

Pemberian *Stretching*, Teh Manis dan Musik Menurunkan Beban Mental dan Kelelahan serta Meningkatkan Kinerja Perawat

Agung Istri Diah Indrasuari^{1*}, I Made Muliarta², Luh Putu Ratna Sundari³, I Dewa Putu Sutjana⁴, Ketut Tirtayasa⁵, I Wayan Surata⁶

¹⁾ UPTD Puskesmas III Dinas Kesehatan Kecamatan Denpasar Utara
^{2,4,5)} Departemen Ilmu Faal Universitas Udayana

³⁾ Program Studi Magister Fisiologi Olahraga Universitas Udayana

⁶⁾ Program Studi Teknik Mesin Universitas Udayana

^{*)} e-mail korespondensi : diahindrasuari@gmail.com

doi: <https://doi.org/10.24843/JEI.2021.v07.i01.p05>

Article Received: 2 July 2020; Accepted: 26 July 2021; Published: 30 July 2021

Abstrak

Karakteristik kerja perawat di unit pengobatan umum Puskesmas Denpasar Utara adalah melakukan diagnosa keperawatan dan setelah jam pelayanan, perawat harus menyelesaikan beberapa tugas administrasi yang dilakukan tanpa adanya istirahat pendek. Intervensi yang dilakukan berupa *Workplace Stretching Exercise*, pemberian teh manis dan mendengarkan musik sesudah jam pelayanan. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan beban mental dan kelelahan dan meningkatkan kinerja perawat. Rancangan penelitian yang digunakan adalah sama subyek (*treatment by subject design*) yang melibatkan 14 sampel penelitian. Pada Periode 1 proses pekerjaan tanpa intervensi dan periode 2 proses pekerjaan dengan intervensi berupa pemberian stretching, teh manis dan musik. Beban mental didata menggunakan kuesioner NASA-TLX, kelelahan didata dengan kuesioner 30 item kelelahan dan kinerja didata dengan kuesioner kinerja. Analisis data menggunakan uji t-paired dengan nilai α 0,05 untuk data yang berdistribusi normal dan uji *Wilcoxon* untuk data yang tidak berdistribusi normal. Penelitian ini menyatakan hasil rerata skor beban mental lebih tinggi pada Periode I yaitu proses pekerjaan tanpa intervensi sebesar 65,14, rerata skor kelelahan pre pada Periode I yaitu 33,30, pre pada Periode II yaitu 33,40, sedangkan data skor kelelahan pos pada Periode I yaitu 57,36, pos pada Periode II 43,02. Data hasil pengukuran kinerja didapatkan data kinerja pada Periode I yaitu 3,04 dan pada Periode II yaitu 3,82. Pemberian *Workplace Stretching Exercise*, teh manis dan mendengarkan musik menurunkan beban mental sebesar 37,05%, menurunkan kelelahan sebesar 33,56% dan meningkatkan kinerja sebesar 25,66%. Disimpulkan bahwa penerapan ergonomi berupa *Workplace Stretching Exercise*, teh manis dan mendengarkan musik menurunkan beban mental, kelelahan dan meningkatkan kinerja signifikan pada perawat di unit pengobatan umum Puskesmas Denpasar Utara.

Kata kunci: beban mental, kelelahan, kinerja, musik, teh manis, *workplace stretching exercise*

Provision of Stretching, Sweet Tea and Music Reducing Mental Work Loads and Employment and Improving Performance Among Nurses

Abstract

The characteristics of nurses' work in the general treatment unit of the North Denpasar Health Center are nursing diagnoses during service hours followed by administrative work, without short breaks. The intervention was carried out in the form of Workplace Stretching Exercise, by giving sweet tea and listening to music after service hours. This study aims to reduce mental burden and fatigue and improve nurses' performance. The study used treatment by subject design which involved 14 samples. Period 1 was work process without intervention and Period 2 was work process with interventions in

