

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Problem medis yang paling umum dialami oleh perawat perioperatif melibatkan berbagai aspek penting yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan fisik mereka. Lingkungan yang sangat menuntut, baik bagi pasien yang menjalani prosedur bedah maupun bagi tenaga medis, termasuk perawat. Pekerjaan perawat perioperatif memiliki tanggung jawab yang cukup kompleks. Keterbatasan waktu kerja yang dialami oleh perawat perioperatif seringkali ditandai dengan gejala-gejala seperti rasa kantuk, kesulitan konsentrasi, dan kelelahan fisik (Santi Asria Lubis et al., 2024).

Kelelahan fisik yang tinggi sering dialami oleh perawat akibat tuntutan pekerjaan di ruang perioperatif, durasi kerja yang panjang, serta kebutuhan akan pengetahuan dan konsentrasi yang tinggi pada seluruh aspek perawatan perioperatif (Widhiastuti et al., 2020). Sebagai penyedia layanan keperawatan 24 jam tanpa henti kepada pasien, perawat harus memperhatikan kondisi pasien secara holistik, yang berkontribusi pada kelelahan fisik dan emosional dalam profesi mereka. Peran ini menuntut perawat untuk memiliki kesehatan yang baik dan energi yang cukup untuk melaksanakan tugas yang berkaitan orang lain. Tingginya stres yang sering dialami perawat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk upaya penyelamatan pasien, rutinitas kerja, ruang kerja yang sempit, jumlah pasien yang banyak, dan kebutuhan untuk bertindak cepat dalam memenuhi kebutuhan pasien (Widhiastuti et al., 2020). Konteks ini

memengaruhi kinerja perawat karena mereka berada di bawah tekanan untuk memberikan perawatan terbaik kepada pasien dengan tetap mematuhi standar rumah sakit. Namun, tidak semua perawat mampu melaksanakan tugasnya dengan optimal banyak di antaranya mengalami kelelahan emosional atau stres. Perawat yang terus-menerus menghadapi stres tanpa kemampuan untuk mengelolanya dapat mengalami dampak jangka panjang, yang akhirnya menyebabkan kelelahan fisik (Chrissang et al., 2020). Kelelahan fisik dapat berdampak pada kinerja perawat, meningkatkan kemungkinan terjadinya cedera, serta mempengaruhi kualitas perawatan pasien secara negatif. Oleh karena itu, sangat penting untuk merumuskan strategi yang dapat membantu mengurangi kelelahan fisik dan risiko cedera di lingkungan ruang perioperatif

Lingkungan ruang perioperatif seringkali membutuhkan tenaga fisik yang tinggi, serta ketahanan tubuh dan konsentrasi yang sangat besar karena durasi pekerjaan yang panjang dan intensitas kerja yang tinggi. Berdasarkan penelitian sebelumnya, perawat di ruang perioperatif sering terpapar pada tingkat stres fisik dan psikologis yang tinggi, yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mereka (Han et al., 2019). Selain itu, durasi berdiri yang lama, posisi tubuh yang tidak ergonomis, serta repetisi gerakan yang terus menerus dapat meningkatkan risiko kelelahan fisik, nyeri otot, dan cedera muskuloskeletal (Roudsari et al., 2020).

Jumlah perawat yang mengalami kelelahan kerja bervariasi di setiap unit kerja pada berbagai negara. Secara global, tingkat kelelahan di antara perawat kamar operasi tergolong tinggi. Lebih dari 50% populasi perawat di Amerika Serikat dan di seluruh dunia, satu dari sepuluh perawat mengalami kelelahan

kerja (Jun et al., 2021) Studi mengungkapkan bahwa sekitar 67% perawat mengalami kelelahan, yang ditandai dengan gejala seperti mengantuk dan kesulitan berkonsentrasi setelah menjalani shift malam (Iskandar et al., 2024). Di Indonesia, Studi menunjukkan bahwa kebanyakan perawat mengalami kelelahan kerja sedang (46,5%) dan ringan (43,6%), sementara hanya 9,9% yang mengalami kelelahan kerja pada tingkat tinggi (Prabowo, 2018). Hasil survei PPNI tahun 2018 yang di jelaskan oleh (David H.T., 2022) 50,9% perawat Indonesia mengalami kelelahan.

Kronologi perkembangan tingkat kelelahan dan risiko cedera perawat perioperatif di indonesia menunjukkan bahwa yang dialami oleh perawat di ruang perioperatif dipengaruhi oleh berbagai aspek, seperti lamanya waktu operasi, tingginya tekanan pekerjaan, minimnya waktu istirahat, serta kondisi lingkungan kerja (Prabowo, 2018). Upaya penanganan yang efektif, seperti pengelolaan waktu istirahat yang baik, pelaksanaan program olahraga, pengoptimalan kerja tim, dan peningkatan kesadaran terhadap kesehatan mental, dapat membantu menurunkan kelelahan dan risiko cedera pada perawat ruang perioperatif. Menurut penelitian (Purnomo & Rihtianti, 2024), kelelahan didefinisikan sebagai gabungan penurunan fungsi mental dan fisik yang berdampak pada menurunnya efektivitas serta efisiensi kerja keras. Kelelahan ini dapat dipicu oleh beban kerja fisik dan mental yang berlebihan, serta tekanan akibat stres kerja.

