

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini berlokasi di RSUD Labuang Baji Kota Makassar adalah salah satu [rumah sakit](#) pemerintah daerah tertua di Sulawesi Selatan yang diresmikan pada tanggal 12 Juli 1938 dan berkedudukan di Jl. Ratulangi 81 Makassar, Sulawesi Selatan.

RSUD Labuang Baji Sulsel adalah Unit Pelaksana Teknis (UPT) pada Dinas Kesehatan yang bertipe B dan berkomitmen menjadi rumah sakit dengan [layanan unggulan](#) dalam memberikan pelayanan kesehatan terbaik kepada masyarakat provinsi Sulawesi Selatan, Indonesia bagian timur dan Indonesia secara luas.

Direktur RSUD Labuang Baji saat ini adalah dr Rachmawati Syahrir., Sp.KK., M.Kes. Beliau sampai sekarang mengawal melaksanakan Visi dan misi RSUD Labuang Baji. RSUD Labuang Baji memiliki 97 perawat tetap serta 110 mahasiswa perawat yang melakukan praktek setiap enam bulan-nya. Mamiliki 11 bagan pelayanan baik itu pelayanan umum maupun khusus.

Visi RSUD Labuang Baji

" Menjadi Rumah sakit Unggulan Provinsi yang Inovatif dan Kompetitif Tahun 2023"

Misi RSUD Labuang Baji

- a) Mewujudkan Pelayanan Prima Yang Inovatif,
- b) Mewujudkan Profesionalisme SDM Yang Kompetitif,

- c) Mewujudkan Sarana dan Prasarana Yang Berkualitas,
- d) Mewujudkan Efektifitas dan Efisiensi Anggaran Rumah Sakit.

Ruang Lingkup Kegiatan RSUD Labuang Baji tertuang yang tertuang dalam Pergub 24 Tahun 2009 tentang Pokok, Fungsi, dan Rincian Tugas Jabatan Struktural pada Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan yakni; Rumah Sakit Umum Daerah dipimpin oleh direktur yang mempunyai tugas pokok menyelenggarakan urusan di bidang penyelenggara upaya penyembuhan dan pemulihan kesehatan yang dilaksanakan secara serasi, terpadu dan berkesinambungan dengan upaya peningkatan kesehatan dan pencegahan serta melaksanakan upaya rujukan dan menyelenggarakan pendidikan, pelatihan dan penelitian berdasarkan asas desentralisasi, dokonsentrasi dan tugas pembantu.

Rencana Strategis Perubahan RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018-2023 disusun dengan maksud; untuk menjabarkan visi dan misi pemerintah daerah Provinsi Sulawesi Selatan (RPJMD Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018-2023), terutama yang terkait dengan peningkatan kinerja penyelenggaraan bidang urusan pelayanan Kesehatan dalam menentukan strategi, kebijakan, program, dan kegiatan sesuai dengan tugas pokok dan fungsi RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan.

Tujuan; disusunnya Rencana Strategis Perubahan RSUD Labuang Baji Provinsi Sulawesi Selatan Tahun 2018-2023 adalah memberikan pedoman dan acuan kerja resmi bagi seluruh pihak terkait dalam upaya pembangunan Bidang Pelayanan Kesehatan dalam menentukan prioritas program dan rencana aksi (kegiatan) tahunan untuk memudahkan pencapaian tujuan yang termuat dalam RPJMD Provinsi Sulawesi Selatan tahun 2018-2023 melalui kebijakan, program dan kegiatan yang akan dilaksanakan setiap tahun secara terukur dan terarah dalam bentuk Rencana Kerja Perangkat Daerah (Renja PD).

B. Hasil Penelitian

Pengumpulan data dilakukan dengan cara observasi langsung ke RSUD Labuang Baji Kota Makassar. Wawancara dengan responden dilakukan secara langsung pada waktu istirahat serta di waktu luang responden. Hasil wawancara tersebut digunakan sebagai sumber data atau informasi untuk mengetahui tingkat stress pada perawat yang dilakukan dengan menggunakan kuisioner yang memuat tentang karakteristik responden.

