

## PENGARUH YOGA PRANAYAMA DENGAN TINGKAT STRES PERAWAT YANG BERTUGAS DI RUANG OPERASI RS BALIMED DENPASAR

Werdiyana, Nyoman Gading<sup>1\*</sup>, Wulandari, Ni Putu Dita<sup>2</sup>, Gandari, Ni Komang  
Matalia<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Stikes Bina Usada Bali, Badung, Indonesia

\*Korespondensi: [gading.werdiyana@gmail.com](mailto:gading.werdiyana@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** Nurses working in the operating theatre are prone to stress because they are required to have high knowledge and concentration skills in all aspects of perioperative care. Stress management can be done through relaxation with yoga pranayama. **Purpose:** The purpose of this study was to determine the effect of yoga pranayama on the stress level of nurses on duty in the operating room. **Methods:** This study used a pre-experimental design with a one-group pre-post test design. The research sample was 23 nurses in the operating room with purposive sampling technique. Data collection using Perceived stress scale questionnaire, analysis using Wilcoxon Sign Rank test. **Results:** The results showed that the stress level of pre-test nurses was mostly 16 people (69.6%) in the moderate category and the post-test was entirely 23 people (100%) in the mild category. The results of the Wilcoxon Sign Rank Test obtained  $Z_{hitung} = 4.199 > Z_{tabel} = 1.96$  and  $p \text{ value} = 0.001 < 0.05$  these results indicate there is an effect of yoga pranayama with the stress level of nurses on duty in the operating room. **Conclusion:** The results of the study can be concluded that yoga pranayama has a significant effect on the stress level of nurses on duty in the operating room. It is recommended that nurses do Yoga exercises can be done regularly at least once a day to help reduce stress.

*Keywords: Nurses; Stress; Yoga Pranayama*

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Perawat yang bekerja di ruang operasi rentan mengalami stres krn dituntut untuk memiliki kemampuan pengetahuan dan konsentrasi yang tinggi dalam semua aspek perawatan *perioperative*. Penanganan stres dapat dilakukan melalui relaksasi dengan yoga pranayama. **Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yoga pranayama dengan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimental dengan rancangan *one-group pre-post test design*. Sampel penelitian adalah perawat di ruang operasi sebanyak 23 orang dengan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived stress*

*scale*, analisis menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank*. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres perawat pre test sebagian besar 16 orang (69,6%) kategori sedang dan post test seluruhnya yaitu 23 orang (100%) kategori ringan. Hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan  $Z_{hitung} = 4,199 > Z_{tabel} = 1,96$  dan nilai  $p\ value = 0,001 < 0,05$  hasil ini menunjukkan ada pengaruh yoga pranayama dengan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi. **Simpulan:** Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa yoga pranayama berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi. Disarankan perawat agar melakukan latihan Yoga dapat dilakukan secara rutin minimal sehari sekali untuk membantu menurunkan stres

*Kata Kunci: Perawat; Stres; Yoga Pranayama*

## PENDAHULUAN

Perawat yang bekerja di ruang operasi rentan mengalami stres karena bekerja di ruang operasi memiliki beban kerja yang cukup kompleks, pada unit tersebut dikatakan cukup kompleks karena melibatkan aktivitas mental dan fisik perawat dalam menangani pasien yang dilakukan tindakan operasi. Perawat ruang operasi dituntut untuk memiliki kemampuan pengetahuan dan konsentrasi yang tinggi dalam semua aspek perawatan *perioperative* (Eriawan, 2018). Penelitian dari *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) menetapkan perawat ruang operasi berisiko sangat tinggi terhadap stres, karena perawat mempunyai tugas dan tanggung jawab yang sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia. Stres kerja pada perawat merupakan salah satu permasalahan dalam manajemen sumber daya manusia di rumah sakit (Widiastuti, 2018).

Stres pada perawat dapat disebabkan oleh beberapa faktor, beban kerja merupakan penyebab utama (44%) selain dari dukungan sosial (14%), kekerasan, ancaman dan *bullying* (13%), dan adanya perubahan-perubahan di tempat kerja (8%) serta kemungkinan faktor lain (20%) (*Health and Safety Executive*, 2017). Stres yang dialami perawat kamar bedah disebabkan mendapat tekanan waktu dan harus berpengalaman tinggi dalam melaksanakan prosedur yang kompleks serta memiliki kompetensi dan menguasai teknologi baru. Perawat harus memiliki memori, kognitif, dan skill yang tinggi. Perawat dituntut agar meningkatkan kemampuannya dan jika kemampuan tersebut terus-menerus dipergunakan maka dapat menyebabkan stres (Prabawati, 2020).

