

Pelatihan Relaksasi Nafas Dalam untuk Mengatasi Tekanan dari Potensi Bahaya Psikososial pada Pekerja Informal

Deep Breath Relaxation Training to Cope with Stresses from Potential Psychosocial Hazards in Informal Workers

Lie Tanu Merijanti ^{1*}

Pusparini ²

Dian Mediana ³

Indiarto Nindyo Prasetyadi ⁴

¹Department of Occupational Medicine, Faculty of Medicine, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

²Department of Clinical Pathology, Faculty of Medicine, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

³Department of Anatomy, Faculty of Medicine, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

⁴Medical Study Program, Faculty of Medicine, Universitas Trisakti, Jakarta, Indonesia

email: liemerijanti@trisakti.ac.id

Kata Kunci

Bahaya psikososial
Relaksasi nafas
Pekerja informal

Keywords:

Psychosocial hazard
Breathing relaxation
Informal workers

Received: April 2024

Accepted: June 2024

Published: August 2024

Abstrak

Pekerja informal menghadapi tekanan yang lebih tinggi dalam memenuhi tuntutan kinerja, apalagi di tengah stabilitas keuangan yang belum konstan. Terkadang bahkan tidak ada batas yang jelas antara kehidupan personal dan kehidupan kerja. Setelah pandemi telah terjadi pergeseran pekerja dari sektor formal ke sektor informal, dimana jumlah pekerja informal mengalami kenaikan sebesar 15,6 %, sementara sektor formal mengalami kontraksi - 6%. Pekerja sektor informal didominasi dengan kegiatan berusaha sendiri dengan modal yang terbatas dan tingkat pendidikan yang rendah, mengarungi kehidupan di ibukota. Jakarta termasuk dalam ranking sepuluh besar sebagai kota dengan tingkat stress yang tinggi, di mana salah satu parameter penilaiannya adalah berdasarkan laporan pekerja yang mengalami stress. Oleh karena itu perlu dilakukan edukasi dan pelatihan untuk mengatasi potensi bahaya psikososial melalui teknik relaksasi nafas dalam. Kegiatan dilakukan pada bulan Desember 2022 bekerjasama dengan mitra Klinik Buddhis Indonesia dengan mengundang 22 pekerja sektor informal yang sering berinteraksi dengan mitra, di sekitar lokasi mitra berada. Kegiatan dimulai dengan melakukan pretes, pemberian materi sekaligus pelatihan, tanya jawab, dan ditutup dengan pengisian post tes. Dari hasil penilaian pre dan post tes didapatkan terjadi peningkatan pengetahuan dan pemahaman sebesar 63,6 % berkaitan dengan materi yang disampaikan.

Abstract

Informal workers have faced higher pressure in meeting performance demands, especially amidst financial stability that has not been constant. Sometimes there isn't even a clear line between personal life and work life. After the pandemic there has been a shift in workers from the formal sector to the informal sector, where the number of informal workers has increased by 15.6%, while the formal sector has contracted - 6%. Informal sector workers are dominated by self-employed activities with limited capital and low levels of education, wading through life in the capital. Jakarta is included in the top ten ranking as a city with a high level of stress, where one of the parameters for the assessment is based on reports of workers experiencing stress. Therefore it is necessary to provide education and training to overcome potential psychosocial hazards through deep breathing relaxation techniques. The activity was carried out in December 2022 in collaboration with the Indonesian Buddhist Clinic partners by inviting 22 informal sector workers who often interact with partners, around the location where the partners are located. The activity began with pre-testing, providing material as well as training, debriefing, and closing with filling in the post-test. From the results of the pre and post test assessments, it was found that there was an increase in knowledge and understanding of 63.6% related to the material presented.



© 2024 Lie Tanu Merijanti, Pusparini, Dian Mediana, Indiarto Nindyo Prasetyadi Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v9i8.7003>

PENDAHULUAN

Pekerja menghadapi berbagai tantangan setelah pandemi, antara lain perubahan kelembagaan, restrukturisasi, peluang kerja berkurang, rasa takut kehilangan pekerjaan, pemecatan massal, ketidakpastian kerja maupun usaha, menurunnya stabilitas keuangan dan berbagai masalah lainnya. Terlebih lagi dalam lingkungan kerja masa kini, di mana kompetisi semakin meningkat, harapan akan tuntutan kinerja yang lebih tinggi, jam kerja yang lebih panjang membuat tempat kerja menjadi lingkungan yang lebih stress dan tidak nyaman. Batas antara kehidupan kerja dan di luar kerja menjadi sulit diidentifikasi (ILO, 2016).

