive.

Seperti telah dikemukakan bahwa pasien kritis mengalami masalah gangguan fungsi yang rumit dan kompleks sehingga memerlukan penatalaksanaan khusus. Hal ini dapat menimbulkan stres bagi keluarga. Keluarga sering menanyakan tentang

kondisi, peralatan dan penatalaksanaan yang diberikan pada pasien. Keluarga juga sering mengeluh dan melakukan kritikan kepada perawat. Kondisi ini dapat pula menimbulkan stres bagi perawat sehingga menghambat pelaksanaan asuhan keperawatan yang diberikan pada pasien kritis.

Berdasarkan studi pendahuluan pada tanggal 9 Agustus 2020 terhadap 5 orang perawat di ruangan Intensive RSUD Tasikmalaya diperoleh bahwa 5 responden (100%) yang bertugas di ruangan ICU, menyatakan keadaan pasien yang kritis dengan ancaman kematian, tidak berdaya dan hilang kesadaran merupakan hal yang menimbulkan stress, dimana mereka mengatakan takut bila menghadapi pasien yang akan meninggal atau dalam keadaan kritis, dokter dan keluarga mengharapkan hasil yang baik terhadap penanganan pasien, ditambah dengan suara yang dikeluarkan oleh alat monitor membuat mereka stress. Perasaan ketakutan, apatis, konsentrasi rendah, rasa bosan, keletihan, perilaku impulsif, tekanan darah meningkat, denyut jantung meningkat, kadar gula darah meningkat, produktivitas rendah, terasing dari mitra kerja, ketidakpuasan, komitmen dan loyalitas kurang, merupakan efek yang di timbulkan dari stress kerja (Gibson, 2017).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis rancangan penelitian deskriptif korelatif yaitu mengidentifikasi pengaruh terapi music dalam menurunkan tingkat stress perawat di Ruang Intensif RSUD Tasikmalaya. Populasi dalam penelitian ini adalah semua perawat di Ruang Intensif care sebanyak 40 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah HARS.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Beban Kerja Perawat Ruang Intensif RSUD Kota Tasikmalaya.

No	Kategori	f	%
1	Berat	3	7,5
2	Sedang	11	27,5
3	Ringan	26	65,0
Jumlah		40	100

Beban kerja yang dirasakan perawat ruang intensive di RSUD Kota Tasikmalaya persentase hampir sebagian besar adalah termasuk kategori ringan yaitu sebanyak 26 orang atau 65,0 persen, dan persentase sebagian kecil adalah dengan kategori berat yaitu sebanyak 3 orang atau 7,5 persen.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kondisi Kerja Perawat Ruang Intensif RSUD Kota Tasikmalaya

No	Kategori	f	%
1	Tidak Menyenangkan	6	15,0
2	Kurang Menyenangkan	7	17,5
3	Menyenangkan	27	67,5
Jumlah		40	100

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi kerja yang dirasakan perawat ruang intensive di RSUD Kota Tasikmalaya persentase sebagian besar adalah termasuk kategori menyenangkan yaitu sebanyak 27 orang atau 67,5 persen, dan persentase sebagian kecil adalah dengan kategori tidak menyenangkan yaitu sebanyak 6 orang atau 15,0 persen.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Hubungan Interpersonal Perawat di Ruang Intensive RSUD Kota Tasikmalaya

No	Kategori	f	%
1	Tidak Menyenangkan	0	0,0
2	Kurang Menyenangkan	12	30,0
3	Menyenangkan	28	70,0
Jumlah		40	100

Berdasarkan hasil penelitian di atas, diketahui bahwa hubungan interpersonal yang dirasakan Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi kerja yang dirasakan perawat ruang intensive di RSUD Kota Tasikmalaya persentase sebagian besar adalah termasuk kategori menyenangkan yaitu sebanyak 27 orang atau 67,5 persen, dan persentase sebagian kecil adalah dengan kategori tidak menyenangkan yaitu sebanyak 6 orang atau 15,0 perawat ruang intensive di RSUD Kota Tasikmalaya persentase sebagian besar adalah termasuk kategori menyenangkan yaitu sebanyak 28 orang atau 70,0 persen, dan persentase sebagian

kecil adalah dengan kategori kurang menyenangkan yaitu sebanyak 12 orang atau 30,0 persen.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Stres Kerja Perawat di Ruang Intensive RSUD Kota Tasikmalaya

No	Kategori	f	%
1	Berat	0	0,0
2	Sedang	35	87,5
3	Ringan	5	12,5
Jumlah		40	100

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa stres kerja yang dirasakan perawat ruang intensive di RSUD Kota Tasikmalaya persentase terbesar adalah termasuk kategori sedang yaitu sebanyak 35 orang atau 87,5 persen, dan persentase terendah adalah dengan kategori ringan yaitu sebanyak 5 orang atau 12,5 persen..

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa perawat yang menyatakan beban kerja dengan kategori berat merupakan persentase terbesar (66,7%) dengan stres kerja yang dirasakan ringan, perawat yang menyatakan beban kerja dengan kategori sedang persentase terbesar (81,8%) dengan stres kerja yang dirasakan sedang, dan perawat yang menyatakan beban kerja dengan kategori ringan persentase terbesar (96,2%) dengan stres kerja yang dirasakan sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-Square* hubungan antara beban kerja dengan stres kerja perawat ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya diperoleh *p value* (0,006) dengan α (0,05) dan harga *Chi-*

Square (10,153) sehingga kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan stres kerja yang dirasakan perawat ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya.