Dampak stres yang dialami oleh perawat dapat menimbulkan dampak negatif bagi kognitif, afektif fisiologis, perilaku, dan sosial (Lai et.al, 2020). Dampak stres bagi perawat yang di antaranya dapat menurunkan kinerja keperawatan seperti pengambilan keputusan yang buruk, kurang konsentrasi, apatis, kelelahan, kecelakaan kerja sehingga pemberian asuhan keperawatan tidak maksimal yang dapat mengakibatkan rendahnya produktivitas perawat (Puspitasari, 2020). Dampak dari stres yang paling sering muncul adalah sakit kepala (49%), diikuti dengan gejala lain seperti kemarahan, turunnya 2 fungsi otak, koping yang tidak efektif, gangguan hubungan terhadap rekan kerja (Elizar, 2020). Perawat yang mengalami stres mempunyai 5 perilaku mudah marah, murung, gelisah, cemas dan semangat kerja yang rendah, sehingga ketika seorang perawat terkena stres maka kinerja dalam memberikan pelayanan keperawatan akan menurun, pada akhirnya akan mendatangkan keluhan dari pasien (Nurmalasari, 2018).

Penanganan stres dapat dilakukan dengan cara farmakologi dan non farmakologi dengan memberikan obat-obatan derivat diazepam, Alprazolam, Propanolol, dan Amitriptilin (Maramis, 2018). Penanganan stres non farmakologi dapat dilakukan melalui pendekatan perilaku, pendekatan kognitif, serta relaksasi. Salah satu jenis terapi yang dapat menimbulkan relaksasi sehingga dapat mengurangi stres adalah yoga (Samodara, Palandeng, Kallo, 2019). Penelitian Rosyita (2019) menemukan terdapat perbedaan pengaruh penambahan yoga pada *diafragma breathing* terhadap penurunan stres pada mahasiswa, dimana mahasiswa yang diberikan perlakuan penambahan yoga dan *diafragma breathing* reratanya stres adalah 15.89 lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang hanya diberikan *diafragma breathing*. Penelitian Faridah (2018) menemukan ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sesudah diberikan yoga pranayama pada remaja yang mengalami stres dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran. Penelitian Simanjuntak (2019) juga menemukan ada perbedaan tingkat stres mahasiswi tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar sebelum dan sesudah yoga pranayama.

Yoga merupakan aktivitas penguasaan tubuh dan napas yang didasarkan pada teknik yang dilakukan oleh berbagai aliran yoga. Teknik-teknik tersebut diantaranya adalah teknik asana (postur), pranayama (olah napas), bandha (kuncian), mudra (gerak tubuh), dan relaksasi yang mendalam, bagi para pemula, disarankan untuk melakukan yoga yang berbasis pada teknik yoga pranayama (Aprilia, 2018). Yoga pranayama dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah suplai oksigen ke otak, keadaan ini akan memperbaiki suasana hati, hal ini terjadi karena selama proses melakukan yoga pranayama dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, dan melancarkan aliran oksigen dalam darah sehingga membantu seseorang untuk mengontrol keadaan tubuh dan keadaan dari pikirannya sehingga menjadi tenang dan emosi bisa dikontrol serta respon yang dikeluarkan dapat stabil (Somvir, 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan di Rumah Sakit Balimed Denpasar pada bulan April 2023, data tentang jumlah perawat yang mengalami stres tidak pernah dilakukan pencatatan, untuk mendapatkan data stres perawat dilakukan skrining terhadap 10 perawat dengan menggunakan kuesioner *Perceived stress scale* (PSS) didapatkan data sebanyak 4 orang (40%) mengalami stres ringan dan 6 orang (60%) mengalami stres sedang, data ini didukung dari hasil wawancara didapatkan sebanyak 6 orang mengalami kelelahan dengan keluhan antara lain 2 orang mengeluh sering pusing, sakit kepala, nyeri otot dan sendi, 2 orang sering pusing, jantung berdebar, mudah marah, sulit konsentrasi dan satu orang mengeluh sering pusing, mudah lelah, serta nafsu makan menurun.

