

SKRIPSI

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



NYOMAN GADING WERDIYANA

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

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

SKRIPSI

Diajukan Oleh :

**NYOMAN GADING WERDIYANA
NIM. C2122011**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
BINA USADA BALI
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN

SKRIPSI

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

Diajukan Oleh :

**NYOMAN GADING WERDIYANA
NIM. C2122011**

Mangupura, 26 Januari 2024

Telah disetujui oleh Dosen Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Ns. N. P. Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.I
NIDN. 0826019001



Ns. Ni Komang Matulia Gandari, S.Kep.MH
NIDN : 0813098303



Mengetahui
Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN DI DEPAN DEWAN
PENGUJI PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN SEKOLAH TINGGI
I.B.M. KESEHATAN
BINA USADA BALI

Tanggal: 22 Februari 2024

Yang Terlibat:

External Examiner:


Rumah Sakit
Salimed
Dr I Nyoman Mulyani, MM

Ketua Penguji


Ns. Putu Wira Kusuma Putra, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0807068702

Sekretari Penguji


Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.I
NIDN. 0826019001

Anggota Penguji


Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.MH
NIDN : 0813098803


Sengaja
Ketua Dewan Pengujian Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Ketua

Ns. I Putu Alpha Wijaya, S.Kep., M.Kep.
NIDN. 0821058603

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Nyoman Gading Werdiyana
NIM : C2122011
Jurusan : Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan
Judul Skripsi : Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat
Yang Bertugas di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed
Denpasar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang saya tulis benar-benar hasil karya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa tugas akhir ini adalah hasil jiplakan maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, Januari 2024

 Nyoman Gading Werdiyana

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkah dan karunia-NYA yang telah diberikan pada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar" tepat pada waktunya. Dalam penyusunan skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dari beberapa pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Dr. Ir. I Putu Santika, MM., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
2. Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep.,M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali.
3. Ni Putu Dita Wulandari, S.Kep., M.Kep., Sp.Kep.J., selaku pembimbing I yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
4. Ns. Ni Komang Matalia Gandari, S.Kep.MH, selaku pembimbing II yang telah banyak membantu penulisan dalam penyusunan skripsi ini
5. Seluruh Dosen dan Staff STIKES Bina Usada Bali.
6. Rekan-rakan mahasiswa Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak membantu dan memberikan dukungan kepada penulis dalam penyusunan skripsi ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis dengan terbuka menerima segala kritik dan saran

yang bersifat membangun dari semua pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah ilmu pengetahuan serta wawasan bagi penulis khususnya dari para pembaca umum.

Badung, Januari 2024

Nyoman Gading Werdiyana

**SEKOLAH TINGGI ILMU KEPERAWATAN
BINA USADA BALI PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

Skripsi, Januari 2024

Nyoman Gading Werdiyana

Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar

(xiii + 69 halaman + 8 tabel + 2 gambar + 13 lampiran)

ABSTRAK

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 penelitian ini adalah mengetahui pengaruh yoga pranayama dengan tingkat stres perawat yang bertugas di ruang operasi. 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 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. 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

Sumber Pustaka: 52 (2018-2022)

BACHELOR DEGREE OF NURSING PROGRAM

Undergraduate Thesis, January 2024

Nyoman Gading Werdiyana

The Effect of Pranayama Yoga on the Stress Level of Nurses Incharge in the Operating Theatre of Balimed Hospital, Denpasar

(xiii + 69 pages + 8 tables + 2 figures + 13 appendices)

ABSTRACT

Nurses who work in the operating room are susceptible to stress because they must have a high degree of knowledge and concentration in all aspects of postoperative care. Pranayama yoga can be used to relax and manage stress. The purpose of this study was to determine the effect of pranayama yoga on the stress levels of nurses incharge in the operating theatre. This study employed a pre-experimental design with a one-group pre-posttest. A purposive sampling strategy was used to select 23 nurses from the operating theatre. The Perceived Stress Scale questionnaire was used to collect data, which was then analyzed using the Wilcoxon Sign Rank test. The study's findings revealed that the stress level of the pretest nurses was largely 16 respondents (69.6%) in the moderate category, while the complete posttest group was 23 respondents (100%) in the mild category.

The Wilcoxon Sign Rank Test indicated that $Z_{count} = 4.199 > Z_{tabel} = 1.96$, with a p -value of $0.001 < 0.05$. These findings suggested that yoga pranayama had an effect on the pranayama yoga on the stress levels of nurses incharge in the operating theatre. The study's findings suggest that pranayama yoga had a substantial effect on the stress level of nurses in the operating theatre. It is recommended that nurses undertake yoga activities on a daily basis in order to help alleviate stress.

