

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Rumah sakit adalah institusi pelayanan kesehatan yang menyelenggarakan pelayanan kesehatan perorangan secara paripurna yang menyediakan pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat (UU No. 44 tahun 2009). Rumah sakit saat ini dituntut untuk dapat terus mengembangkan diri dan meningkatkan kualitas manajemen pelayanan kesehatan, dengan melakukan perubahan, perbaikan dan pengembangan dari semua aspek dan bidang yang terkait, baik dari segi sarana dan prasarana, finansial, perlengkapan alat-alat medis maupun sumber daya kesehatan yang sangat diperlukan dalam mendukung penyelenggaraan upaya kesehatan.

Penyelenggaraan pelayanan kesehatan di rumah sakit harus sesuai standar pelayanan minimal. Standar pelayanan minimal adalah merupakan ketentuan jenis dan mutu pelayanan dasar yang merupakan urusan wajib daerah yang berhak diperoleh setiap warga secara minimal (Kepmenkes/228/Menkes/SK/III/2008). Selain pelayanan kesehatan minimal pemerintah juga mengeluarkan Undang – Undang No 40 Tahun 2004 tentang sistem Jaminan Kesehatan Sosial Nasional (SJSN) yang ditetapkan dengan pertimbangan utama untuk memberikan jaminan sosial yang menyeluruh bagi seluruh rakyat Indonesia dalam bentuk Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) Kesehatan No 24 2011 (PPJL, 2013).

Program kebijakan pemerintah tentang Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS) yang diberlakukan per-Januari 2014 bermanfaat bagi masyarakat khususnya yang tidak mampu. Namun dampak pemberlakuan BPJS kesehatan sangat dirasakan dalam pemberian layanan di RS hal ini disebabkan karena terjadinya peningkatan jumlah pasien peserta BPJS. Penambahan jumlah pasien kurang diimbangi dengan penambahan jumlah SDM kesehatan maupun fasilitas sehingga terkadang terjadinya antrian panjang ataupun tidak terlayani. RS “X” memiliki permasalahan kesehatan yaitu banyaknya pasien yang datang untuk berobat membuat RS ini ramai setiap

harinya, terkadang RS tidak dapat melayani secara maksimal dikarenakan waktu pelayanan yang terbatas dengan pelanggan yang datang melebihi kapasitas sumber daya Rumah sakit. Permasalahan lainnya terdapat pada lamanya prosedur pendaftaran yang belum menggunakan *Bridging System* yang merupakan penggabungan aplikasi sistem Rumah sakit, BPJS kesehatan dan INA CBG's (Indonesia *Case Base Groups*) milik Kemenkes (Jkn.Jamsosindonesia.com).

Hasil wawancara tidak struktur dengan Bidang Keperawatan dan laporan tahunan 2015 di RSUD Lasinrang didapatkan BOR di tahun 2014 62,76% dan 2015 terjadi peningkatan 65,26%. Peningkatan jumlah kunjungan pasien BPJS juga terjadi di Rumah sakit umum Lasinrang Kabupaten Pinrang yang merupakan rumah sakit rujukan 16 Puskesmas dan 2 rumah sakit swasta di wilayah Kabupaten Pinrang. RSUD Lasinrang juga menerima rujukan dari Rumah sakit disekitar Kabupaten Pinrang. Data laporan tahun 2015 RSUD Lasinrang Pinrang, jumlah pasien di rawat inap tahun 2014 sebanyak 14.554 orang, sedangkan tahun 2015 meningkat menjadi 15.027 orang. Namun jumlah perawat dari tahun 2014 dan 2015 tidak ada peningkatan yaitu 234 orang. Jumlah perawat pelaksana 193 orang perawat. Perhitungan tenaga perawat di ruang rawat inap tidak disesuaikan dengan tingkat tergantung pasien. Rata – rata seorang perawat menangani pasien 9 – 12 orang. Kondisi tersebut membuat perawat merasa beban kerja semakin meningkat.

