



PENGARUH TERAPI YOGA TERHADAP KECEMASAN PERAWAT DI ERA PANDEMI COVID-19 DI RUMAH SAKIT UMUM BUDI RAHAYU PEKALONGAN

Olivia Nogoelam¹, Mardi Hartono², Moh. Projo Angkasa³, Rahajeng Win Martani^{4*}

^{1,4}Program Studi Keperawatan, Universitas Pekalongan

^{2,3}Poltekkes Kemenkes Semarang Prodi Keperawatan Pekalongan

Email: ajeng.winmarta@gmail.com

Naskah Masuk : 5 Desember 2022

Naskah Revisi : 25 Desember 2022

Naskah Diterima : 29 Desember 2022

Abstract

Background: The increasing number of COVID-19 patients makes many feel anxious and afraid, especially nurses. Yoga is one of the physical exercises that can increase positive endorphin hormones and suppress anxiety so that it makes a person relaxed, calm, and peaceful and can reduce anxiety. **Objective:** To determine the effect of yoga therapy toward anxiety among nurses during COVID-19 pandemic at Budi Rahayu Pekalongan Hospital. **Method:** quantitative research with a one-group pretest-posttest experimental research design using questionnaire data collection from respondents' answers. Sampling using a total sampling technique with 60 respondents. **Results:** The results showed that with the P value of $0.000 < 0.05$, it can be concluded that there was an effect of yoga therapy on nurse anxiety during the COVID-19 pandemic era at the Budi Rahayu general hospital in Pekalongan. **Conclusion:** yoga therapy can reduce anxiety in nurses.

Keywords: Yoga, anxiety, COVID-19

1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan perasaan khawatir yang dirasakan terhadap sesuatu yang sedang terjadi maupun yang akan terjadi (Brigitta, 2020). Dalam situasi pandemi COVID-19 ini semua orang tentunya mengalami kecemasan dan ketakutan terhadap wabah yang merebak ke seluruh belahan dunia. Peningkatan jumlah pasien COVID-19 dengan gejala ringan dan berat bahkan menelan banyak korban membuat semakin banyak orang cemas dan takut. Hal ini tidak hanya dialami oleh masyarakat luar namun juga dirasakan oleh tenaga kesehatan di semua fasilitas layanan kesehatan baik di rumah sakit, puskesmas maupun di tempat praktik mandiri. Petugas kesehatan dituntut untuk menjadi garda terdepan dalam situasi pandemi COVID-19, siap untuk melayani setiap pasien yang datang baik pasien COVID-19 maupun pasien non COVID-19. Prevelensi kecemasan yang terjadi di Indonesia dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa 6% mengalami

gangguan mental (kecemasan) mulai dari usia 15 tahun ke atas (Retno, 2016).

Pandemi COVID-19 merupakan wabah penyakit baru yang muncul pertama kali di Wuhan China dan merebak dengan sangat cepat ke berbagai belahan dunia termasuk Indonesia. Peningkatan jumlah kasus COVID-19 juga terus bertambah dan meningkat dengan gejala yang dirasakan baik gejala berat seperti sesak nafas hingga gejala ringan seperti flu, batuk. Para tenaga medis khususnya perawat mengalami kecemasan karena harus memulai kebiasaan baru (*new normal*) menjalani protokol kesehatan yang begitu ketat tentunya berpengaruh juga terhadap kesiapan mental mereka dalam menjalani perubahan-perubahan dalam ritme kerja mereka seperti jam kerja yang tinggi, beban kerja semakin tinggi dan risiko penularan yang sangat tinggi. Tenaga kesehatan juga harus menggunakan APD yang membuat tidak nyaman, dan keterbatasan gerak terhadap orang lain maupun anggota keluarga yang ada di rumah karena harus menerapkan

protokol kesehatan. Hal ini memicu munculnya perasaan cemas pada tenaga kesehatan khususnya para perawat.

