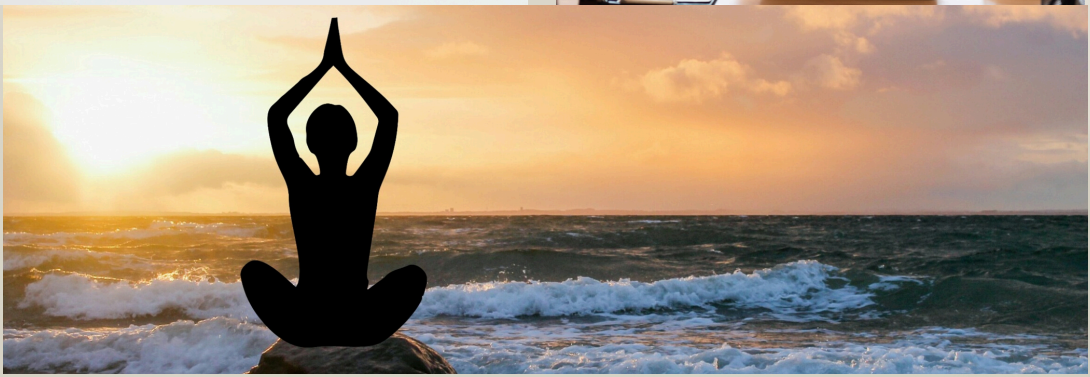
Get Press Indonesia

ISBN 978-634-255-860-5 (PDF)

# YOGA TERAPI MINDFULNESS PENGENDALI STRES KERJA PERAWAT







Ns. Indri Ramadini, M.Kep
Efitra, S.Kp, M.Kep
Ns. Yudistira Afconneri, M.Kep
Ns. Madepan Mulia, M.Kep, Sp.Kep.J
Ns. Mitha Angelia Angestika, S.Kep
Ns. Fitri Diah Nawang Palupi, S.Kep
Hidayatul Ikhsan, Amd.Kep

# YOGA TERAPI MINDFULNESS PENGENDALI STRES KERJA PERAWAT

**Ns. Indri Ramadini, M.Kep**
**Efitra, S.Kp, M.Kep**
**Ns. Yudistira Afconneri, M.Kep**
**Ns. Madepan Mulia, M.Kep, Sp.Kep.J**
**Ns. Mitha Angelia Angestika, S.Kep**
**Ns. Fitri Diah Nawang Palupi, S.Kep**
**Hidayatul Ikhsan, Amd.Kep**

**GET PRESS INDONESIA**

# YOGA TERAPI MINDFULNESS PENGENDALI STRES KERJA PERAWAT

**Penulis :** Ns. Indri Ramadini, M.Kep
Efitra, S.Kp, M.Kep
Ns. Yudistira Afconneri, M.Kep
Ns. Madepan Mulia, M.Kep, Sp.Kep.J
Ns. Mitha Angelia Angestika, S.Kep
Ns. Fitri Diah Nawang Palupi, S.Kep
Hidayatul Ikhsan, Amd.Kep

**Editor :** Mila Sari, M.Si.
**Desain Sampul dan Tata Letak :** Yulliatri Novita, M.Hum.

**PENERBIT : GET PRESS INDONESIA**
Anggota IKAPI No. 033/SBA/2022
Jl. Palarik RT 01 RW 06 Kelurahan Air Pacah
Kecamatan Koto Tangah Padang Sumatera Barat
website: www.getpress.co.id
email: adm.getpress@gmail.com

**ISBN : 978-634-255-880-5**

**Hak cipta dilindungi undang-undang.** Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun tanpa izin tertulis dari penerbit.

Cetakan Pertama, November 2026

*Undang Undang Republik Indonesia Nomor* 19 *Tahun 2002*
*Tentang Hak Cipta*

Ketentuan Pidana:
**Pasal 72**

1. Barangsiapa dengan sengaja dan tanpa hak melakukan perbuatan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 ayat (1) atau Pasal 49 ayat (1) dan ayat (2) dipidana dengan pidana penjara masing-masing paling singkat 1 (satu) bulan dan/atau denda paling sedikit Rp 1.000.000,00 (satu juta rupiah), atau pidana penjara paling lama 7 (tujuh) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 5.000.000.000,00 (lima miliar rupiah).
2. Barangsiapa dengan sengaja menyiarkan, memamerkan, mengedarkan, atau menjual kepada umum suatu Ciptaan atau barang hasil pelanggaran Hak Cipta atau Hak Terkait sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun dan/ atau denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

# KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT, atas limpahan rahmat dan hidayahNya, maka Penulisan Buku dengan judul Yoga Terapi Mindfulness Pengendali Stres Kerja Perawat dapat diselesaikan. Buku ini berisikan bahasan tentang Yoga sebagai Terapi Mindfulness yang dapat menjadi salah satu terapi yang mampu mengendalikan stress kerja perawat akibat pekerjaan yang monoton. Stress kerja yang tinggi secara terus-menerus dan emosi yang intens dapat menyebabkan burnout. Terapi mindfulness merupakan salah satu intervensi yang holistik, karena meningkatkan kesadaran atas keadaan yang terjadi saat ini dengan cara memusatkan pikiran dan perhatian kepada keyakinan tanpa pemberian reaksi penolakan yang dapat menurunkan gejala psikis dan fisik.

Buku ini masih banyak kekurangan dalam penyusunannya. Oleh karena itu, kami sangat mengaharapkan kritik dan saran demi perbaikan dan kesempurnaan buku ini selanjutnya. Kami mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam proses penyelesaian Buku ini. Semoga Buku ini dapat menjadi sumber referensi dan literatur yang mudah dipahami.

Ambon,  Juni 2026

Penulis

# DAFTAR ISI

**KATA PENGANTAR** ..... **i**
**DAFTAR ISI** ..... **ii**
**BAB 1 KONSEP STRES KERJA PERAWAT** ..... **1**
1.1 Stres Kerja Perawat ..... 1
1.2 Gejala Stres Kerja Perawat ..... 4
1.3 Upaya Pencegahan Stres Kerja Perawat ..... 6
**BAB 2 TERAPI MINDFULNESS** ..... **15**
2.1 Pengertian Terapi Mindfulness ..... 15
2.2 Jenis Terapi Mindfulness ..... 19
2.3 Manfaat Terapi Mindfulness ..... 22
**BAB 3 YOGA** ..... **27**
3.1 Pengertian Yoga ..... 27
3.2 Manfaat Yoga ..... 30
3.3 Komponen Yoga dalam Pendekatan Mindfulness ..... 34
3.4 Rangkaian Gerakan Yoga Pengendali Stres Kerja ..... 36
**DAFTAR PUSTAKA** ..... **51**

# BAB 1
# KONSEP STRES KERJA PERAWAT

## 1.1 Stres Kerja Perawat

Stres kerja adalah kondisi ketika stessor kerja secara sendiri atau bersama faktor lain berinteraksi dengan karakteristik individu, menghasilkan gangguan keseimbangan fisiologis dan psikologis. Jika berlangsung lama, gangguan itu dapat mengganggu sistem kardiovaskuler, gangguan jiwa, gangguan muskuloskeletal, dan gangguan kesehatan lain (Herqutanto *et al*., 2017). Stres kerja yang dialami perawat akan berdampak kepada kinerjanya dan mempengaruhi mutu pelayanan asuhan keperawatan pada pasien. Stres kerja perawat dapat terjadi apabila perawat dalam bertugas mendapatkan beban kerja yang melebihi kemampuannya sehingga perawat tersebut tidak mampu memenuhi atau menyelesaikan tugasnya, maka perawat tersebut dikatakan mengalami stres kerja (Hangewa *et al*., 2020).

Perawat merupakan kelompok tenaga kesehatan yang rentan mengalami stres kerja karena pekerjaannya melibatkan interaksi intensif dengan pasien dan keluarga, tuntutan pelayanan yang berkelanjutan, pengambilan keputusan klinis, beban kerja, sistem shift, serta menghadapi kondisi sakit berat dan kematian (Okuhara, M *et al*., 2021).

Stres kerja pada perawat berkaitan erat dengan penurunan performa kerja, kecelakaan, kekerasan ditempat kerja, peningkatan cedera dan komitmen organisasi yang rendah dapat menyebabkan turnover perawat (Herqutanto *et al*., 2017).

Stres kerja pada perawat memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan beberapa pekerjaan lainnya karena perawat berhadapan langsung dengan pasien selama 24 jam dan memiliki tanggung jawab terhadap keselamatan pasien.