Kondisi tersebut memerlukan upaya penanganan stres pada perawat menggunakan penatalaksanaan nonfarmakologis salah satunya dengan yoga pranayama. Yoga pranayama dapat dilakukan secara mandiri, tidak membutuhkan waktu lama untuk terapi serta dari beberapa penelitian sebelumnya memiliki selisih penurunan stres yang lebih tinggi dibandingkan intervensi non farmakologi lainnya (Samodara, Palandeng, Kallo, 2019). Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang pengaruh yoga pranayama dengan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif pre eksperimental dengan desain *One-group Pre test-Post test Design*. Sampel dalam penelitian ini adalah perawat di ruang operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar yang memenuhi kriteria inklusi sebagai berikut: perawat yang bersedia menjadi responden dan perawat yang memiliki pengalaman kerja minimal 1 tahun. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 23 orang dari total populasi sebanyak 34 orang yang dipilih dengan teknik sampel *purposive sampling* dengan kriteria inklusi bersedia menjadi responden dan kooperatif, sedangkan kriteria ekslusinya adalah perawat yang sedang sakit dan memiliki riwayat penyakit pernafasan. Penelitian ini dilakukan di ruang operasi Rumah Sakit Balimed pada bulan Agustus-September tahun 2023. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Perceived stress scale* (PSS), analisa data menggunakan uji *Wilcoxon Sign Rank Test*. Penelitian ini sudah lolos kaji etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKES Bina Usada Bali Nomer 597/EA/KEPK-BUB-2023

## HASIL

### Hasil Analisis Univariat

**Tabel 1** Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023

Variabel	Mean	Median	Min – Maks
Umur	36	35	26-48

Tabel 1 menunjukkan karakteristik berdasarkan umur rata-rata berumur 36 tahun, median 35, umur minimum 26 tahun dan umur maksimum 48 tahun.

**Tabel 2** Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023

No	Jenis Kelamin	Hasil	
		f	%
1	Laki-laki	10	43.5
2	Perempuan	13	56.5
Total		23	100.0

Berdasarkan tabel 2 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar yaitu sebanyak 13 orang (56,5%) perempuan.

**Tabel 3** Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023

No	Pendidikan	Hasil	
		f	%
1	DIII Keperawatan	16	69.6
2	Ners	7	30.4
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 3 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar yaitu sebanyak 16 orang (69,6%) lulusan DIII Keperawatan.

**Tabel 4** Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023

No	Status Pernikahan	Hasil	
		f	%
1	Menikah	20	87.0
2	Belum menikah	3	13.0
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 4 di atas menunjukkan karakteristik responden berdasarkan status pernikahan sebagian besar yaitu sebanyak 20 orang (87%) sudah menikah.

**Tabel 5** Tingkat Stres Perawat Sebelum Diberikan Latihan Yoga Pranayama di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023

No	Tingkat Stres Pre Test	Hasil	
		f	%
1	Rendah	7	30.4
2	Sedang	16	69.6
3	Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 5 di atas menunjukkan tingkat stres perawat sebelum diberikan latihan yoga pranayama sebagian besar yaitu 16 orang (69,6%) dalam kategori sedang.

**Tabel 6** Tingkat Stres Perawat Setelah Diberikan Latihan Yoga Pranayama di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023

No	Tingkat Stres Post Test	Hasil	
		f	%
1	Rendah	23	100.0
2	Sedang	0	0
3	Berat	0	0
<b>Total</b>		<b>23</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan tabel 6 di atas menunjukkan tingkat stres perawat sesudah diberikan latihan yoga pranayama seluruhnya yaitu 23 orang (100%) dalam kategori ringan.

