

JOURNAL OF MUSLIM COMMUNITY(JMCH)

Penerbit: Program Pascasarjana Kesehatan Masyarakat
Universitas Muslim Indonesia
Journal Homepage:
<https://pasca-umi.ac.id/index.php/jmch>

Original Article

Efektivitas Program Intervensi Fisik dan Mental Dalam Pengendalian Stres Kerja Bidan Di Rumah Sakit Bersalin Paradise

Novia Paramita Paradise¹, *Een Kurnaesih², Yusriani²

¹Program Studi Magister Kesehatan Masyarakat, Program Pascasarjana Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

² Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia, Makassar, Indonesia

*Email corresponding author: eenkurnaesih@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Stres kerja menjadi hal yang berisiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas, sumber daya dan kemampuan pekerja secara berkepanjangan, tingkat stres bidan dalam bekerja dalam kategori sedang dengan nilai 19-25 yang diukur menggunakan kuesioner DASS.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu / *quasi eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *non equivalent control group pre-test dan post-test* populasi dalam penelitian ini yaitu bidan di RSUD Paradise sebanyak 48 orang dan sampel dalam penelitian ini ditarik dengan teknik *total sampling* dengan jumlah sebanyak 48 orang.

Hasil: Hasil penelitian yang diperoleh menunjukkan bahwa pada kelompok intervensi ada penurunan sebesar 6,65 tingkat stres kerja dari intervensi relaksasi otot, ada penurunan sebesar 2,45 tingkat stres kerja dari intervensi relaksasi mental, ada penurunan sebesar 2,6 tingkat stres kerja setelah diberikan intervensi pemberian istirahat dan ada penurunan sebesar 3,07 tingkat stres kerja setelah diberikan intervensi penambahan gizi. Pada kelompok kontrol terdapat peningkatan tingkat stres kerja dari nilai rata-rata 28,00 atau kategori stress kerja parah menjadi 29,06 atau kategori stress kerja parah, terjadi peningkatan stres kerja sebesar 1,06 tingkat stres sehingga bisa mengindikasikan bahwa ada efektivitas antara intervensi terhadap penurunan tingkat stres kerja bidan.

Kesimpulan: relaksasi otot merupakan intervensi yang paling efektif menurunkan tingkat stres kerja bidan dengan penurunan stres kerja sebesar 6,65 tingkat stres kerja, peneliti menyarankan untuk selalu memperhatikan intervensi yang diberikan agar bisa dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

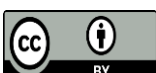
Kata kunci: Relaksasi Otot, Mental, Istirahat, Gizi, Stres Kerja, Bidan

ABSTRACT

Background: Work stress becomes a risk to the health and safety of workers when the work carried out exceeds the capacity, resources and abilities of workers for a long time, the stress level of midwives at work is in the medium category with a value of 19-25 as measured using the DASS questionnaire.

Methods: This study used a quasi-experimental research design / quasi-experimental design using a non-equivalent control group pre-test and post-test design. The population in this study were 48 midwives at RSUD Paradise and the sample in this study was drawn using a total sampling technique with a total of 48 people.

Results: The results obtained showed that in the intervention group there was a decrease of 6.65 levels of work stress from the muscle relaxation intervention, there was a decrease of 2.45 levels of work stress from the mental relaxation intervention, there was a decrease of 2.6 levels of work stress after being given the intervention of giving rest and there was a decrease of 3.07 levels of work stress after being given the intervention of adding nutrition. In the control group there was an increase in the level of work stress from the average value of 28.00 or the category of severe work stress to 29.06 or the category of severe work stress, there



was an increase in work stress of 1.06 levels of stress so that it could indicate that there was an effectiveness between the intervention on reduction in the work stress level of midwives.

Conclusion: muscle relaxation is the most effective intervention in reducing the work stress level of midwives with a decrease in work stress of 6.65 levels of work stress, researchers suggest to always paying attention to the interventions given so that they can be done in daily life.