Beberapa karakteristik utama meliputi:

a. Beban kerja tinggi

   Beban kerja merupakan salah satu sumber utama stres pada perawat. Beban tersebut dapat berupa:

- Jumlah pasien yang banyak;
- Kompleksitas kondisi pasien;
- Tuntutan dokumentasi;
- Pekerjaan administratif;
- Keterbatasan jumlah tenaga;
- Pekerjaan yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas

Review terhadap berbagai penelitian keperawatan mengidentifikasi work overload sebagai salah satu tuntutan pekerjaan utama yang berhubungan dengan stres pada tenaga keperawatan.

b. Tuntutan emosional

Perawat harus berinteraksi dengan pasien yang mengalami nyeri, kecemasan, ketakutan, kehilangan fungsi tubuh, kondisi terminal, bahkan kematian. Selain itu, perawat juga harus menghadapi keluarga pasien yang cemas atau menuntut.

Tuntutan emosional yang berlangsung terus-menerus dapat meningkatkan kelelahan psikologis dan berkontribusi terhadap burnout.

c. Sistem kerja shift

Kerja shift, terutama shift malam dan rotasi shift, dapat mengganggu pola tidur, ritme sirkadian, kehidupan keluarga, serta keseimbangan kehidupan kerja.

d. Tanggung jawab terhadap keselamatan pasien

   Perawat harus melakukan observasi, pengambilan keputusan, pemberian obat, tindakan keperawatan, komunikasi, dokumentasi, serta koordinasi dengan tenaga kesehatan lain. Kesalahan dalam pelayanan dapat berdampak langsung terhadap keselamatan pasien.

e. Konflik interpersonal

   Hubungan dengan dokter, sesama perawat, pimpinan, pasien, dan keluarga dapat menjadi sumber stres apabila terdapat konflik komunikasi, kurangnya dukungan, ketidakadilan organisasi, atau kepemimpinan yang kurang efektif.

f. Kurangnya sumber daya

   Kekurangan tenaga, fasilitas, peralatan, waktu, maupun dukungan organisasi dapat meningkatkan tuntutan pekerjaan (De Jong, T., *et al*, 2020).

## 1.2 Gejala Stres Kerja Perawat

Stres dapat menghasilkan berbagai respon, respon stres dapat terlihat dalam berbagai aspek yaitu (1) respon fisiologis yang dapat ditandai dengan meningkatnya tekanan darah, detak jantung, nadi dan sistem pernapasan, (2) respon kognitif yang dapat terlihat

melalui terganggunya proses kognitif individu, seperti pikiran menjadi kacau, menurunnya daya konsentrasi, pikiran berulang, dan pikiran tidak wajar, (3) respon emosi yang dapat muncul sangat luas, menyangkut emosi yang mungkin dialami individu, seperti takut, cemas, malu, marah dan sebagainya, (4) respon tingkah laku yang dapat dibedakan menjadi *fight*, yaitu melawan situasi yang menekan dan *flight* yaitu menghindari situasi yang menekan (Taylor (1991) dalam Nasir & Muhith 2011).

Berbagai faktor penyebab terjadinya stres kerja dapat berdampak negatif baik terhadap fisik, psikologis ataupun perilaku seseorang. Gejala-gejala stres kerja tersebut dapat diidentifikasi dengan mengkaji indikator baik fisik, psikologis, ataupun indikator perilaku emosional (Perry & Potter, 2013). Gejala fisiologis sebagai konsekuensi dari stres menunjukkan bahwa stres dapat menciptakan perubahan dalam metabolisme, meningkatkan detak jantung dan pernafasan, meningkatkan tekanan darah, menimbulkan sakit kepa dan menyebabkan serangan jantung. Gejala psikologis memicu timbulnya ketidakpuasan kerja, meningkatkan ketegangan, kecemasan, kebosanan, mudah marah dan suka menunda pekerjaan. Sedangkan gejala perilaku yaitu menurunnya

tingkat produktivitas, meningkatkan absensi dan *turn over* karyawannya. Selain itu perubahan pada pola makan, cara bicara yang menjadi cepat, gelisah, gangguan tidur dan meningkatnya konsumsi rokok dan alkohol (Rice 1999, dalam Prihatini, 2008).