the form of giving stretching, sweet tea and music. Mental load was recorded using a NASA-TLX questionnaire, fatigue was recorded with a 30 item exhaustion questionnaire and performance was recorded with a performance questionnaire. Data were analysed using t-paired with a value of a 0.05 for normally distributed data and Wilcoxon test for data that was not normally distributed. The results showed the mean mental load score was higher in Period I, i.e. the work process without intervention which was 65.14, the mean fatigue score was higher when after working in Period I which was 57.36 and the mean score of performance was higher in Period II which was 3.82. Provision of Workplace Stretching Exercise, sweet tea and listening to music reduced mental burden by 37.05%, reduced fatigue by 33.56% and improved performance by 25.66%. It was concluded that the provision of ergonomics in the form of Workplace Stretching Exercise, sweet tea and listening to music reduced mental burden, fatigue and significantly improved performance of nurses in the general treatment unit at the North Denpasar Health Center.

Keywords: fatigue, mental load, music, sweet tea, workplace stretching exercise

PENDAHULUAN

Perawat bertanggung jawab dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan dengan memperhatikan tahapan pekerjaan seperti pengkajian pasien, penentuan diagnosis keperawatan dan pemberian tindakan. Selain itu, perawat di puskesmas juga harus mengerjakan tugas integrasi dan menyelesaikan administrasi mengingat terbatasnya ketersediaan sumber daya tenaga kesehatan di puskesmas. Setelah selesai jam pelayanan, perawat harus menyelesaikan administrasi ruang pengobatan umum diantaranya pencatatan pada buku register harian, pencatatan pada buku tindakan, buku kegawatdaruratan bila terdapat kasus, buku rujukan, pengisian blangko *P care*, serta memasukkan data hasil pemeriksaan berbasis *online* ke sistem informasi kesehatan, *P Care*, dan aplikasi integrasi program lainnya. Dilihat dari karakteristik pekerjaan, perawat rentan mengalami kelelahan fisik dan mental. Perawat bekerja dari pukul delapan pagi sampai pukul dua siang selama enam hari kerja dalam seminggu dan terkadang harus bekerja lembur di luar jam kerja untuk mengerjakan tugas program yang termasuk dalam Upaya Kesehatan Berbasis Masyarakat, sebagai anggota tim P3K serta safari kesehatan yang dijadwalkan oleh Dinas Kesehatan setempat.

Proses pemeriksaan pasien tentunya memerlukan konsentrasi tinggi dan melibatkan kerja otot secara konstan karena kegiatan tersebut rutin dilaksanakan. Adapun faktor risiko dari kelelahan tersebut adalah mulai pada tahap melakukan kajian awal, membantu dokter dalam pemberian tindakan sampai pada memasukkan data pasien pada buku rekam kesehatan pasien ke sistem informasi kesehatan yang dilakukan tanpa istirahat pendek. Banyaknya kunjungan pasien setiap harinya sebanyak 85 orang hingga 100 orang pasien per hari serta dituntut untuk menjaga mutu pelayanan agar cepat dan tepat membuat perawat bekerja dalam tekanan yang tinggi. Hal ini menimbulkan beban mental pada perawat yang lebih berat dibandingkan dengan beban kerja fisik karena tugas tambahan dapat mengganggu tugas pokok dan fungsi pelayanan (Handayani dkk., 2010).

Berdasarkan pengukuran data awal pada lima orang perawat, diperoleh hasil rata-rata kelelahan umum sebesar 57,88 dan rata-rata beban mental sebesar 55,75. Hasil diskusi dengan empat orang dan kepala puskesmas diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan yaitu pemberian *workplace stretching exercise* di tempat kerja, teh manis serta pemutaran musik setelah jam pelayanan. Upaya yang dilakukan institusi untuk mengurangi beban mental tanpa mengganggu jam kerja pegawai dan sudah teruji keefektifannya adalah dengan mendengarkan musik (Muslimah dkk., 2015). Ketika mendengarkan musik, tubuh menyekresikan *neurochemical* penting termasuk endorfin untuk meningkatkan motivasi, kesenangan, gairah, imunitas tubuh dan melancarkan sirkulasi darah (Sengupta dan Jiang,

2015; Guo dkk, 2015). Pemutaran musik dilakukan saat setelah jam pelayanan dengan memperhatikan preferensi musik pekerja yang memiliki tempo mendekati denyut nadi pekerja. Hal ini berdasarkan masukan dari tenaga perawat yang menghendaki musik diputar saat menyelesaikan administrasi setelah jam pelayanan.

