

# MENGURANGI STRES KERJA PADA PERAWAT DENGAN TEHNIK PERNAPASAN BOX BREATHING

Susi Erianti • Asfeni  
Yecy Anggreny



# **MENGURANGI STRES KERJA PADA PERAWAT DENGAN TEHNIK PERNAPASAN *BOX BREATHING***

## **Penulis:**

Ns. Susi Erianti, M.Kep.

Ns. Bd. Asfeni, S.Kep., S. Tr.Keb., M.Kes.

Ns. Yecy Anggreny, M.Kep.



## **Mengurangi Stres Kerja Pada Perawat Dengan Teknik *Box Breathing***

**Penulis:** Ns. Susi Erianti,M.Kep  
Ns. Bd. Asfeni, S.Kep., S. Tr.Keb., M.kes  
Ns. Yecy Anggreny, M.Kep

**Desain Sampul:** Raden Bhoma Wikantioso Indrawan  
**Tata Letak:** Helmi Syaukani

**ISBN:** 978-634-7097-63-7

**Cetakan Pertama:** Februari, 2025

**Hak Cipta 2025**

**Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang**

---

**Copyright © 2025**

**by Penerbit Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta**

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : [www.nuansafajarcemerlang.com](http://www.nuansafajarcemerlang.com)

Instagram: @bimbel.optimal



**PENERBIT:**  
**Nuansa Fajar Cemerlang**  
**Grand Slipi Tower, Lantai 5 Unit F**  
**Jakarta Barat, 11480**  
**Anggota IKAPI (624/DKI/2022)**

### **Perpustakaan Nasional RI : Katalog Dalam Terbitan (KDT)**

JUDUL DAN PENANGGUNG JAWAB	Mengurangi stres kerja pada perawat dengan teknik box breathing / penulis, Ns. Susi Erianti, M.Kep., Ns. Bd. Asfeni, S.Kep., S. Tr.Keb., M.Kes., Ns. Yecy Anggreny, M.Kep.
EDISI	Cetakan pertama, Februari 2025
PUBLIKASI	Jakarta Barat : PT Nuansa Fajar Cemerlang, 2025
DESKRIPSI FISIK	vi, 85 halaman : ilustrasi ; 30 cm
IDENTIFIKASI	ISBN 978-634-7097-63-7
SUBJEK	Stres (Psikologi)
KLASIFIKASI	158.72 [23]
PERPUSNAS ID	<a href="https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1180423">https://isbn.perpusnas.go.id/bo-penerbit/penerbit/isbn/data/view-kdt/1180423</a>

## PRAKATA

Puji serta syukur kami panjatkan ke Hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa karena hanya dengan ridho serta rahmat Nya maka penyusunan buku ini dapat terselesaikan dengan baik. Buku ini merupakan hasil kajian dari hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh penulis.

Perawat merupakan tenaga medis yang paling sering menghabiskan banyak waktu dengan pasien. Perawat bekerja hampir menjangkau seluruh area pelayanan kesehatan sehingga sangat rentan untuk mengalami stres kerja. Stres kerja di kalangan perawat berhubungan dengan penurunan kepuasan kerja, kinerja yang buruk, penurunan kualitas layanan keperawatan, berkurangnya retensi, peningkatan *turnover*, dan kelelahan. Selain itu, stres kerja juga berdampak negatif pada kualitas hidup perawat dan hasil kesehatan pasien.

Buku ini menyajikan tentang intervensi yang dapat mengurangi stress kerja pada perawat yaitu dengan teknik *box breathing*. Teknik ini merupakan salah satu intervensi yang dapat dilakukan oleh perawat saat mengalami stress kerja. Selain memiliki banyak manfaat teknik *box breathing* juga mudah dilakukan dan sangat efisien dan efektif untuk mengurangi stress kerja sehingga sangat disarankan sekali untuk setiap pembaca memahami teknik ini dengan baik dan menjadikan teknik ini sebagai salah satu intervensi dalam mengurangi stress kerja.

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada semua pihak atas kerjasamanya dan penulis menyadari bahwa penulisan buku ini masih jauh dari sempurna sehingga segala masukan dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak sangat penulis harapkan.

Januari, 2025

**Penulis**

## DAFTAR ISI

<b>PRAKATA.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
<b>BAB 2 KONSEP STRES KERJA .....</b>	<b>7</b>
A. Pendahuluan.....	7
B. Terjadinya Stress dalam Sistem Adaptasi.....	11
C. Faktor penyebab stres kerja.....	14
D. Dampak stres.....	22
E. Mengatasi stres kerja .....	27
<b>BAB 3 KONSEP <i>BOX BREATHING</i>.....</b>	<b>33</b>
A. Pengertian Tehnik Pernafasan <i>Box Breathing</i> .....	33
B. Tujuan Melakukan Tehnik Pernafasan <i>Box Breathing</i> . .....	35
C. Manfaat Dalam Melakukan Tehnik <i>Box Breathing</i> ....	38
D. Langkah – Langkah dalam Melakukan Tehnik Box Breathing.....	42
<b>BAB 4 STRES KERJA DENGAN TEKNIK <i>BOX BREATHING</i></b> .....	<b>47</b>
A. Bagaimana <i>Box Breathing</i> Dapat Menurunkan Stres Kerja .....	47
B. Waktu yang tepat dan berapa lama melakukan teknik <i>box breathing</i> .....	49
C. Hasil Penelitian terkait teknik <i>box breathing</i> .....	52

D. Kombinasi penggunaan teknik <i>box breathing</i> dengan teknik pernafasan lainnya.....	61
<b>BAB 5 PENUTUP .....</b>	<b>65</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>67</b>
<b>PROFIL PENULIS .....</b>	<b>75</b>



# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

Stres kerja adalah tekanan atau stres psikologis yang disebabkan oleh faktor organisasi maupun individu di tempat kerja. Meskipun stres kerja dapat terjadi di semua profesi, pekerjaan yang melibatkan interaksi dengan orang lain cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi. Perawat, sebagai tenaga medis yang paling banyak menghabiskan waktu dengan pasien, menjangkau seluruh area layanan kesehatan dan mengalami stres kerja yang signifikan. Stres kerja pada perawat dikaitkan dengan penurunan kepuasan kerja, kinerja yang buruk, penurunan kualitas layanan keperawatan, berkurangnya retensi, peningkatan gesekan, dan kelelahan. Selain itu, stres kerja berdampak negatif pada kualitas hidup perawat dan hasil kesehatan pasien (Aberhe et al. 2024)

Stres kerja dapat timbul karena banyak tugas untuk diselesaikan dibandingkan dengan jumlah perawat yang bekerja, sehingga dapat menyebabkan stres kerja yang signifikan bagi perawat. Hingga saat ini, belum ada kegiatan untuk menghilangkan stres kerja. Bagi beberapa perawat, rumah sakit adalah tempat yang penuh tekanan dikarenakan karakteristik pasien yang berbeda-beda. Pasien yang masuk bermacam-macam, seperti pasien dengan kondisi gawat darurat, atau pasien yang sebenarnya tidak memenuhi kriteria sebagai pasien gawat darurat atau gawat darurat tetapi tidak dapat ditangani oleh penyedia layanan lain. Pengambilan keputusan perawat harus menghasilkan tindakan dengan cepat dan tepat bagi

pasien. Setiap perawat berkeinginan untuk terus menyelamatkan nyawa pasien yang dirawatnya.

Menurut *American Nurses Association* (2017) dalam Hendarti (2020), sebanyak 82 persen pekerja rumah sakit di Amerika Serikat mengalami stres. Tenaga kesehatan perawat memiliki tingkat stres yang tinggi dengan prevalensi 3.000 per 100.000 pekerja. Perawat menghadapi berbagai macam bahaya di tempat kerja, menunjukkan perlunya cara untuk mengatasi tingkat stres yang mereka alami. Di Indonesia, hasil survei yang dilakukan oleh PPNI (2018) dalam Hendarti (2020) menyatakan bahwa sekitar 50,9% perawat di Indonesia mengalami stres kerja. Data lain dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa jumlah perawat yang mengalami stres mencapai 296.876 orang, menandakan bahwa kejadian stres pada perawat cukup tinggi. Profesi perawat adalah salah satu pekerjaan yang menuntut tidak hanya keterampilan teknis tetapi juga ketahanan mental dan fisik yang luar biasa. Dalam menjalankan tugasnya, perawat sering kali menghadapi beban kerja yang tinggi, tanggung jawab besar, serta situasi emosional yang intens, seperti menangani pasien kritis atau memberikan dukungan kepada keluarga yang kehilangan orang tercinta. Semua kondisi ini berpotensi menyebabkan stres yang berkepanjangan jika tidak dikelola dengan baik, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesejahteraan fisik dan mental perawat serta kualitas pelayanan kesehatan yang mereka berikan. (Kemenkes RI, 2022).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Andini, Kairupan, dan Gannika (2019) di Sulawesi Utara, diketahui bahwa sekitar 56,6% perawat yang bekerja di ruang rawat inap RSU GMIM Bethesda Tomohon mengalami tingkat stres kerja yang tergolong sedang. Penelitian ini juga mengidentifikasi berbagai faktor yang menjadi penyebab utama stres kerja pada

perawat, dengan salah satu penyebab yang paling dominan adalah rendahnya produktivitas kerja. Stres kerja ini tentunya dapat mengganggu kinerja perawat dalam memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien. Selain itu, hasil penelitian lain yang membahas mengenai kelelahan pada tenaga medis, khususnya perawat, menunjukkan bahwa mereka yang mengalami stres kerja lebih rentan membuat kesalahan dalam pekerjaan mereka. Kondisi stres ini menyebabkan perawat menjadi lebih fokus hanya pada tugas-tugas yang dianggap esensial dan mendesak, sementara perhatian terhadap detail tugas lainnya menjadi terabaikan. Hal ini bisa berisiko terhadap kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien, bahkan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan medis. Lebih lanjut, stres kerja juga berdampak pada komunikasi antar tim medis, di mana perawat yang stres cenderung mengalami hambatan dalam berkomunikasi secara efektif dengan rekan sejawat maupun pasien. Hambatan komunikasi ini tentunya berpotensi memperburuk kualitas pelayanan yang diberikan, karena komunikasi yang baik merupakan salah satu aspek penting dalam proses perawatan pasien.

Untuk mengatasi masalah stres kerja ini, diperlukan suatu intervensi yang dapat membantu perawat mengelola dan mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Salah satu pendekatan yang mulai banyak diadopsi adalah penggunaan teknik pernapasan, khususnya teknik *box breathing* atau pernapasan kotak. Teknik ini, yang melibatkan pernapasan secara terkontrol dengan empat langkah yang setara (tarik napas, tahan napas, hembuskan napas, tahan napas kembali), terbukti dapat merangsang sistem saraf parasimpatik yang membantu tubuh beralih ke mode relaksasi. Selain itu, teknik ini dapat menurunkan kadar kortisol, hormon yang berhubungan

dengan stres, sehingga membantu perawat merasa lebih tenang dan fokus dalam menjalankan tugas-tugas mereka. Penerapan teknik *box breathing* di kalangan perawat diharapkan dapat membantu mereka mengurangi ketegangan fisik dan mental yang terjadi akibat stres kerja, meningkatkan konsentrasi, serta memperbaiki kualitas komunikasi di tempat kerja. Oleh karena itu, teknik *box breathing* menjadi pilihan yang efektif dan praktis sebagai upaya untuk mengelola stres kerja perawat, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas perawatan dan keselamatan pasien.

Pernapasan kotak, yang kadang-kadang disebut pernapasan persegi atau pernapasan taktis, awalnya diciptakan oleh militer Amerika Serikat. Anggota angkatan bersenjata, seperti Navy Seal, akan menggunakan jenis pernapasan ini untuk mengelola stres dan meningkatkan kinerja mereka. Teknik ini mengikuti empat langkah, yang meliputi menarik napas, menahan, mengeluarkan napas, dan menahan napas. Pendekatan ini dimaksudkan untuk digunakan dalam situasi apa pun di manapun saat merasa stres, takut, atau cemas, dan perlu mengendalikan emosi serta meningkatkan ketenangan dalam situasi tertentu. (Ashfaaq, Gayatri, Jothi, 2021)

Pernapasan kotak adalah teknik pernapasan dalam yang membantu menenangkan tubuh dan mengurangi stres dengan memperlambat laju pernapasan. Teknik ini disebut demikian karena melibatkan visualisasi kotak saat melakukan empat langkah pernapasan. Metode ini tidak hanya sederhana, tetapi juga sangat efektif. Dengan menghitung setiap napas, perhatian Anda teralihkan dari stres, sementara pola pernapasan yang lebih lambat membantu tubuh lebih rileks dan menurunkan detak jantung. Teknik *box breathing*, sebagai salah satu metode pernapasan terkontrol, telah terbukti menjadi intervensi sederhana namun sangat efektif untuk mengurangi stres dan

meningkatkan kesejahteraan. Teknik ini melibatkan pola pernapasan berulang yang terstruktur, yang secara langsung memengaruhi sistem saraf parasimpatik, membantu tubuh untuk rileks, dan mengurangi gejala stres. Selain itu, penelitian menunjukkan bahwa *box breathing* dapat meningkatkan fokus, mengurangi detak jantung, dan menormalkan tekanan darah, menjadikannya alat yang sangat bermanfaat dalam lingkungan kerja yang penuh tekanan (Grossman et al., 2020).

Dengan demikian penggunaan pernafasan kotak ini sangat direkomendasikan bagi orang – orang yang mengalami stress kerja terutama bagi perawat yang sangat rentan mengalami stress kerja karena kondisi pasien dan tuntutan kerja yang selalu memberikan pelayanan yang profesional menuntut untuk selalu bisa mengelola stress kerja dengan baik sehingga bisa menghasilkan kinerja yang baik saat memberikan asuhan keperawatan.



# **BAB 2**

## **KONSEP STRES KERJA**

### **A. Pendahuluan**

Stres dipahami sebagai sebuah proses penilaian terhadap ancaman atau tantangan yang dihadapi seseorang dalam hubungannya dengan kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya. Lazarus menyatakan bahwa stres bukan hanya akibat dari situasi eksternal atau tekanan fisik, melainkan lebih pada cara individu menilai dan memaknai situasi tersebut. Stres sebagai suatu peristiwa atau kejadian yang menyebabkan perubahan fisiologis secara adaptif dan respon psikologis pada diri seseorang. Stres kerja adalah respons fisik, emosional, dan mental yang muncul akibat ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kemampuan atau sumber daya individu untuk memenuhi tuntutan tersebut. Stres ini biasanya terjadi ketika seseorang merasa bahwa tugas atau tanggung jawab yang harus diemban melampaui kapasitasnya, baik dari segi waktu, energi, maupun keterampilan. Faktor penyebabnya bisa beragam, termasuk beban kerja yang berlebihan, tekanan waktu, konflik dengan rekan kerja, kurangnya dukungan, atau ketidakjelasan peran dalam pekerjaan.

Dalam konteks profesional, stres kerja tidak hanya berdampak pada kesejahteraan individu tetapi juga pada produktivitas dan kinerja organisasi. Individu yang mengalami stres kerja yang berkepanjangan berisiko mengalami kelelahan fisik dan emosional, yang dapat berkembang menjadi burnout. Selain itu, stres kerja yang

tidak terkelola dapat menyebabkan gangguan kesehatan, seperti peningkatan tekanan darah, gangguan tidur, atau penurunan sistem kekebalan tubuh.