## 1.3 Upaya Pencegahan Stres Kerja Perawat

Menurut (Elytisia & Ginting, 2019) cara mencegah stres kerja dapat dilakukan dengan cara manajemen stres melalui pendekatan individual dan organisasional.

a. Pendekatan Individual

Setiap individu memiliki tanggung jawab untuk mengurangi stres. Strategi individual yang telah terbukti efektif meliputi penerapan manajemen waktu, penambahan waktu olahraga, pelatihan relaksasi, dan perluasan jaringan dukungan sosial. Manajemen waktu:

a) Membuat daftar harian tentang kegiatan-kegiatan yang harus diselesaikan.
b) Memprioritaskan kegiatan-kegiatan atas dasar kepentingan dan urgensinya
c) Membuat jadwal kegiatan-kegiatan menurut prioritas yang telah ditetapkan.

d) Penambahan waktu olahraga (latihan fisik). Latihan fisik yang nonkompetitif seperti latihan jalan (jogging), berenang, dan bersepeda direkomendasikan sebagai cara untuk mengatasi berbagai tingkatan stres, karena bentuk latihan ini dapat melepaskan diri dari ketegangan.

e) Pelatihan relaksasi. Adanya latihan relaksasi seperti yoga bertujuan untuk mencapai status relaksasi yang dalam, dimana seseorang merasa rileks secara fisik, dan sedikit menjauhkan diri dari pengaruh lingkungan ataupun sensasi tubuh. Melakukan relaksasi yang dalam dapat memberikan orang yang bersangkutan merasa penuh kedamaian.

f) Dukungan sosial Memperluas jaringan sosial dapat berperan dalam pengurangan ketegangan. Dukungan sosial dapat memoderatkan akibat dari hubungan stres kerja, sehingga stres di tempat kerja yang berat pun tidak dapat meruntuhkan seseorang.

b. Pendekatan Organisasional

Beberapa penyebab stres adalah tuntutan dari tugas dan peran serta struktur organisasi yang semuanya dikendalikan oleh manajemen, sehingga faktor-faktor

itu dapat diubah. Oleh karena itu strategi-strategi yang mungkin digunakan oleh manajemen untuk mengurangi stres pekerja ialah melalui :

a) Seleksi dan penempatan Disamping ada beberapa pekerjaan yang lebih menimbulkan stres dari pada pekerjaan lainnya, orang-orangnya juga berbeda satu sama lain dalam responnya terhadap situasi kerja.
b) Penempatan tujuan Penggunaan tujuan-tujuan dapat mengurangi stres dan dapat memberikan motivasi. Tujuan khusus yang dipersepsikan oleh yang bersangkutan akan memperjelas harapan-harapan dan meningkatkan kinerja.
c) Pendesainan kembali pekerjaan Pendesainan kembali pekerjaan dapat memberikan pekerja tanggung jawab yang lebih tinggi, kerja yang lebih berarti, autonomi yang lebih banyak dan peningkatan umpan balik.
d) Pengambilan keputusan secara partisipatif Dengan memberikan para pekerja suara dalam keputusan-keputusan, dapat mempengaruhi kinerja.
e) Komunikasi organisasi Menggunakan komunikasi efektif sebagai cara untuk memperbaiki persepsi pekerja.

f) Mengadakan program-program kebugaran
g) Mengadakan pelatihan yang baik untuk pekerjaan
h) Memberikan kursus-kursus manajemen stres.

Upaya yang paling penting adalah mengurangi sumber stres dari lingkungan kerja. Beberapa langkah yang dapat dilakukan rumah sakit atau fasilitas pelayanan kesehatan adalah:

a) Mengoptimalkan jumlah dan distribusi tenaga keperawatan sesuai beban kerja.
b) Mengurangi beban kerja berlebihan dan pekerjaan administratif yang tidak diperlukan.
c) Mengatur jadwal shift dan jam kerja secara ergonomis.
d) Menghindari penjadwalan shift yang terlalu panjang dan memberikan waktu istirahat yang cukup.
e) Menyediakan waktu istirahat secara teratur selama bekerja.
f) Meningkatkan komunikasi antara perawat, kepala ruangan, dan manajemen.
g) Meningkatkan kerja sama dan teamwork antarperawat.

h) Meningkatkan partisipasi perawat dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan pekerjaan.
i) Menciptakan lingkungan kerja yang aman dari bullying, kekerasan, intimidasi, dan pelecehan.
j) Memberikan dukungan dan supervisi yang konstruktif dari kepala ruangan/manajer keperawatan.

WHO secara khusus merekomendasikan intervensi organisasi untuk tenaga kesehatan, termasuk pengurangan beban kerja, perubahan jadwal, peningkatan komunikasi dan teamwork sebagai strategi untuk mengurangi distress dan memperbaiki hasil kerja.