Tuntutan untuk menyelesaikan pekerjaan tanpa diberikan istirahat pendek dengan pemenuhan kebutuhan kalori dapat menurunkan kapasitas kerja, meningkatkan kelelahan yang pada akhirnya mempengaruhi kinerja. Rasa lelah seperti mengantuk, merasa nyeri pada punggung, beban pada mata dan merasa cemas menunjukkan tanda kurangnya nutrisi ke otak akibat kadar gula menurun. Namun jika diberi asupan tambahan setelah 2 jam bekerja maka efisiensi kerja akan meningkat. Untuk mencegah terjadinya kelelahan fisik dan mental di perlukan peregangan teratur di sela jam kerja. Peregangan pada pekerja mampu meningkatkan kelenturan otot sebesar 48,01% (Daryono, 2016). Dengan pemberian *workplace stretching exercise* di tempat kerja, teh manis serta pemutaran musik setelah jam pelayanan diharapkan mampu menurunkan beban mental dan kelelahan yang pada akhirnya akan meningkatkan kinerja.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan sama subyek (*treatment by subject design*) Penelitian dilakukan di dua tempat yaitu Puskesmas A dan Puskesmas B Kecamatan Denpasar Utara. Penelitian ini di bagi menjadi dua periode, pada periode 1 pekerjaan dilakukan seperti biasa tanpa adanya intervensi sedangkan pada periode 2 proses pekerjaan dilakukan dengan intervensi berupa pemberian *stretching*, teh manis dan musik. Penelitian dilaksanakan dari bulan Desember 2019 sampai Januari 2020. Seluruh perawat unit pengobatan umum di puskesmas se-kota Denpasar menjadi populasi dan sebanyak 14 orang pekerja yang terdapat di dua puskesmas kecamatan Denpasar Utara adalah populasi terjangkau, dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Skor beban mental diukur dengan menggunakan kuesioner NASA-TLX (*Task Load Index*) yang terdiri dari penjelasan dimensi beban mental, pembobotan dengan memilih salah satu dari 15 pasang pertanyaan dimensi yang dirasakan lebih dominan menimbulkan beban mental serta pemberian rating. Skor kelelahan diukur dengan kuesioner *30 item of rating scale*. Sedangkan kinerja diukur dengan kuesioner yang mengacu pada aspek kuantitas, aspek kualitas dan ketepatan waktu penyelesaian pekerjaan yang berisi 60 *item* pertanyaan. Selanjutnya data diolah dan dianalisis dengan SPSS versi 16.0 melalui tahapan sebagai berikut: 1) data karakteristik subjek dianalisis dengan mencari rerata dan simpang baku, 2) Uji *Shapiro Wilk* untuk uji normalitas, 3) *t-Independent* dan *t-Paired* untuk data yang berdistribusi normal dengan kemaknaan $\alpha=0,05$ dan *Wilcoxon test* untuk data yang tidak berdistribusi normal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umur subjek yang terlibat pada penelitian ini berada pada rentangan 26 s/d 46 tahun dengan rerata $32,21 \pm 7,29$ tahun. Rerata umur tersebut masih tergolong usia yang masih produktif untuk bekerja, sesuai dengan ketentuan Permenaker No 13 Tahun 2003 tentang Ketenagakerjaan. Pada rentang umur tersebut, seseorang masih memiliki kemampuan fisik yang optimal. Menurut Grandjean dan Kroemer (2000), umur akan berdampak terhadap kemampuan fisik dan kekuatan otot yang maksimal.