Keywords: *Muscle Relaxation, Mental, Rest, Nutrition, Work Stress, Midwife*

LATAR BELAKANG

Stres kini telah menjadi masalah yang umum pada kehidupan modern, termasuk stres yang berhubungan dengan pekerjaan, stres kerja adalah respon fisik dan emosional yang berbahaya dan dapat terjadi ketika tuntutan pekerjaan yang ada melebihi kemampuan atau kontrol kerja yang dimiliki oleh pekerja, stres kerja menjadi hal yang berisiko bagi kesehatan dan keselamatan pekerja ketika pekerjaan yang dilakukan melebihi kapasitas, sumber daya dan kemampuan pekerja secara berkepanjangan (Elizar et al., 2020).

Pekerja yang menghadapi tekanan lebih tinggi untuk memenuhi permintaan kehidupan kerja modern, risiko psikososial seperti kompetisi semakin meningkat, harapan lebih tinggi terhadap kinerja dan jam kerja yang lebih panjang berkontribusi pada tempat kerja yang menjadi lingkungan dan semakin stres, pada tahun 2021 terdapat beberapa kota dengan tingkat stres pada pekerja tertinggi di dunia yaitu kota Kiev (Ukraina) sebanyak 45% kasus stres, kemudian kota Jakarta (Indonesia) sebanyak 43% kasus stres, kota Karachi (Pakistan) sebanyak 37% kasus stres, kota Moskow (Rusia) sebanyak 35% kasus stres, kota Kabul (Afghanistan) sebanyak 32% kasus stres, kota Baghdad (Irak) sebanyak 31% kasus stres dan kota New Delhi (India) sebanyak 30% kasus stres (ILO, 2019).

Pandemi COVID 19 di Indonesia mengakibatkan peningkatan beban beban yang sangat berat terhadap sistem pelayanan kesehatan di Indonesia, Kementerian Kesehatan mengatakan bahwa sebanyak 83% tenaga kesehatan mengalami stres akibat kerja karena meningkatnya kasus penularan penyakit COVID 19 yang menjadi pandemi, 41% tenaga kesehatan mengalami kelelahan emosi dan berkurangnya kepercayaan diri pada tenaga kesehatan, tenaga kesehatan seperti dokter yang menangani pasien berisiko 2 kali lebih besar mengalami stres akibat kerja, bidan yang menangani pasien COVID 19 berisiko 2 kali lebih besar mengalami stres kerja dibandingkan bidan yang tidak menangani pasien peningkatan stres kerja pada tenaga kesehatan bidan lebih tinggi pada rumah sakit khusus bersalin (Soemarko, 2021).

Provinsi Kalimantan Selatan memiliki jumlah rumah sakit menurut pemilik/pengelola yang paling tinggi yaitu rumah sakit swasta yang berjumlah sebanyak 22 unit, kemudian rumah sakit milik pemerintah kabupaten/kota sebanyak 15 unit, TNI/Polri dan Pemprov masing-masing sebanyak 4 unit dan rumah sakit milik BUMN sebanyak 2 unit dengan total keseluruhan 47 rumah sakit, namun sebanyak 11 unit rumah sakit masih belum terakreditasi sedangkan kementerian kesehatan telah menetapkan bahwa untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui akreditasi di fasilitas kesehatan, salah satu faktor yang menjadi penyebab masih adanya rumah sakit yang belum

terakreditasi karena tenaga kesehatan yang dimiliki lebih rentan terkena stres kerja akibat tingginya beban kerja dan tidak sesuainya insentif yang harus diterima oleh tenaga kesehatan (DINKES, 2020).

Tenaga kesehatan memiliki tingkat risiko stres tertinggi sebesar 74% karena kelelahan yang dialaminya terutama tenaga kesehatan yang berada di bidang pelayanan mereka mengeluh dan kesal terhadap lingkungan kerjanya yang menuntut kekuatan fisik dan keterampilan, hal ini merupakan penyebab sumber stres tenaga kesehatan, tingkah laku negatif tenaga kesehatan yang mengalami stres berkorelasi dengan hasil kerja, peningkatan ketidakhadiran kerja, tendensi mengalami kecelakaan kerja, sehingga dampak negatif yang ditimbulkan merupakan hambatan baik dalam manajemen maupun operasional kerja serta dapat menurunkan produktivitas kerja terutama mutu pelayanan (ILO, 2019)