Banyak pekerja yang menghadapi tekanan lebih tinggi untuk memenuhi permintaan kehidupan kerja yang moderen (ILO, 2016). Hal tersebut tentu merupakan potensi bahaya psikososial yang dihadapi oleh pekerja di berbagai sektor, baik formal maupun informal juga pelaku usaha. Dalam melakukan pekerjaan, akibat interaksi dari berbagai aspek seperti desain kerja, tanggung jawab pekerjaan, target kerja, organisasi kerja, bahkan ketika menghadapi permasalahan dengan klien menjadikan pekerja terpajan dengan bahaya psikososial baik disadari ataupun tidak disadari (Andarini *et al*, 2019). Sebagai contoh faktor yang mempengaruhi tingkat kesehatan buruh perempuan adalah pendapatan per kapita, beban kerja, hubungan interpersonal dan strategi coping terhadap stressor kerja (Fala *et al*, 2020). Survei Australian Psychological Society di Asia Pasifik tahun 2015 menyatakan bahwa tuntutan pekerjaan mengganggu kehidupan dan merupakan penghambat dalam mempertahankan kehidupan sehat. Fungsi dan budaya organisasi, konflik peran, hubungan interpersonal dan interaksi kerja dan rumah berkorelasi dengan terjadinya distress pada pekerja (Faiz *et al*, 2022).

Berdasarkan data dari Biro Pusat Statistik tahun 2021, jumlah angkatan kerja di Jakarta adalah 5,23 juta orang, di mana laki-laki 1,7 kali lebih banyak dibandingkan perempuan. Selama pandemi covid 19, indikator ketenagakerjaan di Jakarta mengalami perubahan bermakna. Pada Agustus 2020, terjadi kenaikan angka tingkat pengangguran terbuka dari 6,54 % menjadi 10,95 %, padahal sebelumnya dalam beberapa tahun terakhir, angka tingkat pengangguran selalu turun. Hal ini mengakibatkan pergeseran pekerja dari sektor formal ke sektor informal. Jumlah pekerja formal mengalami kontraksi sebesar -6 %, sedangkan jumlah pekerja informal naik 15,6 %. Menurut Candra *et al*, pekerja informal didominasi oleh pekerja yang berusaha sendiri, dengan jumlah mencapai 26,91 juta pekerja pada Februari 2022 di Indonesia.

Menurut laporan dari databoks, berdasarkan The least and Most Stressful Cities Index 2021, Jakarta menempati salah satu ranking sepuluh besar kota dengan tingkat stress tinggi. Indikator penilaian berdasarkan berbagai hal antara lain pemerintahan, keuangan, kesehatan masyarakat, termasuk tekanan sosial. Adapun faktor yang dipergunakan untuk mengukur tingkat stress masyarakat antara lain laporan pekerja yang mengalami stress, angka kehadiran, motivasi kerja, jam kerja, waktu untuk berlibur, tidur yang cukup dan durasi perjalanan yang ditempuh oleh pekerja setiap harinya (Tempo, 2020). Jika bahaya psikososial di tempat kerja tidak dilakukan pengendalian, maka akan berdampak buruk bagi kesehatan fisik, mental maupun perilaku dari pekerja. Salah satu langkah pengendalian yang tergolong mudah adalah dengan melakukan teknik relaksasi nafas dalam untuk mengurangi ketegangan yang muncul akibat adanya tekanan mental yang muncul (HSE, 2021).