Pelatihan manajemen stres bagi perawat dilingkungan organisasi perawat dapat diberikan pelatihan untuk meningkatkan kemampuan mengenali dan mengendalikan stres, antara lain:

a. Edukasi mengenai stres kerja dan burnout;
b. Teknik stress management;
c. Teknik relaksasi;
d. Manajemen waktu;
e. Problem solving;

f. Komunikasi efektif;
g. Peningkatan kemampuan coping;
h. Pelatihan mindfulness;
i. Self-care;
j. Teknik pernapasan dan relaksasi.

WHO merekomendasikan intervensi psikososial seperti mindfulness dan pendekatan kognitif-perilaku untuk membantu pekerja mengembangkan keterampilan mengelola stres.

Aktivitas fisik dan olahraga dalam organisasi perawat dapat menjadi salah satu strategi pencegahan stres kerja pada perawat. Bentuk kegiatan dapat berupa:

a. Berjalan kaki;
b. Stretching;
c. Senam;
d. Latihan aerobik;
e. Resistance training;
f. Yoga;
g. Latihan pernapasan.

WHO memasukkan aktivitas fisik, termasuk walking, aerobic training, strength training, dan yoga, sebagai salah satu intervensi yang dapat dipertimbangkan

untuk meningkatkan kesehatan mental dan kemampuan kerja.

Mindfulness yoga merupakan aktivitas fisik yang dapat digunakan untuk membantu perawat meningkatkan kesadaran terhadap kondisi fisik dan emosional sehingga mampu merespons stres secara lebih adaptif. Yoga yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan dan mindfulness juga dapat digunakan sebagai intervensi promotif-preventif.

Dalam konteks keperawatan, program dapat dirancang sederhana, misalnya: Mindfulness yoga 10–20 menit, 2–3 kali per minggu, dilakukan secara rutin di tempat kerja. WHO menyatakan bahwa intervensi psikososial berbasis mindfulness dapat membantu mengurangi emotional distress pada tenaga kesehatan.

Selain aktivitas dan olah raga, dukungan dari rekan kerja dan pimpinan merupakan faktor penting dalam mencegah stres kerja. Bentuknya dapat berupa:

a. Peer support;
b. Briefing dan debriefing yang konstruktif;
c. Diskusi kasus;

d. Mentoring bagi perawat baru;
e. Supervisi kepala ruangan;
f. Kegiatan team building;
g. Komunikasi terbuka antara perawat dan manajemen

Kurangnya dukungan dari rekan kerja dan supervisor merupakan salah satu faktor psikososial yang dapat meningkatkan risiko stres pada tenaga kesehatan.

Setelah dilakukan beberapa treatment untuk pencegahan stress kerja perawat di lingkungan organisasi perawat maka pencegahan dengan melakukan deteksi dini kesehatan mental perawat perlu dilakukan yaitu dengan melakukan skrining stres secara berkala sehingga perawat yang mengalami stres dapat segera memperoleh intervensi.

Instrumen yang dapat dipertimbangkan antara lain:

a. DASS-21 untuk mengukur depresi, kecemasan dan stres;
b. Perceived Stress Scale (PSS);
c. Nursing Stress Scale (NSS);
d. instrumen burnout seperti Maslach Burnout Inventory (MBI) (WHO, 2022).

Perawat yang sudah menunjukkan tanda stres tinggi perlu mendapatkan akses terhadap:

a. Konseling psikologis;
b. Employee assistance program;
c. Konsultasi dengan tenaga kesehatan jiwa;
d. Supportive supervision;
e. Pengaturan sementara beban/jadwal kerja apabila diperlukan

# BAB 2
# TERAPI MINDFULNESS

## 2.1 Pengertian Terapi Mindfulness

Mindfulness adalah kemampuan individu untuk memberikan perhatian secara sadar, sengaja, dan terarah terhadap pengalaman yang sedang berlangsung saat ini dengan sikap menerima dan tidak menghakimi (Kabat-Zinn, 2003). Konsep ini dipopulerkan melalui program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) yang dikembangkan oleh Jon Kabat-Zinn (1990). Bishop *et al*. (2004) menambahkan bahwa mindfulness memiliki dua komponen utama, yaitu pengaturan perhatian pada pengalaman saat ini dan sikap terbuka, ingin tahu, serta menerima terhadap pengalaman tersebut. Individu tidak diminta menghilangkan pikiran atau perasaan yang muncul, tetapi mengamatinya apa adanya tanpa reaksi penolakan atau penilaian.