Namun, stres kerja juga bisa memiliki dampak positif jika dikelola dengan baik, karena dapat menjadi motivator untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan. Oleh karena itu, penting bagi individu dan organisasi untuk memahami konsep stres kerja dan mengembangkan strategi untuk mengelolanya secara efektif. Pendekatan seperti pengelolaan waktu, peningkatan komunikasi, dan intervensi berbasis kesehatan mental, termasuk teknik relaksasi seperti *box breathing*, dapat membantu mengurangi dampak negatif dari stres kerja.

Stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan situasi (stresor) melebihi kapasitas atau sumber daya yang dimilikinya untuk mengatasinya (Stuart et al., 2023). Stres muncul melalui dua tahap penilaian, yaitu Penilaian Primer dan Penilaian Sekunder. Penilaian primer merupakan penilaian individu terhadap situasi tersebut yang dianggap sebagai ancaman, tantangan, atau kerugian. Sedangkan penilaian sekunder terjadi ketika individu merasa memiliki sumber daya yang cukup untuk menghadapi situasi tersebut (Lazarus & Folkman, 1984). Jika individu menilai bahwa ia tidak memiliki kemampuan atau sumber daya yang memadai, maka stres cenderung muncul. Namun, jika ia merasa mampu mengatasi stresor, respons stres bisa berkurang atau dikelola dengan baik (Stuart et al., 2023).

Stres bersifat personal, karena persepsi dan pengalaman tiap individu terhadap stres dipengaruhi oleh sudut pandang dan faktor pribadi lainnya. Respons stres bervariasi antar individu, hal ini terjadi karena tiap individu berespon terhadap ancaman berbeda-beda (Felsenstein,

2024). Pekerjaan sering menjadi pemicu stres akibat berbagai faktor, seperti beban kerja berlebihan, tekanan untuk mencapai target, konflik dengan rekan kerja atau atasan, dan lingkungan kerja yang tidak mendukung. Ketidakpastian pekerjaan, tuntutan untuk bekerja dalam waktu panjang, serta kurangnya keseimbangan antara kehidupan kerja dan pribadi juga berkontribusi pada tingkat stres yang tinggi di tempat kerja (Montero-Tejero et al., 2024).

Banyak orang mengalami stres akibat Mengambil Terlalu Banyak Pekerjaan. Menghadapi tugas berlebihan dapat menurunkan produktivitas dan menyebabkan kelelahan. Penting untuk belajar menetapkan batasan, mendelegasikan tugas kepada rekan kerja, dan memprioritaskan pekerjaan sesuai tingkat urgensinya (Wess & Ruth M. Tappen, 2020). Stres kerja muncul akibat interaksi kompleks antara faktor eksternal yang memicu stres dan faktor internal yang membuat individu rentan terhadapnya. Individu perlu memahami kedua jenis faktor penyebab stres untuk merancang strategi efektif dalam mengelola stres di tempat kerja (Narbona-Gálvez et al., 2024).

Di lingkungan kerja saat ini, banyak hal kecil yang terus membebani karyawan sehingga stres menjadi perhatian utama yang semakin meningkat. Penelitian menunjukkan bahwa berbagai faktor di era kontemporer memperparah stres di kalangan manajer dan karyawan. Perkembangan teknologi seperti mudahnya akses internet dan peralatan elektronik yang mendukung, membuat karyawan selalu terhubung dengan pekerjaan, bahkan di luar jam kerja. Ancaman kehilangan pekerjaan akibat krisis ekonomi global juga menambah tekanan. Dalam skala stres, kehilangan pekerjaan menduduki peringkat kedelapan sebagai pengalaman hidup paling menekan, berada di bawah

kematian pasangan dan penahanan di penjara, namun lebih tinggi dibandingkan kematian teman dekat atau masalah keluarga (Joshi & Joshi, 2009).

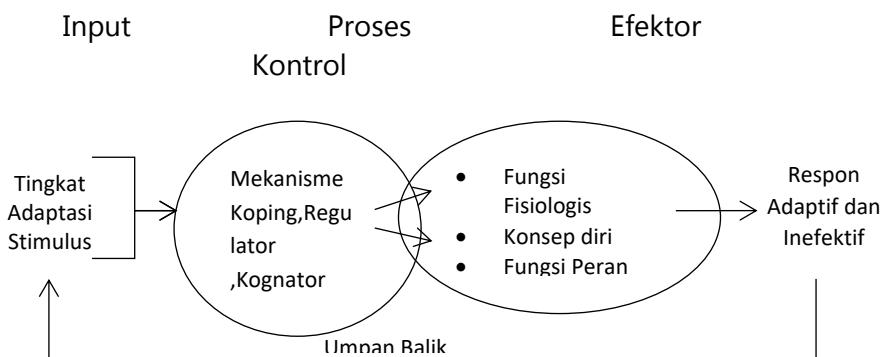
Stres kerja saat ini menjadi masalah global yang sangat berpengaruh bagi seluruh pekerja, terutama pada perawat di negara maju dan berkembang (Maranden et al., 2023). Perawat merupakan sebuah profesi yang memandang pasien sebagai pusat asuhan keperawatan. Merawat pasien dapat menjadi tantangan sekaligus memberikan kepuasan profesional, Seorang perawat profesional bertanggung jawab untuk memberikan perawatan yang berpusat pada pasien, berkualitas, dan aman. Perawat juga bertanggung jawab kepada diri sendiri, pasien, dan rekan sejawat (Berman et al., 2016). Perawat disebut sebagai *garda terdepan pelayanan kesehatan* karena perannya yang krusial dalam memberikan asuhan kesehatan langsung kepada pasien. Perawat juga merupakan profesi Kesehatan yang memiliki kontak langsung dengan pasien lebih lama dibandingkan dengan tenaga Kesehatan lainnya. Perubahan status Kesehatan yang terjadi yang secara mendadak seperti bencana atau pandemi, dapat mempengaruhi kondisi Kesehatan mental perawat (Kelial et al., 2020).

Perawat adalah profesional kesehatan yang fokus pada pemberian asuhan dan perawatan pasien, dengan tuntutan kerja yang beragam sesuai karakteristik tugas dan lingkungannya. Tanggung jawab perawat mencakup berbagai aspek, mulai dari tugas klinis hingga manajemen administrasi, tergantung pada kondisi organisasi serta lingkungan fisik dan sosial tempat mereka bekerja (Mariana & Ramie, 2021). Selain itu, kondisi seperti pandemi COVID-19, meningkatkan prevalensi stres, kecemasan, depresi, dan gangguan tidur di kalangan tenaga kesehatan mengalami

peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan masa sebelum pandemi. Hal ini dipicu oleh beberapa faktor utama yang saling berinteraksi dan memperburuk kondisi psikologis tenaga Kesehatan (Maqbali et al., 2024).

## B. Terjadinya Stress dalam Sistem Adaptasi

Roy (1976) memandang manusia sebagai mahluk holistik yang dalam sistem kehidupannya akan selalu berinteraksi dengan lingkungannya, dimana diantara keduanya akan terjadi pertukaran informasi, dan energi. Adapun karakteristik sistem menurut Roy adalah *input, output, control* dan *feed back*.



**Gambar 2.1 Konsep Sistem Adaptasi (berdasarkan teori Adaptasi Roy, dalam Alligood, 2014)**

### 1. **Input** atau masukan terdiri dari stimulus dan level adaptasi. Stimulus terdiri dari :

- a. Stimulus fokal yaitu stimulus yang langsung berhadapan dengan seseorang, efeknya segera, misalnya infeksi .
- b. Stimulus kontekstual yaitu semua stimulus lain yang dialami seseorang baik internal maupun eksternal yang mempengaruhi situasi dan dapat diobservasi, diukur

dan secara subyektif dilaporkan. Rangsangan ini muncul secara bersamaan dimana dapat menimbulkan respon negatif pada stimulus fokal seperti anemia, isolasi sosial.

- c. Stimulus residual yaitu ciri-ciri tambahan yang ada dan relevan dengan situasi yang ada tetapi sukar untuk diobservasi meliputi kepercayaan, sikap, sifat individu berkembang sesuai pengalaman yang lalu, hal ini memberi proses belajar untuk toleransi. Misalnya pengalaman nyeri pada pinggang ada yang toleransi tetapi ada yang tidak. Level adaptasi dapat menjadi data masukan yang akan mempengaruhi respon adaptasi seseorang.

## 2. Proses

Mekanisme kontrol seseorang menurut Roy adalah bentuk mekanisme coping yang digunakan. Terdapat dua subsistem yang saling berhubungan dalam model Adaptasi Roy, yaitu subsistem primer dan subsistem sekunder (Alligood, 2014) :

- a. Subsistem Primer ; Subsistem primer ini dibagi atas regulator dan kognator (Potter et al., 2017), Subsistem regulator dan subsistem kognator. Pada subsistem regulator, input stimulus berupa internal atau eksternal. Transmiter regulator sistem adalah kimia, neural atau endokrin. Refleks otonom adalah respon neural dan brain sistem dan spinal cord yang diteruskan sebagai perilaku *output* dari regulator sistem. Banyak proses fisiologis yang dapat dinilai sebagai perilaku regulator subsistem. Sedangkan pada subsistem kognator Stimulus untuk subsistem kognator dapat eksternal maupun internal. Perilaku *output* dari regulator subsistem dapat menjadi

stimulus umpan balik untuk kognator subsistem. Kognator kontrol proses berhubungan dengan fungsi otak dalam memproses informasi, penilaian dan emosi (Alligood, 2014).

- b. Subsistem Sekunder; Subsistem proses sekunder ini dibagi atas empat mode (Potter et al., 2017), yaitu:
  - 1) Mode Fisiologis – Fisik ; Merupakan suatu cara dimana sistem adaptif manusia terwujud dalam hubungan adaptasi dengan kebutuhan integritas fisiologis.
  - 2) Mode Identitas Konsep Diri – Kelompok ; Komponen konsep diri terdiri dari fisik diri (sensasi dan citra tubuh) dan personal diri (konsistensi diri, ideal diri, dan mora etik spiritual).
  - 3) Mode Fungsi Peran ; Integritas sosial yang pada peran seseorang di masyarakat.
  - 4) Mode Interdependensi ; Melibatkan keinginan dan kemampuan untuk memberi dan menerima. Aspek yang terkandung didalamnya adalah rasa cinta, rasa hormat, merawat, pengetahuan, keterampilan, komitmen dan bakat.

### **3. Output**

*Output* dalam sistem adaptasi ini berupa respon perilaku individu yang dapat dikaji oleh perawat baik secara objektif maupun subjektif. Respon perilaku ini dapat menjadi umpan balik bagi individu maupun lingkungannya. Roy mengkategorikan *output* dari sistem adaptasi ini berupa respon adaptif dan respon inefektif. Respon adaptif dapat meningkatkan integritas individu sedangkan respon inefektif tidak dapat mendukung untuk pencapaian tujuan perawatan individu (Alligood, 2014).

## **C. Faktor penyebab stres kerja**

---

Stres yang dialami karyawan saat ini dipengaruhi oleh berbagai faktor yang disebut pemicu stres (stressors). Faktor-faktor ini berasal dari lingkungan luar organisasi (extraorganizational stressors) maupun dari dalam organisasi itu sendiri. Pemicu stres juga dapat muncul dari interaksi dengan kelompok kerja atau bahkan dari karakteristik pribadi karyawan (Joshi & Joshi, 2009). Stres kerja pada perawat adalah isu yang sering dibahas dalam berbagai penelitian, karena mereka bekerja dalam lingkungan yang penuh tekanan dengan tuntutan yang tinggi. Berikut adalah beberapa hal utama yang biasanya dibahas dalam literatur terkait stres kerja pada perawat:

### **1. Beban Kerja yang Berlebihan**

Stres kerja perawat yang berat dapat terjadi karena jumlah tindakan yang harus diselesaikan tidak sebanding dengan jumlah tenaga perawat yang ada (Mariana & Ramie, 2021). Beban kerja mencerminkan potensi timbulnya stres kerja, yang dipengaruhi oleh kapasitas individu dalam menyelesaikan tugas. Apabila beban kerja terlalu ringan, hal ini bisa menimbulkan kebosanan. Sebaliknya, beban kerja yang terlalu berat dapat menyebabkan kelelahan, yang pada akhirnya meningkatkan risiko stres kerja. Setiap individu memiliki batas kemampuan kerja yang berbeda, dan ketidaksesuaian antara beban dan kemampuan dapat berdampak negatif pada kesejahteraan mental dan fisik (Badri, 2020).

Perawat seringkali menghadapi beban kerja yang tinggi, faktor yang menyebabkan beban kerja yang tinggi adalah

a. Rasio Perawat dan Pasien

Perawat memiliki beban kerja yang tergolong berat dengan ditandai pada aspek perbandingan perawat dengan jumlah pasien diruang rawat inap 1:8, yang seharusnya perbandingan kebutuhan tenaga perawat dengan jumlah tempat tidur di rumah sakit sebesar 1:1 atau dua perawat bertanggung jawab merawat tiga pasien (Wati & Arini, 2020).

b. Beban kerja fisik

Beban kerja fisik yang dihadapi oleh tenaga perawat sangat bervariasi dan mencakup serangkaian aktivitas fisik yang menuntut kekuatan dan ketahanan tubuh. Aktivitas fisik ini meliputi mengangkat pasien yang kesulitan bergerak atau tidak dapat bergerak sendiri, membantu pasien menuju kamar mandi dengan cara yang aman, serta memberikan perawatan dasar lainnya seperti memandikan pasien yang mungkin tidak mampu melakukannya sendiri. Selain itu, perawat juga bertanggung jawab untuk merapikan tempat tidur pasien, yang mungkin melibatkan perubahan posisi pasien secara berkala untuk mencegah luka dekubitus atau memberikan kenyamanan ekstra bagi pasien yang dirawat di ranjang dalam waktu lama. Di sisi lain, mendorong brankar untuk memindahkan pasien dari satu ruangan ke ruangan lain juga merupakan bagian dari beban kerja fisik yang menuntut ketahanan dan kekuatan fisik. Tugas-tugas seperti ini, yang memerlukan pergerakan fisik berulang atau pengangkatan beban berat, sering kali menjadi sumber kelelahan fisik yang signifikan bagi para perawat.

Sementara itu, beban kerja mental dalam profesi perawatan sangat beragam dan memerlukan keterampilan kognitif yang tinggi. Perawat harus mampu menggunakan keterampilan teknis dan klinis khusus dalam merawat pasien, seperti merencanakan perawatan yang sesuai, melakukan pemantauan kondisi pasien, serta memberikan pengobatan dan perawatan medis sesuai dengan kebutuhan pasien. Beban kerja mental ini juga mencakup kewajiban untuk berkomunikasi dengan pasien, yang tidak hanya melibatkan pengungkapan informasi medis dengan cara yang jelas dan penuh empati, tetapi juga mendengarkan kekhawatiran pasien serta memberikan dukungan emosional. Tantangan lain muncul ketika perawat harus menangani kompleksitas tugas, seperti mempersiapkan pasien dan keluarga mereka untuk menghadapi prosedur medis yang mungkin mengancam jiwa atau situasi kritis, yang tentunya memerlukan kemampuan pengelolaan stres dan ketenangan di bawah tekanan. Tak kalah pentingnya adalah bekerja dalam sistem shift atau giliran, di mana perawat harus dapat mengatur waktu kerja mereka dengan baik, menjaga kestabilan fisik dan mental meskipun beroperasi dalam waktu kerja yang panjang dan sering kali tidak teratur. Beban kerja mental ini, yang berkaitan dengan pengambilan keputusan cepat, pemecahan masalah, dan interaksi dengan berbagai pihak, merupakan tantangan besar yang memengaruhi kesejahteraan psikologis perawat dan dapat meningkatkan risiko stres kerja jika tidak dikelola dengan baik (Ananta & Dirdjo, 2021).

c. Beban kerja psikis

Bekerja dengan tekanan psikologis yang tinggi, dapat menjadi pemicu terjadainya stress kerja (Lee et al., 2007). Misalnya pada situasi darurat seperti bencana datau pandemi, tenaga medis seringkali harus bekerja dengan informasi yang tidak lengkap atau berubah-ubah. Pasien yang datang dengan kondisi kritis tanpa riwayat medis yang jelas dapat menambah tekanan psikologis. Keputusan harus diambil dengan cepat, sering kali di bawah tekanan waktu, yang meningkatkan risiko kesalahan dan kecemasan (Narbona-Gálvez et al., 2024).