Terapi yoga merupakan salah satu latihan fisik di mana seseorang akan mengalami ketenangan dan dapat mengenal fisik, mental dan jiwanya (Worby, 2015). Wihandiyana dalam bukunya mengatakan bahwa dengan melakukan latihan fisik yoga selama 30 menit dapat menstimulasi pelepasan hormon endorfin dan menurunkan kadar hormon kortisol di dalam tubuh sehingga menyebabkan terciptanya keseimbangan mental (Asmarani, 2011). Yoga juga dapat diketahui sebagai salah satu latihan yang menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan-gangguan yang berhubungan dengan stress. Dengan melakukan latihan yoga tubuh dan pikiran akan menjadi lebih rileks dan akan mengurangi perasaan cemas yang berlebihan, merasa lebih tenang, bugar dan bahagia (Amalia, 2021).

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan di ruang IGD Rumah Sakit Umum Budi Rahayu Kota Pekalongan terhadap perawat pada bulan Oktober 2021 sebanyak 10 orang perawat, 7 di antaranya mengatakan bahwa mereka sangat cemas dengan adanya situasi pandemi ini, di mana peningkatan jumlah kasus COVID-19 terus bertambah, dan munculnya varian-varian baru dengan penularannya yang begitu cepat dan mudah. Penularan yang begitu cepat membuat mereka cemas dan takut bahwa dengan tugas mereka di rumah sakit maupun di layanan kesehatan manapun mereka memiliki risiko tinggi tertular dan menularkan kepada orang lain. Hal inilah yang membuat mereka merasakan kecemasan selama masa pandemi COVID-19.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang pengaruh terapi yoga terhadap kecemasan perawat di era pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Umum Budi Rahayu Pekalongan.

2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen kuantitatif kelompok *pre-test* and *post-test*

dengan rancangan penelitian yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen. Penelitian ini juga dilakukan untuk mengetahui hasil sebelum intervensi dan hasil setelah intervensi pada kelompok yang sama. Kuesioner HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*) yang dimodifikasi oleh Videbec (Miftah, 2015) menjadi alat ukur dalam penelitian ini. Kuesioner ini diisi oleh responden sebelum dan sesudah intervensi untuk mengetahui hasil analisis kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai dengan April 2022 di RSUD Budi Rahayu Pekalongan, khususnya di Instalasi Gawat Darurat, Isolasi Infeksi dan Isolasi COVID-19. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah perawat yang bekerja di IGD dengan jumlah 27 perawat, 20 perawat di isolasi infeksius dan 13 perawat di isolasi COVID-19. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan teknik total populasi yaitu 60 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang terdiri dari 20 pertanyaan. Kuesioner diisi dua kali dalam penelitian oleh perawat sebagai responden sebelum dilakukan terapi yoga dan sesudah dilakukan terapi yoga. Pelaksanaan terapi yoga dilakukan sebanyak 6 kali latihan dalam 2 minggu dengan durasi 1 jam setiap latihan yang diikuti oleh seluruh responden. Pertanyaan kuesioner terdiri dari 20 item pertanyaan tentang kecemasan dengan 4 kriteria penilaian yakni 1) tidak pernah; 2) pernah; 3) jarang; dan 4) sering.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis *univariate* dilakukan untuk mengetahui karakteristik responden berdasarkan (usia, jenis kelamin, pendidikan, unit ruangan dan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan terapi yoga. Sedangkan analisis *bivariate* digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap kecemasan berdasarkan

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n=60)	Presentase (%)
Usia		
<25 tahun	10	16,7
25-30 tahun	24	40,0
31-40 tahun	21	35,0
>40 tahun	5	8,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	20,0
Perempuan	48	80,0
Pendidikan		
D3	20	33,3
Keperawatan S1	15	25,0
Keperawatan Ners	25	41,7
Unit Ruang		
IGD	27	45,0
Isolasi	20	33,3
Infeksius		
Isolasi Covid	13	21,7
Total	60	100

Tabel ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 25-30 tahun sebanyak 24 orang (40,0%), sebagian besar responden berdasarkan jenis kelamin adalah perempuan sebanyak 48 responden (80%), sebagian besar responden berdasarkan pendidikan adalah 41,1% sebanyak 25 responden di pendidikan keperawatan, sedangkan dari segi unit kamar sebagian besar responden bertugas yaitu sebanyak 27 responden (45,0%).