Meninjau berbagai latar belakang yang telah disebutkan di atas, maka kami melakukan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan mengambil lokasi di salah satu area padat penduduk di Jakarta Pusat. Jalan Lautze merupakan salah satu profil jalan di daerah Jakarta Pusat di mana dijumpai banyak pekerja sektor informal di daerah tersebut, dengan usaha kecil, modal terbatas, pendidikan sebagian besar tidak tamat Sekolah Menengah Atas, dan selama ini belum pernah ada edukasi maupun pelatihan kepada mereka terkait topik apa dan bagaimana mengatasi potensi bahaya psikososial yang dijumpai dalam kehidupan selama beraktivitas kerja. Di lokasi tersebut ada mitra yang bersedia untuk bekerjasama dengan Fakultas Kedokteran Trisakti untuk mengadakan kegiatan edukasi dan pelatihan mengenai pengendalian bahaya psikososial di tempat kerja.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dimulai dengan tahap persiapan, ketika ketua tim menghubungi pihak mitra yaitu Klinik Buddhis Indonesia yang berada di lokasi Jl Lautze terkait kesediaan dan kerjasama mitra dalam pelaksanaan PKM dengan topik ini. Setelah kedua pihak bersepakat, dan menetapkan tanggal pelaksanaan kegiatan, maka mulai disusun rencana kegiatan dan membagi tugas sesuai dengan peran masing-masing pelaksana. Tim dari Fakultas kedokteran mempersiapkan seluruh perlengkapan seperti leaflet materi kegiatan, lembar kuesioner pre dan post tes, daftar hadir, perangkat audiovisual, konsumsi dan souvenir. Pihak mitra menghubungi peserta dari pekerja sektor informal yang sering berinteraksi dengan mitra.

Tahap selanjutnya adalah Pelaksanaan kegiatan pada hari Sabtu, 10 Desember 2022 Pk 08.00 -10.30, bertempat di Klinik Buddhis Indonesia, Vihara Mahavira Lautze, Jl Lautze Jakarta.. Tim yang terdiri dari 8 orang yaitu 3 orang dosen Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, 1 orang tenaga kependidikan, 1 mahasiswa Fakultas Kedokteran, 2 orang dokter alumni, dan 1 perwakilan mitra. Adapun pembagian peran dan tugas dari para anggota tim adalah sebagai berikut: Ketua tim dosen sebagai penghubung mitra dan narasumber memberikan edukasi sekaligus pelatihan dengan dibantu oleh dua orang anggota dosen dan dua orang alumni yang bertugas membantu kelancaran proses kegiatan, pengisian pre tes dan pos tes. Dokumentasi kegiatan dibantu oleh mahasiswa. Sedangkan yang mengatur alur pendaftaran adalah tenaga kependidikan yang turut serta dalam kegiatan ini. Pihak mitra membantu dalam hal melakukan sosialisasi kegiatan kepada masyarakat dan mengundang mereka untuk mengikuti acara ini. Susunan acara pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga sesi. Acara dimulai dengan sesi 1 berupa pengisian daftar hadir oleh peserta, pembukaan acara dan memperkenalkan anggota tim pelaksana PKM, dan pengisian pre tes. Kemudian dilanjutkan dengan sesi 2 yaitu pembagian leaflet materi kegiatan, penyampaian materi edukasi mengenai bahaya psikososial dan pelatihan relaksasi nafas dalam yang diulangi beberapa kali. Bagian penutup adalah sesi 3 yang berisi diskusi tanya jawab, pengisian *post tes*, dan diakhiri dengan acara kuis seputar materi kegiatan dan diberikan hadiah souvenir bagi yang berhasil menjawabnya dengan tepat. Tim pelaksana melakukan kegiatan monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan PKM yang telah dilakukan untuk menilai apakah kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman peserta mengenai latihan relaksasi nafas dalam setelah mengikuti pelatihan ini.



Gambar 1. Tim pelaksana PKM.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peserta yang hadir terlihat cukup antusias untuk mengikuti kegiatan ini, walau di awal mereka agak bingung dengan istilah bahaya psikososial. Setelah kami memaparkan materi, tanya jawab, dan pemberian leaflet materi, mereka terlihat mulai paham. Terdapat 22 orang mengikuti acara ini. Pada acara awal PKM ini kami memberikan kuesioner pre tes yang terdiri dari 10 pertanyaan seputar materi yang diberikan. Demikian pula setelah pemaparan materi, kami memberikan kembali kuesioner post tes yang berisi 10 pertanyaan pula. Hasil penilaian pre tes dan pos tes dapat dilihat pada tabel I di bawah ini.

Tabel I. Data pemenuhan.