Stres kerja pada perawat umumnya berkisar pada tingkat sedang, meskipun dalam beberapa kasus dapat mencapai tingkat berat. Perdesaan kondisi ini dipengaruhi oleh lingkungan kerja yang penuh ketidakpastian, tuntutan tugas yang tinggi, kurangnya dukungan sosial, dan jadwal kerja yang padat. Perawat yang bekerja pada area kritis dan kegawatdaruratan, memiliki peluang terjadinya stres kerja lebih tinggi dibandingkan perawat lain karena tekanan psikologis yang dialami pada area tersebut lebih tinggi dibandingkan pada area lainnya (Mariana & Ramie, 2021).

d. Jam kerja panjang,

Beban kerja perawat dipengaruhi oleh jumlah pasien yang ditangani. Ketidakseimbangan antara jumlah pasien yang tinggi dan jumlah perawat yang terbatas menyebabkan penurunan kinerja. Hal ini terjadi karena tugas-tugas yang diberikan kepada perawat melebihi kapasitas atau standar yang seharusnya, sehingga berdampak negatif terhadap kualitas pelayanan

Kesehatan (Ananta & Dirdjo, 2021). Tingginya beban kerja akibat penanganan kasus Covid-19, ditambah dengan penggunaan alat pelindung diri (APD) level 3, berkontribusi signifikan terhadap terhadap lama kerja karena dokumentasi dilakukan setelah melepaskan prosedur penggunaan APD menyebabkan beban kerja yang lebih berat dibandingkan biasanya (Lubis et al., 2022).

e. Jumlah pasien yang banyak

Tingginya tuntutan pekerjaan di rumah sakit, khususnya yang dihadapi oleh perawat, sering kali disebabkan oleh jumlah pasien yang terus meningkat, yang pada gilirannya meningkatkan beban kerja perawat secara signifikan. Jumlah pasien yang banyak membuat perawat harus menangani lebih banyak kasus dalam waktu yang terbatas, sehingga mengurangi waktu mereka untuk beristirahat dan memulihkan tenaga. Kelelahan fisik dan mental ini semakin diperburuk oleh kekurangan jumlah perawat di setiap ruang rawat inap, yang menyebabkan mereka harus mengelola lebih banyak pasien daripada kapasitas normal. Dalam situasi seperti ini, perawat tidak hanya mengatasi beban kerja yang meningkat, tetapi juga berusaha untuk memberikan perawatan yang terbaik di tengah tekanan yang tinggi.

Kekurangan tenaga kerja ini menambah tantangan bagi perawat dalam menjalankan tugas mereka. Mereka seringkali harus bekerja lebih lama dan lebih keras untuk menangani berbagai tugas medis, seperti memberi obat, memantau tanda vital, dan melakukan prosedur keperawatan lainnya. Hal ini membuat waktu yang tersedia untuk beristirahat atau bahkan untuk

sekedar mendapatkan waktu singkat untuk relaksasi sangat terbatas. Dengan waktu istirahat yang berkurang, perawat menjadi rentan terhadap kelelahan fisik dan emosional, yang berpotensi menyebabkan penurunan kualitas pekerjaan serta meningkatkan risiko kesalahan medis.

Lebih jauh lagi, perawat dituntut untuk memberikan pelayanan keperawatan yang intensif dan berkualitas kepada setiap pasien, meskipun mereka menghadapi kondisi kerja yang sangat menantang. Setiap pasien membutuhkan perhatian dan perawatan khusus, terutama di ruang rawat inap yang mungkin memiliki pasien dengan kondisi medis yang kompleks. Untuk itu, perawat harus mampu memberikan perawatan yang optimal, menjaga kenyamanan pasien, dan memastikan bahwa mereka mendapatkan perawatan sesuai dengan kebutuhan medis mereka. Namun, tuntutan untuk memberikan pelayanan keperawatan yang berkualitas ini sering kali tidak seimbang dengan sumber daya manusia yang tersedia, menyebabkan perawat merasa tertekan dan terbebani.

Menurut Maranden et al. (2023), situasi ini menciptakan sebuah siklus beban kerja yang sangat tinggi dan stres yang semakin besar bagi para perawat. Dengan meningkatnya jumlah pasien yang dirawat dan berkurangnya jumlah perawat di setiap ruangan, perawat sering kali harus berjuang untuk menjaga kualitas pelayanan dan kesejahteraan pasien. Ini merupakan tantangan besar bagi sistem perawatan kesehatan, yang perlu mempertimbangkan perbaikan dalam manajemen sumber daya manusia dan pengelolaan beban kerja agar kualitas pelayanan

keperawatan tetap terjaga, dan perawat dapat bekerja dalam kondisi yang lebih baik dan lebih sehat.

f. Tugas-tugas yang kompleks

Perawat memiliki beban kerja sedang hingga tinggi, terutama saat shift siang akibat meningkatnya kunjungan pasien ke IGD. Pada shift pagi, perawat tidak hanya memberikan pelayanan pasien tetapi juga menangani berbagai tugas tambahan seperti menyiapkan peralatan medis, bahan habis pakai, administrasi, dan kegiatan non-keperawatan lainnya (Hairil Akbar et al., 2022). Selain itu, Terjadinya perubahan ritme bekerja yang mendadak seperti pada kondisi Covid-19, serta prosedur dalam perawatan yang mengalami perubahan, menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) lengkap selama bekerja menjadi salah satu *stressor* tersendiri bagi perawat (Niriyah et al., 2022).

Perawat merupakan individu sering dihadapkan dengan berbagai tanggung jawab dan tugas yang berat. Perawat memiliki keterbatasan waktu untuk menyelamatkan kondisi pasien. Perawat dituntut untuk mampu meilah situasi yang penting dan mendesak, penting tetapi tidak mendesak, tidak penting tetapi mendesak dan tidak penting dan tidak mendesak untuk menentukan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu (Edú-valsania et al., 2022).

## 2. Kondisi Lingkungan Kerja

Lingkungan rumah sakit yang seringkali penuh dengan ketidakpastian dan situasi darurat meningkatkan stres. Ini termasuk kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja atau atasan (Dall’Ora et al., 2020). Fasilitas yang tidak memadai, seperti kekurangan alat medis, obat-obatan,

atau ruang perawatan yang layak, meningkatkan stres pada tenaga medis. Peralatan yang rusak atau tidak tersedia dapat menghambat pemberian perawatan yang optimal dan memaksa perawat untuk bekerja dalam kondisi yang kurang ideal (Niriyah et al., 2022).

Unit gawat darurat (UGD), ruang operasi, dan unit perawatan intensif (ICU) adalah lingkungan kerja yang kompleks dan penuh tekanan (Narbona-Gálvez et al., 2024). Tingginya angka kejadian pasien kritis dan suasana yang serba cepat memerlukan kewaspadaan terus-menerus, yang berkontribusi pada kecemasan dan stress (Maqbali et al., 2024). Perawat sering menangani pasien gawat darurat atau pasien yang membutuhkan perawatan mendesak. Situasi ini meningkatkan tekanan psikologis (Shechter et al., 2020).

### **3. Kekurangan Sumber Daya**

Kekurangan tenaga kerja dan peralatan yang memadai di rumah sakit dapat memperburuk stres kerja, karena perawat merasa tertekan untuk memberikan pelayanan yang optimal meskipun terbatas oleh sumber daya (Ekingen et al., 2023). Rasio jumlah pasien dengan perawat per shift atau peningkatan jumlah perawat di rumah sakit berkaitan dengan hasil perawatan yang lebih baik (Tsolakidis RN et al., 2022).

Jumlah pasien yang tidak sebanding dengan jumlah tenaga medis membuat beban kerja menjadi berlebihan. Perawat sering harus menangani lebih banyak pasien daripada yang direkomendasikan, yang menyebabkan kelelahan fisik dan mental. Hal ini diperparah dengan tuntutan administratif seperti pencatatan medis yang memakan waktu (Dall’Ora et al., 2020).

#### **4. Faktor personal**

Tingkat stres dapat bervariasi antar individu dan dipengaruhi oleh berbagai faktor personal (Montero-Tejero et al., 2024). Faktor tersebut adalah

- a. Keterbatasan pengetahuan atau keterampilan untuk menangani kondisi tertentu serta memberikan dukungan emosional turut memperburuk tingkat stres.
- b. Suasana hati yang negatif, kurang tidur, dan kelelahan emosional juga secara signifikan berkontribusi terhadap stres yang dirasakan, terutama pada profesi tenaga kesehatan.
- c. Tugas perawat yang melibatkan interaksi intens dengan pasien dan keluarganya membutuhkan stamina emosional yang tinggi. Namun, keterbatasan jumlah perawat membatasi waktu untuk memberikan dukungan mental dan emosional secara optimal. Ditambah lagi, kurangnya kesiapan emosional membuat perawat sulit mengendalikan emosi dan bersikap profesional dalam situasi menekan menjadi faktor terjadinya stres pada perawat (Damayanti, 2023).
- d. Konflik peran ganda pada perawat seperti ketika harus menjalankan peran profesional di rumah sakit sambil menghadapi tuntutan dari peran lainnya sebagai ayah, ibu atau anak bagi keluarga. Ketika perawat dihadapkan untuk menyelesaikan tugasnya di RS dan meninggalkan anggota keluarga yang sedang sakit, menjadi faktor tersendiri penyebab stres (Hartati et al., 2022).

#### **D. Dampak stres**

---

Ketidakseimbangan antara tuntutan pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres kerja, yang

berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis individu (Arianti & Irwanto, 2021).

## **1. Dampak secara Fisik**

Secara fisik, stres kerja sering menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti: Selain itu, perawat juga berisiko mengalami masalah fisik seperti sakit kepala, gangguan tidur, atau masalah jantung akibat stres yang terus-menerus (Arianti & Irwanto, 2021). Secara fisiologis, saat seseorang mengalami stres akan mengalami perubahan pada fisik. Keluhan fisik yang dirasakan bisa terjadi pada seluruh sistem tubuh, baik pada sistem integument, sistem kardiovaskuler, sistem endokrin, sistem neurologis dan keseluruhan sistem lainnya (Piotrowski, 2010). Gejala yang muncul diantaranya adalah tachipneu, palpitasi, sakit kepala, otot terasa tegang, gangguan tidur (insomnia), masalah perut, ruam kulit, dan memburuknya masalah kesehatan kronis (Centers for Disease Control and & Prevention, 2020a ; Holingue et al., 2020)

## **2. Dampak pada Kesehatan Mental**

Stres berkepanjangan dapat menyebabkan kelelahan emosional, kecemasan, dan depresi. Gejala psikiatrik yang dirasakan adalah perasaan takut, marah, sedih, kekhawatiran terkait infeksi, kelelahan, gugup, cemas, depresi dan gelisah (Preti et al., 2020). Gejala lain yang dirasakan adalah perasaan tertekan, merasa kesepian, takut, marah, sedih, frustasi, kesulitan tidur atau mimpi buruk, kebingungan, sulit berkonsentrasi, apatis, pesimis, hilangnya rasa humor, sering melamun, dan kehilangan gairah (Piotrowski, 2010). Selain itu, kesulitan berkonsentrasi, kesulitan membuat keputusan, perubahan nafsu makan, energi, keinginan, dan minat juga

dilaporkan pada gejala psikologis yang muncul akibat stres (*Centers for Disease Control and Prevention, 2020b*). Kondisi ini disebabkan oleh hormon stres yang dilepaskan oleh tubuh (Holingue et al., 2020).

### **3. Dampak pada Kualitas Perawatan Pasien**

Stres yang tinggi pada perawat dapat mengurangi kualitas perhatian yang diberikan kepada pasien, karena stres dapat memengaruhi konsentrasi, keterampilan komunikasi, dan pengambilan keputusan (Arianti & Irwanto, 2021).

Dalam jangka pendek, stres dapat bermanfaat karena membantu individu menghadapi situasi sulit dengan meningkatkan kewaspadaan dan energi. Namun, ketika stres berlangsung dalam jangka panjang atau kronis, dampaknya dapat sangat merugikan kesehatan fisik dan mental.

### **4. Dampak Stres terhadap Kesehatan Fisik**

Stres kronis memengaruhi berbagai sistem tubuh, termasuk:

#### **a. Sistem Kardiovaskular**

Stres meningkatkan pelepasan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol, yang menyebabkan peningkatan detak jantung dan tekanan darah. Dalam jangka panjang, hal ini dapat memicu risiko hipertensi, penyakit jantung, dan stroke. Contoh: Seseorang dengan pekerjaan yang menuntut, seperti perawat atau petugas layanan darurat, sering menghadapi tekanan tinggi yang dapat meningkatkan risiko gangguan jantung.

b. Sistem Imun

Stres kronis dapat melemahkan sistem kekebalan tubuh, sehingga tubuh lebih rentan terhadap infeksi. Stres juga dapat memperlambat proses penyembuhan luka. Contoh: Mahasiswa yang menghadapi stres selama ujian sering melaporkan mudah terserang flu atau infeksi lainnya.

c. Sistem Pencernaan

Stres dapat menyebabkan gangguan pencernaan, seperti gastritis, sindrom iritasi usus besar (IBS), atau refluks asam lambung (GERD). Contoh: Orang yang mengalami stres berat mungkin merasakan sakit perut atau gangguan pencernaan setelah makan.

d. Sistem Endokrin

Produksi hormon stres yang terus-menerus dapat memengaruhi metabolisme, menyebabkan peningkatan berat badan atau, sebaliknya, kehilangan nafsu makan.

Contoh: Stres kerja dapat membuat seseorang makan berlebihan (stres eating) atau kehilangan selera makan, yang akhirnya memengaruhi berat badan mereka.



**Gambar 2.2 Dampak stres terhadap kesehatan (sianspop,diakses 2024)**

## 5. Dampak Stres terhadap Kesehatan Mental

### a. Depresi dan Kecemasan

Stres kronis sering dikaitkan dengan gangguan suasana hati seperti depresi dan kecemasan. *Contoh:* Seorang ibu tunggal yang harus bekerja sambil mengurus anak-anak mungkin mengalami tekanan emosional yang mengarah pada perasaan putus asa atau cemas berlebihan.

### b. Gangguan Tidur

Stres dapat menyebabkan sulit tidur (insomnia) atau gangguan tidur lainnya. Kurang tidur pada gilirannya memperburuk stres. *Contoh:* Seorang siswa yang merasa tertekan karena tengat waktu tugas sering kali sulit tidur, yang membuat mereka merasa kelelahan keesokan harinya.