Tabel 2 Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Terapi Yoga

Kecemasan	Frekuensi (n=60)	%
Cemas ringan	12	20,0
Cemas sedang	8	13,3
Cemas berat	27	45,0
Panik	13	21,7
Total	60	100

Tabel ini menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling banyak mengalami cemas berat yakni 27 responden dengan presentase (45,0%), sedangkan jumlah paling kecil berada di cemas sedang dengan jumlah responden 8 orang (13,3%).

Tabel 3 Tingkat Kecemasan Setelah Dilakukan Terapi Yoga

Kecemasan	Frekuensi (n=60)	%
Cemas ringan	46	76,7
Cemas sedang	11	18,3
Cemas berat	3	5,0
Panik	0	0
Total	60	100

Dari tabel ini menunjukkan bahwa ada perubahan setelah dilakukan terapi yoga yakni jumlah responden yang paling banyak berada di cemas ringan dengan jumlah 46 responden (76,7%), sedangkan cemas berat 3 reponden dan tidak ada yang mengalami panik. Terjadi perubahan di mana hasil *pre-test* menunjukkan bahwa jumlah responden yang paling banyak berada pada cemas berat.

Hasil analisis *bivariate* dilakukan untuk mengetahui pengaruh terapi yoga terhadap kecemasan perawat di era pandemic COVID-19.

Tabel 4 Perbedaan Rata-rata Sebelum dan Sesudah Dilakukan Terapi Yoga

Perbed	Mean	Min	Mak	SD	Sig (2-tailed)
Pre-Test	36,6	25	49	5,514	0,024
Post-Test	28,5	25	37	3,243	0,000
				90	

Dari tabel ini menunjukkan bahwa nilai rata-rata sebelum dilakukan terapi yoga adalah 36,6 sedangkan nilai rata-rata setelah dilakukan terapi yoga adalah 28,5. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan rata-rata antara *pre-test* dan *post-test* yakni terjadi penurunan. Nilai signifikansi *pre-test* menunjukkan bahwa *p value* >0,05 (0,024>0,05) sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal sedangkan nilai *post-test* <0,05 (0,000<0,05) di mana data dinyatakan berdistribusi normal. Berdasarkan uji normalitas data dinyatakan bahwa data tidak normal sehingga menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 5 Hasil Uji Wilcoxon

	Sig (2-tailed)
<i>Pre-test Post-test</i>	0,000

Dari tabel di atas menunjukkan bahwa nilai *p value* < 0,05 yaitu 0,000<0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima artinya ada pengaruh terapi yoga terhadap kecemasan perawat di era pandemic COVID-19 di Rumah Sakit Umum Budi Rahayu Pekalongan.

Kecemasan merupakan perasaan tidak menyenangkan, terhadap sesuatu yang sedang terjadi atau yang akan terjadi. kecemasan ditandai dengan reaksi umum seperti tidak tenang, gelisah, takut, deg-degan, sulit konsentrasi dalam mengerjakan sesuatu, tidak

fokus dan mudah marah. Hal ini disebabkan karena sistem saraf otonom yang hiperaktif sehingga nantinya akan menimbulkan perubahan fisiologis dan psikologis (Usma, 2014). Kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap orang namun apabila intensitas kecemasan apabila dibiarkan begitu saja akan mengganggu aktivitas sehari-hari yang disebut sebagai gangguan kecemasan (ADDA, 2010).

Pandemi COVID-19 yang sedang mewabah di dunia khususnya di Indonesia juga merupakan sebuah masalah yang menimbulkan banyak orang mengalami kecemasan dan ketakutan terutama pada kalangan tenaga kesehatan khususnya perawat. Perawat mengalami kecemasan akibat bertambahnya pasien yang terpapar COVID-19 dan situasi kerja yang semakin tidak nyaman misalnya beban kerja meningkat, harus menggunakan APD lengkap yang membuat mereka tidak bebas dalam melakukan kegiatan setiap hari dan kecemasan muncul karena takut tertular atau membawa virus ke keluarga masing-masing.