Bidan yang bertugas di bagian kamar bersalin memiliki tingkat stres yang tinggi karena beberapa pasien dengan kegawatdaruratan dan memerlukan pelayanan yang ekstra cepat dan harus tepat, hal ini berhubungan dengan pelayanan yang akan diberikan kepada pasien, bidan yang berada pada kejenuhan akhirnya menyerah bekerja tidak efektif dan putus asa, akibatnya dapat menurunkan mutu pelayanan kebidanan (Novianty, 2017)

Rumah sakit bersalin Paradise merupakan satu-satunya rumah sakit khusus bersalin yang ada di Kabupaten Tanah Bumbu yang memiliki keunggulan termasuk didalamnya komitmen terhadap mutu, kemudahan akses, kualitas pelayanan, kelengkapan spesialistik dan alat penunjang medis, berdasarkan hasil survei awal diketahui jumlah pasien yang dirawat setiap bulannya mencapai 60-70 orang, menurut data statistik rekam medik rumah sakit bersalin Paradise didapatkan nilai NDR (*Net Death Rate*) yaitu angka kematian diatas 48 jam setelah dirawat karena kasus yang ditangani merupakan kasus rujukan ataupun sudah mengalami kegawatdaruratan untuk proses persalinan, untuk dua tahun terakhir sebanyak 3,1% hal ini membuktikan mutu pelayanan masih rendah sedangkan nilai standarnya adalah 2,5% atau 0% (Kementerian Kesehatan, 2019).

METODE

Jenis, Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian eksperimen semu / *quasi eksperiment design* dengan menggunakan rancangan *non equivalent control group pre-test dan post-test*.. Penelitian ini dilakukan di Rumah Sakit Bersalin Paradise, adapun waktu penelitian ini dilaksanakan pada 05 Desember 2021 – 19 Desember 2021.

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh tenaga bidan dirumah sakit bersalin Paradise sebanyak 48 orang dan sampel dalam penelitian ini sebanyak 48 orang yang ditarik menggunakan teknik *total sampling*.

Variabel

Stres kerja yang dimaksud dalam penelitian ini adalah efektivitas yang disebabkan dari lingkungan kerja yaitu pekerjaan yang senantiasa bersikap siaga dan penuh kecemasan menghadapi pasien dalam kondisi kritis yang bisa dilihat pada stres kerja mental dan juga stres kerja fisik

Relaksasi otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan terapi relaksasi otot kepada sampel penelitian untuk melihat tingkat stres sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa relaksasi otot yaitu pemijatan pada bagian tubuh sampel penelitian

Relaksasi mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan terapi relaksasi mental berupa pembacaan ayat suci Al-Quran melalui audio yang diberikan kepada sampel penelitian yang telah diberikan relaksasi mental

Pengaturan istirahat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemberian waktu istirahat pendek (micro breaks) yaitu selama 15 menit setelah 2 jam bekerja. Istirahat pendek ini dilakukan sampel secara bergantian hal ini dilakukan agar tidak mengganggu aktivitas kegiatan.

Tambahan gizi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu pemberian makanan atau minuman tambahan berupa teh manis, susu dan bubur kacang hijau selang seling diberikan pada jam istirahat karena akan membantu meningkatkan produktivitas kerja setelah beberapa jam bekerja.

Analisis Data

Analisis univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran umum dengan cara mendeskripsikan tiap-tiap variabel yang digunakan dalam penelitian yaitu dengan melihat gambaran distribusi frekuensinya dalam bentuk tabel (Budiman, 2019).

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berefektivitas sebagai upaya untuk membandingkan distribusi silang antara dua variabel yang bersangkutan dengan menggunakan hasil uji statistik *t-dependent* dan *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan pre dan post test intervensi (Budiman, 2019)

Uji *t-independent* merupakan analisis data yang digunakan untuk mengetahui adakah perbedaan mean antara dua kelompok bebas atau dua kelompok yang tidak berpasangan dengan maksud bahwa kedua kelompok data berasal subjek yang berbeda (Budiman, 2019).