Terapi mindfulness disebut intervensi yang holistik karena menyentuh beberapa dimensi manusia sekaligus, yaitu dimensi fisik seperti sensasi tubuh dan pernapasan, dimensi

psikologis seperti pikiran dan emosi, serta kesadaran terhadap lingkungan di sekitar individu. Dengan meningkatnya kesadaran pada ketiga dimensi tersebut, individu dapat menurunkan gejala psikis dan fisik yang muncul akibat tekanan. Praktik ini juga berbeda dari relaksasi biasa. Relaksasi berfokus pada penurunan ketegangan, sedangkan mindfulness bertujuan mengubah cara individu berhubungan dengan pengalamannya, dan keadaan rileks menjadi salah satu hasilnya (Hölzel *et al*., 2011).

Dalam praktiknya, terapi mindfulness dapat diberikan melalui tiga tahapan, yaitu *self talk*, *visual imagery*, dan *deep breathing*. Pada tahap *self talk*, individu mengarahkan kalimat positif dan menenangkan kepada dirinya sendiri, misalnya menegaskan bahwa ia mampu menghadapi keadaan dan dapat kembali sehat serta ceria. Pada tahap *visual imagery*, individu membayangkan suasana yang tenang dan menyenangkan untuk mengalihkan perhatian dari stresor. Pada tahap *deep breathing*, individu menarik napas perlahan dan dalam sambil memusatkan perhatian pada sensasi napasnya. Ketiga tahapan ini dilakukan dengan keyakinan bahwa dirinya dapat sehat dan ceria sehingga tubuh dapat merespons secara positif. Perlu dicatat bahwa *self talk* dan *visual imagery* lebih

umum dikenal sebagai teknik relaksasi dan imagery terpandu yang sering dipadukan dengan mindfulness, sedangkan program mindfulness baku seperti MBSR lebih menekankan latihan seperti pemindaian tubuh (*body scan*), pernapasan sadar, dan meditasi duduk.

Secara fisiologis, praktik mindfulness yang konsisten dikaitkan dengan keadaan rileks yang ditandai oleh meningkatnya aktivitas gelombang otak alfa (α), yaitu gelombang yang umumnya muncul saat seseorang tenang namun tetap terjaga (Lagopoulos *et al*., 2009). Keadaan ini diduga berkaitan dengan pelepasan senyawa kimia otak seperti endorfin dan serotonin yang berhubungan dengan rasa nyaman, serta meningkatnya aktivitas saraf parasimpatis. Saraf parasimpatis berperan mengembalikan keseimbangan organ tubuh agar berfungsi sebagaimana mestinya, antara lain dengan menurunkan denyut jantung, menstabilkan tekanan darah, dan mendukung proses pemulihan tubuh. Kerja sistem ini merupakan kebalikan dari respons *fight or flight* yang diaktifkan sistem saraf simpatis saat stres. Meskipun demikian, tinjauan neurosains menunjukkan bahwa mekanisme ini masih terus diteliti, sehingga rantai sebab-akibat dari gelombang alfa hingga

aktivasi parasimpatis sebaiknya dipahami sebagai keterkaitan yang didukung bukti awal, bukan hubungan kausal yang sudah pasti (Tang *et al*., 2015).

Pada tenaga kesehatan, mindfulness memiliki relevansi yang besar. Tenaga kesehatan menghadapi beban kerja yang berat, jam kerja yang panjang, tanggung jawab terhadap keselamatan pasien, serta paparan terhadap penderitaan dan kematian, sehingga berisiko mengalami stres kerja, kelelahan emosional, dan burnout. Mindfulness membantu individu meningkatkan kesadaran terhadap pikiran, perasaan, sensasi tubuh, dan kondisi lingkungan sehingga mampu mengenali tanda awal stres dan merespons tuntutan pekerjaan secara lebih adaptif, tidak secara impulsif atau otomatis. Intervensi berbasis mindfulness (*mindfulness-based interventions*) dapat digunakan sebagai pendekatan untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi dampak stres serta burnout pada tenaga kesehatan (Salvado *et al*., 2021). Temuan serupa dilaporkan oleh Lomas *et al*. (2018) melalui tinjauan sistematis yang menunjukkan bahwa mindfulness berdampak positif pada kesejahteraan tenaga kesehatan, dan oleh Krasner *et al*. (2009) yang menemukan bahwa pelatihan komunikasi berbasis mindfulness pada dokter layanan primer

berhubungan dengan penurunan burnout serta peningkatan empati dan kesejahteraan.