### Hasil Analisis Bivariat

**Tabel 7** Hasil Analisis Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Tahun 2023

No	Tingkat Stres	Pre Test		Post Test		Wilcoxon Sign Rank Test	
		f	%	f	%	Z <sub>hitung</sub>	p value
1	Rendah	7	30.4	23	100.0		
2	Sedang	16	69.6	0	0	4,199	0,001
3	Berat	0	0	0	0		
Total		23	100	23	100		

Hasil uji statistik *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan  $Z_{hitung} = 4,199 > Z_{tabel} = 1,96$  dan  $p\ value = 0,001 < \alpha 0,05$  hasil ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yoga pranayama dengan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi Rumah Sakit Balimed DeTahun 2023

## PEMBAHASAN

### Tingkat Stres Perawat Sebelum Diberikan Yoga Pranayama

Hasil penelitian menunjukkan tingkat stres perawat sebelum diberikan latihan yoga pranayama sebagian besar yaitu 16 orang (69,6%) dalam kategori sedang. Gejala stres yang muncul pada tingkat ini sesuai dengan kuesioner yang paling banyak diisi oleh responden adalah sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, merasa mudah marah, mudah merasa kesal, tidak sabar, merasa sulit untuk bersantai dan mudah tersinggung. Hasil penelitian yang didapat didukung oleh Widiastuti (2018) menemukan tingkat Stres perawat ruang operasi di RSUP Dr. Kariadi Semarang sebagian besar (65%) dalam kategori sedang. Hasil yang sama juga didapatkan oleh Puspitasari (2022) berdasarkan hasil penelitian ditemukan tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat sebagian besar (62,1%) termasuk pada tingkat stres sedang.

Menurut Handoyo (2018) stres biasa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang, stres itu muncul ketika dipicu oleh situasi tertentu yang dihadapi oleh

seseorang, dalam hal ini situasi dimana perawat yang bekerja di ruang operasi menangani pasien dengan kondisi kritis dan memerlukan perawatan yang intensif, sehingga beban kerjanya sangat tinggi dapat menjadi stresor penyebab perawat mengalami stres. Penyebab stres yang dialami perawat yang bertugas di ruang operasi, Menurut *Inter-Agency Standing Committee* (2020) penyebab tenaga kesehatan mengalami stres yakni tuntutan pekerjaan yang tinggi, termasuk waktu kerja yang lama, jumlah pasien meningkat, alat perlindungan diri yang membatasi gerak dan resiko paparan jangka panjang pada pasien yang terinfeksi.

Stres yang dialami perawat yang bertugas di ruang operasi dapat di pengaruhi oleh karakteristik, hasil penelitian berdasarkan umur rata-rata berumur 36 tahun, di mana pada masa tersebut termasuk tahap dewasa madya, pada tahap tersebut dapat dipastikan bahwa pikiran yang ada pada responden bertambah banyak, stressor yang dihadapi semakin sulit dan tanggung jawab yang semakin banyak yang harus di penuhi, secara biologis proses penuaan secara terus menerus yang ditandai dengan menurunnya daya tahan tubuh oleh sebab itu menjadi salah satu alasan mengapa bertambahnya usia akan mengalami berbagai macam stres yang di hadapi (Sunaryo, 2017). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dede, dkk (2020) bahwa rata-rata perawat yang mengalami stres berumur 35-45 tahun.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan pendidikan sebagian besar lulusan DIII Keperawatan. Pendidikan merupakan sebuah proses dengan metode-metode tertentu yang membuat seseorang memperoleh pengetahuan, pemahaman dan cara bertingkah laku sesuai dengan kebutuhan dengan pendidikan tinggi mampu mengatasi, menggunakan koping yang efektif dan konstruktif dari pada seseorang yang berpendidikan rendah, namun tingkat pendidikan yang tinggi tanpa didukung oleh motivasi untuk mencari informasi yang dibutuhkan untuk mengelola masalah akan berpengaruh pada pemahaman tentang masalah yang dihadapi sehingga akan menyebabkan terjadinya stres (Slamet & Markam (2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurmalasari (2018) bahwa perawat yang bertugas di Instalasi