Hasil pengukuran mengenai berat badan dan tinggi badan ditemukan rerata berat badan subjek sebesar $57,92 \pm 1,38$ kg dalam rentangan yang berkisar antara 56 s/d 61 kg, sedangkan rerata tinggi badan sebesar $160,2 \pm 2,29$ cm dalam rentangan yang berkisar antara 157 cm s/d 164 cm. Subjek juga memiliki rerata Indeks Massa Tubuh sebesar $22,60 \pm 0,90$ dalam rentangan

berkisar antara 21-24 yang masih tergolong ke dalam kategori IMT normal untuk orang Indonesia yaitu 18,5-25 kg/m². Nilai tersebut tidak jauh berbeda dengan penelitian di bidang ergonomi seperti penelitian dari Rusni (2007) yang menyatakan rerata IMT pekerja adalah 22,49±1,21 kg/m² dengan rentang antara 19,96-24,46 kg/m². Peningkatan kelelahan menurut Safitri (2008) dapat terjadi pada seseorang dengan nilai IMT yang lebih tinggi. Namun, dalam penelitian ini, semua subjek termasuk dalam rentang IMT normal, sehingga tingkat kelelahan bukan diakibatkan oleh karena adanya perbedaan IMT yang signifikan, namun oleh karena beban pekerjaan.

Rerata masa kerja subjek dalam penelitian ini adalah 8,92±6,58 tahun dalam rentangan 4 sampai 22 tahun, dari nilai rerata masa kerja ini pekerja sudah tergolong terampil, handal serta mampu beradaptasi dengan pekerjaannya. Pengalaman kerja berdampak pada performansi kerja, seperti pada penelitian yang dilakukan Winarsih (2008) menyatakan bahwa masa kerja memberi pengaruh kinerja baik secara positif terhadap kinerja perawat di RSUD Pandan Arang.

Parameter lingkungan kerja yang diukur terdiri dari suhu, kelembaban, intensitas pencahayaan dan kebisingan.

Tabel 1
Analisis Kondisi Lingkungan Kerja

Faktor	Tempat	Periode I		Periode II		Nilai p
		Rerata	SB	Rerata	SB	
Suhu (°C)	Puskesmas A	23,58	0,16	23,56	0,15	0,374
	Puskesmas B	23,08	0,40	23,16	0,44	0,374
	Nilai p	0,063		0,094		
Kelembaban (%)	Puskesmas A	56,14	0,56	55,80	0,87	0,405
	Puskesmas B	55,46	0,34	56,26	0,69	0,130
	Nilai p	0,069		0,383		
Pencahayaan (Lux)	Puskesmas A	203,6	1,81	204,0	1,58	0,374
	Puskesmas B	205,0	0,70	204,8	0,83	0,704
	Nilai p	0,147		0,347		
Kebisingan (dBA)	Puskesmas A	63,58	1,42	62,86	0,85	0,210
	Puskesmas B	63,10	1,47	62,74	0,57	0,562
	Nilai p	0,616		0,800		

Dari hasil pengukuran diperoleh suhu pada Puskesmas A di Periode I dengan rerata 23,58±0,16°C dan Periode II dengan rerata suhu 23,56±0,15. Sedangkan rerata suhu pada Puskesmas B di Periode I sebesar 23,08±0,40°C dan Periode II dengan rerata 23,16±0,44. Hasil rerata suhu tersebut sudah memenuhi standar baku mutu suhu ruang perawatan yaitu kisaran 22-24°C. Standar kesehatan lingkungan kerja puskesmas mengacu pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 7 Tahun 2019 tentang Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit.

Dari pengukuran diperoleh kelembaban pada Puskesmas A di Periode I dengan rerata 56,14±0,56% dan di Periode II dengan rerata sebesar 55,80±0,87. Sedangkan kelembaban pada Puskesmas B di Periode I 55,46±0,34% dan rerata pada Periode II sebesar 56,26±0,69%. Hasil rerata kelembaban tersebut juga sudah memenuhi standar kelembaban udara pada Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 7 Tahun 2019 yaitu kisaran 40-60%.