Menurut pedoman perhitungan kebutuhan tenaga keperawatan di ruang rawat inap menurut DepKes RI (2005), menyatakan bahwa tenaga keperawatan selain mengerjakan tugas utama juga mengerjakan tugas–tugas non-keperawatan (*non-nursing jobs*), diperkirakan 25% dari jam pelayanan keperawatan dengan rumus (Jumlah tenaga keperawatan + *loss day*) x 25%. Sebagai contoh kondisi di ruang rawat inap RSUD Kabupaten Pinrang jumlah pasien mencapai 48 – 55 orang/hari, maka dibutuhkan perawat sebanyak 21 orang dengan rasio perawat pasien 1 : 3. Artinya rasio perawat pasien 1 : 9-12 di ruang rawat inap RSUD Kabupaten Pinrang tidak seimbang dan beban kerja meningkat.

Hasil penelitian Nantsupawat (2011), bahwa peningkatan beban kerja dengan penambahan jumlah pasien di rumah sakit sekitar 7 sampai dengan 13 pasien setiap perawat. QR 1,02 mensyaratkan bahwa perawat di rumah sakit dengan rasio jumlah pasien yang dirawat tertinggi kira – kira 12% lebih cenderung emosional kelelahan dibandingkan perawat di rumah sakit dengan rasio terendah jumlah pasien yang dirawat.

Perawat sebagai salah satu pemberi layanan kesehatan di rumah sakit, dimana tenaga perawat yang berhubungan langsung dengan pasien selama 24 jam yang dituntut untuk melaksanakan dan menyelesaikan pekerjaan secara profesional, beban kerja yang berlebihan pada perawat dapat menimbulkan kelelahan yang dapat berujung pada stres kerja. Penelitian Mudayana (2012), mengatakan bahwa beban kerja berpengaruh terhadap stres yang dapat mempengaruhi kinerja para karyawan. Peneliti Haryanti (2013), mengatakan bahwa stress kerja merupakan respon tubuh yang bersifat tidak spesifik terhadap setiap tuntutan atau kelebihan beban pekerjaannya. Stres kerja merupakan beban kerja yang berlebihan, perasaan susah dan ketegangan emosional yang menghambat *performance* individu (Robbins, 2007).

Menurut Taylor (2003), respon terhadap stres dimanifestasikan dan melibatkan perubahan fisiologis, reaksi kognitif, reaksi emosional, dan respon perilaku. Respon – respon stres ini menimbulkan kemungkinan dari variasi tanda – tanda terjadinya stres, yang dapat diukur sebagai usaha untuk mengetahui secara langsung derajat stres seseorang.

Menurut Luthans (2006), pekerja yang mengalami stres akan menimbulkan gejala – gejala yang meliputi tiga aspek , yaitu ; Fisiologi, Psikologi dan Perilaku. (1). Aspek Fisiologi, yaitu masalah kesehatan fisik mencakup ; masalah sistem kekebalan tubuh seperti terdapat pengurangan kemampuan untuk melawan rasa sakit dan infeksi, masalah sistem kardiovaskuler seperti tekanan darah tinggi dan penyakit jantung, masalah sistem muskuloskeletal (otot dan rangka) seperti sakit kepala dan sakit punggung, masalah sistem gastrointestinal (perut) seperti diare dan sembelit. (2) Aspek Psikologi, ditandai dengan; ketidakpuasan hubungan kerja, tegang, gelisah, cemas, depresi, kebosanan, mudah marah, sehingga sampai pada tingkatan agresif seperti

sabotase, agresi antar pribadi, permusuhan dan keluhan. (3) Tingkah laku memiliki indikator yaitu ; terdapat perubahan pada nafsu makan, meningkatnya konsumsi rokok, alkohol dan obat – obatan, dan susah tidur.