Sesi mindfulness umumnya berlangsung 10 hingga 30 menit dan lebih efektif jika dilakukan secara teratur. Bagi tenaga kesehatan, latihan singkat selama 3 hingga 5 menit dapat dilakukan di sela jam kerja, misalnya sebelum pergantian *shift* atau setelah menangani situasi yang menegangkan. Dengan demikian, terapi mindfulness dapat menjadi strategi yang praktis, murah, dan menjanjikan untuk menjaga kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan sekaligus mendukung mutu pelayanan kepada pasien.

## 2.2 Jenis Terapi Mindfulness

Ada dua jenis praktek mindfulness yaitu *mindfulness based cognitive therapy* dan *mindfulness based stress reduction* (Stuart, 2013) namun semakin kompleks permasalahan individu maka muncul pengembangan basis dari mindfulness, yaitu *mindfulness based intervention* dengan tujuan menumbuhkan kesadaran yang lebih besar dari pengalaman yang saat ini dirasakan. Berikut adalah penjelasan mengenai jenis mindfulness therapy

1. *Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) Meditasi mindfulness based stress reduction* ini berguna dalam lingkup berhubungan langsung dan bekerjasama secara konstruktif dengan masalah yang dihadapi, jalan keluar yang berhasil dan tidak berhasil dalam mengatasi masalah tersebut (Stahl *et al*., 2013). Tujuh pilar utama dari praktik mindfulness berbasis *stress reduction* ini yaitu tidak menghakimi, kesabaran, pikiran pemula, kepercayaan, *non-striving*, menerima, dan memulai kembali (Jon Kabat-Zinn & Hanh, 2013).
2. *Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) MBCT* dikembangkan oleh Segal, Williams, dan Teasdale tahun 2013 yang didasari oleh *mindfulness based stress reduction* dari Kabat-Zinn. MBCT dikembangkan sebagai program psikoedukasi untuk mengajarkan keterampilan kesadaran dan prinsip-prinsip terapi perilaku kognitif dimana di dalamnya termasuk diskusi dan pendidikan tentang depresi, stress, kecemasan, PTSD, dan masalah kesehatan mental lainnya.
3. *Mindfulness Based Intervention (MBI) MBI* bertujuan untuk menumbuhkan kesadaran yang di dalamnya mencakup MBSR atau MBCT tetapi dalam MBI ini ada banyak intervensi lain yang berhubungan dengan

kesadaran yang menggabungkan latihan kesadaran sebagai salah satu komponen dari program contohnya *acceptance and commitment therapy, dialectical therapy, cognitive stress management, integrative body–mind training. MBI* ini bermanfaat terhadap kesehatan fisik (misalnya mengurangi nyeri kronik, meningkatkan imunitas, mengurangi gejala klinis dari suatu penyakit dan perilaku lebih sehat) dan berpengaruh terhadap kesehatan mental (misalnya membantu individu yang mengalami depresi, kecemasan, kecanduan bahan adiktif). Praktik mindfulness terdiri dari praktik formal dan informal yang saling berpengaruh satu sama lain. Praktik formal bertujuan mengembangkan aspek perhatian, meningkatkan kewaspadaan dan penerimaanmisalnya bernafas, latihan yoga, meditasi duduk, meditasi berjalan, pemindaian tubuh, dan makan secara sadar sedangkan praktik informal lebih mengarah pada aktivitas sehari-hari dimana klien berupaya menghadirkan kesadaran dalam setiap kegiatannya misalnya saat bersih-bersih rumah, duduk bahkan saat bekerja.

## 2.3 Manfaat Terapi Mindfulness

Mindfulness sebagai terapi pemusatan perhatian dengan kesadaran dapat memengaruhi mekanisme psikologis dan neurologis sehingga individu menjadi lebih tenang (Hölzel *et al*., 2011; Tang *et al*., 2015). Dari sisi psikologis, latihan ini meningkatkan regulasi emosi, mengurangi pola pikir yang berulang dan reaktif, serta menumbuhkan sikap menerima terhadap pengalaman yang tidak menyenangkan. Dari sisi neurologis, penelitian pencitraan otak mengaitkan latihan mindfulness dengan perubahan pada area yang berperan dalam pengaturan perhatian, pemrosesan emosi, dan kesadaran tubuh, termasuk amigdala dan korteks prefrontal. Perubahan inilah yang diduga mendasari berbagai manfaat mindfulness, yaitu menurunkan stres, *ego depletion*, *burnout*, kecemasan, dan nyeri, serta meningkatkan kualitas tidur.