### c. Gangguan Kognitif

Stres memengaruhi kemampuan konsentrasi, pengambilan keputusan, dan daya ingat. Contoh: Seorang manajer yang menghadapi tekanan pekerjaan tinggi mungkin menjadi mudah lupa atau mengambil keputusan yang kurang bijaksana.

## E. Mengatasi stres kerja

---

**Manajemen stres**, yang merupakan kemampuan untuk menggunakan sumber daya yang ada secara efektif guna mengatasi gangguan emosional atau mental yang timbul sebagai respons terhadap tekanan. Biasanya berfokus pada mengurangi dampak negatif stres terhadap kesehatan, seperti kelelahan emosional (burnout) atau gangguan fisik akibat stres, seperti insomnia atau masalah pencernaan. Tujuan utama dari manajemen stres adalah mencegah stres pada tenaga medis, mengurangi dampak fisiologis yang ditimbulkan oleh stres, serta meningkatkan kualitas hidup pekerja agar lebih baik. Selain itu, manajemen stres bertujuan untuk mencegah stres jangka pendek berkembang menjadi stres kronis (Pasaribu et al., 2024).

Strategi pengurangan stres bekerja dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis (PNS), yang membantu tubuh kembali ke keadaan normal dengan cara menurunkan tekanan darah, detak jantung, dan laju pernapasan; merilekskan otot; serta mengembalikan fungsi pencernaan dan sistem kekebalan tubuh. Dalam situasi kesehatan, stres dapat semakin memburuk. Penggunaan teknik pengurangan stres dapat membantu mengurangi tingkat stres dan gejala yang berhubungan dengan penyakit. Strategi manajemen stres ini mudah untuk diajarkan dan dipelajari, dan pasien dari berbagai usia dan kemampuan

dapat mengadopsinya dengan manfaat yang jelas. Adapun salah satu teknik yang bisa digunakan untuk mengurangi stress kerja adalah dengan teknik *box breathing*. (Felsenstein, 2024).

Manajemen stres melibatkan berbagai teknik, di antaranya adalah *problem focused coping*, *emotional focus coping*, dan *group discussion therapy* (Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, 2020). *Problem focused coping* adalah pendekatan yang digunakan untuk memberikan bantuan dalam menyelesaikan masalah, terutama pada individu yang menghadapi situasi berbahaya namun masih bisa diubah, seperti ancaman (Idris et al., 2018). Sementara itu, *emotional focus coping* adalah teknik yang berfokus pada pengalihan atau pengelolaan perasaan stres, sering digunakan pada anak atau remaja yang mengalami perundungan atau pengucilan (Saam, Z., & Wahyuni, 2014).

Strategi Mengatasi Stres yang sering dilakukan adalah :

## **1. Perubahan gaya hidup**

Proses manajemen stres oleh WHO (WHO, 2021) yaitu :

- a. Tetap dengan Rutinitas Harian; Menetapkan jadwal harian membantu kita menggunakan waktu secara efisien dan merasa lebih terkontrol. Sisihkan waktu untuk makan secara teratur, bersama keluarga, berolahraga, mengerjakan pekerjaan rumah, dan kegiatan rekreasi lainnya.
- b. Tidur yang Cukup; Tidur yang cukup penting untuk tubuh dan pikiran. Tidur membantu memperbaiki, merilekskan, dan menyegarkan tubuh, serta dapat mengurangi dampak dari stres. Beberapa kebiasaan tidur yang baik termasuk yaitu Konsisten tidur dan bangun pada waktu yang sama setiap hari, Pastikan tempat tidur tenang, gelap, nyaman, dan pada suhu

yang sesuai, Batasi penggunaan perangkat elektronik sebelum tidur, Hindari makan berat, kafein, dan alkohol sebelum tidur. Dan Berolahraga di siang hari agar tidur lebih nyenyak.

- c. Terhubung dengan Orang Lain; Berhubungan dengan keluarga dan teman-teman serta berbagi perasaan dapat membantu mengangkat suasana hati dan mengurangi stres.
- d. Makan dengan Sehat; Apa yang kita makan dan minum dapat memengaruhi kesehatan kita. Cobalah untuk makan dengan diet seimbang dan teratur, serta minum cukup cairan. Konsumsi banyak buah dan sayuran segar bila memungkinkan.
- e. Olahraga Secara Teratur; Olahraga harian yang teratur dapat membantu mengurangi stres, baik dengan berjalan kaki maupun latihan fisik yang lebih intensif.

## **2. *Group discussion therapy***

Merupakan jenis intervensi kelompok yang dirancang untuk membantu individu memecahkan masalah secara intrapersonal melalui diskusi. Terapi ini melibatkan tiga sesi: sesi pertama untuk pengenalan dan penilaian, sesi kedua untuk diskusi tentang manajemen stres, dan sesi ketiga untuk evaluasi dan umpan balik. Teknik lain yang digunakan dalam manajemen stres adalah pendekatan perilaku, di mana individu berbagi masalah yang dihadapi, biasanya dalam konteks bimbingan konseling (Harnawati, 2023).

## **3. *Teknik Relaksasi***

Beberapa perawat menggunakan teknik relaksasi seperti meditasi atau latihan pernapasan untuk mengurangi stres. Salah satu teknik relaksasi yang digunakan Teknik terakhir yang dapat digunakan adalah

*guided imagery* atau analisis, di mana individu diminta untuk membayangkan hal-hal yang menenangkan, biasanya dimulai dengan menutup mata dan fokus pada pikiran yang relaks. Relaksasi yang diperoleh dari teknik ini dapat membantu individu merasa lebih bahagia dan tenang (Harnawati, 2023)

**Manajemen Waktu**, Pelatihan manajemen waktu dan prioritas tugas juga dapat membantu mengurangi tekanan. Manajemen waktu adalah tindakan atau proses perencanaan untuk meningkatkan efektivitas, efisiensi, produktivitas terutama dalam pelaksanaan pantauan sadar atau sejumlah waktu yang digunakan untuk aktivitas khusus seperti manajemen waktu dalam membuat perencanaan dan menentukan prioritas (Yusuf & Sofia, 2021).

**Dukungan Sosial**: Memiliki sistem dukungan sosial yang kuat, baik dari rekan kerja maupun atasan, sangat penting untuk membantu perawat mengatasi stres. Pelatihan komunikasi dan menciptakan hubungan kerja yang sehat dapat mengurangi stres kerja. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mengurangi dampak negatif dari stres kerja meliputi program dukungan sosial, pelatihan dalam menangani konflik, serta kebijakan yang mendukung keseimbangan antara kehidupan profesional dan pribadi. Stres kerja di kalangan perawat sering menjadi fokus penelitian, mengingat profesi ini beroperasi dalam lingkungan yang sangat menekan dengan tuntutan yang tinggi (Pérez-González & Jarne, 2024).

Dukungan sosial terdiri dari empat jenis fungsi, yaitu dukungan emosional, dukungan evaluasi, dukungan informasi, dan dukungan instrumental. Tipe kepribadian yang dapat mempengaruhi stres termasuk *hardiness*, *optimisme*, dan humor. Dukungan emosional mencakup

kasih sayang, perhatian, dan rasa peduli terhadap individu yang membutuhkan. Dukungan evaluasi membantu seseorang dengan memberikan pandangan orang lain untuk menyadarkan mereka tentang masalah yang sedang dihadapi. Dukungan informasi mencakup pemberian nasihat atau pembahasan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi. Sedangkan dukungan instrumental adalah bantuan materil yang diberikan untuk mendukung proses pemecahan masalah (Hutahaean et al., 2023).

Tenaga kesehatan menjadi salah satu profesi yang mendapatkan efek negatif dan merupakan profesi yang langsung berhubungan dengan pandemi COVID-19 ini. Diskriminasi yang terjadi di lingkungan baik keluarga sendiri maupun di lingkugantempat tinggal. Hal yang sering terjadi adalah dijauhi atau munculnya stigma negatif dan ketakutan menularkan virus corona menjadi salah satu faktor penyebab masalah kesehatan jiwa bagi para petugas. Tetap menjaga hubungan baik/komunikasi yang baik dengan keluarga dan orang terdekat atau berbagi pengalaman dengan tenaga kesehatan lainnya, menjadi salah satu cara dalam menjaga kesehatan mental tenaga Kesehatan (Keliat et al., 2020).

**Perubahan Kebijakan Kerja:** Rumah sakit dan institusi kesehatan dapat membantu mengurangi stres kerja dengan menerapkan kebijakan yang lebih fleksibel, seperti pengaturan jam kerja yang lebih baik dan menyediakan lebih banyak staf untuk mengurangi beban kerja (Lubis et al., 2022). Pada kondisi pandemik, kesiapan pemerintah dalam pengelolaan kejadian bencana ataupun wabah, pembentukan tim pencegahan dan pengendalian terkait infeksi, kelengkapan perlindungan diri petugas kesehatan, serta keselamatan tenaga kesehatan menjadi prioritas utama dalam kondisi pandemi (Liu et al., (2020).



# BAB 3

## KONSEP *BOX BREATHING*

### A. Pengertian Tehnik Pernafasan *Box Breathing*

Box breathing (pernapasan kotak) adalah salah satu teknik pernapasan yang sederhana namun sangat efektif yang dapat dilakukan ketika seseorang merasa cemas atau stres. Teknik ini memiliki potensi untuk memberikan efek relaksasi yang mendalam pada tubuh, yang dapat berdampak positif bagi kesehatan fisik maupun mental seseorang. Box breathing dikenal dengan cara kerjanya yang melibatkan pernapasan lambat dengan ritme yang teratur, di mana seseorang menarik napas, menahan napas, menghembuskan napas, dan kembali menahan napas dalam durasi waktu yang sama untuk setiap tahapnya, biasanya sekitar empat detik untuk masing-masing tahap.

Teknik pernapasan ini sering digunakan dalam berbagai situasi yang memerlukan pengelolaan stres dan kecemasan, seperti di kalangan atlet profesional yang menghadapi tekanan tinggi atau pekerja profesional yang berurusan dengan situasi stres di tempat kerja. Dalam praktiknya, box breathing digunakan untuk mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan mengembalikan ketenangan saat seseorang mengalami kecemasan atau kekhawatiran.

Selain itu, teknik pernapasan kotak juga digunakan oleh individu dengan kondisi medis tertentu, seperti pasien dengan penyakit paru-paru atau perokok, yang mungkin mengalami gangguan dalam kapasitas pernapasan mereka.

Dalam hal ini, teknik box breathing dapat membantu meningkatkan fungsi paru-paru dengan melatih pernapasan lebih dalam, meningkatkan oksigenasi tubuh, serta memperkuat otot-otot pernapasan yang dapat menurun akibat kebiasaan merokok atau kondisi paru-paru tertentu.

Secara umum, penelitian dan praktik menunjukkan bahwa teknik box breathing tidak hanya memberikan manfaat dalam mengurangi kecemasan dan stres, tetapi juga berfungsi sebagai alat terapeutik yang membantu memperbaiki kesejahteraan fisik dan mental secara keseluruhan. Dengan cara yang sederhana dan mudah dipelajari, box breathing telah diterima luas sebagai salah satu metode pengelolaan stres yang efektif dan terjangkau bagi banyak orang dalam berbagai profesi dan kondisi kesehatan (Ashfaaq, Gayatri, Jothi, 2021).

Pernapasan kotak adalah teknik yang digunakan untuk mengurangi intensitas rasa sakit dan meningkatkan mood. Tehnik pernafasan ini secara tidak langsung membantu kondisi seperti gangguan kecemasan, gangguan panik, dan gangguan stres pasca trauma (PTSD) dan telah terbukti mengurangi risiko terkena penyakit Alzheimer serta pernapasan kotak dapat menjadi intervensi yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur individu pada lanjut usia (Amzal, et al, 2023).

Pernapasan kotak, yang juga dikenal dengan sebutan pernapasan seimbang atau pernapasan setara, adalah teknik pernapasan yang melibatkan pengaturan ritme pernapasan dengan durasi yang sama antara setiap fase pernapasan—menghirup, menahan napas, menghembuskan napas, dan menahan napas kembali. Teknik ini tidak hanya berfokus pada pengaturan pola napas, tetapi juga dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap keseimbangan asam/basa

dalam tubuh, yang sangat penting untuk menjaga homeostasis tubuh. Dalam praktik pernapasan kotak, individu diminta untuk menarik napas dalam melalui hidung selama beberapa detik, menahan napas, menghembuskan napas perlahan melalui mulut, dan menahan napas lagi. Pola pernapasan yang seimbang ini berfungsi untuk meningkatkan kadar oksigen dalam tubuh sekaligus membantu mengurangi penumpukan karbon dioksida, yang dapat memengaruhi keseimbangan pH dalam darah.

Menurut Hall (2023), pernapasan yang terkontrol seperti pernapasan kotak berpotensi untuk berkontribusi pada pengaturan keseimbangan asam/basa dalam darah. Ketika seseorang bernapas dengan cara yang seimbang, tubuh dapat mengelola kadar asam karbonik dan bikarbonat dalam darah lebih efektif, yang berperan dalam mengatur pH tubuh. Dengan mempertahankan keseimbangan asam/basa ini, berbagai sistem dalam tubuh dapat berfungsi dengan lebih optimal, termasuk sistem kardiovaskular, pencernaan, dan saraf. Selain itu, teknik pernapasan ini juga dapat menenangkan sistem saraf otonom, merangsang sistem parasimpatik yang berfungsi menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan ketegangan. Oleh karena itu, pernapasan kotak tidak hanya bermanfaat dalam hal kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan mental.

## **B. Tujuan Melakukan Tehnik Pernafasan *Box Breathing*.**

Teknik *box breathing* memiliki sejarah yang menarik, yang menghubungkan tradisi kuno dengan aplikasi modern untuk pengelolaan stres dan peningkatan kesejahteraan mental. Meskipun teknik ini kini banyak dikenal dalam berbagai konteks, akarnya dapat ditelusuri pada praktik pernapasan terkontrol yang sudah ada dalam tradisi yoga

dan meditasi di budaya Timur, khususnya dalam Pranayama yang berasal dari India. Pranayama adalah sebuah praktik yang mengajarkan cara mengendalikan napas dengan tujuan mencapai keseimbangan antara tubuh dan pikiran. Teknik ini sangat penting dalam ajaran yoga, di mana pernapasan dianggap sebagai jembatan antara tubuh fisik dan pikiran yang lebih dalam, mempromosikan ketenangan, relaksasi, dan konsentrasi.

Namun, *box breathing* dalam bentuknya yang lebih modern, dengan fokus pada empat langkah pernapasan yang terstruktur, berkembang terutama melalui aplikasi di kalangan pasukan militer, seperti pasukan elit Navy SEALs Amerika Serikat. Dalam situasi yang penuh tekanan dan membutuhkan kewaspadaan tinggi, seperti saat melakukan misi berbahaya, pasukan ini mengandalkan *box breathing* untuk mengelola stres, menjaga fokus, serta menjaga ketenangan mental. Para anggota pasukan SEALs ini mengimplementasikan *box breathing* untuk tetap tenang saat menghadapi situasi berisiko tinggi, yang dapat melibatkan keputusan cepat dan akurat dalam keadaan penuh tekanan. Dengan melakukan teknik pernapasan ini, mereka dapat menurunkan detak jantung, menenangkan pikiran, dan memusatkan perhatian mereka pada tugas yang harus dilakukan.