Yoga merupakan salah satu latihan fisik yang terdiri dari tiga tahap penting yakni pemanasan, inti, dan pendinginan dimana latihan yoga ini dapat menyatukan antara pikiran dan fisik (Worby, dalam Fathia, 2014). Yoga merupakan suatu gerakan fisik yang menyeimbangkan sistem saraf otonom dan memberikan pengaruh pada gangguan fisik dan gangguan yang berhubungan dengan stress dan kecemasan (Miftah, 2015) Teknik gerakan pernafasan yoga menyebabkan terjadinya peningkatan kerja parasimpatis, memberikan efek tenang, merangsang pelepasan oksitosin dan menurunkan produksi hormon kortisol serta meningkatkan hormon endorfin yang membantu menurunkan kecemasan (Suryanto, 2011). Penelitian ini memiliki beberapa kekurangan dan kelebihan. Kekurangan penelitian ini antara lain kesulitan menentukan jadwal latihan dikarenakan mengikuti jadwal *shift* perawat. Sedangkan kelebihan penelitian ini adalah peneliti merekrut semua perawat yang berdinis pada ruang IGD, isolasi, dan isolasi

infeksius, serta semua sampel mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir.

4. KESIMPULAN

Terdapat pengaruh terapi yoga terhadap kecemasan perawat di era pandemi COVID-19 di Rumah Sakit Umum Budi Rahayu Pekalongan. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p \text{ value } 0,000 < 0,05$. Dari hasil juga menunjukkan bahwa terjadi penurunan kecemasan pada hasil prestes dan posttest dengan nilai rata-rata *pre-test- post-test* 8,0. Disarankan agar manajemen rumah sakit menjadikan hasil penelitian ini sebagai dasar untuk mulai menerapkan latihan yoga sebagai salah satu terapi menurunkan kecemasan perawat.

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Pekalongan dan Poltekkes Kemenkes Semarang atas izin yang diberikan kepada penulis untuk melakukan kegiatan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada RSUD Budi Rahayu Kota Pekalongan atas perkenannya menjadi lokasi penelitian pada studi ini.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Angelina &Vida Simon.2020. *Kecemasan*. Yogyakarta: Mitra Buana Media
- Anise. 2020. *COVID-19 : Seluk Beluk Corona Virus*. Jakarta: Ar-Ruzz
- Amalia, Ulul, Yuni Indah Nurmala & Chinthia Karikaningtias. 2021. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Kecemasan Menghadapi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi S1 Keperawatan di Stikes Kenedes Malang*. Vol.3.no.1 April 2021.
- Arikuno. 2014. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Asmarani, Devi. 2011. *Yoga Untuk Semua*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama

- Dewandari, Brigita Adelia. 2020. *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Jakarta: PT. Mediantara Semesta
- Dinas Kesehatan Kota Pekalongan. 2020. *Profil Kesehatan Kota Pekalongan tentang COVID-19*.
- Dian. 2015. *Panduan Lengkap Yoga Untuk Hidup Sehat & Seimbang*. Bandung: PT Mizan Pustaka
- Donsu, Jenita Doli. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Kedokteran Universitas Indonesia
- Hidayat, A.A. 2014. *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknis Analisis Data*. Jakarta: EGC
- Iskandar, Haris & Riant Nugroho. 2021. *Pengendalian COVID-19*. Jakarta: Satgas Penanganan Covid.
- Iskandar, Haris, dkk. 2021. *Pengendalian COVID-19 Dengan 3M,3T, Vaksinasi, Disiplin, Kompak, dan Konsisten Buku 1*. Jakarta: Satgas Penanganan COVID-19
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Corona Virus Deases (COVID-19)*: DINKES.
- Kusumastuti, Adhi, dkk. 2020. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Yogyakarta: Deepublish Group Penerbitan CV Budi Utama
- Maharja, R. 2015. *Analisis Tingkat kelelahan Kerja Berdasarkan Beban Kerja Fisik Perawat di Instalasi Rawat Inap RSUD Haji Surabaya*. THE Indonesian Journal of Occupation Safety and Health, Vol.4 no 1 Januari – Juni 2015. Halaman 93-102.
- Miftah. 2015. *Pengaruh Senam Yoga Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Trimester III di Praktik Klinik Bidan Mandiri Kabupaten Boyolali*. Vol 1 no 1 hal 35-40
- Nugrahaeni, D & Mauliku N. 2011. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Cimahi: A. Yani Press
- Nursalam. 2011. *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: EGC
- Nursalam. 2015. *Metode Ilmu Keperawatan*, edisi 4. Jakarta: Salemba Medika