2. Pembahasan

a. Hubungan Kondisi Kerja dengan Stres Kerja Perawat

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa perawat yang menyatakan kondisi kerja dengan kategori tidak menyenangkan memiliki persentase yang sama dalam stres kerja yang dirasakan yaitu sedang dan ringan (50%), perawat yang menyatakan kondisi kerja dengan kategori kurang menyenangkan persentase terbesar (85,7%) dengan stres kerja yang dirasakan sedang, dan perawat yang menyatakan kondisi kerja dengan kategori menyenangkan persentase terbesar (96,3%) dengan stres kerja yang dirasakan sedang.

Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square hubungan antara kondisi kerja dengan stres kerja perawat ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya diperoleh p value (0,008) dengan α (0,05) dan harga Chi-Square (9,645) sehingga kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara kondisi kerja dengan stres kerja yang dirasakan perawat ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya.

b. Hubungan Interpersonal dengan Stres Kerja Perawat

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa perawat yang menyatakan hubungan interpersonal dengan kategori kurang menyenangkan persentase terbesar (66,7%) dengan stres kerja yang dirasakan sedang, dan perawat yang menyatakan hubungan interpersonal dengan kategori menyenangkan persentase terbesar (96,4%) dengan stres kerja yang dirasakan sedang. Berdasarkan hasil uji statistik Chi-Square hubungan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja perawat ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya diperoleh p value (0,009) dengan α (0,05) dan harga Chi-Square (6,803) sehingga kesimpulannya adalah terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan interpersonal dengan stres kerja yang dirasakan perawat ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa kondisi kerja yang dirasakan perawat ruang intensive di RSUD Kota Tasikmalaya persentase sebagian besar adalah termasuk kategori menyenangkan yaitu sebanyak 27 orang atau 67,5 persen, dan persentase sebagian kecil adalah dengan kategori tidak menyenangkan yaitu sebanyak 6 orang atau 15,0 persen.

Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Chi Square diperoleh bahwa value = 0,008. Hasil tersebut lebih kecil dari nilai α 0,05. Hal ini dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang

kuat antara kondisi kerja dengan stres kerja perawat di ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya. Dengan demikian dapat diartikan bahwa semakin menyenangkan kondisi kerja yang dirasakan maka stres kerja yang dialami perawat akan semakin ringan dan semakin tidak menyenangkan kondisi kerja yang dirasakan maka dapat menyebabkan stres yang berat pada perawat di ruang intensive RSUD Kota Tasikmalaya. Kondisi kerja di ruang intensive diperlukan penetalaksanaan khusus kecepatan dan ketepatan serta ketelitian yang menjadi kunci utama untuk memulihkan pasien menjadi normal kembali. Hal ini sesuai dengan Hudak & Gallo (2002) yang menyatakan perawat merasakan ruang intensive sebagai tempat dimana hidup dengan kewaspadaan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Simpulan dari hasil penelitian ini adalah bahwa yang dapat menyebabkan tingkat stress perawat di ruang intensive yaitu beban kerja, kondisi kerja dan hubungan interpersonal perawat

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, C & Shanley, E. (2019). Psikologi Sosial Untuk Perawat (Edisi 1). Diterjemahkan oleh Leoni Sally Maitimu. Jakarta.
- Budiyanto, A.K. (2011). *Gizi dan Kesehatan*. Bayu Media dan UMM Press. Malang.
- Dinkes Jabar (2015). *Profile Kesehatan Jawa Barat*.
- Dinkes Kabupaten Garut (2015). *Profil kesehatan Kabupaten Garut, 2015*
- Fauci, Longoet al., (2012). *Harrison'sTMPrinciples of Internal Medicine*. USA: McGraw-Hill Companies.
- Fauzi, Isma. (2014). *Buku Pintar Deteksi Dini Gejala dan Pengobatan Asam Urat, Diabetes dan Hipertensi*. Yogyakarta:Araska.
- Gibson, dkk (1996) Pengaruh Stres Kerja Terhadap Produktivitas Anggota Organisasi. Tersedia dalam <http://mitrapustakauntirta.blogspot.com/2010/03/pengaruh-stres-kerja-terhadap.html> diakses tanggal 2 Mei 2010.
- Kemenkes. (2013). *Perawatan Penyakit Dalam dan Bedah*. Depkes. Jakarta.
- Margatan, Arcole. (2010). *Yang Manis Jangan Pipis*. Solo: C.V.Aneka
- Moehyi, S. (2012). Pengaruh Makanan dan Diet untuk Penyembuhan Penyakit (Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama).
- Primanda Y, Kritpracha C, Thaniwattananon P. Dietary behaviors among patients with Type 2 diabetes mellitus in Yogyakarta, Indonesia. *Nurse Media J Nurs*. 2011;1:211–23.
- Rahmawati, Syam A, Hidayati. (2011). *Pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar glukosa darah penderita diabetes melitus tipe 2 rawat jalan di RSUP Dr.Wahidin Sudirohusodo Makassar*. Media Gizi Masyarakat Indonesia 2011;1(1):52–8.
- Setyani (2010). *Hubungan antara pengetahuan dan sikap tentang diabetes mellitus dengan kepatuhan dalam melaksanakan diet pada pasien DM di RSU RAA Soewindo Kabupaten Pati*.
- Smeltzer, C & Bare, G. (2010). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth*. Edisi 8. (Terjemahan). Jakarta : EGC

Suyono. (2012). *Penatalaksanaan Diabetes Melitus Terpadu*. Jakarta : Balai Penerbit FKUI

Tandra, H. (2010). *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.

Timlin MT, Pereira MA. Breakfast frequency and quality in the etiology of adult obesity and chronic diseases. *Nutr Rev*. 2007;65:268

Utari, D.M. et al. (2011). *Potensi Asam*

Amino Pada Tempe Untuk Memperbaiki Profil Lipid dan Diabetes Mellitus. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. Jakarta (5). 166

Wicaksono, Putro, R (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Kejadian DM Tipe II. FK UNDIP: Semarang