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Umur (Tahun)		
21 – 25	7	14,6
26 – 30	33	68,8

31 – 35	5	10,4
36 – 40	3	6,2
Pendidikan Terakhir		
DIII	36	75
DIV	12	25
Masa Kerja		
≤ 5 Tahun	37	77,1
>5 Tahun	11	22,9
Jumlah	79	100

Tabel 2. Distribusi Variabel Penelitian Relaksasi Otot, Relaksasi Mental, Pengaturan Istirahat, Pemberian Gizi Pada Kelompok Kontrol Dan Kelompok Intervensi Di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kabupaten Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021

Relaksasi Otot Kelompok Intervensi	N	Mean	SD	SE	t	P-Value
Pre Test	24	1,38	5.090	0.125	3.742	0,000
Post Test	24	0,50	5.016	0.129		
Relaksasi Otot Kelompok Kontrol						
Pre Test	24	3,49	3.177	1.324	1.392	0,017
Post Test	24	1,65	4.601	0.993		
Relaksasi Mental Kelompok Intervensi						
Pre Test	24	1.69	5.050	1.353	2,885	0,010
Post Test	24	0.77	5.001	0.137		
Relaksasi Mental Kelompok Kontrol						
Pre Test	24	2.75	2.482	1.630	2.793	0,026
Post Test	24	1.85	3.642	1.262		
Pengaturan Istirahat Kelompok Intervensi						
Pre Test	24	2,74	643	176	2,743	0,001
Post Test	24	1,65	630	185		
Pengaturan Istirahat Kelompok Kontrol						

Pre Test	24	3.63	1.063	2.375	1.043	0,011
Post Test	24	2.74	1.472	2.290		
Pemberian Gizi Kelompok						
Intervensi						
Pre Test	24	1,79	591	163	1,843	0,018
Post Test	24	1,77	585	158		
Pemberian Gizi Kelompok						
Kontrol						
Pre Test	24	1.53	1.252	0.370	1.849	0,000
Post Test	24	0.90	2.406	1.538		

Tabel 3. Data Rerata Pengukuran Sebelum dan Sesudah Intervensi Sebagai Upaya Untuk Mengendalikan Stres Kerja Bidan Di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kabupaten Tanah Bumbu Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021

Intervensi	N	Sebelum		Sesudah	
		X	SD	X	SD
Relaksasi otot	24	34,35	3,71	27,7	2,83
Relaksasi Mental	24	33,80	3,77	31,35	2,76
Pemberian Istirahat	24	32,25	4,31	29,65	3,37
Panambahan Gizi	24	35,44	3,62	32,33	2,63

Tabel 4. Data Rerata Pengukuran Sebelum Dan Sesudah Intervensi Sebagai Upaya Untuk Mengendalikan Stres Kerja Bidan Di Rumah Sakit Bersalin Paradise Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022

Kelompok Kontrol	N	Mean	Standar Deviasi	Standar Error	P
Pre Test	24	28.00	5.126	1.324	.240
Post Test	24	29.06	3.844	0.993	.240

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa variabel relaksasi otot nilai t hitung 1,392 < dari t tabel sebesar 1,71088 dengan nilai p =0,017 < 0,05, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ha diterima dan h0 ditolak sehingga ada efektivitas relaksasi otot pada kelompok kontrol terhadap penurunan stres kerja pada bidan, variabel relaksasi mental diperoleh nilai t hitung 2,793 > dari t tabel sebesar 1,71088 dengan nilai p =0,026 < 0,05, dengan demikian dapat dikatakan bahwa ha diterima

dan H_0 ditolak sehingga ada efektivitas relaksasi mental pada kelompok kontrol terhadap penurunan stres kerja pada bidan, variabel diperoleh nilai t hitung $1,043 >$ dari t tabel sebesar $1,71088$ dengan nilai $p = 0,011 < 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak sehingga ada efektivitas pengaturan istirahat pada kelompok kontrol terhadap penurunan stres kerja pada bidan. Variabel pemberian gizi nilai t hitung $1,849 >$ dari t tabel sebesar $1,71088$ dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 diterima dan H_0 ditolak sehingga ada efektivitas pemberian gizi pada kelompok kontrol terhadap penurunan stres kerja pada bidan.