Bedah Sentral mengalami stres sebagian besar yaitu 78,5% berpendidikan DIII Keperawatan.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan status perkawinan sebagian besar sudah menikah, status pernikahan seseorang dapat menjadi faktor pemicu terjadinya stres di tempat kerja. Seorang pekerja yang sudah menikah tidak hanya memikirkan kebutuhan hidupnya sendiri, akan tetapi harus memikirkan kebutuhan hidup keluarganya juga, adapun beban tersendiri yang mereka alami bekerja di rumah sakit merupakan tempat penularan penyakit sehingga ada perasaan takut pada peningkatan risiko terpapar, terinfeksi, dan kemungkinan menginfeksi orang yang mereka sayangi dan cintai (Nurmalasari, 2018). Penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian yang disampaikan oleh Riyadi dan Sarsono (2020) yang menyatakan seseorang yang sudah menikah pasti mempunyai beban yang lebih berat daripada yang belum menikah, hal tersebut disebabkan karena orang yang sudah menikah tidak hanya memikirkan kebutuhan diri sendiri tetapi juga memikirkan kebutuhan keluarganya sehingga orang yang sudah menikah cenderung mempunyai tingkat stres yang lebih tinggi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspitasari (2022) bahwa perawat yang bertugas di Instalasi Gawat Darurat yang mengalami stres sebagian besar yaitu 65% sudah menikah.

Hasil penelitian menunjukkan karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Perempuan umumnya lebih cepat mengalami stres dibandingkan dengan laki-laki disebabkan dalam menggunakan pola koping kurang efektif dibanding pria. Hal itu terjadi karena wanita lebih dipengaruhi oleh emosi yang mengakibatkan pola berpikirnya kurang rasional dibandingkan pria (Hartono, 2018). Perempuan cenderung lebih berespon stres terhadap hal-hal yang berisiko, stres yang dirasakan lebih banyak terjadi pada perempuan daripada laki-laki karena adanya respon reaksi saraf otonom berlebih dengan naiknya sistem simpatis, norepinephrin sehingga menyebabkan terjadinya peningkatan pelepasan kortekalamin (Marasmis, 2018), sedangkan menurut Hawari (2016) memprediksi ada dua penyebab utama perempuan rentan stres yaitu pertama terkait dengan evolusi manusia wanita yang berperan awalnya

sebagai pengasuh sekarang telah menjadi sosok yang bekerja keras, berhati –hati dan protektif, yang kedua terkait struktur kandungan kimia di otak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Widiastuti (2018) bahwa perawat yang bertugas di Ruang Operasi yang mengalami stres sebagian besar yaitu 62,8% perempuan.

Berdasarkan hasil pretest ditemukan bahwa perawat yang mengalami stres memiliki respon yang bervariasi seperti mereka lebih sering mengungkapkan perasaan takut akan pikiran sendiri seperti berpikiran tentang apakah akan tertular apa tidak, terkadang sulit untuk beristirahat dengan tenang, terkadang terjaga pada malam hari, konsentrasi menurun, tetapi mereka masih biasa melakukan aktivitas dan terbuka baik dengan rekan kerja, keluarga maupun dengan kerabat, merasa takut akan pikirannya sendiri, merasa mudah tersinggung, terkadang ada perasaan tegang terhadap sesuatu hal yang tidak jelas, takut pada keramaian, sering mimpi buruk, sering terbangun pada malam hari, daya ingat menurun, sukar berkonsentrasi, terkadang ada rasa sedih, terasa sakit dan nyeri pada otot – otot, telinga berdenging, terkadang dada terasa nyeri.

Peneliti berpendapat perawat di ruang operasi mengalami stres disebabkan mendapat tekanan waktu dan pengalaman tinggi dalam melaksanakan prosedur yang kompleks dan harus memiliki kompetensi dan menguasai teknologi baru. Perawat harus memiliki memori, kognitif, dan skill yang tinggi. Perawat dituntut agar meningkatkan kemampuannya dan jika kemampuan tersebut terus menerus dipergunakan maka dapat menyebabkan stres.

### **Tingkat Stres Perawat Setelah Diberikan Yoga Pranayama**

Hasil penelitian menunjukkan menunjukkan tingkat stres perawat sesudah diberikan latihan yoga pranayama seluruhnya yaitu 23 orang (100%) dalam kategori ringan, dimana seluruh responden mengalami penurunan skor stres. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Khairunnisa (2018) menemukan tingkat stres pada lansia sebagian besar (85%) dalam kategori ringan setelah diberikan latihan yoga. Penelitian Pujiastuti (2021) menemukan tingkat stress pada penderita hipertensi sebagian besar (86,3%) dalam kategori ringan setelah diberikan terapi yoga.