Perawat selalu mengadakan interaksi langsung dengan pasien, keluarga, tim kesehatan, lingkungannya, melakukan Asuhan Keperawatan, serta mengerjakan administrasi sehingga beban pekerjaan makin meningkat. Beban kerja meningkat menjadi pemicu terjadinya stres pada perawat. Penelitian Kasmarani (2012), Perawat Indonesia yang bekerja mengalami stres kerja sebesar 50,9% data PPNI 2006. Penelitian Yana D (2015), mengatakan bahwa profesi bidang kesehatan dan pekerja sosial menempati urutan pertama yang paling banyak mengalami stress kerja, yaitu sekitar 43%.

Stres kerja pada profesi bidang kesehatan terutama perawat apabila tidak diatasi dengan baik maka dapat mempengaruhi kondisi psikologis yang ditampakan dalam perilaku, menjadi mudah marah, tidak ramah, serta mudah lelah. Selain itu, kinerja perawat yang menurun akan dapat membahayakan nyawa pasien sebab dengan menurunnya kinerja dipastikan pula tingkat ketelitian dan kesabaran akan menurun. Apabila stres tidak ditangani dan dikelola dengan baik, maka akan memberikan efek jangka lama akan berdampak pada timbulnya penyakit, gangguan somatik, gangguan kesehatan, dan gangguan fungsi sosial. Hal ini mengarahkan pada pentingnya dilakukan sebuah intervensi untuk mengelola dan menangani stres, sehingga kondisi stres kerja perawat dapat berkurang (Dadang, H. 2001).

Selain beban kerja, faktor lain yang bisa mempengaruhi stres kerja, diantaranya adalah masa kerja, tingkat pendidikan, umur, jenis kelamin, lingkungan kerja. Hasil penelitian Miastuti (2015), mengatakan bahwa terdapat hubungan antara masa kerja dan tingkat pendidikan dengan stres kerja perawat di RS ($p=0,008$). Hasil penelitian Febriandini, dkk (2016), mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara masa kerja terhadap stres kerja ($p=0,004$), dimana responden terbanyak yang mengalami stres kerja yakni dengan masa kerja > 3 tahun. Pekerjaan yang monoton dalam waktu lama dapat menimbulkan kebosanan dan rasa jenuh bagi perawat yang

kemudian dapat memicu stres begitu juga tingkat pendidikan pekerja juga dapat mempengaruhi stres kerja (Depkes, 2002).

Hasil penelitian Febriandini, dkk (2016), bahwa ada hubungan yang signifikan antara usia dengan stres perawat ($p=0,004$) usia yang rentan mengalami stres kerja pada usia 22 – 31 tahun. Jika perawat dengan usia produktif lebih rentan mengalami stres kerja. Hal ini dikarenakan semakin bertambah usia semakin memahami segala permasalahan sehingga tingkat stres semakin berkurang karena pada usia 35 tahun keatas cara berfikir seseorang semakin stabil dan mantap dalam pengambilan keputusan serta memiliki tanggungjawab yang lebih besar. Selain itu Febriandini, dkk (2016), mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin terhadap stres kerja ($p=0,004$) sebagian besar yang berjenis kelamin perempuan mengalami stres kerja.

Peneliti Noordiansah (2014), salah satu penyebab munculnya stress adalah lingkungan kerja. Dimana lingkungan kerja bisa secara fisik dan non fisik, dimana lingkungan kerja yang tidak nyaman akan membuat orang yang bekerja disuatu institusi pekerjaan terbengkalai, tidak konsentrasi dalam pekerjaan, produktifitas menurun, dan stress.

Pengendalian kegiatan atau proses pengawasan untuk semua kegiatan, pengendalian atau pengontrolan menjadi tahap yang sangat penting karena dengan pengendalian akan dapat dilakukan sampai beberapa jauh pencapaian suatu tujuan yang telah ditetapkan, kegagalan/kekurangan/kesalahan yang terjadi, dan hambatan-hambatan apa yang menyebabkan kegagalan (Asmuji, 2012).

Dari masalah diatas maka dibutuhkan suatu fungsi manajemen untuk penanganan stres pada perawat. Manajemen stres merupakan bagian dari fungsi pengendalian dalam manajemen keperawatan. Fungsi pengendalian (fungsi controlling) adalah fungsi terakhir dari proses manajemen dalam menetapkan ukuran kinerja dan pengambilan tindakan yang mendukung hasil yang diharapkan sesuai dengan kinerja yang ditetapkan. pengendalian manajemen merupakan suatu proses yang digunakan untuk mempengaruhi para anggota organisasi agar menerapkan strategi organisasi.