Hasil pengukuran intensitas pencahayaan di lingkungan kerja perawat diperoleh hasil rerata pada Puskesmas A adalah 203,6±1,81 lux pada Periode I dan pada Periode II diperoleh 204,0±1,58 lux. Sedangkan pada Puskesmas B diperoleh hasil rerata pada Periode I sebesar 205,0±0,70 lux dan pada Periode II adalah 204,8±0,83 lux. Sumber penerangan di puskesmas berasal dari penerangan buatan (pemasangan lampu). Hasil rerata pencahayaan tersebut sudah

memenuhi standar baku mutu pencahayaan di ruang pengobatan umum atau ruang rawat jalan yaitu 200 lux.

Hasil pengukuran kebisingan di lingkungan kerja perawat diperoleh hasil rerata pada Puskesmas A adalah $63,58 \pm 1,42$ dBA pada Periode I dan pada Periode II diperoleh $62,86 \pm 0,85$ dBA. Sedangkan pada Puskesmas B diperoleh hasil rerata pada Periode I sebesar $63,10 \pm 1,47$ dBA dan pada Periode II adalah $62,47 \pm 0,57$ dBA. Tingkat kebisingan ini sesuai dengan ambang batas yang masih dapat diterima subjek tanpa mengakibatkan gangguan daya dengar yang tetap untuk 8 jam kerja sehari yaitu 85 dBA sesuai Permenaker No. 5 Tahun 2018. Hasil rerata kebisingan tersebut juga sudah memenuhi standar baku mutu kebisingan dari Permenkes Nomor 7 Tahun 2019 yaitu sebesar 65 dBA tentang Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit.

Semua variabel beban mental pada perawat puskesmas, menunjukkan bahwa semua data pada periode I dan periode II berdistribusi normal karena mempunyai nilai $p=0,000$. Akan dilanjutkan dengan melakukan analisis statistik parametrik beda rerata dengan menggunakan *Paired Sample T-test*. Data analisis beda rerata beban mental disajikan pada tabel dibawah ini.

Tabel 2.
Analisis *Paired Sample T-test* Data Beban Mental

Faktor	n	Periode I		Periode II		Nilai p
		Rerata	SB	Rerata	SB	
Beban mental	14	65,14	4,89	41,00	3,84	0,000

Dari Tabel 2 menunjukkan hasil analisis *t-paired*, data beban mental pada Periode I maupun Periode II, didapat nilai $p = 0,000$ ($p < 0,005$). Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi perbedaan bermakna antara Periode I dan Periode II, yang mana rerata skor beban mental pada Periode I lebih tinggi daripada rerata skor beban mental Periode II. Pada Periode I memiliki rerata beban mental sebesar 65,14 dan pada Periode II sebesar 41,01. Terjadi perbedaan poin rerata antara Periode I dan Periode 2 yakni sebesar 24,14 atau mengalami penurunan sebesar 37,05%.

Muslimah dkk. (2015) yang menyatakan kondisi perlakuan setelah diberikan musik kesukaan pekerja menunjukkan penurunan beban mental mencapai 26% dan merasa nyaman dalam bekerja. Menurut Kurniadi (2013) faktor eksternal dapat mempengaruhi beban mental pada perawat, berupa meningkatnya jumlah pasien dengan masalah kesehatan, hal ini membuat perawat harus selalu siaga dalam melakukan asuhan keperawatan secara cepat dan tepat. Sejalan dengan penelitian Sholikhah (2017) menyatakan rata-rata beban mental pada perawat termasuk kategori tinggi yaitu sebesar 61,38 dan dapat diminimalisasi dengan pengadaan terapi musik saat istirahat. Musik secara fisiologis mempunyai gelombang tertentu yang berperan dalam menyeimbangkan dan memodifikasi gelombang otak (Campbell, 2001).

Musik yang dimainkan menentukan perubahan fisiologis, musik yang menenangkan dapat mengubah persepsi seseorang tentang waktu dan dapat menghasilkan respon *hipometabolis*. serupa dengan respon relaksasi yang mengubah sistem autonomik, kekebalan, endokrin (Young dan Koopsen, 2007). Seseorang menjadi rileks, merasa aman, sejahtera, melepaskan rasa gembira dan sedih, menurunkan rasa sakit dan juga menurunkan tingkat stress setelah mendapat intervensi mendengarkan musik (Satiadarma, 2002).