Penelitian ini menggunakan pendekatan intervensi *mindfulness* dengan teknik pre-test dan post-test yaitu peneliti akan mengambil sampel pada perawat responden dengan rentan usia <40 tahun dan >40 tahun. Responden yang memenuhi rentan usia sebanyak 20 perawat. Setelah data terkumpul maka dilakukanlah perhitungan dan kemudian melakukan pengolahan data. Uji analisis data menggunakan

uji *Wilcoxon* dengan menggunakan SPSS agar penelitian dapat memaparkan analisi data univariat frekuensi dan presentasi serta analisis bivariat untuk mengetahui pengaruh dari variabel bebas dan variabel terikat.

Adapun hasil analisis data yang disajikan dalam bentuk tabel serta dilengkapi dengan penjelasannya sebagai berikut:

1. Karakteristik Responden

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Tabel 5.1
Distribusi Responden Berdasarkan Usia Pada Efektivitas
Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stress
Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Kota Makassar Tahun
2024

Umur	n	%
35-39 Tahun	10	50
40-49 Tahun	10	50
Total	20	100

Sumber: Sata Primer, 2024

Tabel 5.1 menunjukkan bahwa dari 20 responden diantaranya 10 (50%) responden dengan rentan umur 35-39 tahun dan 10 (50%) responden dengan rentan umur 40-49 tahun.

b. Karakteristik responden berdasarkan pendidikan

Tabel 5.2
Distribusi Responden Berdasarkan Pendidikan Pada
Efektivitas Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan
Tingkat Stress Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Kota
Makassar Tahun 2024

Pendidikan	N	%
Ners	20	100
D3	0	0
Nakes	0	0
Total	20	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.2 menunjukkan bahwa tingkat pendidikan para perawat dinyatakan 100% Ners.

c. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Kerja

Tabel 5.3

Distribusi Responden Berdasarkan Lama Kerja Pada Efektivitas Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Kota Makassar Tahun 2024

Lama Kerja	n	%
13-18	10	50
19-22	10	50
Total	20	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa dari 20 responden sebanyak 10 orang dengan lama kerja 13-18 tahun (50%), 10 orang dengan lama kerja 19-22 tahun (50%).

d. Karakter Responden Berdasarkan Masa Kerja

Tabel 5.4

Distribusi Responden Berdasarkan Masa Kerja Pada Efektivitas Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Perawat Di RSUD Labuang Baji Kota Makassar Tahun 2024

Masa Kerja	N	%
8 Jam	9	45
9 Jam	11	55
Total	20	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.4 menunjukkan bahwa masa kerja perawat di RSUD Labuang Baji sebanyak 11 responden dengan nilai presentasi (55%) paling banyak bekerja dalam waktu 9 jam/hari dan 9 responden dengan persentasi nilai (45%) bekerja dalam waktu 8 jam/hari.

2. Analisis Tingkat Stress Responden

a. Tingkat Stress Responden Sebelum *Minfullness*

Tabel 5.5

Distribusi Responden Kelompok A Berdasarkan Tingkat Stress Sebelum Pemberian Coklat

Karakteristik Stress	n	%
Stress Ringan	0	0
Stress Sedang	2	20
Stress Berat	8	80
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.5 menunjukkan bahwa kelompok A sebelum pemberian coklat sebanyak 2 (20%) responden mengalami tingkat stress ringan, sedangkan 8 (80%) responden mengalami tingkat stress berat.

Tabel 5.6

Distribusi Responden Kelompok B Berdasarkan Tingkat Stress Sebelum Pemberian Perlakuan Komunikasi

Karakteristik Stress	n	%
Stress Ringan	0	0
Stress Sedang	4	40
Stress Berat	6	60
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.6 menunjukkan bahwa kelompok B sebelum pemberian perlakuan komunikasi 10(100%) mengalami tingkat stress sedang.

b. Tingkat Stress Responden Sesudah *Minfullness*

Tabel 5.7
Disntribusi responden Kelompok A Berdasarkan Tingkat Stress Sesudah Pemberian Coklat

Karakteristik Stress	N	%
Stress Ringan	8	80
Stress Sedang	2	20
Stress Berat	0	0
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.7 menunjukkan bahwa kelompok A sesudah pemberian coklat mengalami penurunan tingkat stres 8(80%) responden mengalami stress ringan, sedangkan 2 mengalami stress sedang.

Tabel 5.8
Disntribusi responden Kelompok B Berdasarkan Tingkat Stress Sesudah Pemberian Perlakuan Komunikasi

Karakteristik Stress	n	%
Stress Ringan	7	70
Stress Sedang	3	30
Stress Berat	0	0
Total	10	100

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.8 menunjukkan bahwa kelompok B sesudah pemberian perlakuan komunikasi mengalami penurunan tingkat stress 7(70%) responden dengan tingkat stress ringan serta 3 (30%) responden dengan tingkat stress sedang.

