

Studi intervensi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kelelahan perawat di instalasi rawat inap Rumah Sakit Jiwa Jambi tahun 2018 = Intervention study of the progressive muscle relaxation in overcoming nurse fatigue in inpatient ward at Jambi mental hospital a 2018 study

Rosinta Uli, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20476865&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Nama : Rosinta Uli NPM : 1606944072 Program Studi : Keselamatan dan Kesehatan Kerja Judul : Studi Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dalam Mengatasi Kelelahan Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Jambi Tahun 2018 Kelelahan atau fatigue di tempat kerja menjadi topik perhatian dalam bidang kesehatan dan psikologi dan mengalami peningkatan jumlah kasus yang signifikan dalam dekade terakhir. Kelelahan memiliki dampak negatif dalam jangka pendek dan jangka panjang. Dampak jangka pendek misalnya adalah munculnya ketidaknyamanan, berkurangnya kekuatan, dan berkurangnya kontrol motorik. Dampak jangka pendek ini menyebabkan berkurangnya kinerja, produktivitas, kualitas pekerjaan, dan peningkatan insiden kecelakaan dan kesalahan manusia. Dalam dampak jangka panjang, kelelahan yang berkepanjangan dapat menyebabkan absenteisme, gangguan otot rangka, dan kecacatan. Perawat adalah profesi yang didominasi oleh wanita dengan karakteristik tuntutan pekerjaan yang tinggi, tingkat stress kerja yang tinggi, dan tingkat kelelahan yang tinggi. Selain itu, perawat bekerja dengan sistem shift pada waktu yang berbeda di siang hari dan di malam hari yang berhubungan dengan masalah pemulihan dari kelelahan. Kelelahan yang terjadi pada perawat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan perawat itu sendiri dan juga keselamatan pasien yang ditangani. Kelelahan pada perawat dapat mempengaruhi fungsi neurokognitif dan juga kinerja dari perawat. Kelelahan pada perawat dapat menyebabkan kesalahan medis, kemunduran kinerja, penurunan ketajaman mental, dan masalah social. Kelelahan dapat diukur baik secara objektif maupun subjektif. Secara objektif, kelelahan dapat dilihat dari fungsi fisiologis seperti denyut nadi atau saturasi oksigen. Sedangkan secara subjektif dapat diukur dengan menggunakan kuisioner perasaan subjektif kelelahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi relaksasi otot progresif dalam mengatasi kelelahan pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Jambi. Penelitian ini dilakukan pada 42 orang perawat di Instalasi Rawat Inap. Desain penelitian adalah kuasi eksperimental dengan rancangan within-subject design with pre-test post-test, di mana dalam penelitian ini dilakukan dua perlakuan aktivitas rutin tanpa relaksasi otot progresif dan dengan relaksasi otot progresif pada satu kelompok subjek yang sama pada waktu yang berbeda untuk mengetahui efek langsung dari relaksasi otot progresif terhadap frekuensi denyut nadi, saturasi oksigen, dan perasaan subjektif kelelahan perawat. Hasil penelitian secara statistik menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi denyut nadi dan penurunan skor perasaan subjektif kelelahan $p < 0,05$. Kata Kunci : Kelelahan Perawat, Relaksasi Otot Progresif, Denyut Nadi, Saturasi Oksigen, Perasaan Subjektif Kelelahan

ABSTRACT

Name Rosinta Uli NPM 1606944072 Study Program Occupational Health and Safety Title Intervention Study of The Progressive Muscle Relaxation in Overcoming Nurse Fatigue in Inpatient Ward at Jambi

Mental Hospital A 2018 Study Fatigue in the workplace became a topic of concern in the field of health and psychology and experienced a significant increase in the number of cases in the last decade. Fatigue has a negative impact in the short term and the long term. Short term impact for example, emergence of discomfort, decreased strength, and decreased motor control. The impact of short term leads to reduced performance, productivity, quality of work, and an increase in the incidence of accidents and human error. In the long term, prolonged fatigue can lead to absenteeism, skeletal muscle disorders, and disability. Nursing is an occupation dominated by women with the characteristics of high job demands, high work stress levels, and a high level of fatigue. In addition, nurses work with shift system at different times during the day and evening that is associated with the issue of recovery from fatigue. Fatigue that occurs in the nurse can affect the health condition of the nurse and also patient safety that handled. Fatigue on nurses can influence the function of the neurocognitive and also the performance of the nurses. Fatigue on nurses can lead to medical errors, decreased performance, decreased mental acuity, and social problems. Fatigue can be measured either objectively or subjectively. Objectively, fatigue can be viewed from physiological functions such as pulse rate or oxygen saturation. Meanwhile, subjectively can be measured by using a subjective feeling questionnaire of fatigue. This research aims to know the effectiveness of the interventions of progressive muscle relaxation in overcoming fatigue on nurses at Jambi Mental Hospital. This research was conducted on 42 nurses in inpatient installation. The study design was quasiexperimental with within subject design with pre test post test, which was conducted in two interventions routine activity without progressive muscle relaxation and with progressive muscle relaxation in one group of the same subjects at different times to know the immediate effects of progressive muscle relaxation against pulse rate, oxygen saturation, and subjective feeling of fatigue of nurses. Statistically, the results showed that progressive muscle relaxation showed a significant effect on decreasing pulse rate and decreasing subjective feeling score of fatigue $p < 0.05$.
Keywords Nurse Fatigue, Progressive Muscle Relaxation, Pulse Rate, Oxygen Saturation, Subjective Feeling Fatigue