

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Petugas kesehatan rentan mengalami stres kerja saat menjalankan tugas dan profesi mereka. Seseorang jika bekerja melebihi waktu yang tersedia dengan keterampilan yang terbatas, hal ini dapat meningkatkan beban kerja dan berisiko terhadap kesehatan dan keselamatan pekerja. Perawat merupakan tenaga kesehatan yang berperan penting dalam kualitas pelayanan di bidang kesehatan dan memiliki tuntutan kerja tinggi sehingga seringkali menimbulkan stres kerja (Ayu & Priastuty, 2021).

Berdasarkan data dari WHO (2022), diperkirakan 15% orang dewasa usia kerja mengalami stres. Kejadian stres tersebut terkait dengan lingkungan kerja yang buruk, seperti diskriminasi dan ketidaksetaraan, beban kerja berlebihan, kontrol pekerjaan yang buruk, ketidakamanan kerja, depresi dan kecemasan yang menyebabkan hilangnya produktivitas. Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa sebagian besar orang di Indonesia mengalami stres, prevalensi penduduk dengan kejadian stres tertinggi terdapat pada kelompok anak muda (usia 15-24 tahun). Secara nasional, prevalensi stres di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4% (Kemenkes RI, 2023).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan bahwa dalam satu tahun terakhir, prevalensi stres pada kalangan usia produktif di Provinsi Banten mencapai 1,0%, yang berada dalam rentang kepercayaan 95% dari 0,8 % hingga 1,1%, dengan jumlah penduduk usia produktif, diperkirakan ada sekitar 97.746 individu di Banten yang mengalami stres selama periode tersebut (Kemenkes RI, 2023). Alfadhea *et al* (2023) dalam penelitiannya yang dilakukan di Provinsi Banten menunjukkan hasil bahwa sebagian besar perawat mengalami stres kerja yang tinggi sebesar 53,6%, kondisi yang sama di Kabupaten Pandeglang menunjukkan hasil bahwa sebagian besar perawat mengalami stres kerja yang tinggi sebesar 61,5%.

Menurut Putra *et al* (2022) olahraga merupakan salah satu cara penghilang stres yang baik. Melalui olahraga secara rutin, maka tubuh dilatih untuk beradaptasi dan terbiasa menghadapi stres fisik tersebut dengan lebih baik. Proses adaptasi ini membantu tubuh menjadi lebih tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan, baik fisik maupun psikologis. Latihan olahraga yang konsisten juga melatih tubuh untuk merespons stres dengan lebih efektif, termasuk mengelola perubahan fisiologis seperti peningkatan detak jantung, ketegangan otot, dan lonjakan tekanan darah. Olahraga membantu menstabilkan kondisi tersebut, mengembalikannya ke tingkat normal. Olahraga tidak hanya bermanfaat bagi tubuh, tetapi juga bagi pikiran, karena dapat merangsang otak untuk melepaskan hormon seperti endorfin yang meningkatkan suasana hati dan memberikan rasa bahagia.

Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan Novianti dan Kurniawan (2024) diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,005$) yang menunjukkan perbedaan yang signifikan pada stres sebelum dan sesudah dilakukan intervensi senam aerobik *low impact* yang dilakukan selama 2 kali /minggu dengan durasi 40 menit/sesi selama 4 minggu. Hasil penelitian selanjutnya dilakukan oleh Rasak (2022) menunjukkan bahwa adanya perubahan tingkat stres, depresi dan kecemasan responden pada kelompok eksperimen setelah pemberian Aerobik *low impact* selama 3x30 menit per minggu selama 4 minggu dengan hasil $p\text{ value } 0,000$. Sedangkan hasil uji *independent sample T-test* mengalami perbedaan yang bermakna pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p=0,000$) sehingga penelitian ini sangat efisien untuk penurunan tingkat stres.

Berdasarkan data jumlah petugas kesehatan di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang sebanyak 54 orang. Hasil wawancara singkat yang penulis lakukan dengan salah satu pegawai Puskesmas di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang, pegawai tersebut mengatakan bahwasanya di samping kerja rutin yang biasanya dilakukan, terdapat kegiatan program tambahan yang harus diselesaikan serta harus mampu untuk mengatasi kendala-kendala yang ada dalam kegiatan program yang sedang dijalankan. Bahkan ada diantara pegawai yang mengalami bentrok pekerjaan di mana pegawai harus mengerjakan tugas di bagian pelayanan dan saat itu juga

memiliki tugas kegiatan program yang harus diselesaikan hari itu juga. Oleh karena itu, pegawai merasakan kebingungan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan karena keduanya sama-sama penting. Kondisi ini menimbulkan terjadinya stres kerja.