3. Analisis Keefektifan *mindfulness*

Tabel 5.9
Analisis Efektivitas Intervensi *Mindfulness* Untuk
Menurunkan Tingkat Stress Pada Perawat Di RSUD
Labuang Baji Kota Makassar Tahun 2024 Uji Wilcoxon

<i>Mindfulness</i>	Pree-Test		Post-Test		Ties	P-Value
	Men Rank	n	Mean Rank	n		
Pemberian Cokelat	54.0	10	61.0	10	00	0.000
Pemberian Komunikasi	53.2	10	62.0	10	00	

Sumber: Data Primer, 2024

Tabel 5.9 menunjukkan bahwa variabel pengaruh efektifitas intervensi *mindfulness* setelah perlakuan pemberian cokelat dan komunikasi mengalami penurunan tingkat stress pada responden dengan nilai pemberian coklat 61.0 serta nilai pemberian komunikasi 62.0 dengan 20 responden. Hasil uji statistik Wilcoxon didapatkan asymp.sig (2- tailed) 0,000 atau $\text{sig} \leq \alpha (0,05)$, yang berarti terapi *mindfulness* efektif terhadap tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui keefektifitas intervensi *mindfulness* terhadap tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. Dengan variabel yang diteliti yaitu umur, lama kerja, masa kerja dan pendidikan sebagai variabel independen dan stress pada perawat sebagai variabel dependen.

Pada hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi *mindfulness* secara efektif dapat menurunkan stress. Hal ini dapat terjadi karena,

pada terapi *mindfulness* menggunakan prinsip meditasi dan kognitif. Sehingga pada terapi *mindfulness* individu belajar untuk mengembangkan kesadaran terhadap perasaan dan pikirkan yang negatif dan individu tidak berusaha untuk menghindarinya, dengan begitu membuat individu akan semakin mampu untuk melepaskan dirinya dari pemikiran-pemikiran yang negatif, tentunya dengan proses terapi yang tidak singkat dan membutuhkan pertemuan beberapa kali.

Selain itu juga terapi *mindfulness* dapat membuat individu menyadari tentang suasana hati yang sedang dirasakannya tanpa terlebih dahulu memberikan sebuah *judgment* ataupun reaksi dan individu juga menjadi lebih terbuka, memiliki rasa ingin tahu dan memiliki sikap menerima.

Salah satu intervensi yang bisa dilakukan untuk ikut membantu meredakan atau mengatasi berbagai permasalahan dalam kehidupan remaja sehari-hari ialah dengan berlatih *mindfulness*. Secara singkat, *mindfulness* merupakan konsep yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn di tahun 1979 dengan tujuan untuk meredakan stres. Secara garis besar, *mindfulness* cocok untuk berbagai kalangan usia, termasuk remaja. Individu yang terlalu sibuk dengan pemikiran dan sibuk mengantisipasi masa depan seperti remaja, bisa menjadi pelaku praktik *mindfulness*. Perasaan cemas dan keterbukaan untuk mendapatkan pengalaman baru yang menjadi ciri khas remaja juga menjadi salah

satu karakteristik orang yang direkomendasikan untuk melakukan *mindfulness* (Sutanto *et al.*, 2022).

Riset menunjukkan kaitan *mindfulness* dengan fungsi-fungsi psikologis pada remaja. *Mindfulness* efektif dalam meningkatkan kesehatan terutama kesehatan mental. Meditasi *mindfulness* akan menurunkan stres dan meningkatkan kesejahteraan. Misalnya, MBSR dapat menurunkan gejala-gejala kecemasan, depresi, stres somatis, dan meningkatkan kepercayaan diri serta kualitas tidur (Waskito, 2019).

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh umur terhadap stress pada perawat menunjukkan 20 responden dikisaran 35-49 tahun yang mengalami stress akibat dari tekanan atasan, pasien dan keluarga pasien. Dari 20 responden diantaranya 10 (50%) responden dengan rentan usia 35-39 tahun dan 10 (50%) responden dengan rentan usia 40-49 tahun. Dengan tingkat stress sedang di kisaran usia 35-44 tahun sebanyak 10 responden, tingkat stress berat di kisaran usia 45-49 tahun sebanyak 8 responden serta 2 responden lainnya mengalami stress ringan.