Beberapa gejala yang memerlukan pengawasan yaitu penurunan kualitas pelayanan, ketidakpuasan pegawai, tidak terorganisasinya setiap pekerjaan dengan baik. Sehingga dengan kondisi seperti ini dapat berdampak pada terjadinya stres kerja perawat, tindakan yang harus dilakukan adalah melakukan manajemen stres. Manajemen stres merupakan suatu program untuk melakukan pengontrolan atau pengaturan stress yang bertujuan untuk mengenal penyebab stress dan mengetahui teknik-teknik mengelola stress, melakukan intervensi sehingga orang lebih baik dalam menangani stress dalam kehidupan (Schafer 2000).

Manajemen stres yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres, banyak yang bisa dilakukan misalnya pembuatan *time schedule* untuk rencana pekerjaan secara sistematis dan terjadwal merupakan bagian dari fungsi manajemen perencanaan, mendekati diri kepada agama aktivitas beragama yang dilakukan sesuai dengan kepercayaan agamanya masing-masing dianggap menjadi solusi alternatif dalam menurunkan stres. Aktivitas lain yang juga bisa menghilangkan stres seperti melakukan kegiatan rutin dalam latihan fisik misalnya berolahraga dianggap dapat membantu menghilangkan stres (Fahmi Irham, 2014)

Fahmi Irham (2014), olahraga memiliki banyak manfaat yang dapat dirasakan bagi kesehatan. Ketika terlibat aktifitas fisik, kita cenderung melupakan kekhawatiran kita dan segala sesuatu yang menimbulkan kekhawatiran. Stres bisa disebabkan oleh rasa khawatir, dan dengan melakukan olahraga bisa menyebabkan stres menjadi hilang, namun disini bukan olahraga yang bersifat pertandingan akan tetapi suatu olahraga kesenangan dan membuat rileks. Salah satu olahraga yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres dengan senam Yoga, dan senam Yoga membantu untuk menekan stres karena Yoga memiliki gerakan - gerakan paling mudah dan memiliki manfaat untuk kesehatan fisik, saluran pernafasan, pencernaan, tungkai, pendengaran dan lain – lian. Dengan melakukan senam yoga secara teratur maka badan akan sehat, terhindar dari penyakit, pikiran, pernapasan yang efektif dan juga dapat menghindari gejala stres maupun depresi (Lauren, 2010).

Senam yoga dianggap paling efisien dan sudah dilakukan berabad – abad lamanya untuk mengatasi stres. Latihan fisik dengan senam yoga dapat membantu menghilangkan stres. Falsafi (2016), mengatakan bahwa dengan Yoga dapat menurunkan tingkat depresi, kecemasan dan stres pada perawat. Yoga adalah sejenis senam yang berasal dari negeri India kuno. Yoga berarti ‘penyatuan’ dalam bahasa Sanskerta. Maknanya adalah yoga sebagai media penyatuan tubuh, jiwa dan pikiran (Munirathinam, 2016).

Dalam studi Falsafi Nasrin (2016), mengatakan bahwa adanya penurunan yang signifikan pada tingkat stres peserta yang diberikan intervensi senam yoga selama 8 minggu dalam setiap pertemuan pelaksanaan senam yoga selama 75 menit / minggu. Sedang penelitian Yogitha & J Ebnezar (2014), mengatakan senam Yoga sebagai pencegahan dan pengobatan untuk gejala penyakit mental, depresi dan stres. Intervensi kelas yoga dirancang dilaksanakan selama 6 (Enam) minggu menggabungkan teknik pernapasan (pranayama), latihan untuk kekuatan, vitalitas, dan fleksibilitas (asana), dipandu relaksasi (yoga-nidra), dan meditasi. Tes psikometri untuk menilai gejala stres, kecemasan, dan depresi, dilakukan sebelum intervensi dan kembali diberikan setelah 6 (enam) minggu. Pada minggu ke enam diakhir intervensi menunjukkan tingkat rata – rata lebih rendah dari gejala depresi, kecemasan, dan stres dibanding sebelum dilaksanakan intervensi senam Yoga.

