BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kerajinan yang sudah berkembang di Gorontalo sebagai bahan dan pelengkap pakaian adalah kerawang. Kerajinan Kerawang merupakan industri kerajinan sulaman tangan yang didirikan dan beranggotakan para pengusaha industri dan pengrajin kecil di Provinsi Gorontalo.

Pengrajin kerawang dikerjakan secara buatan tangan tanpa bantuan mesin sama sekali. Pengerjan kerawang membutuhkan fokus dan ketelitian dengan pola sulaman yang cukup rumit. Pola sulaman harus digambar di atas milimeter blok dengan ukuran yang pasti. Setelahnya, kain dipotong berdasarkan pola. Lalu, benang diiris dan dicabut dari sebagian serat kainnya menggunakan jarum untuk memberi ruang bagi pola sulam. Barulah kemudian kain disulam dengan benang yang berbeda warna dari kain dasar. Pengerjaan yang lama dan rumit ini dengan permintaan penyelesaian yang cepat dari pembeli meningkatkan resiko stress kerja pada pengrajin.

World Health Organization (WHO) melaporkan lebih dari separuh pekerja di negara maju mengalami stres kerja di tempat kerja dimana hampir 11 juta orang menderita stres kerja di dunia (WHO, 2021). Data proyeksi menunjukkan pada tahun 2035 akan terus meningkat menjadi 3.500 per 100.000 pekerja dengan penambahan kasus sejumlah 2.5 juta kasus dengan akumulas penderita stress sejumlah kurang lebih 5 – 7 juta orang (HSE, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukan bahwa adanya peningkatan prevalensi penduduk Indonesia yang mengalami stres kerja dari tahun 2013 sebesar 6%, kemudian meningkat menjadi sebesar 9,8% di tahun 2018. Di Indonesia, tercatat dalam Kementerian Riset dan Teknologi, sebesar 55% masyarakat mengalami stres, dengan kategori tingkat stres sangat besar 0,8%, dan stress ringan sebesar 34,5% (Kemenristek RI, 2020).

Stress dapat menimbulkan bermacam - macam dampak yang merugikan mulai dari menurunnya kesehatan sampai kepada dideritanya suatu penyakit. Stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan nyeri kepala, penurunan fungsi sistem imun, kelelahan, kelainan jantung, depresi dan gangguan mental emosional yang lain (Fatin et al., 2023).

Upaya manajemen stres adalah dengan melakukan teknik relaksasi. Teknik relaksasi bertujuan agar individu dapat mengontrol diri dari stres yang membuat individu merasa dalam kondisi yang tidak nyaman. Salah satu terapi relaksasi yang dapat digunakan dalam menurunkan tingkat stress adalah terapi relaksasi *autogenik* (Niah, 2021).

Terapi relaksasi *autogenik* merupakan teknik yang menggunakan gambaran visual, *body awarness, dan deep state of relaxtion*. Relaksasi *autogenik* menempatkan diri sebagai relaksasi dengan kondisi terhipnotis ringan, relaksasi yang bersumber dari diri sendiri dengan kalimat pendek yang bisa membuat pikiran menjadi tenang (Syafitri, 2020). Pelaksanaan terapi relaksasi *autogenik* telah dilakukan pada seluruh pengrajin di Desa Mongolato. Pelaksanaan terapi dilakukan dengan tujuan untuk menurunkan stress yang dirasakan saat bekerja maupun ketika dirumah yang dapat menghambat produktivitas pekerja dalam kesehariannya. Namun pelaksanaan terapi relaksasi masih perlu dilakukan evaluasi untuk menentukan apakah terapi relaksasi *autogenik* yang telah diberikan tujuannya sudah tercapai atau belum dan apa saja masalah yang dihadapi saat merealisasikannya saat ini ketika dilakukan secara mandiri oleh pengrajin.

Dalam penerapannya evaluasi sangat perlu dilakukan untuk dapat menentukan bagaimana program-program yang sudah berjalan, untuk mengukur hasil kondisi pelaksanaan dan menyelidiki apakah program yang dilaksanakan sesuai dengan apa yang diinginkan dan apabila tidak, maka berada dalam posisi untuk menghentikan atau memperbaiki. Penyelidikan yang diperlukan tersebut dinamakan evaluasi (Halawa, 2022).

Penelitian sebelumnya telah membuktikan efek terapi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan tingkat stres,salah satunya oleh nanda et al (2023) yaitu diperoleh adanya pengaruh terapi relakasasi *autogenik* terhadap penurunan tingkat stres di dapatkan sebelum di berikan terapi terdapat 7 pengrajin dengan stres ringan,dan 9 pengrajin dengan stres berat dan setelah diberikan terapi di dapatkan 4 pengrajin dengan stres sedang,5 pengrajin dengan stres ringan dan 7 pengrajin sudah tidak mengalami stres.