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa adanya perubahan nilai dari sebelum intervensi dan sesudah intervensi pada relaksasi otot stres kerja sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot rata-rata sebesar $34,35$ atau kategori stres kerja sangat parah dan sesudah intervensi pemberian istirahat turun menjadi $27,7$, relaksasi mental sebesar $33,80$ atau kategori stres kerja parah dan sesudah intervensi relaksasi mental turun menjadi $31,35$ atau kategori stres kerja parah, pemberian istirahat sebesar $32,25$ atau kategori stres kerja parah dan sesudah dilakukan intervensi relaksasi otot turun menjadi $29,65$, penambahan gizi sebesar $35,44$ atau kategori stres kerja sangat parah dan sesudah intervensi penambahan gizi turun menjadi $32,33$.

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) kelompok kontrol lebih tinggi pada saat dilakukan post test dengan nilai sebesar $29,06$ atau kategori stres kerja parah sedangkan pada saat dilakukan pre test sebesar $28,00$ atau kategori stres kerja parah.

DISKUSI

Relaksasi Otot

Relaksasi otot yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan terapi relaksasi otot kepada sampel penelitian untuk melihat tingkat stres sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa relaksasi otot yaitu pemijatan pada bagian tubuh sampel penelitian.

Tingkat stres kerja bidan sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot tertinggi pada tingkat stres kerja sedang dengan persentase sebesar $45,8\%$ sedangkan tingkat stres kerja parah dan sangat parah terendah dengan persentase sebesar $4,2\%$, kemudian setelah dilakukan intervensi relaksasi otot tertinggi pada tingkat stres kerja ringan dengan persentase sebesar $66,7\%$ sedangkan tingkat stres kerja normal terendah dengan persentase sebesar $33,3\%$.

Stres kerja sebelum dilakukan intervensi relaksasi otot rata-rata sebesar $34,35$ dan sesudah intervensi pemberian istirahat sebesar $27,7$. Dari hasil pengujian statistik $-t$ Pairs diketahui ada perbedaan yang bermakna pada stres kerja bidan sebelum intervensi relaksasi otot dan sesudah intervensi relaksasi otot yaitu ($p=0,00$) pada $\alpha = 5\%$, dengan selisih penurunan sebesar $6,65$

Hasil penelitian yang dilakukan peneliti menemukan bahwa intervensi relaksasi otot merupakan salah satu intervensi yang paling efektif menurunkan stres kerja bidan hal ini bisa dilihat pada nilai rata-rata penurunan sebesar $6,65$ dan paling tertinggi diantara intervensi lainnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh AUFAR et al., (2020) yang menemukan bahwa relaksasi pada tubuh seseorang bisa meningkatkan metabolisme tubuh sehingga peredaran darah menjadi lancar sehingga stres kerja bisa menurun. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ELIZAR et al (2020) yang menemukan bahwa beban kerja seseorang bisa meningkatkan stres kerja maka dengan memberikan relaksasi pada badan atau otot maka akan membantu untuk meringankan beban kerja yang dihadapinya.

Relaksasi Mental

Relaksasi mental yang dimaksud dalam penelitian ini adalah memberikan terapi relaksasi mental berupa pembacaan ayat suci Al-Quran melalui audio yang diberikan kepada sampel penelitian yang telah diberikan relaksasi mental.

Tingkat stres kerja bidan sebelum dilakukan intervensi relaksasi mental tertinggi pada tingkat stres kerja ringan dengan persentase sebesar 50,0% sedangkan tingkat stres kerja sangat parah terendah dengan persentase sebesar 8,3%. Tingkat stres kerja bidan setelah dilakukan intervensi relaksasi mental tertinggi pada tingkat stres kerja normal dengan persentase sebesar 66,7% sedangkan tingkat stres kerja sedang terendah dengan persentase sebesar 8,3%.

Ada perbedaan nilai rata-rata mean sebelum dan sesudah intervensi, berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai t hitung 2,885 > dari t tabel sebesar 1,71088 dengan nilai $p = 0,010 < 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_0 ditolak sehingga ada efektivitas relaksasi mental terhadap penurunan stres kerja pada bidan.