Keywords: Pranayama Yoga, Stress, Nurse

Bibliography: 52 (2018-2022)

DAFTAR ISI

viii

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iv
KATA PENGANTAR.....	v
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	8
E. Keaslian Penelitian	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA KONSEP	
A. Konsep Stres.....	11
B. Konsep Yoga Pranayama.....	23
C. Kerangka Teori	31

BAB III KERANGKA KONSEP, HIPOTESIS DAN DEFINISI

OPERASIONAL

A. Kerangka Konsep	32
B. Hipotesis.....	33
C. Dfinisi Operasional.....	34

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	6
B. Populasi dan Sampel.....	37
C. Tempat Penelitian	40
D. Waktu penelitian.....	40
E. Etika Penelitian	40
F. Alat Pengumpulan Data.....	42
G. Prosedur Pengumpulan Data	43
H. Pengolahan Data.....	46
G. Analisis data.....	48

BAB V HASIL PENELITIAN

A. Kondisi Lokasi Penelitian.....	48
B. Hasil Analisis Univariat	49
C. Hasil Analisis Bivariat	52

BAB VI PEMBAHASAN

A. Tingkat Tingkat Stres Perawat Sebelum Diberikan Yoga Pranayama.....	53
B. Tingkat Tingkat Stres Perawat Setelah Diberikan Yoga Pranayama.....	57
C. Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas di Ruang Operasi.....	59

D. Keterbatasan Penelitian.....	62
E. Implikasi Penelitian.....	62

BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan.....	64
B. Saran.....	64

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.....	34
Tabel 5.1 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Umur di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023.....	49
Tabel 5.2 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023.....	49
Tabel 5.3 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Pendidikan di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023.....	50
Tabel 5.4 Distribusi Frekuensi Subjek Penelitian Berdasarkan Status Pernikahan di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023.....	50
Tabel 5.5 Tingkat Stres Perawat Sebelum Diberikan Latihan Yoga Pranayama di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023.....	51
Tabel 5.6 Tingkat Stres Perawat Sebelum Diberikan Latihan Yoga Pranayama di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Denpasar Tahun 2023.....	51
Tabel 5.7 Hasil Analisis Pengaruh Yoga Pranayama Dengan Tingkat Stres Perawat Yang Bertugas di Ruang Operasi Rumah Sakit Balimed Tahun 2023.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.2 : Kerangka Teori.....	31
Gambar 2.2 : Kerangka Konsep.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1: Jadwal Pelaksanaan Penelitian
- Lampiran 2: Permohonan Studi Pendahuluan
- Lampiran 3: Surat Balasan Studi Pendahuluan
- Lampiran 4: Permohonan Menjadi Responden Penelitian
- Lampiran 5: Surat Persetujuan Menjadi Responden
- Lampiran 6: Instrumen Penelitian
- Lampiran 7: Prosedur Yoga Pranayama
- Lampiran 8: Surat Keterangan Lolos Kaji Etik
- Lampiran 9: Surat Ijin Penelitian
- Lampiran 10: Dokumentasi

DAFTAR PUSTAKA

- Aprilia, Yessi. (2018). *Yoga & Meditasi Mempercepat Kehamilan*. Jakarta:Laksana
- Arinkunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Dahlan, S. (2018). *Statistik Untuk Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba 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*

- Frasser, G. (2020). *Positive Aging in Demanding Workplaces: The Gain Cycle Between Job Satisfaction and Work Engagement*. *Frontiers Psychology*, 15
- Handayani, Diah, Dwi Rendra Hadi, Fathiyah Isbaniah, Erlina Burhan, &Heidy Agustin. (2020). *Jurnal Respiriologi Indonesia : Penyakit Virus Corona 2019*. Available : <https://jurnalrespirologi.org/index.php>. (10 Mei 2021).
- Handoyo, S. (2018). *Stress pada Masyarakat Surabaya*, *Jurnal Insan Media Psikologi* 3. Surabaya : Fakultas Psikologi Universitas Airlangga
- Hartono. (2017). *Stres & Stroke*. Yogyakarta : Kanisius
- Hawari. (2016). *Manajemen Stres, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, A.A. (2017). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika
- 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).
- Iqbal & Chaudhuri. (2020). COVID-19: Results of a national survey of United Kingdom healthcare professionals' perceptions of current management strategy - A cross-sectional questionnaire study. *International Journal Of Surgery (London, England)*, 79, 156-161.
- Lai, J, Ma, S, Wang, Y, Cai, Z, Hu, J, Wei, N, Wu, J, Du, H, Chen, T, Li, R, Tan, H, Kang, L, Yao, L, Huang, M, Wang, H, Wang, G, Liu, Z, Hu, S (2020) „Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019“, *JAMA network open*.
- Lebang, Erikar. (2016). *Yoga Sehari-hari*. Jakarta : 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.

- Musfirowati., Fahrudin., Nursanti. (2020) . The effectiveness of yogic breathing to comfort level of first trimester pregnant mothers at community health center of Kragilan district working area, Serang, Banten, Indonesia. *International Journal of Research in Medical Sciences Volume 6 Nomer 1*
- Nursalam. (2020). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan, Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan*, Edisi 4, Jakarta : Salemba Medika
- 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*
- Riyadi dan Sarsono. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial Rekan Kerja dan Locus of Control Internal Terhadap Stres Kerja Perawat di Masa Pandemi Covid-19. *E-Jurnal Medika, Vol. 7 NO.6.*
- Rosyita, Fera. (2019). Perbedaan Pengaruh Penambahan Yoga Pada *Diafragma Breathing* Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Fisioterpai Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *UNM Environmental Journals Volume 3 Nomor 3*
- Rothe, C. (2020). *Transmission of 2019-nCoV Infection from an Asymptomatic Contact in Germany. The New England Journal of Medicine.* Available : <https://doi.org/10.1056/NEJMc2001468>.
- Safaria Agustin (2020). Kondisi Psikologis Relawan Bencana Covid 19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa Volume 3 No 2*
- Samodara, Palandeng, Kallo. (2015). *Yoga dan Meditasi Penyembuhan dari Dalam*. Yogyakarta:Flash Books
- Setiadi. (2018). *Konsep & Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- 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
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: CV Alfabeta
- 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.