Latihan fisik dengan senam yoga akan membuat pikiran negatif yang menyebabkan seseorang menjadi stres (seperti rasa takut, khawatir, rasa kaget, mudah marah, dendam, cemburu, dan iri hati) dapat dikurangi. Banyak macam dan jenis gerakan yoga dan mempunyai banyak manfaat. Gerakan yoga yang bisa menangani stres salah satunya adalah Yoga Asana. Yoga Asana memberikan manfaat mulai dari menjaga kekuatan otot tubuh, dan keseimbangan badan Ariasa Giri, I Made (2006). Senam yoga Asana dapat mengurangi gejala fisiologis stres seperti menurunkan detak jantung dan tekanan darah, menciptakan perubahan metabolisme, tidak mudah lelah secara fisik. Psikologis stres misalnya mengurangi ketegangan, kecemasan, sensitif, komunikasi jadi efektif, meningkatnya daya konsentrasi. Perilaku stres mencakup

perubahan dalam produktivitas, bersemangat bekerja, meningkatkan prestasi, makan yang teratur, tidak minum minuman yang beralkohol. Dengan yoga bisa mengurangi gejala rasa cemas dan juga penyakit kronis lebih baik dibandingkan terapi tradisional lainnya (Svami Satyananda Sarasvati, dkk. 2002).

Gerakan yoga asana diatur sedemikian rupa sehingga dapat memberikan rasa nyaman dibadan. Gerakan Yoga asana juga memberikan pijatan yang dapat menstimulasi kerja organ dalam tubuh dan menjaga kondisi organ tubuh. Yoga Asana sangat diperlukan, karena pada saat stress kerja organ dan metabolisme tubuh tidak normal (Svami Satyananda Sarasvati, dkk. 2002).

Dengan yoga dapat menurunkan stres kerja, ini dapat di kaitkan dengan pengobatan Tradisional, Alternatif dan Komplementer. Dimana akhir tahun 2014 dalam pelayanan kesehatan tradisional dengan disahkannya Peraturan Pemerintah Nomor 103 Tahun 2014 tentang Pelayanan Kesehatan Tradisional (PP Nomor 103 Tentang Kesehatan Tradisional, 2014). Karena yoga merupakan suatu salah satu pengobatan tradisional yang memiliki berbagai manfaat untuk kesehatan termasuk penuruna stres.

Alasan intervensi manajemen stres dengan senam yoga Asana yang dilakukan untuk menangani stres kerja, karena yoga merupakan sebuah gaya hidup, suatu sistem pendidikan yang terpadu antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Dengan memiliki tubuh yang sehat, jiwa yang sehat serta pikiran yang sehat (positif) jika dihadapkan suatu masalah atau mengalami stres kerja, setiap individu mampu beradaptasi dengan kontrol yang baik.

Teori keperawatan, menurut Sister Calista Roy (Roy, 1986), Elemen manusia merupakan bagian dari sistem adaptasi, yaitu suatu kumpulan unit yang saling berhubungan mempunyai masukan, proses kontrol, keluaran dan umpan balik. Proses kontrol adalah mekanisme koping yang dimanifestasikan dengan adaptasi secara spesifik. Senam yoga Asana bisa dilakukan dengan rutin membuat badan lentur, maka aktifitas fisik dilakukan dengan lancar disertai dengan nafas yang dalam sehingga tubuh mendapatkan banyak oksigen dan pikiran menjadi tenang, mudah beradaptasi

dengan lingkungan. Manusia dalam sistem ini berperan sebagai kognator dan regulator (pengaturan) untuk mempertahankan adaptasi. Terdapat empat cara adaptasi, mencakup adaptasi terhadap fungsi fisiologis, konsep diri, fungsi peran dan terhadap kebutuhan saling ketergantungan (Alligood,2014).