Penerapan *box breathing* yang ditemukan di lingkungan militer ini kemudian mendapat perhatian lebih luas di kalangan masyarakat umum, terutama dalam dunia kesehatan mental dan psikologi. Seiring dengan meningkatnya kesadaran akan pentingnya pengelolaan stres, banyak praktisi kesehatan mental mulai mengadopsi teknik ini untuk membantu pasien mereka dalam menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis. Salah satu

penelitian yang diterbitkan dalam *International Journal of Stress Management* pada tahun 2018 menunjukkan bahwa teknik *box breathing* sangat efektif dalam menurunkan kadar kortisol, hormon yang berhubungan dengan stres, serta merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk meredakan ketegangan fisik dan mental. Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa *box breathing* tidak hanya efektif di situasi ekstrem, seperti di lapangan perang, tetapi juga sangat berguna dalam kehidupan sehari-hari untuk mengurangi kecemasan dan ketegangan, serta meningkatkan kesehatan emosional secara keseluruhan.

Selain itu, teknik *box breathing* kini telah menjadi bagian dari berbagai program manajemen stres yang ditawarkan kepada individu dengan pekerjaan yang penuh tekanan, seperti tenaga medis, pengusaha, dan bahkan atlet profesional. Misalnya, banyak dokter, perawat, atau pekerja rumah sakit yang menggunakan *box breathing* untuk meredakan stres akibat jam kerja yang panjang atau situasi medis yang menegangkan. Para atlet juga memanfaatkan teknik ini untuk meningkatkan konsentrasi dan ketenangan mental mereka sebelum bertanding. Sebagai contoh, para pelari maraton atau pesepakbola profesional sering menggunakan teknik ini sebelum atau selama kompetisi untuk menenangkan pikiran dan mengatur pernapasan mereka, yang dapat mempengaruhi performa fisik mereka secara signifikan.

Tak hanya itu, teknik ini juga telah diadopsi dalam dunia pendidikan, di mana guru-guru mengajarkan *box breathing* kepada siswa untuk membantu mereka mengatasi kecemasan ujian atau stres akademik. Dengan menggunakan teknik yang sederhana ini, para siswa dapat belajar cara

menenangkan diri mereka dalam situasi yang penuh tekanan, sehingga meningkatkan konsentrasi mereka dan membantu mereka mengelola emosi dengan lebih baik.

Seiring dengan meningkatnya pemahaman tentang manfaat teknik pernapasan terkontrol, *box breathing* kini dipandang sebagai alat yang sangat berguna, tidak hanya dalam bidang militer tetapi juga di berbagai aspek kehidupan sehari-hari. Teknik ini memberikan cara yang efektif dan praktis untuk mengurangi stres, meningkatkan fokus, serta menjaga keseimbangan emosional dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan penerapan yang luas, mulai dari manajemen stres di tempat kerja hingga peningkatan kualitas hidup dalam kehidupan sehari-hari, *box breathing* telah terbukti menjadi alat yang sangat berharga dalam pengelolaan kesehatan mental dan fisik.

Dengan demikian, meskipun *box breathing* pada awalnya diperkenalkan dalam lingkungan yang sangat khusus, yaitu di kalangan pasukan militer, teknik ini telah berkembang menjadi sebuah metode universal yang bisa dimanfaatkan oleh siapa saja, dari yang menghadapi stres pekerjaan sehari-hari hingga mereka yang menghadapi tantangan emosional yang lebih besar. Keberhasilannya dalam meredakan stres dan meningkatkan kesehatan mental menjadikannya pilihan yang sangat efektif dan mudah diakses untuk siapa pun yang mencari cara untuk meningkatkan kesejahteraan mereka.

### **C. Manfaat Dalam Melakukan Teknik *Box Breathing***

Manfaat terbesar *box breathing* adalah efek relaksasi yang dihasilkan, sehingga mampu menenangkan sistem saraf dan tubuh pun menjadi lebih rileks. Ada pula manfaat lain dari *box breathing*, yaitu:

## 1. Mengatasi stress



**Gambar 3.1 Mengatasi Stress**

Ketika merasa stres, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf simpatik yang berhubungan dengan gejala stres, seperti pernapasan dan detak jantung lebih cepat, tekanan darah meningkat, serta otot-otot tubuh menegang. Sebaliknya, teknik *box breathing* mampu mengaktifkan sistem parasimpatik yang memicu respons relaksasi pada tubuh dan menurunkan kadar hormon kortisol yang erat kaitannya dengan stres. Dengan begitu, gejala stres bisa mereda.

## 2. Meningkatkan fokus

Sulit fokus bisa disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk stres, kurang tidur, atau masalah pada kesehatan mental, seperti gangguan kecemasan, bisa melatih pernapasan dengan *box breathing* agar pikiran lebih tenang. Saat pikiran tenang, kamu akan lebih mudah fokus dan konsentrasi.

### 3. Mengatasi gangguan tidur



**Gambar 3.2 Sulit Tidur**

Sulit tidur bisa dipicu oleh berbagai hal, termasuk stres dan memikirkan hal secara berlebihan hingga mengganggu ketenangan pikiran. Jika dibiarkan, hal ini bisa berujung pada gangguan tidur, seperti insomnia. Jika kamu mengalami gangguan tidur, melatih pernapasan dengan teknik *box breathing* dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan produksi hormon melatonin yang membantu kamu tertidur.

### 4. Mengurangi rasa sakit



**Gambar 3.3 Rasa Sakit di Kepala**

Saraf yang tenang akan memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap rasa sakit. Itu sebabnya ketika akan menghadapi tindakan medis tertentu maka perawat atau tenaga kesehatan meminta pasien untuk menarik nafas panjang dan dalam dan salah satunya adalah dengan melakukan teknik *box breathing* sehingga pasien bisa rileks.

##### 5. Menurunkan tekanan darah



**Gambar 3.4 Memeriksa Tekanan Darah**

Di dalam tubuh, terdapat *autonomic nervous system* (ANS) yang mengatur fungsi-fungsi tubuh yang juga berperan mengatur suhu dan tekanan darah dengan melakukan teknik *box breathing* akan menenangkan ANS sehingga tekanan darah akan turun dan memicu rasa tenang.

## 6. Meningkatkan konsentrasi



**Gambar 3.6 Konsentrasi**

*Box breathing* akan menyuplai oksigen lebih banyak ke paru-paru dan peredaran darah dan oksigen tersebut juga akan dibawa hingga ke otak sehingga akan mengaktifkan lebih banyak sel dan sinaps pada otak yang memberikan efek untuk meningkatkan konsentrasi. (Ashfaaq, Gayatri, jothi, 2021).

### **D. Langkah – Langkah dalam Melakukan Teknik Box Breathing**

---

*Box breathing* adalah teknik pernapasan sederhana yang dilakukan dengan menarik, menahan, dan menghembuskan napas dengan durasi yang sama, biasanya selama empat detik untuk setiap tahap. Teknik ini sangat mudah dipelajari dan diterapkan, baik oleh pemula maupun praktisi yang lebih berpengalaman. Berikut adalah langkah-langkah rinci untuk melakukan *box breathing*.

#### **1. Tarik napas perlahan dan dalam**

Mulailah dengan menarik napas secara perlahan melalui hidung sambil menghitung hingga empat dalam hati. Saat melakukannya, fokuskan perhatian pada udara yang masuk, membayangkan paru-paru terisi penuh dari dasar hingga bagian atas. Rasakan sensasi oksigen yang

mengalir memenuhi tubuh, memberi energi dan ketenangan.



**Gambar 3.7 Menarik Napas**

**2. Tahan napas selama empat detik.**

Setelah paru-paru terisi, tahan napas sambil terus menghitung hingga empat. Langkah ini membantu tubuh mengadaptasi keseimbangan oksigen dan karbon dioksida, serta memberi jeda yang menenangkan bagi sistem pernapasan.



**Gambar 3.8 Menahan Napas**

### 3. Hembuskan napas perlahan

Keluarkan napas secara perlahan melalui mulut atau hidung selama empat detik, sembari membayangkan kita melepaskan stres dan ketegangan dari tubuh. Pastikan udara keluar dengan halus dan terkontrol, menciptakan rasa lega dan rileks.



**Gambar 3.9 Menghembuskan Napas**

### 4. Tahan tanpa bernapas selama empat detik

Setelah menghembuskan napas sepenuhnya, jeda sejenak tanpa bernapas selama empat detik berikutnya. Langkah ini memberikan waktu bagi tubuh untuk menikmati ketenangan sebelum memulai siklus berikutnya.

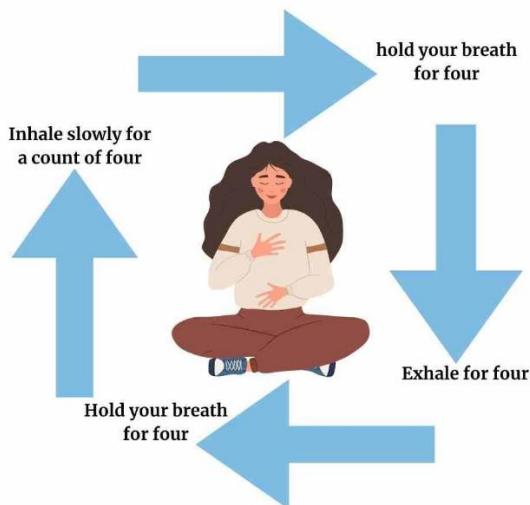


**Gambar 3.10 Menahan Napas**

### **5. Ulangi sesuai kebutuhan**

Ulangi proses ini sebanyak yang dibutuhkan, biasanya selama beberapa menit hingga kita merasa tubuh dan pikiran benar-benar rileks dan tenang. Untuk pemula, meluangkan waktu sekitar lima menit sudah cukup efektif, sementara yang lebih berpengalaman dapat memperpanjang durasi untuk mencapai efek meditasi yang lebih dalam. (Norelli, long, Krepps,2023)

Teknik ini tidak hanya mendukung relaksasi, tetapi juga memperbaiki fokus, meningkatkan ketenangan pikiran, dan membantu mengelola emosi dalam situasi stres. Dengan rutin berlatih *box breathing*, maka dapat menciptakan keseimbangan antara tubuh dan pikiran dalam kehidupan sehari-hari.



[www.swahiligecko.com](http://www.swahiligecko.com)

**Gambar 3.11 teknik *box breathing***

# BAB 4

## STRES KERJA DENGAN TEKNIK BOX BREATHING

### A. Bagaimana *Box Breathing* Dapat Menurunkan Stres Kerja

Ketika sistem saraf simpatik diaktifkan, tubuh secara otomatis memasuki mode bertahan hidup dengan melepaskan hormon stres seperti kortisol, yang menyebabkan perubahan fisiologis seperti pelebaran pupil untuk meningkatkan kewaspadaan dan penurunan persepsi rasa sakit agar dapat bertahan dalam situasi krisis. Namun, dengan menggunakan teknik seperti *box breathing*, kita dapat membantu menstimulasi sistem saraf parasimpatik. Saat menahan napas, kadar karbon dioksida (CO<sub>2</sub>) dalam darah akan meningkat, yang pada gilirannya merangsang respons kardioinhibitor untuk menurunkan detak jantung. Proses ini memicu sistem saraf parasimpatik, menghasilkan efek menenangkan pada tubuh dan membantu menciptakan perasaan relaksasi. (Nore, Panjang & Krepps, 2023).

Menurut sebuah artikel yang diterbitkan dalam *Journal of Clinical Psychology* (2020), teknik pernapasan seperti *box breathing* tidak hanya membantu menenangkan respons stres akut, tetapi juga memiliki manfaat jangka panjang dalam meningkatkan regulasi emosional dan keseimbangan sistem saraf. Dengan kata lain, praktik pernapasan yang lambat dan terstruktur ini memberikan cara sederhana namun sangat efektif untuk mengurangi stres, baik dalam situasi sehari-hari maupun dalam kondisi tekanan tinggi.

Teknik *box breathing* merupakan salah satu metode pernapasan terkontrol yang telah terbukti efektif dalam membantu individu mengelola stres kerja. Teknik ini bekerja dengan mengatur pola pernapasan melalui empat tahap berulang, yaitu menarik napas, menahan napas, menghembuskan napas, dan menahan kembali dalam durasi waktu yang sama, biasanya empat detik. Pendekatan ini memberikan efek fisiologis dan psikologis yang signifikan, yang bersama-sama berkontribusi pada penurunan tingkat stres.

Secara fisiologis, *box breathing* membantu menstimulasi sistem saraf parasimpatik, bagian dari sistem saraf otonom yang bertanggung jawab untuk respons "istirahat dan cerna." Aktivasi sistem ini mengurangi respons stres tubuh dengan menurunkan kadar hormon kortisol, menormalkan detak jantung, dan mengurangi tekanan darah. Penelitian menunjukkan bahwa pernapasan terkontrol seperti *box breathing* dapat meningkatkan variabilitas denyut jantung (*heart rate variability*), indikator utama dari kemampuan tubuh untuk pulih dari stres (Russo et al., 2017).

Dari sisi psikologis, *box breathing* membantu menciptakan jeda mental dari situasi kerja yang penuh tekanan. Dengan memusatkan perhatian pada hitungan napas dan sensasi tubuh saat bernapas, individu dapat mengalihkan fokus mereka dari pikiran yang memicu stres. Hal ini mirip dengan teknik mindfulness, yang telah lama diakui manfaatnya dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan konsentrasi. Praktik ini tidak hanya membantu menenangkan pikiran tetapi juga meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tekanan kerja dengan lebih tenang dan terkendali.

Penggunaan *box breathing* dalam lingkungan kerja memiliki keunggulan praktis karena dapat dilakukan kapan saja tanpa memerlukan alat atau lingkungan khusus. Perawat, misalnya, yang sering menghadapi beban kerja tinggi dan situasi emosional yang berat, dapat menggunakan teknik ini di sela-sela tugas untuk membantu menjaga keseimbangan emosional dan mengurangi risiko burnout. Sebuah penelitian oleh Koru & Basar (2020) menunjukkan bahwa intervensi berbasis pernapasan dapat meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan secara keseluruhan, termasuk menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas tidur.

Dengan penerapan yang konsisten, *box breathing* tidak hanya membantu mengatasi stres jangka pendek tetapi juga dapat menjadi alat untuk meningkatkan resiliensi jangka panjang terhadap tekanan kerja. Hal ini menjadikan teknik ini sebagai solusi sederhana, efektif, dan mudah diakses untuk mendukung kesejahteraan di tempat kerja.

## **B. Waktu yang tepat dan berapa lama melakukan teknik *box breathing***

---

Teknik *box breathing* adalah metode yang sangat fleksibel dan dapat diterapkan dalam berbagai situasi untuk mendukung kesehatan mental dan fisik. Salah satu kondisi di mana teknik ini sangat bermanfaat adalah ketika seseorang mengalami stres atau kecemasan. Dalam situasi seperti ini, pola pernapasan yang teratur membantu menenangkan pikiran, mengurangi tekanan mental, dan menciptakan rasa stabilitas emosional. Selain itu, *box breathing* juga sangat efektif dilakukan sebagai bagian dari rutinitas malam sebelum tidur. Dengan mengikuti langkah-langkah pernapasan yang stabil dan teratur, tubuh dan pikiran akan lebih mudah memasuki keadaan rileks, sehingga membantu

mempersiapkan diri untuk tidur yang lebih nyenyak dan berkualitas.

Dalam lingkungan profesional, *box breathing* juga dapat menjadi alat yang sangat berguna sebelum menghadapi momen penting seperti rapat, presentasi, atau wawancara kerja. Dengan meluangkan beberapa menit untuk melakukan teknik ini, individu dapat meningkatkan fokus, meredakan ketegangan, dan memupuk rasa percaya diri. Hal ini disebabkan oleh kemampuan *box breathing* untuk menyeimbangkan sistem saraf simpatik dan parasimpatik, yang memungkinkan tubuh dan pikiran untuk berada dalam keadaan optimal saat menghadapi tekanan.