Seluruh data kelelahan yang diperoleh pada perawat di Puskesmas A dan Puskesmas B menunjukkan bahwa semua data di periode I dan periode II berdistribusi normal karena mempunyai nilai ($p > 0,05$). Akan dilanjutkan dengan melakukan analisis statistik parametrik beda rerata dengan menggunakan *Paired Sample t-test*. Data analisis beda rerata pada kelelahan ditampilkan pada Tabel 3.

Tabel 3.
Uji Efek Intervensi Kelelahan

Variabel	n	Periode I		Periode II		Nilai p
		Rerata	SB	Rerata	SB	
Kelelahan (Pre)	14	33,30	0,94	33,40	0,91	0,739
Kelelahan (Post)	14	57,36	1,05	43,02	1,05	0,000
Kelelahan (Selisih)	14	24,06	1,72	9,62	1,08	0,000

Dari Tabel 3 diperoleh hasil analisis *paired sample t-test* data kelelahan sebelum intervensi yaitu nilai $p > 0,05$, yang berarti tidak ada perbedaan antara data kelelahan sebelum bekerja di Periode I dan data sebelum bekerja di Periode II ($p = 0,739$). Hal ini mengindikasikan bahwa kondisi sebelum bekerja pada kedua periode ini memiliki karakteristik yang sama. Sedangkan hasil uji analisis beda kemaknaan data kelelahan sesudah bekerja (post) pada Periode I maupun Periode II menunjukkan telah terjadi penurunan kelelahan pada Periode II dengan nilai $p = 0,000$. Selisih skor kelelahan Periode I dan Periode II yaitu 14,44. Hal tersebut menandakan bahwa penurunan kelelahan benar-benar terjadi karena adanya intervensi yang telah diberikan. Pada Periode I mempunyai rerata skor kelelahan sebesar 57,36 dan Periode II sebesar 43,02, terjadi perbedaan poin rerata antara Periode I dan Periode II yakni sebesar 14,44 atau mengalami penurunan sebesar 33,56%.

Kelelahan bisa disebabkan oleh tekanan fisik ataupun mental. Nyeri pada sistem kerangka dan otot manusia sebagai akibat jangka pendek dan kelelahan mental berupa rasa bosan terhadap pekerjaan yang dilakukan sebagai akibat dari jangka panjangnya, sehingga hal ini cukup mengganggu kinerja para perawat dan berkontribusi terhadap kelelahan fisik. Diperlukan suatu cara untuk mengatasinya yaitu dengan melakukan *workplace stretching exercise* (WSE) sebagai istirahat aktif yang berfungsi dalam melenturkan otot-otot pada bagian yang difokuskan karena dapat mengurangi spasme karena *proprioceptor* otot atau *muscle spindle* yang teraktivasi saat WSE. Melalui WSE, otot dapat kembali pada keadaan *resting length* (panjang istirahat) dan mendapatkan sirkulasi darah optimal pada kondisi ini (Guyton dan Hall, 2000).

Sejalan dengan penelitian Hastuti dan Kurnia (2017) yang menyatakan bahwa pemberian WSE dan didukung adanya musik dengan tempo sedang mampu berpengaruh menurunkan kelelahan pada responden karena dapat membantu tubuh dan pikiran lebih rileks. Penurunan kelelahan sebesar 37,50% pada pekerja juga dijelaskan dalam penelitian Rusni (2017) setelah pemberian WSE dan teh manis karena terkait pemulihan sirkulasi dan nutrisi yang diperoleh tubuh. Saat beraktivitas, pekerja berisiko kehilangan cairan tubuh melalui keringat. Maka untuk memberikan tambahan kalori yang diperlukan oleh tubuh, pekerja disarankan untuk meminum teh manis yang mengandung gula, karena mengandung hidrat arang yang dipecah dalam darah sehingga menghasilkan glukosa yang berguna untuk menghasilkan energi dan mencegah terjadinya kelelahan.