Terapi murrotal ini bekerja pada otak, dimana ketika didorong oleh rangsangan dari luar (terapi murrotal Al-Quran), maka otak akan memproduksi zat kimia yang disebut neuropeptide, molekul ini akan menyangkut ke dalam reseptor-reseptor yang ada dalam saluran saraf tubuh dan akan memberikan respon antara jantung dan otak jadi stres akibat kerja dapat berkurang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh ROSYIDAWATI (2020) yang menemukan bahwa motivasi kerja seseorang bisa menjadi relaksasi otak karena dengan terus memikirkan motivasinya dalam bekerja maka secara tidak langsung mentalnya menjadi rileks dan bisa mengurangi tingkat stres kerja pada seseorang.

Pengaturan Istirahat

Pengaturan istirahat yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pemberian waktu istirahat pendek (micro breaks) yaitu selama 15 menit setelah 2 jam bekerja. Istirahat pendek ini dilakukan sampel secara bergantian hal ini dilakukan agar tidak mengganggu aktivitas kegiatan.

Tingkat stres kerja bidan sebelum dilakukan intervensi pengaturan istirahat tertinggi pada tingkat stres kerja ringan dengan persentase sebesar 41,6% sedangkan tingkat stres kerja normal dan sangat parah terendah dengan persentase sebesar 8,3%. Tingkat stres kerja bidan setelah dilakukan

intervensi pengaturan istirahat tertinggi pada tingkat stres kerja normal dengan persentase sebesar 54,1% sedangkan tingkat stres kerja sedang terendah dengan persentase sebesar 20,8%.

Ada perbedaan nilai rata-rata mean sebelum dan sesudah intervensi, berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai t hitung 2,743 > dari t tabel sebesar 1,71088 dengan nilai $p = 0,001 < 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada efektivitas pengaturan istirahat terhadap penurunan stres kerja pada bidan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naibaho (2020) yang menemukan bahwa pengaturan jam istirahat pada tenaga kerja merupakan salah satu upaya yang wajib dilakukan karena akan menciptakan suasana tempat kerja yang sehat dan berdampak positif bagi tenaga kerja karena waktu istirahat merupakan salah satu waktu yang digunakan untuk memulihkan tenaga baik secara fisik maupun psikologis kepada tenaga kerja sehingga mengurangi stres kerja ditempat kerja.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widjajanto (2019) yang menemukan bahwa pemberian waktu untuk istirahat kepada para pekerja membuat stres kerja menurun karena dengan adanya waktu istirahat maka ada kesempatan kepada para pekerja untuk membuat nyaman dirinya sendiri agar stres kerja yang dialaminya bisa berkurang.

Tambahan Gizi

Tambahan gizi yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu pemberian makanan atau minuman tambahan berupa teh manis, susu dan bubur kacang hijau selang seling diberikan pada jam istirahat karena akan membantu meningkatkan produktivitas kerja setelah beberapa jam bekerja.

Tingkat stres kerja bidan sebelum dilakukan intervensi pemberian gizi tertinggi pada tingkat stres kerja sedang dengan persentase sebesar 41,6% sedangkan tingkat stres kerja sangat parah terendah dengan persentase sebesar 8,3%. Tingkat stres kerja bidan setelah dilakukan intervensi pemberian gizi tertinggi pada tingkat stres kerja ringan dengan persentase sebesar 41,6% sedangkan tingkat stres kerja sedang terendah dengan persentase sebesar 20,8%.

