

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 UliNPM : 1606944072Program Studi : Keselamatan dan Kesehatan KerjaJudul : Studi Intervensi Relaksasi Otot Progresif Dalam MengatasiKelelahan Perawat Di Instalasi Rawat Inap Rumah Sakit JiwaJambi Tahun 2018Kelelahan atau fatigue di tempat kerja menjadi topik perhatian dalam bidang kesehatandan psikologi dan mengalami peningkatan jumlah kasus yang signifikan dalam dekadeterakhir. Kelelahan memiliki dampak negatif dalam jangka pendek dan jangka panjang.Dampak jangka pendek misalnya adalah munculnya ketidaknyamanan, berkurangnyakekuatan, dan berkurangnya kontrol motorik. Dampak jangka pendek ini menyebabkanberkurangnya kinerja, produktivitas, kualitas pekerjaan, dan peningkatan insidenkecelakaan dan kesalahan manusia. Dalam dampak jangka panjang, kelelahan yangberkepanjangan dapat menyebabkanabsenteisme, gangguan otot rangka, dan kecacatan.Perawat adalah profesi yang didominasi oleh wanita dengan karakteristik tuntutanpekerjaan yang tinggi, tingkat stress kerja yang tinggi, dan tingkat kelelahan yangtinggi. Selain itu, perawat bekerja dengan sistem shift pada waktu yang berbeda di sianghari dan di malam hari yang berhubungan dengan masalah pemulihan dari kelelahan.Kelelahan yang terjadi pada perawat dapat mempengaruhi kondisi kesehatan perawat itusendiri dan juga keselamatan pasien yang ditangani. Kelelahan pada perawat dapatmempengaruhi fungsi neurokognitif dan juga kinerja dari perawat. Kelelahan padaperawat dapat menyebabkan kesalahan medis, kemunduran kinerja, penurunanketajaman mental, dan masalah social. Kelelahan dapat diukur baik secara objektifmaupun subjektif. Secara objektif, kelelahan dapat dilihat dari fungsi fisiologis seperti denyut nadi atau saturasi oksigen. Sedangkan secara subjektif dapat diukur denganmenggunakan kuisioner perasaan subjektif kelelahan.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh intervensi relaksasi otot progresifdalam mengatasi kelelahan pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Jambi. Penelitian inidilakukan pada 42 orang perawat di Instalasi Rawat Inap. Desain penelitian adalah kuasieksperimental dengan rancangan within-subject design with pre-test post-test, di manadalam penelitian ini dilakukan dua perlakuan aktivitas rutin tanpa relaksasi ototprogresif dan dengan relaksasi otot progresif pada satu kelompok subjek yang samapada waktu yang berbeda untuk mengetahui efek langsung dari relaksasi otot progresifterhadap ferkuensi denyut nadi, saturasi oksigen, dan perasaan subjektif kelelahanperawat. Hasil penelitian secara statistik menunjukkan bahwa relaksasi otot progresifmenunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap penurunan frekuensi denyut nadi danpenurunan skor perasaan subjektif kelelahan p0,05 .Kata Kunci : Kelelahan Perawat, Relaksasi Otot Progresif, Denyut Nadi, SaturasiOksigen, Perasaan Subjektif Kelelahan

<hr />

ABSTRACT

Name Rosinta UliNPM 1606944072Study Program Occupational Health and SafetyTitle Intervention Study of The Progressive Muscle Relaxation inOvercoming 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 quasi-experimental 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