Sebelum dilakukan penelitian ini, peneliti melihat fenomena yang terjadi dilokasi penelitian. Hasil *Focus Group Discussion* (FGD) pada bulan Desember 2016 terhadap 10 perawat yang ada di RSUD Lasinrang Pinrang sebagai asesmen awal. Hasilnya ada delapan perawat mengatakan sering mengalami stres saat dinas karena suasana dan lingkungan kerja, tuntutan pasien, beban kerja yang berlebihan, sistem kepemimpinan, jasa atau gaji kurang yang tidak sesuai dengan beban kerja. Sedangkan 2 perawat mengatakan terkadang mengalami stres saat dinas, saat beban kerja yang berlebihan. Selain itu fenomena yang peneliti lihat sendiri terjadi dilapangan jika perawat dihadapkan dengan situasi yang dijelaskan diatas ditambah lagi dengan mendapatkan pekerjaan yang Non Keperawatan akan berpengaruh dengan sikap dan perilaku perawat, misalnya komunikasi yang tidak efektif, tidak ramah, mudah marah, memberikan Asuhan Keperawatan tidak maksimal dan banyak hal negatif lainnya.

Berdasarkan hasil FGD dan observasi yang terjadi dilapangan adanya faktor lingkungan kerja (ruang perawat tidak menggunakan Ac, ruangan sempit,dll) yang mempengaruhi kenyamanan bekerja. Selain itu juga beban kerja yang berlebihan yaitu perawat mengerjakan pekerjaan diluar dari asuhan keperawatan (administrasi,dll). Masa kerja juga mempengaruhi karena adanya kejenuhan dengan pekerjaan yang monoton. Hal ini sangat mempengaruhi fisiologis perawat, dimana perawat mengalami tekanan darahnya meningkat, nafsu makan menurun. Sedangkan faktor psikologis yang terjadi kecemasan, depresi, sehingga mempengaruhi perilaku perawat yang mengalami stres, misalnya tidak maksimalnya pemberian asuhan keperawatan kepada pasien, terkadang emosi tidak terkontrol jika pekerjaan menumpuk dan banyaknya keluhan pasien dan keluarga pasien.

Berdasarkan temuan – temuan dan latar belakang diatas, peneliti melihat adanya potensi stres kerja yang dapat muncul terhadap perawat pelaksana yang ada di RSUD

Lasinrang. Dari latar belakang diatas maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul: “Pengaruh Manajemen Stres Dengan Senam Yoga Terhadap penurunan Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Lasinrang Kabupaten Pinrang”.

1.2 Rumusan Masalah

Perawat sebagai salah satu pemberi pelayanan kesehatan kepada individu, keluarga dan masyarakat dituntut untuk memberi pelayanan dengan mutu yang baik. Untuk itu dibutuhkan keterampilan intelektual, technical dan interpersonal dari seorang perawat dalam menangani pasien. Peningkatan beban kerja dengan jumlah pasien yang meningkat di era BPJS tidak diimbangi dengan peningkatan jumlah perawat. Sehingga kondisi perawat dalam menjalankan profesinya sangat rawan terhadap stres.

Perawat yang bekerja mengalami stres kerja, sering merasa pusing, lelah, kurang ramah, kurang istirahat akibat beban kerja terlalu tinggi serta penghasilan yang tidak memadai. Selain itu Perawat mengalami kejadian stres, yang mana sumber utamanya adalah lingkungan kerja yang menuntut kekuatan fisik dan non fisik.

Peneliti melihat adanya potensi stres kerja pada perawat yang ada di RSUD Lasinrang Kabupaten Pinrang, dengan berbagai faktor penyebab stress perlunya penanganan stres oleh perawat pelaksana, sehingga mereka dapat melaksanakan Asuhan keperawatan secara optimal kepada pasien. Selain perbaikan sistem organisasi, manajemen stres menjadi cara yang dapat membantu perawat dalam mengelola stres terhadap perawat pelaksana di RSUD Lasinrang, salah satu metode yang digunakan yaitu dengan senam yoga. Maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Manajemen Stres Dengan Senam Yoga Terhadap penurunan Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Lasinrang Kabupaten Pinrang”.