Ada perbedaan nilai rata-rata mean sebelum dan sesudah intervensi, berdasarkan hasil uji statistik Wilcoxon diperoleh nilai t hitung 1,849 > dari t tabel sebesar 1,71088 dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$, dengan demikian dapat dikatakan bahwa H_a diterima dan H_0 ditolak sehingga ada efektivitas pemberian gizi pada kelompok kontrol terhadap penurunan stres kerja pada bidan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnawati (2014) yang mengatakan bahwa tambahan gizi merupakan tambahan energi bagi pekerja karena dengan memberikan tambahan gizi tubuh yang membutuhkan kalori untuk menjadi energi akan kembali terbarukan dan menambah kembali energi dalam tubuh sehingga stres kerja akan berkurang dengan berkurangnya kelelahan yang dialami oleh pekerja akibat kembalinya energi dalam tubuh.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurazizah (2017) yang menemukan bahwa menambahkan makanan tambahan kepada para perawat bisa meningkatkan konsentrasi dan juga menurunkan stres kerja karena dengan perut yang kenyang seseorang bisa berpikir lebih jernih dan mengurangi stres kerja yang dialaminya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rosyidawati (2020) yang menemukan bahwa beban kerja perawat yang besar cenderung membuat stres kerja menjadi besar oleh karena itu pengurangan beban kerja dan juga penambahan makanan yang bergizi bisa menjadi alternatif agar stres kerja pada perawat bisa berkurang atau terkendali.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka diperoleh kesimpulan tentang program intervensi fisik dan mental pada bidan di Rumah Sakit Bersalin Paradise yaitu program intervensi relaksasi otot, stres kerja bidan rata-rata berkurang sebesar 6,65, sehingga relaksasi otot merupakan intervensi yang paling efektif untuk menurunkan tingkat stres kerja bidan di Rumah Sakit Bersalin Paradise Provinsi Kalimantan Selatan Tahun 2021.

SARAN

Disarankan kepada institusi untuk selalu melakukan pemantauan terhadap stres kerja yang rentan dialami oleh bidan hal itu bisa menyebabkan menurunnya produktivitas kerja dan bisa menurunkan kualitas dan mutu pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien .

Disarankan kepada masyarakat dan juga tenaga kesehatan untuk selalu meningkatkan informasi terkait dengan stres kerja mulai dari penyebab, gejala dan juga cara penanganannya agar stres kerja yang dialami bisa teratasi

Deklarasi *Conflict of Interest*

Saya Novia Paramita Paradise dan seluruh penulis dalam penelitian ini menyatakan bahwa tidak adanya potensi *Conflict of Interest* dalam penelitian dan artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

- Amri, I. (2018). Efektivitas Terapi Relaksasi Terhadap Tingkat Stres Kerja Perawat. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 4(1), 1–56.
- Apriyeni, E., & Patricia, H. (2021). Terapi Murrotal A-Qur'an Berefektivitas Terhadap Stres Kerja Perawat Pada Masa Pandemi COVID 19. *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKI) PPNI*, 9(3), 523–528.
- Aufar, A. F., Raharjo, S. T., Pembatasan, P., & Berskala, S. (2020). *KEGIATAN RELAKSASI SEBAGAI COPING STRESS DI MASA PANDEMI COVID-19*. 2.
- Budiman. (2019b). *Buku Penelitian Kesehatan (Buku Pertama)* (Basri (ed.); 1 ed.). Rineka Cipta.