Menurut sebuah penelitian yang diterbitkan oleh *Frontiers in Psychology* (2018), pola pernapasan yang terkontrol seperti yang digunakan dalam *box breathing* terbukti efektif dalam menurunkan kadar stres secara fisiologis dan psikologis. Praktik ini juga meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi, terutama dalam situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat atau tingkat konsentrasi tinggi. Oleh karena itu, *box breathing* tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga dapat menjadi alat penting untuk menjaga keseimbangan dan ketenangan di berbagai aspek kehidupan sehari-hari.

Penelitian lain yang dilakukan susi, asfeni & yeci (2024) teknik *box breathing* sangat efektif dalam menurunkan stress kerja pada perawat. Stres kerja yang dialami perawat berada pada rentang stress kerja sedang yang diukur menggunakan *Perceived Stress Scale* setelah dilakukan teknik *box breathing* oleh perawat maka stress kerja perawat menjadi ringan. Menurunnya stress kerja pada perawat meningkatkan kualitas asuhan keperawatan yang diberikan pada pasien dan perawat bisa fokus dalam menjalankan aktivitasnya.

Durasi yang dihabiskan untuk praktik *box breathing* dapat bervariasi tergantung pada kebutuhan dan tujuan penggunaannya. Sebagai bagian dari rutinitas harian untuk menjaga keseimbangan emosi dan membantu tubuh tetap rileks, kita tidak perlu menghabiskan waktu lama dalam setiap sesi. Sebaliknya, fokuslah pada kenyamanan dan keefektifan teknik ini bagi individu yang menggunakan teknik ini.

Namun, jika kita memanfaatkan *box breathing* untuk menghadapi situasi yang menegangkan atau menakutkan, mungkin diperlukan lebih banyak waktu untuk mengulang pola pernapasan hingga tubuh Anda mulai menunjukkan tanda-tanda relaksasi. Ketika tubuh mulai tenang, Anda akan merasakan detak jantung melambat, dan ritme pernapasan kembali normal. Untuk sebagian orang, proses ini mungkin hanya membutuhkan waktu sekitar lima menit, sementara bagi yang lain, waktu yang dibutuhkan bisa lebih lama.

Penelitian menunjukkan bahwa pola pernapasan yang terkontrol—seperti dalam *box breathing*, di mana durasi menarik dan menghembuskan napas dijaga tetap seimbang—dapat menciptakan harmoni antara sistem saraf simpatik (yang bertanggung jawab atas respons "melawan atau lari") dan sistem saraf parasimpatik (yang mendukung relaksasi). Bahkan, hasil ini dapat dicapai dalam waktu singkat, yakni sekitar lima menit praktik konsisten.

Teknik ini tidak hanya membantu menenangkan tubuh, tetapi juga mendukung pemulihan sistem saraf, menjadikannya alat yang efektif untuk meningkatkan ketenangan dan keseimbangan mental, baik dalam situasi sehari-hari maupun kondisi penuh tekanan. (*Sumber: National Institutes of Health, 2020*).

## C. Hasil Penelitian terkait teknik *box breathing*

---

Berbagai penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi efektivitas teknik *box breathing* dalam mendukung kesehatan mental, fisiologis, dan emosional. Berikut adalah beberapa temuan utama dari penelitian tentang penggunaan teknik ini:

1. Teknik pernapasan terkontrol, seperti *box breathing*, telah mendapatkan perhatian yang signifikan dalam bidang kesehatan sebagai salah satu metode yang efektif untuk mengelola stres. Salah satu alasan utama mengapa teknik ini berhasil adalah kemampuannya untuk menurunkan kadar kortisol, yaitu hormon yang diproduksi tubuh sebagai respons terhadap stres. Kortisol sering kali dikenal sebagai "hormon stres" karena kadar yang tinggi dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti gangguan tidur, peningkatan tekanan darah, dan penurunan daya tahan tubuh. Dengan mengurangi kadar kortisol melalui teknik pernapasan terkontrol, seperti *box breathing*, kita dapat mencegah atau bahkan membalikkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres berkepanjangan. Sebagai contoh, menurut Dr. Young dari Cleveland Clinic, teknik pernapasan terkontrol dapat berfungsi sebagai alat yang efektif untuk menurunkan kadar kortisol dalam tubuh dan membantu menurunkan tekanan darah, yang sering kali meningkat sebagai akibat dari stres yang berkelanjutan. Teknik seperti *box breathing* bekerja dengan mengatur pola pernapasan secara terstruktur, yakni dengan menarik napas dalam melalui hidung, menahannya sejenak, kemudian menghembuskannya perlahan melalui mulut, yang memungkinkan tubuh untuk mengalami ketenangan yang mendalam. Lebih jauh lagi, sebuah studi yang

diterbitkan dalam *Scientific Reports* pada tahun 2021 menunjukkan bahwa hanya satu sesi pernapasan dalam yang lambat dapat meningkatkan tonus vagal. Tonus vagal adalah indikator dari peningkatan aktivitas sistem saraf parasimpatik, yang bertanggung jawab untuk respons relaksasi tubuh. Ketika sistem saraf parasimpatik diaktifkan, tubuh akan memasuki mode "istirahat dan cerna" yang berlawanan dengan respons "melawan atau lari" yang dipicu oleh sistem saraf simpatik saat kita merasa terancam. Aktivasi sistem parasimpatik ini membantu menurunkan tekanan darah, memperlambat detak jantung, dan meningkatkan fungsi pencernaan, yang semuanya berkontribusi pada perasaan tenang dan relaksasi.

Lebih lanjut, teknik pernapasan seperti *box breathing* tidak hanya bermanfaat untuk mengelola stres yang bersifat akut, tetapi juga dapat diterapkan secara rutin sebagai bagian dari pola hidup sehat. Misalnya, seseorang yang mengalami kecemasan atau stres sebelum menghadapi situasi yang menegangkan, seperti presentasi di tempat kerja atau ujian, dapat menggunakan teknik ini untuk menenangkan diri dan mengurangi ketegangan fisik maupun mental. Penelitian dan pengalaman klinis menunjukkan bahwa penggunaan teknik *box breathing* secara teratur dapat meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan, mengurangi gejala kecemasan, dan memperbaiki kualitas tidur.

Secara keseluruhan, teknik pernapasan seperti *box breathing* terbukti sebagai alat yang sangat efektif untuk mengelola stres, mengurangi hormon stres dalam tubuh, serta meningkatkan keseimbangan dan ketenangan mental. Oleh karena itu, teknik ini dapat menjadi

tambahan yang sangat bermanfaat dalam berbagai program manajemen stres dan kesehatan mental, baik untuk individu yang mengalami stres ringan hingga mereka yang menghadapi stres kronis.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Susi, Asfeni, dan Yecy (2024) mengenai pengaruh teknik *box breathing* terhadap penurunan stres kerja pada perawat di rumah sakit memberikan wawasan penting tentang cara mengelola stres yang sering dialami oleh para tenaga medis, khususnya perawat yang bekerja di lingkungan rumah sakit yang penuh tekanan. Penelitian ini bertujuan untuk menilai apakah teknik *box breathing* dapat digunakan sebagai intervensi yang efektif untuk mengurangi tingkat stres kerja pada perawat yang sering terpapar pada situasi yang menantang, seperti beban kerja yang tinggi, tanggung jawab besar, dan interaksi dengan pasien yang membutuhkan perhatian intensif.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari perawat yang bekerja di rumah sakit, yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi tertentu, seperti perawat yang mengalami tingkat stres kerja yang cukup tinggi dan yang bersedia berpartisipasi dalam intervensi. Sebelum pelaksanaan teknik *box breathing*, dilakukan pre-test untuk menilai tingkat stres perawat menggunakan instrumen *Perceived Stress Scale* (PSS), yang dirancang untuk mengukur persepsi individu terhadap stres dalam kehidupan mereka. Hasil pre-test menunjukkan bahwa rata-rata perawat mengalami stres dengan tingkat sedang, yang tercermin dari skor kuesioner yang berada pada rentang nilai 15, yang mengindikasikan adanya ketegangan psikologis yang cukup signifikan di kalangan responden.

Setelah *pre-test*, para perawat yang berpartisipasi dalam penelitian ini mengikuti sesi pelatihan teknik *box breathing*. Teknik ini mengajarkan mereka cara mengatur pernapasan dengan cara yang terstruktur, yaitu dengan menarik napas dalam, menahan napas, menghembuskan napas secara perlahan, dan menahan napas lagi sebelum mengulang siklus pernapasan tersebut. Tujuan dari latihan ini adalah untuk membantu merangsang sistem saraf parasimpatik, yang dapat meredakan ketegangan fisik dan mental, serta meningkatkan konsentrasi dan ketenangan.

Setelah pelaksanaan teknik *box breathing* selama beberapa sesi, dilakukan *post-test* untuk menilai tingkat stres kerja perawat yang telah mengikuti intervensi. Hasil *post-test* menunjukkan penurunan yang signifikan dalam tingkat stres kerja, dengan skor rata-rata turun menjadi 9, yang berada dalam rentang stres ringan. Penurunan ini mengindikasikan bahwa teknik *box breathing* efektif dalam meredakan stres, sehingga para perawat dapat mengelola tekanan yang mereka hadapi di tempat kerja dengan lebih baik. Hal ini sangat penting mengingat tingginya tuntutan fisik dan emosional yang dihadapi oleh para perawat, yang sering kali berisiko menyebabkan kelelahan, kecemasan, dan bahkan *burnout*.

Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan non-farmakologis, seperti teknik pernapasan *box breathing*, untuk mengelola stres di lingkungan kerja yang penuh tekanan, khususnya di sektor kesehatan. Teknik ini tidak hanya mudah dipelajari dan diterapkan, tetapi juga memberikan manfaat jangka panjang dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis para perawat. Oleh karena itu, penerapan teknik *box breathing* sebagai

bagian dari program dukungan kesehatan mental di rumah sakit dapat menjadi solusi yang efektif untuk mengurangi stres kerja dan meningkatkan kualitas hidup serta kinerja perawat di rumah sakit.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Amzal (2023) dengan judul *The Effect of Box Breathing on Sleep Disorders in Elderly at Tresna Werdha Social Institution* mengungkapkan temuan yang penting mengenai efektivitas teknik *box breathing* dalam meningkatkan kualitas tidur pada lansia, khususnya di lembaga sosial. Studi ini bertujuan untuk menilai apakah teknik pernapasan yang sederhana namun efektif ini dapat menjadi solusi non-farmakologis yang berguna bagi lansia yang sering menghadapi gangguan tidur. Penelitian ini melibatkan populasi lansia yang tinggal di Lembaga Sosial Tresna Werdha, sebuah institusi yang menyediakan perawatan untuk orang lanjut usia. Kelompok sampel terdiri dari lansia yang memiliki masalah tidur seperti insomnia, kesulitan tidur yang berkepanjangan, atau gangguan tidur lainnya. Peserta dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan pelatihan dan latihan teknik *box breathing* secara rutin, dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan khusus terkait teknik pernapasan ini.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kualitas tidur yang signifikan secara statistik pada kelompok yang diberi intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Setelah mengikuti sesi *box breathing*, kelompok intervensi melaporkan penurunan yang jelas dalam gangguan tidur, seperti terbangun di tengah malam atau kesulitan tidur yang cukup lama sebelum tidur. Selain itu, efisiensi tidur, yang mengukur durasi tidur yang berkualitas dalam kaitannya dengan durasi total

tidur, juga meningkat secara signifikan di kelompok intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa *box breathing*, yang merupakan teknik pernapasan yang melibatkan empat langkah pernapasan—tarik napas, tahan napas, hembuskan napas, dan tahan napas—dapat merangsang relaksasi dan membantu tubuh mempersiapkan diri untuk tidur yang lebih nyenyak dan restoratif. Temuan ini memberikan bukti yang kuat bahwa *box breathing* dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kualitas tidur pada lansia yang mengalami gangguan tidur. Keunggulan teknik ini terletak pada kesederhanaannya—tanpa memerlukan alat khusus atau obat-obatan—sehingga dapat dengan mudah diajarkan dan diterapkan oleh para lansia di lembaga sosial. Teknik ini juga tidak memerlukan biaya tambahan dan dapat diperaktikkan secara mandiri oleh peserta setelah diberikan pelatihan, menjadikannya pilihan yang praktis dan mudah diakses oleh banyak orang.

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya penggunaan intervensi non-farmakologis, seperti *box breathing*, dalam meningkatkan kualitas hidup pada populasi lansia. Mengingat bahwa kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental lansia, penggunaan teknik ini secara rutin dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan. Hasil ini juga membuka potensi bagi lembaga-lembaga sosial lainnya untuk menerapkan teknik serupa dalam perawatan dan pengelolaan lansia yang lebih baik.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Ashfaaq, Gayatri, dan Jothi (2021) mengenai *Effect of Box Breathing Technique on Lung Function Test* memberikan temuan yang signifikan

terkait potensi teknik pernapasan *box breathing* dalam meningkatkan kinerja paru-paru dan mengurangi tingkat stres pada individu dewasa yang sehat. Penelitian ini menunjukkan bahwa teknik pernapasan terkontrol seperti *box breathing* berpengaruh positif terhadap parameter fungsi paru-paru yang diukur melalui tes spirometri, yang mencakup Forced Vital Capacity (FVC), Forced Expiratory Volume in 1 second (FEV1), dan Forced Inspiratory Vital Capacity (FIVC). Hasil penelitian memperlihatkan perbedaan yang signifikan pada ketiga parameter tersebut setelah peserta melakukan praktik teknik pernapasan ini. Perubahan yang terjadi menunjukkan adanya peningkatan yang jelas dalam kapasitas paru-paru dan efisiensi pernapasan setelah penerapan *box breathing*, yang berfungsi untuk meningkatkan kualitas napas dan mendukung proses respirasi yang lebih efisien. Meskipun temuan ini menjanjikan, penelitian ini juga mencatat bahwa meskipun ada peningkatan signifikan pada parameter fungsi paru-paru, penelitian lebih lanjut masih sangat diperlukan untuk menyelidiki lebih dalam mengenai mekanisme fisiologis yang mendasari manfaat teknik ini. Salah satu arah yang penting untuk dijelajahi adalah bagaimana *box breathing* dapat mempengaruhi sistem pernapasan secara lebih komprehensif, serta mekanisme neurofisiologis yang dapat menjelaskan dampaknya terhadap sistem saraf dan perasaan relaksasi tubuh. Selain itu, penelitian lebih lanjut juga diharapkan dapat memberikan wawasan lebih mendalam mengenai bagaimana teknik pernapasan ini dapat digunakan dalam jangka panjang untuk mendukung pengelolaan stres, memperbaiki kualitas tidur, dan meningkatkan

kesejahteraan mental pada individu yang hidup dengan tingkat stres tinggi.