Nilai pengetahuan	Mean + standar deviasi	Nilai minimum -Maksimum	p#
Nilai pre tes	54,7 ±19,5	20 - 90	
Nilai post tes	70,0 ±14,8	50 -100	0,001

Uji Wilcoxon signed ranks

Data nilai pretes dan postes saat diuji normalitas Shapiro-Wilk, ternyata $p < 0,005$, artinya data tidak terdistribusi normal, sehingga analisis dilanjutkan dengan uji non parametrik Tes Wilcoxon Signed Ranks, dan didapatkan hasil terdapat perbedaan nilai yang bermakna antara hasil *pre tes* dan *post tes* ($p = 0,001$) di mana terjadi peningkatan nilai pada 14 orang peserta (63,6%). Hal ini menunjukkan lebih dari separuh mereka yang mengalami peningkatan pengetahuan dan pemahaman mengenai bahaya psikososial dan latihan relaksasi nafas dalam setelah diberikan edukasi dan pelatihan ini. Pemerintah melalui program upaya kesehatan kerja di Puskesmas bertujuan untuk memberikan pelayanan kesehatan kepada pekerja informal, akan tetapi sebagai contoh di salah satu daerah wilayah Jawa Tengah, ternyata penerapan program tersebut masih banyak yang belum sesuai dengan indikator yang ditetapkan (Ningrum, 2020). Apalagi pekerja informal rentan dengan potensi bahaya psikososial seperti beban kerja yang tidak menentu, hubungan interpersonal, peran individu dan pengembangan karir, sehingga membuat mereka mengalami stres kerja (Setiawan, 2019). Maka perlu adanya upaya pencegahan timbulnya dampak buruk dari pajanan bahaya psikososial, antara lain dengan memberikan edukasi dan pelatihan kepada masyarakat.

Pelatihan relaksasi nafas dalam yang kami berikan adalah dengan mengambil posisi yang nyaman, memejamkan mata, kemudian menarik nafas lewat hidung selama 4 detik, kemudian tahan nafas 4 detik, baru dihembuskan lewat mulut selama 4 detik. Hal ini bisa dilakukan berulang sampai 15 kali, dengan diselingi istirahat singkat setiap 5 kali. (P2PTM Kemkes, 2018) Dengan latihan teknik relaksasi nafas dalam, maka dapat memberikan ketenangan hati; mengurangi rasa cemas, khawatir, gelisah; meredakan tekanan dan ketegangan jiwa; kesehatan mental lebih baik; detak jantung lebih rendah; mengurangi tekanan darah; tidur lebih lelap; dan lainnya. (Perciavalle *et al*, 2017) Latihan ini sederhana, mudah dilakukan, pada saat dan waktu kapan saja (Verywell Health, 2024). Teknik relaksasi nafas dalam juga dapat dilakukan dengan melakukan metode 4-7- 8, yaitu menarik nafas dalam selama 4 detik, menahan nafas selama 7 detik, lalu menghembuskannya melalui mulut dengan mengeluarkan bunyi wuuss selama 8 detik. Siklus ini bisa diulangi selama 3 kali. Teknik relaksasi nafas dalam membantu tubuh dengan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis sehingga tubuh merasakan lebih relaks (Brennan, 2021). Tahapan pelatihan relaksasi nafas dalam bisa dilihat pada gambar 2.

[6] Teknik Relaksasi - Latihan Pernapasan Dalam

[a] Ambil posisi duduk/ berbaring dengan nyaman dan pejamkan mata.

[b] Bayangkan anda di tempat yang nyaman

- Tarik nafas lewat hidung 4 detik
- Tahan nafas anda 4 detik
- Hembuskan selama 4 detik



Gambar 2. Teknik relaksasi nafas dalam.



Gambar 3. Proses pemberian materi edukasi.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi bahaya psikososial dan pengendaliannya dengan menerapkan latihan relaksasi nafas dalam telah berjalan lancar, tanpa mendapatkan rintangan yang berarti. Terdapat peningkatan pengetahuan dan pemahaman dari para peserta dari hasil *pre* dan *post tes* yang dilakukan yaitu sebesar 63,6 %. Semoga teknik relaksasi nafas dalam ini bisa diaplikasikan oleh peserta bila mengalami tekanan dan ketegangan mental akibat berbagai aktivitas di pekerjaannya, sehingga dampak buruk dari tekanan psikososial ini bisa dihindari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ingin mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang turut membantu terselenggaranya acara ini, yaitu tim PKM, Fakultas Kedokteran Universitas Trisakti, dan juga khususnya kepada pihak mitra yaitu Klinik Buddhis Indonesia Vihara Mahavira Lautze yang telah bersedia untuk berkolaborasi dalam pelaksanaan kegiatan ini, dengan menyediakan sarana dan fasilitas tempat dan kursi, serta mensosialisasikan kegiatan ke para peserta.