- Dien, I. C., Ake, J., & Rumagit, S. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 7(2), 39–43.
- DINKES. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Kalimantan Selatan*. 118, 100.
- Elizar, E., Lubis, N. L., & Yuniati, Y. (2020). Efektivitas Stres Kerja, Beban Kerja Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rsud Datu Beru Takengon. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 5(1), 78. <https://doi.org/10.30829/jumantik.v5i1.6809>
- Erina, Novitasari, D., & Wirakhmi, I. N. (2020). Efektivitas Terapi Musik Terhadap Penurunan Stres Kerja Perawat Di Instalasi Rawat Jalan Rumah Sakit Umum Harapan Ibu Purbalingga Pada Masa Pandemi Covid-19. *Viva Medika*, 14(1), 110–119.
- Herqutanto, & Harsono, H. (2017). Stres Kerja pada Perawat di Rumah Sakit dan Fasilitas Pelayanan Kesehatan Primer. *eJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1), 12–17. <https://doi.org/10.23886/ejki.5.7444.12-7>
- ILO. (2019). Menuju Lingkungan Kerja Yang Bebas Stres. *International Labour Organization*, 2(1), 1–1. http://www.ilo.org/jakarta/info/public/pr/WCMS_495521/lang--en/index.htm
- Imam, R., Siregar, H., Irawan, P., Eka, I., & Sihombing, S. (2021). Efektivitas Karakteristik Individual Terhadap Stres Kerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Royal Prima. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(2).
- KEMENKES RI. (2021). Rencana Aksi Kegiatan Direktorat Mutu dan Akreditasi Pelayanan Kesehatan. *Direktorat Mutu dan Akreditasi Pelayanan Kesehatan*, 1(2).
- Kementerian Kesehatan, R. I. (2019). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 4 Tahun 2019 Tentang Standar Teknis Pemenuhan Mutu Pelayanan Dasar Pada Standar Pelayanan Minimal Bidang Kesehatan. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 8(5), 55.
- Maryam, S. (2018). Masa Kerja, Tingkat Pendidikan, dan Rotasi Kerja Meningkatkan Kinerja Perawat di RS Jiwa Dr Soeharto Heerdjan. *Jurnal Keperawatan Widya Gantari*, 1(1), 35–46.
- Mintjelungan, D. L. A., Rattu, A. J. M., Kairupan, B. H. R., Universitas, P., & Ratulangi, S. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Bidan Di Rumah Sakit Umum Bethesda Gmim Tomohon. *Kesmas*, 8(3), 19–34.
- Naibaho, P. O. (2020). Efektivitas Rotasi Kerja Terhadap Kinerja Pegawai Pada Perpustakaan Universitas Negeri Medan (UNIMED). *Jurnal UNIMED*, 3(1).
- Novianty, A. (2017). Buku Ajar Konsep Kebidanan. In A. Novianty (Ed.), *Jakarta: EGC (Pertama)*. Fakultas Kedokteran dan Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Nur'aini. (2019). Efektivitas Program Intervensi Pengendalian Stres Kerja Perawat Dalam Upaya Meningkatkan Mutu Pelayanan Keperawatan di Unit Perawatan Incentive Rumah Sakit Haji Medan. *Jurnal Universitas Sumatera Utara*, 1(2).
- Nurazizah. (2017). Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Stress Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Kelas III RS X Jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah*, 4(1), 9–15.
- Purnawati, S. (2014). Program Manajemen Stres Kerja di Perusahaan: sebuah Petunjuk untuk

Menerapkannya. *Buletin Psikologi*, 22(1), 36.
<https://doi.org/10.22146/bpsi.11452>

Putri, D. P. (2019). Efektivitas Stres Kerja Terhadap Burnout pada Perawat Ruang Rawat Inap di RSUD Kota Madiun.

Rachmawati, D., & Paskarini, I. (2021). Hubungan Karakteristik Individu dan Waktu Istirahat Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Servis Jaringan Telekomunikas. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 10(1), 25–33. <https://doi.org/10.20473/ijosh.v10i1.2021.25-33>

Rosyidawati, D. (2020). Efektivitas Beban Kerja, Kepuasan Kerja dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Perawat Di Instalasi Rawat Inap RSUP Dr. Radjuddin Chalid dan RSUD Kota Makassar. *Jurnal Kesmas Universitas Hasanuddin*, 4(2), 763–773.

Soemarko, D. (2021). 83% Tenaga Kesehatan Indonesia Mengalami Burnout Syndrome Derajat Sedang dan Berat Selama Masa Pandemi COVID-19 - FKUI. *Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*.

The Marlin Company, & American Institute of Stress. (2021). The Workplace Stress Scale. *The Seventh Annual Labor Day Survey*, 20(1), 1–11. <https://www.stress.org/wp-content/uploads/2011/08/2001Attitude-in-the-Workplace-Harris.pdf>

Wardhana, Z. F., & Pramesti, T. A. (2021). Efektivitas Konflik dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Tenaga Kesehatan di RSUD Wangaya Denpasar. *Bali Medika Jurnal*, 35(1), S90–S93. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2020.12.025>

Widjajanto, D. (2019). Pengaturan Waktu Kerja dan Waktu Istirahat Sebagai Perlindungan Bagi Buruh/Pekerja (Studi Kasus di Beberapa Perusahaan). *Jurnal Universitas Indonesia*, 3(2).