Tabel 4.
Uji Wilcoxon Data Kinerja

Faktor	n	Periode I		Periode II		Nilai p
		Rerata	SB	Rerata	SB	
Kinerja	14	3,04	0,32	3,82	0,21	0,001

Seluruh data kinerja yang diperoleh pada Periode I dan Periode II dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk test* menunjukkan hasil pada Periode I diperoleh nilai $p = 0,013$ dan pada Periode II menunjukkan nilai $p = 0,233$. Hasil ini memperoleh nilai $p < 0,05$

pada kinerja pekerja Periode I yang berarti bahwa data kinerja tidak berdistribusi normal. Kemudian dilakukan uji non-parametrik menggunakan *Wilcoxon test*. Hasil analisis uji beda kemaknaan kinerja dapat disajikan pada Tabel 4.

Dari Tabel 4 dapat diketahui bahwa berdasarkan uji non-parametrik untuk data kinerja diperoleh nilai $p = 0,00$. Hal ini mengindikasikan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan antara Periode I dan Periode II, dengan rerata skor kinerja pada Periode II lebih tinggi dari pada rerata kinerja pada Periode I. Pada Periode I mempunyai rerata kinerja sebesar 3,04 dan Periode II sebesar 3,82. Terjadi perbedaan poin rerata antara Periode I dan Periode II yakni sebesar 0,78 atau mengalami peningkatan sebesar 25,66%.

Terjadinya peningkatan kinerja disebabkan oleh nyamannya perawat bekerja setelah diberikan intervensi berupa latihan peregangan, pemberian teh manis dan mendengarkan musik. Astuti dkk. (2014) bahwa produktivitas meningkat 13,72% sesudah pemutaran musik. Hal yang serupa juga dikemukakan oleh Rusni (2016) yang menyatakan bahwa terjadi peningkatan produktivitas kerja sebesar 66,67% dengan intervensi ergonomi yang diberikan yaitu asupan nutrisi berupa teh manis dan pelatihan peregangan. Kinerja adalah hasil kerja secara kualitas dan kuantitas yang dapat dicapai oleh seorang pegawai dalam melaksanakan tugas sesuai dengan tanggung jawab yang diberikan kepadanya dan berfungsi untuk menghasilkan output yang berkualitas baik dalam tataran organisasi swasta maupun public (Mangkunegara, 2001). Kinerja merupakan terminologi yang mencakup tujuan dari proses produksi yang baik seperti biaya, fleksibilitas, kecepatan, kehandalan dan kualitas.

Pada Periode I mempunyai rerata kinerja sebesar 3,04 dan Periode II sebesar 3,82. Terjadi perbedaan poin rerata antara Periode I dan Periode II yakni sebesar 0,78 atau mengalami peningkatan sebesar 25,66%. Pengukuran kinerja yang dilakukan berdasarkan aspek kuantitas, kualitas dan ketepatan waktu (Dharma, 2001). Dapat diartikan dalam penelitian ini bahwa kenyamanan perawat unit pengobatan umum dalam bekerja terjadi setelah diberikan istirahat pendek berupa WSE, teh manis dan mendengarkan musik sesudah jam pelayanan yang bertujuan untuk menurunkan beban mental dan kelelahan yang pada akhirnya meningkatkan kinerja perawat di unit pengobatan umum Puskesmas Kecamatan Denpasar Utara.

SIMPULAN

Banyaknya kunjungan pasien setiap harinya sebanyak 85 orang hingga 100 orang pasien per hari serta dituntut untuk menjaga mutu pelayanan agar cepat dan tepat membuat perawat bekerja dalam tekanan yang tinggi sehingga dapat menimbulkan beban mental pada perawat yang lebih berat karena memerlukan konsentrasi tinggi dan beban kerja fisik yang melibatkan kerja otot secara konstan karena kegiatan tersebut rutin dilaksanakan.