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis Pengaruh Manajemen Stres Dengan Senam Yoga Terhadap penurunan Stress Kerja Pada Perawat Pelaksana di Rumah Sakit Lasinrang Kabupaten Pinrang”.

1.3.2 Tujuan khusus

- 1.3.2.1 Diketahui deskripsi karakteristik responden yang meliputi usia, jenis kelamin, pendidikan, lama kerja pada kelompok intervensi dan non intervensi.
- 1.3.2.2 Diketahui deskripsi variabel confounding lama kerja dan lingkungan kerja kelompok intervensi dan non intervensi.
- 1.3.2.3 Diketahui deskripsi tingkat stres kerja perawat pelaksana kelompok intervensi dan non intervensi.
- 1.3.2.4 Diketahui pengaruh senam yoga terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat pada kelompok intervensi.
- 1.3.2.5 Diketahui pengaruh karakteristik perawat pelaksana terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat pelaksana pada kelompok intervensi dan non intervensi .
- 1.3.2.6 Diketahui pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap penurunan tingkat stres perawat pelaksana pada kelompok intervensi dan non intervensi.
- 1.3.2.7 Diketahui pengaruh manajemen stres kerja dengan senam yoga, karakteristik perawat pelaksana, beban kerja, dan lingkungan kerja secara simultan terhadap penurunan tingkat stres kerja perawat pelaksana.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Institusi Rumah Sakit

Menjadi pertimbangan bagi pihak rumah sakit untuk pengelolaan manajemen stres dengan senam yoga untuk mengurangi tingkat stres pada perawat pelaksana sehingga keluhan – keluhan gejala stres pada aspek Psikologi, Fisiologi, dan perilaku dapat berkurang dan pemberian asuhan keperawatan dapat diberikan secara optimal.

1.4.2 Bagi Perawat

Diharapkan dapat mengetahui program manajemen stres untuk mengatasi stres yang dialami dengan aktivitas fisik berupa senam yoga, sehingga memiliki mekanisme koping adaptif yang baik untuk menghadapi situasi stres kerja yang terjadi pada perawat pelaksana di Rumah Sakit Umum Lasinrang Kabupaten Pinrang.

1.4.3 Pelayanan Keperawatan

Memberi masukan bagi pihak pelayanan keperawatan untuk menerapkan program manajemen stres dengan Senam Yoga untuk mengurangi stres kerja yang dirasakan perawat pelaksana pada aspek psikologi, fisiologi, dan perilaku di Rumah Sakit Umum Lasinrang Pinrang.

1.4.4 Institusi Pendidikan

Sebagai bahan masukan/pertimbangan bagi Mahasiswa dalam mengatasi stres dengan menggunakan mekanisme koping yang adaptif dengan salah satu cara latihan senam yoga.

1.4.5 Peneliti Selanjutnya

Hasil peneliti ini dapat dijadikan data awal bagi peneliti selanjutnya dalam penelitian serupa dengan desain yang berbeda, dan memperluas penelitian dengan menambah variabel independen.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk dalam rana upaya untuk penurunan stres kerja pada perawat pelaksana sehingga perawat dapat memberikan pelayanan prima, melaksanakan asuhan keperawatan, dan meningkatkan kualitas pelayanan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan program manajemen stres dengan Senam Yoga terhadap penurunan stres kerja pada perawat pelaksana. Responden penelitian adalah perawat pelaksana dan memenuhi kriteria inklusi. Responden dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok intervensi yang diberikan tindakan senam yoga dan kelompok kontrol tidak diberikan senam yoga. Penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Umum Lasinrang pada tanggal 29 Maret hingga 22 Juli 2017. Desain penelitian quasi eksperimen dengan *nonequivalent control group pretest – posttest*.