Studi ini juga menunjukkan bahwa penerapan teknik *box breathing* bukan hanya berpotensi membantu perbaikan fisik dalam hal kapasitas paru-paru, tetapi juga dapat berperan dalam meningkatkan keseimbangan emosional dan mental individu yang terlibat. Oleh karena itu, penelitian lanjutan yang lebih mendalam sangat penting untuk memberikan bukti lebih kuat mengenai manfaat jangka panjang dari teknik pernapasan ini, baik dalam konteks kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini melibatkan populasi individu dewasa yang sehat, namun untuk memperluas penerapan teknik ini, studi lebih lanjut perlu dilakukan pada kelompok dengan kondisi kesehatan tertentu, seperti pasien dengan gangguan pernapasan atau mereka yang mengalami gangguan kecemasan dan stres berat.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Muhlisoh, Asni, dan Martini (2024) dengan judul *Effectiveness of Box Breathing on Respiratory Rate and Oxygen Saturation in Patients with COPD* memberikan kontribusi penting terhadap pengelolaan pasien dengan Penyakit Paru Obstruktif Kronis (Chronic Obstructive Pulmonary Disease/COPD). Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas teknik *box breathing* terhadap perubahan frekuensi pernapasan dan saturasi oksigen pada pasien dengan COPD, sebuah kondisi kronis yang ditandai dengan gangguan aliran udara akibat inflamasi pada saluran napas dan kerusakan jaringan paru. Penelitian ini melibatkan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi yang diberikan pelatihan teknik *box breathing* secara rutin, dan kelompok kontrol yang tidak menerima intervensi tersebut. Total populasi yang

berpartisipasi dalam penelitian ini terdiri dari pasien dewasa yang telah terdiagnosis COPD dengan gejala utama berupa sesak napas, batuk kronis, dan penurunan kapasitas aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan antara frekuensi pernapasan sebelum dan setelah diberikan teknik *box breathing*. Pada kelompok intervensi, frekuensi pernapasan menunjukkan perbaikan yang signifikan dengan nilai efektivitas sebesar 99,17% dalam menormalkan pola pernapasan. Ini mengindikasikan bahwa *box breathing* mampu membantu pasien COPD untuk mengatur pernapasan mereka, yang sering kali terganggu akibat hiperventilasi atau penggunaan otot pernapasan tambahan. Dengan memperlambat dan mengontrol pola pernapasan, pasien dapat mengurangi perasaan sesak napas yang sering kali menjadi gejala utama pada COPD. Namun, terkait saturasi oksigen, penelitian ini tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol setelah diberikan *box breathing*. Saturasi oksigen, yang menggambarkan kadar oksigen dalam darah, tampaknya tidak banyak terpengaruh oleh teknik ini, mengingat kondisi COPD biasanya melibatkan gangguan struktural yang lebih kompleks pada jaringan paru-paru dan saluran napas, yang tidak dapat diperbaiki hanya melalui perubahan pola pernapasan. Penelitian ini merekomendasikan agar teknik *box breathing* diintegrasikan sebagai salah satu intervensi keperawatan non-farmakologis untuk membantu mengatasi keluhan sesak napas pada pasien dengan COPD. Teknik ini sederhana, mudah diajarkan, dan tidak memerlukan alat tambahan, sehingga dapat diterapkan secara luas baik di

rumah sakit maupun di rumah pasien. Dengan melibatkan pasien dalam praktik rutin *box breathing*, diharapkan mereka dapat memiliki kendali lebih baik terhadap pernapasan mereka, sehingga kualitas hidup dapat meningkat

#### **D. Kombinasi penggunaan teknik *box breathing* dengan teknik pernafasan lainnya**

---

Menggabungkan teknik *box breathing* dengan metode pernapasan lainnya dapat memberikan dampak yang lebih luas dalam hal pengelolaan stres dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Kombinasi teknik-teknik pernapasan ini menawarkan pendekatan yang lebih fleksibel dan adaptif untuk merespons berbagai tingkat stres yang dialami oleh individu, serta memberikan manfaat tambahan bagi sistem tubuh yang lebih holistik. Salah satu contoh kombinasi yang efektif adalah penggabungan *box breathing* dengan pernapasan diafragma.

Pada dasarnya, pernapasan diafragma berfokus pada pemanfaatan otot diafragma untuk menarik napas yang lebih dalam, di mana udara tidak hanya masuk ke bagian atas paru-paru, tetapi juga ke bagian bawahnya, sehingga meningkatkan kapasitas paru-paru secara keseluruhan. Ketika teknik ini digabungkan dengan *box breathing*, yang mengatur ritme pernapasan dalam empat langkah yang terstruktur (tarik napas, tahan napas, hembuskan, tahan napas), hasilnya adalah peningkatan dalam kapasitas oksigenasi tubuh dan peningkatan efek relaksasi. Dengan menarik napas dalam menggunakan diafragma, tubuh mendapatkan lebih banyak oksigen, yang membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan efisiensi proses metabolisme.

Selain pernapasan diafragma, teknik *box breathing* juga bisa dipadukan dengan metode lain, seperti teknik pernapasan 4-7-8. Teknik pernapasan ini melibatkan menarik napas selama empat detik, menahan napas selama tujuh detik, dan menghembuskan napas perlahan selama delapan detik. Fase ekshalasi yang lebih panjang dalam metode 4-7-8 ini bertujuan untuk memperpanjang pengeluaran udara dari tubuh, yang berfungsi untuk merangsang sistem saraf parasimpatik lebih efektif. Hal ini membantu memperdalam efek relaksasi, yang sangat bermanfaat untuk meredakan kecemasan, insomnia, atau ketegangan fisik. Penggunaan teknik 4-7-8 setelah *box breathing* memungkinkan seseorang untuk masuk lebih dalam ke kondisi relaksasi dan tidur yang lebih nyenyak, serta memberikan ketenangan yang lebih mendalam.

Selain itu, penggabungan teknik-teknik pernapasan ini memiliki manfaat dalam meningkatkan variabilitas denyut jantung (heart rate variability/HRV). HRV adalah indikator penting dari kesehatan sistem kardiovaskular dan kemampuan tubuh dalam beradaptasi terhadap tekanan. Penurunan HRV sering kali menjadi tanda dari stres yang berkelanjutan atau ketidakmampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stres tersebut. Penelitian menunjukkan bahwa kombinasi teknik pernapasan yang teratur, seperti *box breathing* dan pernapasan diafragma atau 4-7-8, dapat meningkatkan HRV dan menurunkan reaksi fisiologis terhadap stres. Ini memberikan indikasi bahwa tubuh lebih mampu mengatur respons terhadap tantangan fisik atau emosional yang dihadapi.

Selain manfaat kesehatan kardiovaskular, pendekatan ini juga memungkinkan individu untuk menyesuaikan metode pernapasan yang paling sesuai dengan kebutuhan

mereka. Sebagai contoh, seorang atlet yang mempersiapkan diri untuk kompetisi dapat menggunakan teknik pernapasan yang meningkatkan fokus dan ketenangan sebelum bertanding, sementara seorang profesional medis atau tenaga kesehatan yang menghadapi tekanan tinggi di rumah sakit dapat mengadopsi teknik ini untuk meredakan stres akut atau kelelahan mental setelah berjam-jam bekerja. Dalam konteks ini, teknik pernapasan yang digabungkan dapat memberikan manfaat yang sangat fleksibel dan disesuaikan dengan situasi yang berbeda.

Secara keseluruhan, dengan mengintegrasikan *box breathing* dengan teknik pernapasan lainnya, individu dapat memaksimalkan manfaat dari kedua metode tersebut. Ini membantu menciptakan strategi pengelolaan stres yang lebih komprehensif dan adaptif, yang tidak hanya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari tetapi juga dalam lingkungan yang penuh tekanan seperti tempat kerja, rumah sakit, atau bahkan dalam latihan fisik. Pendekatan ini memungkinkan individu untuk menyesuaikan teknik dengan tujuan yang berbeda, baik itu meredakan stres akut, meningkatkan fokus, atau menyiapkan tubuh untuk tidur yang lebih berkualitas. Kombinasi teknik ini sangat relevan bagi para tenaga kesehatan yang sering menghadapi tekanan mental dan emosional yang tinggi dalam tugas-tugas mereka, atlet yang memerlukan pemulihan fisik dan mental yang cepat, atau siapa saja yang menghadapi tantangan psikologis dalam kehidupan sehari-hari mereka (Shaffer et al., 2017).



# BAB 5

## PENUTUP

Dalam dunia keperawatan yang penuh tekanan dan tuntutan tinggi, menjaga keseimbangan antara kesehatan fisik, mental, dan emosional adalah tantangan yang tidak dapat diabaikan. Buku ini hadir sebagai upaya untuk memberikan solusi praktis dan berbasis ilmiah melalui teknik *box breathing*. Teknik sederhana ini tidak hanya menjadi alat untuk mengelola stres, tetapi juga sebuah langkah kecil yang dapat memberikan dampak besar dalam meningkatkan kesejahteraan dan kualitas hidup perawat.

Harapan kami, buku ini tidak hanya menjadi panduan dalam menerapkan teknik *box breathing*, tetapi juga menjadi inspirasi untuk lebih peduli terhadap kesehatan mental dan emosional, khususnya bagi para tenaga kesehatan yang setiap harinya berperan penting dalam menjaga kesehatan orang lain. Dengan memahami dan mempraktikkan teknik ini, kami percaya bahwa perawat dapat lebih siap menghadapi tantangan di lingkungan kerja mereka, dengan tubuh dan pikiran yang lebih rileks serta fokus yang lebih baik.

Kami juga berharap, buku ini dapat menjadi dasar bagi penelitian-penelitian lanjutan serta penerapan intervensi serupa di berbagai bidang lainnya. Dengan memperluas cakupan penggunaannya, teknik *box breathing* memiliki potensi untuk membawa manfaat yang lebih luas bagi berbagai profesi dan individu yang membutuhkan alat efektif untuk mengelola stres.

Akhir kata, kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan buku

ini, serta kepada pembaca yang telah meluangkan waktu untuk memahami dan mengeksplorasi manfaat dari teknik *box breathing*. Semoga buku ini bermanfaat dan menjadi bagian dari perjalanan kita menuju kesejahteraan yang lebih baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aberhe, Woldu et al. (2024). "Job stress among nurses in Ethiopia: A systematic review and meta-analysis." *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 20.
- Alligood, M. R. (2014). *Nursing Theorists*. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (8th ed., Vol. 53, Issue 9). Elsevier.
- Amzal, S. (2023). The Effect of Box Breathing on Sleep Disorders in Elderly at Tresna Werdha Social Institution.
- Andini, A. B., Kairupan, B. R., & Gannika, L. (2019). Hubungan stres kerja dengan produktivitas kerja perawat di RSU GMIM Bethesda Tomohon. *Jurnal Keperawatan*, 7(1).
- Ananta, P. G., & Dirdjo, M. M. (2021). Hubungan antara beban kerja dengan kinerja perawat di rumah sakit: Suatu literature review. *Borneo Student Research*, 2(2), 929.  
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1565/784>
- Arianti, W., & Irwanto, I. (2021). Stres Kerja: Penyebab, Dampak dan Strategi Mengatasinya (Studi Kasus Jurnalis Media Daring Rubrik Kriminal). *Psikodimensia*, 20(2), 207–218.  
<https://doi.org/10.24167/psidim.v20i2.3693>
- Ashfaaq A., R. Gayatri., D & A. Jothi., P (2021). Effect of Box Breathing Technique on Lung Function Test. *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33(58A): 25-31, 2021; Article no.JPRI.78935.
- Badri, I. A. (2020). Hubungan Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja

Dengan Stres Kerja Perawat Ruangan ICU Dan IGD. *Human Care Journal*, 5(1), 379. <https://doi.org/10.32883/hcj.v5i1.730>

Berman, A., Snyder, S. J., & Frandsen, G. (2016). *Kozier & Erb's Fundamentals of Nursing: Concepts, Process, and Practice* (Tenth Ed.). Pearson Education Limited.

Centers for Disease Control and Prevention. (2020a). Coping with Stress. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html>

Centers for Disease Control and Prevention. (2020b). Healthcare Personnel and First Responders: How to Cope with Stress and Build Resilience During the COVID-19 Pandemic. <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/mental-health-healthcare.html>

Cohen, S., Janicki-Deverts, D., & Miller, G. E. (2016). Psychological stress and disease. *JAMA*, 298(14), 1685-1687.

Dall'Ora, C., Ball, J., Reinius, M., & Griffiths, P. (2020). Burnout in nursing: A theoretical review. *Human Resources for Health*, 18(1), 1-17. <https://doi.org/10.1186/s12960-020-00469-9>

Damayanti, R. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Perawat IGD. *Lentora Nursing Journal*, 3(1), 22-30. <https://doi.org/10.33860/lnj.v3i1.1679>

Edú-valsania, S., Laguía, A., & Moriano, J. A. (2022). Burnout: A Review of Theory and Measurement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(3). <https://doi.org/10.3390/ijerph19031780>

- Ekingen, E., Teleş, M., Yıldız, A., & Yıldırım, M. (2023). Mediating effect of work stress in the relationship between fear of COVID-19 and nurses' organizational and professional turnover intentions. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42(January), 97–105. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.027>
- Felsenstein, D. R. (2024). Stress management strategies for NP practice. *Nurse Practitioner*, 49(2), 39–46. <https://doi.org/10.1097/01.NPR.000000000000144>
- Hairil Akbar, Serly ku'e, & Henny Kaseger. (2022). Hubungan Beban Kerja Dengan Stres Kerja Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kota Kotamobagu. *Jurnal Ilmiah Sesebanua*, 6(1), 8–12. <https://doi.org/10.54484/jis.v6i1.484>
- Hall, C. A. (2023). Mindfulness breathing strategies to reduce teacher stress: A mixed method study (Order No. 30690060). Available from ProQuest Dissertations & Theses Global: The Humanities and Social Sciences Collection; Publicly Available Content Database. Retrieved from <https://www.proquest.com/dissertations-theses/mindfulness-breathing-strategies-reduce-teacher/docview/2878253914/se-2>
- Hendarti, R. D. (2020). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Rawat Inap Di RS Hermina Depok Pada Tahun 2020. *Universitas Esa Unggul*.
- Hopper, Susan I.; Murray, Sherrie L.; Ferrara, Lucille R.; Singleton, Joanne K.. (2018). Effectiveness of diaphragmatic breathing on physiological and psychological stress in adults: A quantitative systematic review protocol.

*JBI Database of Systematic Reviews and Implementation Reports*, 16(6), 1367-1372. DOI: 10.11124/JBISRIR-2017-003477

Holingue, C., Badillo-Goicoechea, E., Riehm, K. E., Veldhuis, C. B., Thrul, J., Johnson, R. M., Fallin, M. D., Kreuter, F., Stuart, E. A., & Kalb, L. G. (2020). Mental distress during the COVID-19 pandemic among US adults without a pre-existing mental health condition: Findings from American trend panel survey. *Preventive Medicine*, 139(May), 106231. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106231>

Huang, L., Lei, W., Xu, F., Liu, H., & Yu, L. (2020). Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. *PLOS ONE*, 15(8), 1-12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0237303>

<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://images.google.com/&ved=2ahUKEwjegof-3qmKAxWe2TgGHdbbDEEQFnoECAwQAQ&usg=AOvVaw3Q4yQ3KiojY-wlMeBN8bxK>

Kemenkes RI. (2022). Profil Kesehatan Indonesia 2021. In *Pusdatin.Kemenkes.Go.Id*.

Keliat, B. A., Marliana, T., Windarwati, H. D., Mubin, M. F., Sodikin, M. A., Kristaningsih, T., Prawiro, A., Trihadi, D., & Kembaren, L. (2020). Dukungan Kesehatan Jiwa dan Psikososial. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia, Jakarta, 15.