REFERENSI

- Andarini, D., Putra, P., Puspasari, M., Listianti, A. N., & Putri, S. (2019). Identifikasi Bahaya Psikososial Pada Buruh Wanita Di Pabrik Karet. *Jurnal Kesehatan*, **1**, 61–67. <https://doi.org/10.23917/jk.v0i1.7561>
- Australian Psychological Society (2015). Stress & wellbeing How Australians are coping with life.[online] <https://psychology.org.au/getmedia/ae32e645-a4f0-4f7c-b3ce-dfd83237c281/stress-wellbeing-survey.pdf>.
- BPS (2020). BPS Provinsi DKI Jakarta. [online] Available at: <https://jakarta.bps.go.id/publication/2021/11/30/8c383c94a0af8f1bc4cedb83/profil-pekerja-provinsi-dki-jakarta-2020.html>
- Brennan, D. (2021). What to Know About 4-7-8 Breathing. [online] WebMD. <https://www.webmd.com/balance/what-to-know-4-7-8-breathing>.
- Candra, M.W., Sapto Andika (n.d.). Pandemi Berjalan 2 Tahun, Pekerja Sektor Informal Makin Dominan. [online] news.ddtc.co.id. <https://news.ddtc.co.id/pandemi-berjalan-2-tahun-pekerja-sektor-informal-makin-dominan-39006>
- Christy, F.E. Jakarta : Kota dengan Tingkat Stress Ke Enam Dunia. [online] Tempo. (2020). Available at: <https://data.tempo.co/data/594/jakarta-kota-dengan-tingkat-stress-ke-enam-dunia>
- databoks.katadata.co.id. (n.d.). Jakarta Masuk Daftar 10 Kota Paling Stres di Dunia pada 2021 | Databoks. [online] <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/07/08/jakarta-masuk-daftar-10-kota-paling-stres-di-dunia-pada-2021>
- Faiz, A. and Nasri, S.M. (2022). Analisis Faktor Psikososial dan Distres pada pekerja di PT. X tahun 2021. *JKM : Jurnal Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama/JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, **10**(1), pp.35–35. Doi : <https://doi.org/10.31596/jkm.v10i1.952>.
- Fala, M., Sunarti, E. and Herawati, T. (2020). Sources of Stress, Coping Strategies, Stress Symptoms, and Marital Satisfaction in Working Wives. *Jurnal Ilmu Keluarga dan Konsumen*, **13**(1), pp.25–37. doi: <https://doi.org/10.24156/jikk.2020.13.1.25>.
- ILO (2016). Menuju lingkungan kerja yang bebas stres. [online] Available at: https://www.ilo.org/jakarta/info/public/pr/WCMS_495521/lang-en/index.htm
- Ningrum, D.K. (2020). Kepatuhan Minum Obat pada Penderita Diabetes Melitus Tipe II. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, [online] **4**(Special 3), pp.492–505. doi: <https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial>
- p2ptm.kemkes.go.id. (n.d.). Teknik relaksasi untuk mengatasi stres - Penyakit Tidak Menular Indonesia. [online] Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/stress/teknik-relaksasi-untuk-mengatasi-stres/>
- Perciavalle, V., Blandini, M., Fecarotta, P., Buscemi, A., Di Corrado, D., Bertolo, L., Fichera, F. and Coco, M. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological sciences : official journal of the Italian Neurological Society and of the Italian Society of Clinical Neurophysiology*, [online] **38**(3), pp.451–458. doi: <https://doi.org/10.1007/s10072-016-2790-8>.

- Ruang HSE Indonesia. (2021). Mengenal Bahaya Psikososial di Tempat Kerja. [online] Available at: <https://www.ruanghse.com/2021/10/mengenal-bahaya-psikososial-di-tempat.html>
- Setiawan, M.R. (2019). Analisis Faktor Resiko Stress Akibat Kerja Pada Pekerja Sektor Formal dan Sektor Informal di Kota Semarang. *MEDICA ARTERIANA (Med-Art)*, **1**(1), p.29. doi: <https://doi.org/10.26714/medart.1.1.2019.29-36>
- Verywell Health. (n.d.). How to Relax Your Whole Body Anytime for Stress Relief. [online] Available at: <https://www.verywellhealth.com/how-to-do-deep-breathing-exercises-1945350>.