Terdapat tiga aspek yang tidak dapat dipisahkan dalam pelaksanaan evaluasi terapi relaksasi *autogenik*. Pada aspek pertama yaitu evaluasi kognitif menggambarkan proses psikologis yang berkaitan dengan bagaimana individu mempelajari, memperhatikan, mengamati, membayangkan, memperkenalkan, memulai dan memikirkan terapi yang diajarkan. aspek kedua adalah evaluasi afektif yang dimaksudkan untuk mengetahui keberhasilan terapi relaksasi *autogenik* terhadap penurunan tingkat stress pada pengarajin, serta evaluasi psikomotorik yang merupakan penilaian terhadap keterampilan atau kemampuan bertindak setelah pengrajin diberikan terapi relaksasi *autogenik* untuk diterapkan secara mandiri serta

berkesinambungan tanpa pengawasan dari perawat (Novita, 2023).

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti tanggal 12 Agustus 2024 didapatkan bahwa sebelumnya terapi relaksasi *auotogenik* sudah dilakukan pada 16 pengrajin karawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga Oleh karena itu, penelitian saat ini sebagai penelitian lanjutan dari pelaksanaan terapi relaksasi *autogenik* yang telah diberikan sebelumnya untuk melihat masih dilakukannya terapi ini atau tidak oleh pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga. Peneliti wawancarai 5 orang pengrajin kerawang terkait pemberian terapi relaksasi *autogenik* selama 15 menit yang dilakukan dua kali sehari selama 1 minggu dalam penurunan tingkat stress 3 diantaranya mengatakan bahwa setelah dilakukan relaksasi, tingkat stress menurun dengan kurangnya kecemasan dan kegelisahan yang dirasakan pengrajin, kualitas tidur baik, tidak mudah marah dalam masalah – masalah sepele, motivasi kerja tinggi, minat bersosialisasi tinggi serta lebih merasa rileks dan nyaman dalam pekerjaannya sebagai pengrajin yang dijalani sampai saat ini.

Hasil wawancara juga didapatkan yaitu 2 orang tidak lagi melakukan Terapi relaksasi *autogenik* karena lupa gerakannya, masih terdapat pengrajin karawang yang mengalami stress ringan dan sedang karena mengatakan terapi tersebut tidak memiliki efek yang berpengaruh dalam stress yang dirasakan, pengrajin masih sering mengalami gangguan tidur, merasa kelelahan yang berkepanjangan, kurang minat untuk makan serta motivasi kerja rendah, menjalani pekerjaan ini hanya sebuah tuntutan untuk mendukung perekenomian keluarga.

Berdasarkan uraian di atas peneliti tertarik ingin melakakun penelitian yang lebih mendalam dengan judul “Gambaran Evaluasi Terapi Relaksasi *Autogenik* dalam Penurunan Tingkat Stress Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga.”

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka yang dapat diidentifikasi masalah dalam penelitian ini yaitu:

1. Pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga ada 3 orang yg tidak lagi melakukan terapi relaksasi *autogenik* dan ada 2 orang yg jarang melakukan terapi relaksasi *autogenik*.
2. Pengrajin kerawang di Desa Mongolato Kecamatan Telaga ada yang melakukan terapi relaksasi *autogenik*, namum mengatakan terapi tersebut tidak memiliki efek yang berpengaruh dalam stress yang dirasakan

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah " Bagaimana Gambaran Evaluasi Terapi Relaksasi *Autogenik* Dalam Penurunan Tingkat Stress Pada Pengrajin Kerawang Di Desa Mongolato Kecamatan Telaga?"

1.4 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini yaitu untuk melakukan analisis gambaran evaluasi terapi relaksasi *autogenik* pada pengrajin kerawang di Desa mongolato kecamatan telaga.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Institusi Pendidikan

Sebagai bahan bacaan untuk menambah wawasan bagi mahasiswa dan juga sebagai referensi sebagai pemahaman mahasiswa khususnya pada stase keperawatan komunitas dalam pemberian terapi relaksasi *autogenik* khususnya untuk mengatasi stress kerja pada pengrajin kerawang.

1.5.2 Bagi Perawat

Memberikan masukan kepada perawat agar dapat meningkatkan pelayanan asuhan keperawatan dari segi pemberian terapi relaksasi autogentik dalam penanganan stress.

1.5.3 Bagi Peneliti selanjutnya

Dapat meningkatkan wawasan dan pengetahuan bagi peneliti maupun mahasiswa lain khususnya pada stase Keperawatan komunitas di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Gorontalo.