Hasil studi pendahuluan kepada 10 perawat yang bekerja di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang didapatkan 7 diantaranya mengalami stres kerja yang ditandai dengan saat bekerja ibu kadang mengalami wajah seperti panas, banyak mengeluarkan keringat, terkadang mengalami kekeringan pada mulut, sakit kepala, terkadang mengalami hilang nafsu makan, dan susah tidur. Perasaan lainnya terkadang mengalami sulit konsentrasi saat kerja, mudah pesimis, memiliki perasaan kesepian, terkadang ada perasaan orang tidak menyukainya dan ada perasaan mudah takut dan mudah sekali untuk menangis.

Dua tahun sebelumnya kegiatan senam aerobik pernah dilakukan setiap bulan, namun sejak tahun 2024 kegiatan senam aerobik tidak dilakukan dengan alasan kesibukan dalam tugas. Melihat hasil penelitian terdahulu menunjukkan hasil bahwa salah satu upaya untuk mengatasi stres dengan melakukan senam aerobik *low impact*, maka peneliti dalam hal ini akan mencoba untuk melakukan kembali kegiatan senam aerobik *low impact* yang dilakukan selama 3 kali seminggu pada hari Selasa, Kamis dan Sabtu dimulai pada jam 07.15-07.50 WIB selama 4 minggu.

Perbedaan antara penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu terletak pada responden yang diteliti, tempat penelitian, selain tempat penelitian terdapat perbedaan waktu dalam penelitian ini. Perawat dalam melaksanakan perawatan kesehatan masyarakat idealnya memiliki 12 peran dan fungsi. Peran tersebut antara lain pemberi pelayanan kesehatan, penemu kasus, sebagai pendidik/penyuluhan kesehatan, koordinator pelayanan kesehatan, konselor keperawatan, panutan (*role model*), pemodifikasi lingkungan, konsultan, advokat, pengelola, peneliti dan pembaharu (inovator). Melalui penelitian ini berperan sebagai peneliti berkaitan dengan pemberian intervensi senam aerobik *low impact* berpengaruh terhadap stres kerja pada petugas kesehatan.

Berdasarkan latar belakang, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap stres kerja pada petugas kesehatan di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang.

1.2 Rumusan Masalah

Stres kerja yang terjadi pada petugas kesehatan di Puskesmas dapat menimbulkan penyakit fisik, psikologi dan dapat mempengaruhi kinerja pegawai Puskesmas kepada pasien. Dampak stres kerja bagi tenaga kesehatan yang akan dialami ialah kurang konsentrasi, apatis, kelelahan, kecelakaan kerja sehingga pemberian asuhan keperawatan tidak maksimal yang dapat mengakibatkan rendahnya produktivitas. Salah satu upaya untuk menurunkan stres kerja yaitu dengan melakukan olahraga rutin diantaranya dengan melakukan senam aerobik *low impact*. Senam aerobik *low impact* dikenal mampu meningkatkan kesehatan fisik sekaligus meredakan tekanan psikologis, melalui senam aerobik selama 30 menit, tiga kali seminggu dapat secara signifikan mengurangi kadar hormon stres seperti kortisol dan meningkatkan hormon endorfin sehingga dapat menurunkan stres.

Hasil wawancara singkat yang penulis lakukan dengan salah satu pegawai Puskesmas di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang petugas kesehatan puskesmas sering mengalami stres akibat kinerja yang harus dilakukan. Hasil studi pendahuluan kepada 10 perawat yang bekerja di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang didapatkan 7 diantaranya mengalami stres kerja.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “apakah ada pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap stres kerja pada petugas kesehatan di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap stres kerja pada petugas kesehatan di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama kerja di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang.
- b. Mengetahui gambaran stres kerja pada petugas kesehatan sebelum diberikan senam aerobik *low impact* di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang.
- c. Mengetahui gambaran stres kerja pada petugas kesehatan sesudah diberikan senam aerobik *low impact* di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang.
- d. Mengetahui pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap stres kerja pada petugas kesehatan di UPT Puskesmas Bojong Pandeglang.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Universitas

Penelitian ini dapat memberikan tambahan informasi dan bahan pembelajaran baik bagi tenaga pengajar dan mahasiswa mengenai pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap stres kerja pada petugas kesehatan

1.4.2 Bagi Ilmu Keperawatan

Penelitian ini dapat mendukung penerapan Teori Adaptasi Roy, dengan menunjukkan bahwa aktivitas fisik seperti senam aerobik *low impact* dapat meningkatkan kapasitas adaptasi individu terhadap stresor kerja.

1.4.3 Bagi Responden Penelitian

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan pada petugas kesehatan dalam upaya mengatasi stres dengan mengaplikasikan latihan senam aerobik *low impact*.

1.4.4 Bagi Puskesmas

Penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan dan diterapkan dalam upaya meningkatkan mutu pelayanan salah satunya dengan menurunkan stres pada kepada petugas kesehatan dengan melakukan senam aerobik *low impact*.

1.4.5 Bagi Peneliti

Memperoleh kemampuan melakukan riset eksperimen serta menambah pengalaman peneliti dalam penelitian tentang pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap stres kerja pada pekerja.