Tingkat stres perawat mengalami penurunan sesudah diberikan latihan yoga pranayama, menurut Sindhu (2016) yoga pranayama merupakan teknik yang melibatkan relaksasi, meditasi dan serangkaian latihan fisik yang dilakukan bersamaan dengan pernapasan dapat meningkatkan tekanan ekspirasi maksimum, tekanan inspirasi maksimum, menahan napas, mengatur dan menyeimbangkan pola pernapasan. Pusat pernapasan akan menyesuaikan ritme pernapasan, pernapasan yang ritmis dan pelan akan mengakibatkan terintegrasinya sistem syaraf otonom dan sistem syaraf pusat akibat stimulasi ritmis dan proporsional dari propioseptor dan visceroreseptor serta syaraf vagus. Aktivitas simpatis dan parasimpatis yang seimbang akan memberikan reaksi ketenangan, dalam hal ini ialah pikiran yang tenang, menyebabkan relaks sehingga dapat menurunkan stres yang dialami.

Yoga pranayama dapat menurunkan tingkat stress, menurut Lebang (2016) yoga pranayama menggabungkan antara teknik bernapas (pranayama), relaksasi dan meditasi, serta latihan peregangan. Bernapas dengan cepat dan dangkal akan mengurangi jumlah oksigen yang tersedia dan otak akan bereaksi terhadap hal ini dengan panik. Bagian dari proses panik adalah peningkatan denyut jantung dan peningkatan tekanan darah, dengan mengatur napas menjadi lebih pelan dan dalam akan membuat peregangan pada otot-otot tubuh, sehingga menyebabkan tubuh dan pikiran menjadi lebih relaks, nyaman dan tenang yang membuat penurunan kecemasan. Pranayama (teknik bernapas) pada yoga berfungsi untuk menenangkan pikiran dan tubuh yang membuat detak jantung lebih tenang sehingga produksi hormon adrenalin menurun yang berdampak pada penurunan tingkat stres.

Temuan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Musfirowati, Fahrudin, Nursanti (2020) yang mengidentifikasi bahwa latihan yoga pranayama dapat mempengaruhi terhadap tingkat kenyamanan, dengan latihan yoga, maka akan tercipta suasana relaksasi, akan menghilangkan suara-suara dalam pikiran sehingga tubuh akan mampu untuk melepaskan ketegangan otot. Suasana relaks akan membuat tubuh mulai santai, nafas menjadi lambat dan memberikan pengaruh positif terhadap stres.

Pendapat peneliti, latihan yoga pranayama dapat menurunkan kecemasan disebabkan karena meditasi pada prinsipnya adalah memposisikan tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mengalami relaksasi dan pada akhirnya akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan demikian latihan yoga pranayama yang berintikan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, sehingga stres akan menurun.

### **Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas di Ruang Operasi**

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon Sign Rank Test* didapatkan  $Z_{hitung} = 4,199 > Z_{tabel} = 1,96$  dan  $p\ value = 0,001 < \alpha 0,05$  hasil ini menunjukkan  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh yoga pranayama dengan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi Rumah Sakit Balimed. Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Faridah (2018) menemukan ada perbedaan yang signifikan tingkat stres sesudah diberikan yoga pranayama pada remaja yang mengalami stres dalam persiapan menghadapi ujian nasional di SMA Negeri 2 Ungaran. Penelitian Simanjuntak (2019) juga menemukan ada perbedaan tingkat stres mahasiswa tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar sebelum dan sesudah yoga pranayama.

Yoga pranayama dapat berpengaruh signifikan terhadap penurunan stress yang dialami perawat, hal ini didukung oleh Somvir (2015) yoga pranayama dapat meningkatkan aliran darah ke otak sehingga menambah suplai oksigen ke otak, keadaan ini akan memperbaiki suasana hati, hal ini terjadi karena selama proses melakukan yoga pranayama dapat menstimulasi pengeluaran hormon endorfin, dan melancarkan aliran oksigen dalam darah sehingga membantu seseorang untuk mengontrol keadaan tubuh dan keadaan dari pikirannya sehingga menjadi tenang dan emosi bisa dikontrol serta respon yang dikeluarkan dapat stabil sehingga berdampak terhadap penurunan stress.