Hasil dari penelitian mengenai pengaruh umur dengan tingkat stress pada perawat diperoleh nilai p value = 0.000 di mana p value $< 0,05$ artinya ada pengaruh antara umur dengan tingkat stress pada perawat.

Dalam penelitian ini, usia menjadi salah satu pengaruh stress pada perawat yang dimana perawat memiliki peran penting dalam

merawat pasien hingga pulih dari penyakit yang di derita pasien. Berdasarkan pengamatan dan perlakuan intervensi *mindfulness* yang telah dilakukan peneliti usia menjadi faktor utama, seiring dengan bertambahnya usia maka semakin besar pula beban yang di dapatkan oleh perawat. Beban yang menjadi pemicu seperti adanya tekanan yang didapatkan oleh perawat baik itu saat bekerja, rekan kerja, pasien bahkan keluarga terdekat yang menjadi pemicu perawat menjadi stress.

Hal ini sejalanannya dengan penelitian Mahendra (2021) yang menyatakan umur sangat mempengaruhi tingkat stress seseorang hal ini dikarenakan seseorang yang berusia dewasa awal mudah terbawa emosi dibandingkan dengan seseorang berusia dewasa akhir karena seseorang yang berusia dewasa akhir dalam mengatasi stress sudah banyak pengalaman yang didapatkan serta kematangan kondisi keseharian mental sehingga dapat manajemen stress saat bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pengaruh pendidikan terhadap tingkat stress pada perawat menjadi salah satu faktor terjadinya stress pada perawat yang dimana tingkat pendidikan menjadi salah satu penentu penempatan dan jabatan yang terkadang menjadi problema di antara perawat di rumah sakit. Untuk bagian penelitian yang dilakukan di bagan poli yang dominan pendidikannya Ners. Hasil dari penelitian mengenai pengaruh

pendidikan dengan tingkat stress pada perawat diperoleh nilai p value = 0.000 di mana p value $< 0,05$ artinya ada pengaruh antara pendidikan dengan tingkat stress pada perawat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Soumena (2021) faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat dengan hasil analisis bivariat dengan uji *chi-square* diperoleh nilai kemaknaan $p=0,02<0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak artinya ada hubungan antara tingkat pendidikan dengan stress kerja pada perawat..

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa pengaruh lama kerja terhadap tingkat stress pada perawat dari 20 responden sebanyak 9 orang dengan lama kerja 20 tahun (30%), 3 orang dengan lama kerja 14 tahun (10%), 2 orang dengan lama kerja 17 tahun serta 2 orang dengan lama kerja 18 tahun sekitar 6,6% serta 5 orang lama kerja 13,15,16,19 dan 22 tahun sekitar 3,3%. Selain itu dapat dikatakan bahwa tingkat stress pada perawat yang disebabkan oleh lama kerja sekitar 9 responden dengan kategori tingkat stress sedang sekitar 5 responden serta 4 responden lainnya mengalami stress berat.

Hasil dari penelitian mengenai pengaruh lama kerja dengan tingkat stress pada perawat diperoleh nilai p value = 0.000 di mana p value $< 0,05$ artinya ada pengaruh antara lama kerja dengan tingkat stress pada perawat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Eviwindha (2023) lama kerja terbanyak berkisar antara 1 -5 Tahun sebanyak 50 %, dengan status pernikahan responden terbanyak adalah menikah sebanyak 64.3 % dan jumlah anak terbanyak adalah belum memiliki anak, yaitu sebesar 64.3%. Berdasarkan uji wilcoxon diperoleh Z-score -3.650 diperoleh Asymp.Sig. (2-tailed) 0.000 ($p < 0.05$), terdapat di tabel 2, oleh karena itu H1 diterima sehingga disimpulkan ada perbedaan signifikan antara stres sebelum dan sesudah di lakukan terapi EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *butterfly hug*. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penurunan level stres terjadi pada semua responden setelah pemberian intervensi dan dapat dikatakan bahwa EMDR (*Eye Movement Desensitization And Reprocessing*) *butterfly hug*, dapat menurunkan stres perawat dalam bekerja.

Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan pengaruh masa kerja menjadi salah satu faktor terjadinya stress pada perawat yang dimana jam kerja terkadang lebih dari jam kerja yang seharusnya yaitu 8 jam/hari. Berdasarkan dari hasil wawancara singkat dengan beberapa perawat dapat disimpulkan mereka terkadang menjalankan kewajibannya sebagai tenaga kesehatan lewat dari 8 jam akibat tekanan yang mereka dapatkan dari atasan untuk bekerja sesuai dengan target yang ditetapkan yang menjadi pemicu terjadinya stress pada perawat. Hasil dari penelitian mengenai

pengaruh masa kerja dengan tingkat stress pada perawat diperoleh nilai p value = 0.000 di mana p value $< 0,05$ artinya ada pengaruh antara masa kerja dengan tingkat stress pada perawat.

Hal ini sejalan dengan penelitian Alpian (2024) kapasitas kerjanya sesuai dengan masa kerja yang diperoleh, shift yang digunakan untuk bekerja yang sesuai dengan jam kerja yang telah ditentukan setiap hari, serta kelengkapan fasilitas yang dapat membantu perawat menyelesaikan pekerjaannya dengan baik. Perasaan tertekan yang dialami karyawan dalam menghadapi pekerjaan. Perawat juga sering kali mengalami stress, stress kerja dapat diartikan sebagai tekanan yang dirasakan karyawan karena tugas-tugas pekerjaan tidak dapat pegawai penuhi.

Berdasarkan pembahasan di atas mengenai umur, masa kerja, lama kerja dan pendidikan mengenai pengaruh tingkat stress pada perawat dapat disimpulkan bahwa keempat variabel tersebut memiliki pengaruh timbulnya tingkat stress. Selain itu dalam penelitian ini diberikan perlakuan intervensi *mindfulness* untuk menurunkan tingkat stress pada perawat. Dalam pemberian ini peneliti membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok A (diberi coklat) dan kelompok B (diberikan *mindfulness* berupa komunikasi).

Kelompok A di berikan coklat selama 3 minggu dengan waktu pemberian dilakukan pada jam istirahat. Selama pemberian perawat merasa senang dengan perlakuan yang di berikan oleh peneliti. Dalam pemberi perlakuan ini peneliti mendapatkan sedikit pemahaman bahwa selama pemberian coklat kepada perawat di kelompok A didapatkan penurunan tingkat stress secara signifikan dalam kurun waktu 3 minggu.

Scholey dalam studinya mendapatkan skor satu jam setelah konsumsi coklat hitam tidak meningkat secara signifikan, mungkin saja terkait dengan konsentrasi plasma puncak. Konsentrasi plasma puncak polifenol biasanya dicapai dalam kurun waktu 2-3 jam setelah konsumsi. Konsumsi coklat hitam kemampuan kognitif dan mood dari seseorang juga meningkat. Dengan demikian coklat hitam dapat menurunkan tingkat stress.

Kelompok B perlakuan yang diberikan komunikasi, saat perlakuan yang peneliti tanyakan “bagaimana perasaan anda selama bekerja di rumah sakit apakah ada kendala saat bekerja?”. Kelompok ini diberikan perlakuan yang dilakukan di selang waktu luang perawat dikarenakan waktu perlakuan lumayan lama yaitu sekitar 5 - 10 menit perhari. Dalam pemberian komunikasi memiliki keefektivan untuk mengurangi tingkat stress pada perawat.

Menurut penelitian Coraima (2019) perilaku komunikasi dan reaksi telah lama dianggap sebagai anteseden dan konsekuensi

keadaan yang penuh stres. Dengan kata lain, cara orang berkomunikasi boleh jadi menimbulkan stres pada diri mereka dan orang lain, dan stres boleh jadi mempengaruhi cara orang berkomunikasi. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang buruk antar pegawai dapat menjadi penyebab terjadinya stress kerja pada pegawai, sebaliknya kondisi psikologis yang "*full stress*" akan mempengaruhi bagaimana pegawai mengadakan interaksi dengan rekan kerjanya, termasuk salah satu diantaranya adalah kemampuan komunikasi interpersonal.

D. Keterbatasan Penelitian

1. Waktu untuk melakukan wawancara ke pada perawat yang terbatas.
2. Beberapa perawat yang saya temui menolak saat dilakukan wawancara.
3. Usia perawat yang dominan > 50 tahun (usia yang di tentukan 35-49 tahun).