Koru, B., & Basar, Z. (2020). Stress management in healthcare professionals: The role of mindfulness-based

- practices. *Journal of Clinical Psychology in Medical Settings*, 27(3), 500–508.
- Lee, A. M., Wong, J. G. W. S., McAlonan, G. M., Cheung, V., Cheung, C., Sham, P. C., Chu, N. M., Wong, P. C., Tsang, K. W. T., & Chua, S. E. (2007). Stress and psychological distress among SARS survivors 1 year after the outbreak. *Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 233–240.  
<https://doi.org/10.1177/070674370705200405>
- Liu, Q., Luo, D., Haase, J. E., Guo, Q., Wang, X. Q., Liu, S., Xia, L., Liu, Z., Yang, J., & Yang, B. X. (2020). The experiences of health-care providers during the COVID-19 crisis in China: a qualitative study. *The Lancet Global Health*, 8(6), e790–e798.  
[https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(20\)30204-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(20)30204-7)
- Lubis, Y. H., Saragih, F. A., & Maretta, B. (2022). Pengaruh Beban, Kepuasan, Dan Stress Kerja Terhadap Motivasi Kerja Perawat: (A Systematic Review). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 10(3), 372–378.  
<https://doi.org/10.14710/jkm.v10i3.33202>
- Maqbali, M. Al, Alsayed, A., Hughes, C., Hacker, E., & Dickens, G. L. (2024). Stress, anxiety, depression and sleep disturbance among healthcare professionals during the COVID-19 pandemic: An umbrella review of 72 meta-analyses. *PLOS ONE*, 19(5),  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302597>
- Mariana, E. R., & Ramie, A. (2021). Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat: Literature Review. *JKM : Jurnal Keperawatan Merdeka*, 1(2), 158–168.  
<https://doi.org/10.36086/jkm.v1i2.997>

Montero-Tejero, D. J., Jiménez-Picón, N., Gómez-Salgado, J., Vidal-Tejero, E., & Fagundo-Rivera, J. (2024). Factors Influencing Occupational Stress Perceived by Emergency Nurses During Prehospital Care: A Systematic Review. *Psychology Research and Behavior Management*, 17(January), 501–528. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S455224>

Narbona-Gálvez, Á., García-Iglesias, J. J., Ayuso-Murillo, D., Fontán-Vinagre, G., Gómez-Salgado, J., Allande-Cussó, R., Fagundo-Rivera, J., & Jiménez-Picón, N. (2024). The Psychological Impact of COVID-19 in Health Professionals: A Systematic Review. *Journal of Clinical Medicine*, 13(2), 499–510. <https://doi.org/10.3390/jcm13020499>

Purnama, R. F., & Septiana, Y. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat di RSUD Ambarawa. *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 53(1), 1–11. <https://doi.org/10.21009/JP.531.01>

Purwanto, H., & Hanifah, D. (2017). Stres Kerja dalam Dunia Keperawatan. *Jurnal Keperawatan*, 9(2), 51–56. <https://doi.org/10.15294/jk.v9i2.181>

Rachmawati, F., & Amalia, R. (2020). Studi Literatur Faktor Penyebab Stres Kerja Perawat di Rumah Sakit. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(2), 112–121. <https://doi.org/10.20473/jki.v23i2.17528>

Rancan, A. M., & Caníço, L. A. (2023). Exploring the Effects of Breathing Exercises on Nurses' Job Stress and Psychological Well-Being: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Nursing Practice*, 43(4), 765–775.

Rosario, S. P., & Olmstead, S. (2020). Examining the effectiveness

- of deep breathing exercises in reducing anxiety in nursing students. *Journal of Nursing Education and Practice*, 10(2), 56–62. <https://doi.org/10.5430/jnep.v10n2p56>
- Rowe, L. (2020). The impact of breathing techniques on stress reduction in healthcare workers: A systematic review. *Journal of Occupational Health Psychology*, 25(4), 451–463.
- Saini, R., & Singh, H. (2022). Breathing techniques and their impact on stress and anxiety: A comprehensive review. *Journal of Clinical Psychology*, 78(1), 52–63. <https://doi.org/10.1002/jclp.23134>
- Sethuraman, N., & Shrivastava, R. (2020). Impact of stress on job satisfaction among nurses working in a tertiary hospital. *Indian Journal of Nursing Studies*, 4(3), 159–164. <https://doi.org/10.4103/ijon.v4i3.290>
- Setiawan, A., & Riana, I. (2021). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di RSUD Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan Bandung*, 18(1), 56–63. <https://doi.org/10.20473/jkb.v18i1.3313>
- Siti Zubaidah, M., & Riana, A. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Kinerja Perawat di Rumah Sakit Khusus Jiwa. *Jurnal Keperawatan Swasta*, 5(2), 128–134. <https://doi.org/10.20527/jksw.v5i2.908>
- Tan, E. B., Goh, W. S., Lee, J., & Tan, S. S. (2022). Effectiveness of a Breathing Technique Intervention to Reduce Psychological Distress Among Health Workers During the COVID-19 Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Psychiatry Research*, 312, 114599. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2022.114599>

Wahyuni, E., & Pratiwi, F. (2021). Effect of Box Breathing on Reducing Anxiety Level Among Healthcare Workers. *International Journal of Medical Sciences*, 28(3), 56–63. <https://doi.org/10.33262/ijms.v28i3.2436>

Widiyanto, A. (2020). Hubungan Beban Kerja dengan Kinerja Perawat di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(3), 56-64. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3589079>

## PROFIL PENULIS



**Ns. Susi Eriyanti, M.Kep.**, Lahir di Peranap, 01 Oktober 1984. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners Universitas Riau tahun 2010. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada Universitas Andalas dan lulus tahun pada tahun 2013. Riwayat pekerjaan diawali pada tahun 2005 sebagai perawat dirumah sakit chevron riau. Saat ini penulis bekerja di Universitas Hang Tuah Pekanbaru, mengampu mata kuliah keperawatan dasar dan manajemen keperawatan. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku diantaranya buku ajar Manajemen S1 Keperawatan penerbit Mahakarya Citra Utama, buku pemeriksaan fisik dasar untuk mahasiswa keperawatan penerbit Yayasan Kita Menulis dan melakukan publikasi di jurnal nasional dan internasional lainnya. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [susi\\_eriyanti@yahoo.com](mailto:susi_eriyanti@yahoo.com), [susierianti@htp.ac.id](mailto:susierianti@htp.ac.id)

Motto: "Tetap tenang dan tetap fokus karena hidup itu berproses"

## PROFIL PENULIS



**Ns. Bd. Asfeni, S.Kep., S.Tr.Keb., M.kes.,**  
Lahir di Pekanbaru, 24 Juni 1971. Pendidikan tinggi yang telah ditempuh oleh penulis yaitu jenjang S1 pada Program Studi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners di Universitas Padjajaran Bandung th 2003. Kemudian melanjutkan pendidikan S2 pada S2 Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtuah Pekanbaru tahun 2011. Riwayat pekerjaan

Kasi Perencanaan pelayanan Keperawatan RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau tahun 2009 sampai 2015, Kasi Perencanaan Pelayanan Keperawatan RSPB tahun 2015, Kabag SDM RSUD Arifin Achmad Provinsi Riau tahun 2015 sampai 2023, Kabid Kelembagaan Tumbuh Kembang dan Pemenuhan Hak Anak Dinas Pemberdayaan perempuan perlindungan anak, pengendalian penduduk dan Keluarga Berencana tahun 2023 sampai sekarang, Tim Pelatih Pusat Pelatihan Klinik Sekunder Provinsi Riau tahun 2000 sampai sekarang, Dosen Universitas HangTuah tahun 2008 sampai sekarang. Mengampu mata kuliah manajemen keperawatan, keperawatan anak dan keperawatan maternitas. Penulis aktif dalam berbagai kegiatan Tridharma Perguruan Tinggi yaitu sebagai penulis buku dan melakukan publikasi di jurnal nasional dan internasional lainnya. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [asfeni24@gmail.com](mailto:asfeni24@gmail.com)  
Motto: "Tetaplah berbuat kebaikan sekecil apapun itu, Positif thinking"

## Profil Penulis



**Ns. Yecy Anggreny., S.Kep., M.Kep.,** Lahir di Pekanbaru 18 September 1980, Telah menyelesaikan pendidikan Diloma 3 di Akademi Keperawatan Payung Negri tahun 2004, Lulus S1 Ilmu Keperawatan Universitas Andalas tahun 2006. Lulus Profesi Ners Universitas Andalas 2007 dan Magister Keperawatan Universitas Andalas pada tahun 2015. Bekerja mulai dari tahun 2009

menjadi dosen tetap Fakultas Kesehatan Universitas Hang Tuah Pekanbaru. Mengampu mata kuliah dasar-dasar keperawatan dan manajemen keperawatan. Penulis berkontribusi dalam penulisan Buku ajar falsafah dan teori keperawatan, Buku ajar komunikasi terapeutik keperawatan pemeriksaan fisik, kepemimpinan dan manajemen keperawatan, proses keperawatan dan berpikir kritis, dokumentasi keperawatan. Penulis dapat dihubungi melalui e-mail: [yecyanggreny@htp.ac.id](mailto:yecyanggreny@htp.ac.id)

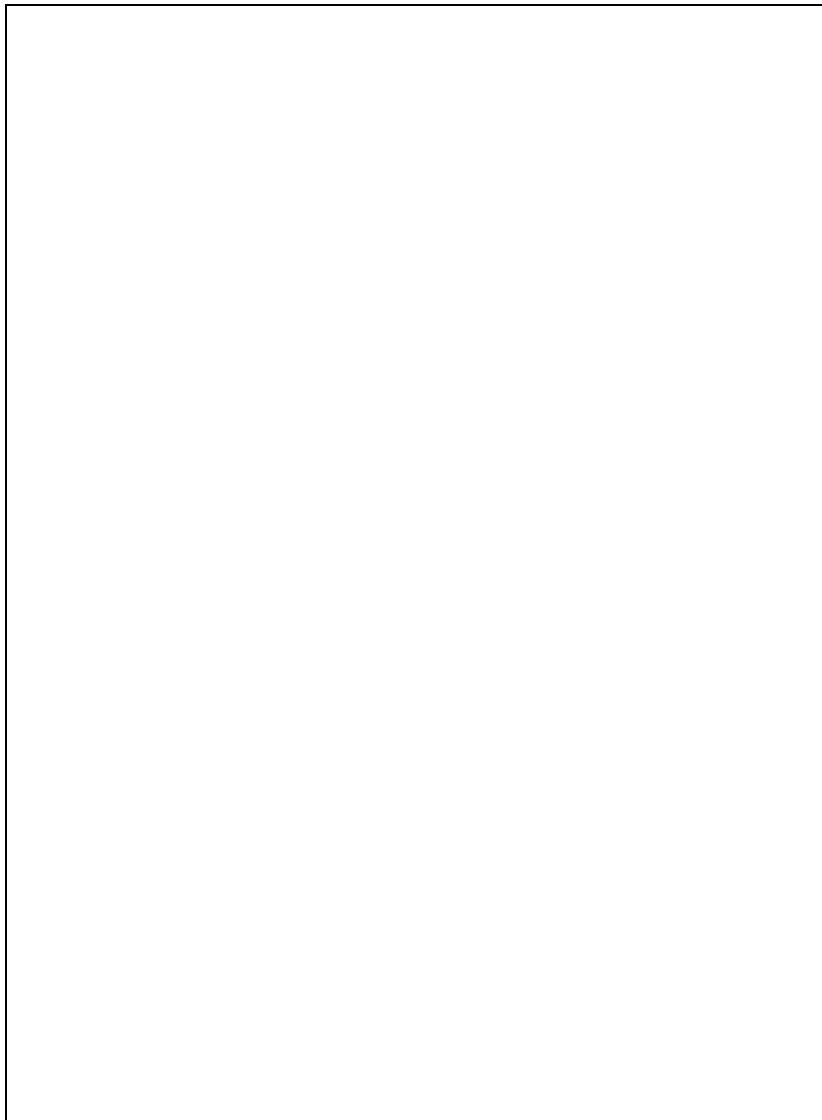
**Motto:** "Hidup adalah sebuah perjalanan panjang yang penuh dengan tantangan dan kesempatan. Nikmati setiap langkah yang kita ambil, karena setiap detiknya memberi pelajaran dan kebahagiaan yang berharga"

## SINOPSIS BUKU

Buku ini membahas secara mendalam tentang teknik *box breathing* sebagai intervensi efektif untuk mengurangi stres kerja pada perawat. Dalam dunia medis, perawat sering kali menghadapi tekanan yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan situasi yang emosional, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Buku ini menawarkan solusi yang praktis dan sederhana, yaitu teknik pernapasan *box breathing*, yang dapat diterapkan langsung di tempat kerja untuk meredakan stres dan meningkatkan fokus serta produktivitas. Melalui serangkaian penelitian dan studi kasus, buku ini menunjukkan bagaimana *box breathing* dapat membantu perawat mengelola stres secara lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat, dengan pengukuran sebelum dan setelah penerapan yang menunjukkan penurunan signifikan dalam skor stres.

Buku ini juga membahas manfaat fisiologis dan psikologis dari pernapasan terkontrol, serta cara-cara praktis untuk mengintegrasikan *box breathing* dalam rutinitas harian perawat, baik sebelum, selama, atau setelah jam kerja. Dengan pendekatan yang mudah diikuti, teknik ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stres, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Buku ini dirancang untuk membantu perawat di seluruh dunia menemukan cara yang sederhana namun efektif untuk meredakan ketegangan dan menjaga kesehatan mental mereka di tengah tuntutan profesi yang tinggi. Buku ini menjadi referensi yang sangat berguna bagi para tenaga medis, pengelola rumah sakit, serta peneliti yang tertarik pada kesehatan mental dalam profesi keperawatan.



Buku ini membahas secara mendalam tentang teknik box breathing sebagai intervensi efektif untuk mengurangi stres kerja pada perawat. Dalam dunia medis, perawat sering kali menghadapi tekanan yang tinggi, jam kerja yang panjang, dan situasi yang emosional, yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Buku ini menawarkan solusi yang praktis dan sederhana, yaitu teknik pernapasan box breathing, yang dapat diterapkan langsung di tempat kerja untuk meredakan stres dan meningkatkan fokus serta produktivitas. Melalui serangkaian penelitian dan studi kasus, buku ini menunjukkan bagaimana box breathing dapat membantu perawat mengelola stres secara lebih baik. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, teknik ini terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres kerja perawat, dengan pengukuran sebelum dan setelah penerapan yang menunjukkan penurunan signifikan dalam skor stres. Buku ini juga membahas manfaat fisiologis dan psikologis dari pernapasan terkontrol, serta cara-cara praktis untuk mengintegrasikan box breathing dalam rutinitas harian perawat, baik sebelum, selama, atau setelah jam kerja. Dengan pendekatan yang mudah diikuti, teknik ini tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stres, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Buku ini dirancang untuk membantu perawat di seluruh dunia menemukan cara yang sederhana namun efektif untuk meredakan ketegangan dan menjaga kesehatan mental mereka di tengah tuntutan profesi yang tinggi. Buku ini menjadi referensi yang sangat berguna bagi para tenaga medis, pengelola rumah sakit, serta peneliti yang tertarik pada kesehatan mental dalam profesi keperawatan.

Penerbit:  
PT Nuansa Fajar Cemerlang  
Grand Slipi Tower Lt. 5 Unit F  
Jalan S. Parman Kav. 22-24  
Kel. Palmerah, Kec. Palmerah  
Jakarta Barat, DKI Jakarta, Indonesia, 11480  
Telp: (021) 29866919



ISBN 978-634-7097-63-7



9 786347 097637