Yoga pranayama dapat berpengaruh signifikan terhadap penurunan stress, menurut Yogamurti (2018) latihan fisik melalui yoga *pranayama* pada umumnya dapat mengurangi rangsangan fisiologik dan ketegangan sehingga dapat mengurangi stres, latihan pranayama dapat meredakan ketegangan secara perlahan melalui peregangan ringan yang dikombinasikan dengan pernapasan

yang benar, gerakan yoga juga dapat memperlancar sirkulasi darah, meningkatkan kapasitas paru-paru sehingga banyak oksigen yang masuk ke dalam darah. Semua gerakan yoga pranayama membuat jantung semakin berdetak kencang dan menghasilkan keringat yang lebih banyak keluar dari dalam tubuh, gerakan yoga juga dapat mengajarkan seni relaksasi yang dapat menurunkan ketegangan otot akibat diserang oleh stres. Latihan yoga mengajarkan cara mengarahkan energi ke tubuh untuk menciptakan rasa damai, meningkatkan konsentrasi dan menstabilkan pikiran serta ketenangan.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Sindhu (2016) yoga pranayama memiliki kelebihan dibandingkan teknik relaksasi nafas adalah gerakannya yang lembut, fokus gerakan lebih pada upaya melatih keseimbangan, kekuatan, dan kelenturan melalui gerakan lambat mengalir dikombinasikan dengan pengembangan imajinasi dan pernapasan yang dalam. Teknik relaksasi nafas dalam kurang efektif untuk mengatasi stres karena tidak menyentuh akar permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar, sedangkan sumber stres pada seseorang itu tersimpan di pikiran bawah sadar, sehingga diperlukan solusi dengan tehnik relaksasi lain salah satunya yaitu menggunakan yoga pranayama karena dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stres dari pikiran seseorang karena dapat mempengaruhi sistem limbik yang berpengaruh pada pengeluaran hormone adrenalin dan seretonin yang dapat memacu timbulnya stres (Sindhu, 2016).

Pendapat peneliti, yoga pranayama berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress perawat karena dalam pernapasan mempunyai kaitan yang erat dengan pikiran. Perasaan atau emosi produk dari pikiran. Hal ini akan tampak pada seseorang yang sedang marah, karena pikirannya tidak tenang, tidak berjalan dengan harmonis, maka napasnya pun menjadi kacau. Orang yang dalam keadaan sedih, cemas, takut, atau sedang panik napasnya tidak berjalan dengan teratur. Yoga pranayama bisa menjadi salah satu alternatif bagi perawat yang mengalami kecemasan, dengan yoga ppranayama perawat akan lebih mampu menghilangkan atau mengurangi stres, dimana dengan latihan yoga akan menghasilkan respon terhadap stress sehingga aksi hipotalamus menyesuaikan dan terjadi penurunan

aktivitas sistem saraf simpatis sehingga stres akan menurun. Yoga pranayama perlu dijadikan kegiatan yang terjadwal atau dibiasakan dilakukan secara rutin dan teratur sehingga bisa memberikan hasil yang maksimal dan memuaskan yang nantinya akan berdampak pada penurunan tingkat stress.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

Hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa yoga pranayama berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi. Disarankan perawat agar melakukan latihan Yoga dapat dilakukan secara rutin minimal sehari sekali untuk membantu menurunkan stres

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprilia, Yessi. (2018). *Yoga & Meditasi Mempercepat Kehamilan*. Jakarta:Laksana
- Bandha, L. (2018). *Yoga Untuk Semua*. Jakarta : PT. Gramedia
- Chew H., Tu, B., Ma, J., Chen, L., Fu, L., Jiang, Y., & Zhuang, Q. (2020). Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) in Hubei, China. *Medical Science Monitor : International Medical Journal of Experimental and Clinical Research*, 26, e924171
- Cheng, Q., Liang, M., Li, Y., He, L., Guo, J., Fei, D., Zhang, Z. (2020). *Correspondence Mental health care for medical staff in China during the COVID-19*. Available: [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X). (5 Mei 2021).
- Chrisnina, W. (2018). *Yoga Sebagai. Terapi Komplementer*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Dede Nasrullah, Muhammad Natsir, Retno Twistiandayani, Lilis Rohayani (2020) *Dampak Psikologis Tenaga Kesehatan dalam Upaya Menghadapi Pandemi Corona Virus (Covid-19) di Indonesia*. Kementerian Riset dan Teknologi - Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia
- Elizar, R. (2020). Hubungan Faktor Karakteristik Individu Dan Kondisi Pekerjaan Terhadap Stres Kerja Pada Perawat. *The Indonesian Journal of Public Health Edisi 12 No.2*