Berdasarkan pengukuran data awal pada lima orang perawat, diperoleh hasil rata-rata kelelahan umum sebesar 57,88 dan rata-rata beban mental sebesar 55,75. Hasil diskusi dengan empat orang dan kepala puskesmas diperoleh beberapa alternatif pemecahan masalah yang dapat dilakukan yaitu pemberian *workplace stretching exercise* di tempat kerja, teh manis serta pemutaran musik setelah jam pelayanan. Pemberian *Workplace Stretching Exercise*, teh manis dan musik menurunkan beban mental pada perawat di Puskesmas Denpasar Utara sebesar 37,05% dengan Periode I memiliki rerata beban mental sebesar 65,14 dan pada Periode II sebesar 41,01. Pemberian *Workplace Stretching Exercise*, teh manis dan musik menurunkan kelelahan pada perawat di Puskesmas Denpasar Utara sebesar 33,56% dengan periode I mempunyai rerata skor kelelahan sebesar 57,36 dan Periode II sebesar 43,02. Pemberian *Workplace Stretching Exercise*, teh manis dan musik meningkatkan kinerja pada perawat di Puskesmas Denpasar Utara sebesar 25,66% dengan Periode I mempunyai rerata kinerja sebesar 3,04 dan Periode II sebesar 3,82.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Puskesmas Kecamatan Denpasar Utara beserta segenap staf yang telah memberikan akses bagi penulis untuk melaksanakan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, R.D., Tarwaka dan Darnoto, S. 2014. *Pengaruh Musik Kerja terhadap Tingkat Kelelahan dan Produktivitas Kerja Karyawan Unit Filling PT. Indo Acidatama Tbk. Kemiri, Kebakramat, Karanganyar*. Surakarta.
- Campbell, M. 2001. *Effectivity of music for therapy*. Boston: McGraw-Hill Irwin.
- Daryono. 2016. Redesain Raket dan Pemberian Peregangan Aktif Menurunkan Beban Kerja dan Keluhan Muskuloskeletal Serta Meningkatkan Produktivitas Kerja Pekerja Sablon Pada Industri Sablon Surya Bali di Denpasar. (tesis). Denpasar. Program Pasca Sarjana Universitas Udayana.
- Dharma, S. 2001. *Manajemen Kinerja Falsafah Teori dan Penerapannya*, Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Grandjean, E. and Kroemer. 2000. *Fitting the Task to the Human. A textbook of Occupational Ergonomics*. 5th Edition. Philadelphic: Taylor & Francis
- Guyton, A.C. and Hall, J.E. 2000. *Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Hastuti, L.S, dan Kurnia, R. 2017. Pengaruh Workplace Stretching Exercise terhadap Kebosanan Belajar dan Kelelahan Belajar Mahasiswa Poltekkes Surakarta. *Jurnal Keterapian Fisik Vol 2, No. 2, 75-125*.
- Mangkunegara. 2001. *Evaluasi Kinerja Sumber Daya Manusia*, cetakan ke-4. Bandung: PT. Refika Aditama
- Menaker, 2018. Peraturan Menteri Ketenagakerjaan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2018 tentang keselamatan dan kesehatan kerja lingkungan kerja, https://jdih.kemnaker.go.id/data_puu/Permen_5_2018.pd
- Muslimah, E., Ewin Caprianingsih, F., Djunaedi, M. dan Kunci, K. 2015. Efek Musik Terhadap Beban Kerja Mental Pekerja Batik Tulis Di Batik Putra Laweyan. *Simposium Nasional Teknologi Terapan (SNTT) Fakultas Teknik UM Makassar*, 3.
- Rusni, W. 2017. Workplace Streching Exercise And Giving Sweet Tea Improve Physiological Response and Increase The Productivity among Tailors in PT. Fussion Hawaii. *Jurnal Ergonomi Indonesia, Vol 3, 1–10*.
- Satiadarma, M.P. 2002. *Terapi Musik*. Jakarta: Milenia Populer.
- Sholikhah, S.M. 2017. *Analisis Beban mental dan Tingkat Burnout pada Perawat Menggunakan Metode NASA-Task Load Index dan Maslach Burnout Inventory-Human Service Survey*. Seminar Nasional Teknik Industri Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta, 8 November 2017.
- Young, C. dan Koopsen, C. 2007. *Spiritualitas. Kesehatan, dan penyembuhan*. Medan : Bina Medika Perintis.