Penanganan kelelahan dan risiko cedera, teknik relaksasi otot progresif adalah alternatif yang dapat disarankan dan peregangan yang sederhana namun

efektif. Penerapan teknik peregangan dan relaksasi otot progresif dapat membantu untuk mengatasi masalah kelelahan dan risiko cedera ini. Berbagai penelitian mendukung manfaat teknik ini, yang telah terbukti membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental pada tenaga medis, serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan (Charles et al., 2023). Berbagai intervensi telah dilakukan untuk mengurangi risiko cedera pada perawat, salah satunya adalah program latihan peregangan dan relaksasi (Elsedawy et al., 2023). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa latihan peregangan dapat menurunkan intensitas nyeri punggung bawah dan meningkatkan fungsi fisik perawat (Ma et al., 2023). Latihan peregangan juga terbukti mengurangi keluhan muskuloskeletal lainnya, seperti nyeri leher dan sakit kepala (Thompson et al., 2021). Studi ini mendukung temuan sebelumnya yang memperoleh bahwa intervensi non- farmakologis, seperti teknik relaksasi dan peregangan, efektif dalam menurunkan tingkat kelelahan serta mengurangi risiko cedera pada tenaga kesehatan (Akifa et al., 2023). Dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif dan peregangan, diharapkan dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental perawat, dan mengurangi risiko cedera akibat kelelahan. Peregangan dan teknik relaksasi yang dilakukan secara teratur dapat berperan dalam mengurangi kelelahan otot dan meningkatkan sirkulasi darah, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko cedera muskuloskeletal serta memperbaiki kualitas kesehatan fisik dan mental para perawat. Berbagai studi menunjukkan bahwa teknik relaksasi dan peregangan yang efektif dapat menurunkan tingkat kelelahan fisik dan meningkatkan fleksibilitas otot (Sahu & Saha, 2021). Namun, meskipun

banyak bukti yang mendukung manfaat teknik relaksasi dan peregangan dalam mengurangi cedera fisik dan kelelahan, implementasi teknik ini dalam konteks perawat perioperatif masih terbatas. Perawat yang bekerja di ruang perioperatif sering kali kekurangan waktu untuk beristirahat atau melakukan peregangan, karena tuntutan pekerjaan yang sangat padat. Kelelahan kerja dapat mengakibatkan penurunan kinerja, rasa tidak nyaman pada tubuh, hilangnya semangat kerja, serta penurunan produktivitas. Kondisi ini pada akhirnya berdampak negatif pada kualitas pelayanan keperawatan di rumah sakit (Tarwaka, 2015) dalam (Adi Wiguna et al., 2023)

Berdasarkan latar belakang ini, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi mana yang lebih efektif antara teknik relaksasi otot progresif dan peregangan. Dengan demikian, teknik relaksasi otot progresif dan peregangan oleh perawat perioperatif terhadap tingkat kelelahan dan resiko cedera menjadi relevan untuk Meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan perawat, sekaligus meningkatkan kualitas pelayanan kesehatan yang diterima oleh.

1.2 Rumusan Masalah

Merujuk pada latar belakang di atas, maka dapat disusun rumusan masalah "Bagaimana efektivitas teknik relaksasi otot progresif dan peregangan oleh perawat perioperatif terhadap tingkat kelelahan fisik dan resiko cedera di Rumah Sakit Malang Raya "

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis efektivitas metode relaksasi otot progresif dan peregangan oleh perawat perioperatif terhadap tingkat kelelahan dan risiko cedera di Rumah Sakit Malang Raya.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan
2. Menganalisis tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah diberikan peregangan pada kelompok perlakuan
3. Menganalisis tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol
4. Menganalisis perbedaan tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi otot progresif pada kelompok perlakuan
5. Menganalisis perbedaan tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah diberikan peregangan pada kelompok perlakuan
6. Menganalisis perbedaan tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah pada kelompok kontrol

7. Menganalisis efektivitas tingkat kelelahan fisik dan risiko cedera sebelum dan sesudah dilakukan latihan relaksasi otot progresif dan peregangan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang keperawatan kerja, khususnya terkait intervensi non-farmakologis seperti teknik relaksasi otot progresif dan peregangan. Hasil penelitian ini dapat memperkuat teori-teori sebelumnya mengenai pengaruh intervensi tersebut terhadap penurunan kelelahan fisik dan risiko cedera pada perawat perioperatif.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Perawat Perioperatif

Memberikan alternatif intervensi yang mudah dilakukan untuk mengatasi kelelahan fisik dan menurunkan risiko cedera saat bekerja, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan fisik dan performa kerja perawat.

2. Bagi Institusi Rumah Sakit

Hasil penelitian dapat menjadi dasar dalam penyusunan program manajemen kelelahan dan keselamatan kerja perawat perioperatif. Rumah sakit dapat mempertimbangkan integrasi latihan relaksasi otot progresif dan peregangan ke dalam program pelatihan rutin bagi tenaga kesehatan.

1.4.3 Manfaat Penulis

Penelitian ini memberikan pengalaman ilmiah secara langsung dalam merancang, melaksanakan, dan menganalisis intervensi berbasis keperawatan. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi landasan untuk publikasi ilmiah, serta menjadi langkah awal untuk penelitian lanjutan yang lebih luas terkait ergonomi dan kesehatan tenaga medis.