- Eriawan, S. (2018). Hubungan Persepsi Beban Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat IGD dan ICU Eka Hospital Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*, 2(1)
- Faridah, Aini. (2018). Pengaruh Senam Yoga terhadap Tingkat Stres pada Remaja dalam Persiapan Menghadapi Ujian Nasional di SMA Negeri 2 Ungaran *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIK) Vol IX, No 2*
- Handoyo, S. (2018). *Stress pada Masyarakat Surabaya*, *Jurnal Insan Media Psikologi 3*. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Inter-Agency Standing Committee. (2020). *IASC Guidance on Operational considerations for Multisectoral Mental Health and Psychosocial Support Programmes during the COVID-19 Pandemic*. Available : <https://interagencystandingcommittee.org/>. (5 Mei 2021).
- Lebang, Erikar. (2016). *Yoga Sehari-hari*. Jaarta : Pustaka Bunda
- Looker dan Grekson. (2018). *Managing Stress*. Yogya-Surabaya. Baca
- Khairunnisa. (2020). Pengaruh Latihan Yoga Terhadap Stres Pada Lansia Di Sanggar Senam RM7. *Jurnal Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Volume 3 No. 1*
- Maramis. (2018). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nurmalasari, K. (2018). Hubungan Beban Kerja dan Stres Kerja dengan Kelelahan Kerja pada Perawat di Instalasi Bedah Sentral Rumah Sakit Umum Daerah Kota Langsa Tahun 2019. *Jurnal Edukes, Vol.3, No.1*
- Pujiastuti, Sri. (2021). Pengaruh Pemberian Terapi Yoga Terhadap Penurunan Tingkat Stres Pada Penderita Hipertensi di Kelurahan Pedalangan RW 01. *Jurnal Perawat Indonesia, Volume 3 No 1*
- Samodara, Palandeng, Kallo. (2015). *Yoga dan Meditasi Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta:Flash Books
- Simanjuntak, Fitria. (2019). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswi Tingkat 1 D3 Keperawatan Kesdam I/BB Pematang Siantar Sebelum dan Sesudah Yoga Pranayama. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan, 2(2)*.
- Sindhu, Pujiastuti. (2016). *Hidup Sehat dan Seimbang dengan Yoga Daily Practice*. Bandung: PT Mizan Pustaka.

Slamet & Markam. (2018). *Pengantar Psikologi Klinis*. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia.

Shechter, Odriozola-G P. Planchuelo-G Á, Jesús Irurtia-Muñiz, M, de Luis-García, R (2019) „Psychological symptoms of the outbreak of the COVID-19 crisis and confinement in the population of Spain“, *Journal of Chemical Information and Modeling*

Somvir. (2015). *Mari Beryoga*. Bali: India-fondation

Sunaryo. (2017). *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta : EGC

Susilo, Martin Rumende, dan Ceva W Pitoyo. (2020). *Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini*. Available : <https://ocw.ui.ac.id>. (3 Juni 2021).

Persatuan Perawatan Nasional Indonesia. (2019). *Tingkat Stres Kerja Pada Perawat di Selama Masa Pandemi Covid-19*. Jakarta : DPP PPNI

Puspitasari, Dian, Ika. (2022). *Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat pada Masa Pandemi Covid-19 Instalasi Gawat Darurat Rumah sakit di Pamekasan*. *Jurnal Kesehatan Vol.11 No.1 Tahun 2021*

Widiastuti, Y. (2018). *Hubungan Positif Persepsi Beban Kerja Dengan Tingkat Stres Perawat Ruang Operasi di RSUP Dr. Kariadi Semarang*. *Jurnal Kesehatan Vol.6, No.1*

Worby, K. (2018). *The Power of Yoga Middle Age*. Jakarta: Grasindo.

World Health Organization. 2020. *The World Health Organization declared the coronavirus outbreak a Global Public Health Emergency*. Available : <https://www.worldometers.info/coronavirus/>.(3 Juni 2021).

Yogamurti. (2018). *Yoga Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta: Flash Books.