Manfaat yang paling banyak diteliti adalah penurunan stres. Program *Mindfulness-Based Stress Reduction* (MBSR) terbukti menurunkan stres, kecemasan, dan depresi pada individu yang sehat (Khoury *et al*., 2015). Tinjauan sistematis dan meta-analisis oleh Goyal *et al*. (2014) juga menemukan bukti yang cukup kuat bahwa

program meditasi mindfulness memperbaiki kecemasan, depresi, dan stres. Hölzel *et al*. (2010) melaporkan bahwa penurunan stres yang dirasakan setelah pelatihan mindfulness delapan minggu berkaitan dengan berkurangnya kepadatan materi abu-abu pada amigdala, yaitu struktur otak yang berperan dalam respons terhadap ancaman dan rasa takut.

Mindfulness juga bermanfaat menurunkan kecemasan. Hofmann *et al*. (2010) dalam tinjauan meta-analisisnya menunjukkan bahwa terapi berbasis mindfulness efektif mengurangi gejala kecemasan dan depresi, terutama pada individu yang memang memiliki gangguan suasana hati atau kecemasan. Dengan melatih diri mengamati pikiran cemas tanpa terhanyut di dalamnya, individu tidak lagi bereaksi secara otomatis terhadap kekhawatiran yang muncul. Dalam konteks tenaga kesehatan, mekanisme yang sama berkontribusi pada penurunan *burnout*. Intervensi berbasis mindfulness terbukti membantu mengurangi kelelahan emosional dan meningkatkan kesejahteraan pada tenaga kesehatan (Lomas *et al*., 2018; Salvado *et al*., 2021).

Manfaat berikutnya berkaitan dengan *ego depletion*, yaitu menurunnya kapasitas pengendalian diri setelah seseorang menggunakan energi mental untuk menahan dorongan atau menyelesaikan tugas yang menuntut (Baumeister *et al*., 1998). Friese *et al*. (2012) menemukan bahwa meditasi mindfulness singkat dapat mengurangi dampak *ego depletion* pada tugas pengendalian diri. Perlu diingat bahwa konsep *ego depletion* sendiri masih diperdebatkan dan beberapa upaya replikasi tidak selalu mendukung temuan awalnya, sehingga hasil ini sebaiknya dipandang sebagai bukti awal.

Pada pengendalian nyeri, mindfulness tidak selalu menghilangkan sensasi nyeri, tetapi mengubah cara individu menanggapinya. Kabat-Zinn (1982) melaporkan bahwa pasien nyeri kronis yang mengikuti program mindfulness mengalami penurunan nyeri dan gejala psikologis yang menyertainya. Zeidan *et al*. (2011) menunjukkan bahwa meditasi mindfulness menurunkan intensitas dan ketidaknyamanan nyeri melalui keterlibatan area otak yang mengatur persepsi nyeri dan emosi. Dengan menerima sensasi nyeri tanpa melawannya, individu cenderung mengalami penderitaan yang lebih ringan.

Terakhir, mindfulness dapat meningkatkan kualitas tidur. Tidur sering terganggu oleh pikiran yang terus berputar dan ketegangan tubuh, dua hal yang ditangani langsung oleh latihan mindfulness. Black *et al*. (2015) menemukan bahwa lansia dengan gangguan tidur yang mengikuti program mindfulness mengalami perbaikan kualitas tidur dan penurunan gangguan fungsi di siang hari dibandingkan kelompok yang mendapat edukasi kebersihan tidur. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis Rusch *et al*. (2019) yang menyimpulkan bahwa meditasi mindfulness memperbaiki kualitas tidur dibandingkan kontrol pasif, meskipun efeknya tidak lebih unggul daripada intervensi tidur aktif lainnya. Dengan demikian, mindfulness dapat menjadi salah satu pendekatan nonfarmakologis yang menjanjikan untuk menjaga kesehatan fisik dan psikologis secara menyeluruh.

# BAB 3
# YOGA

## 3.1 Pengertian Yoga

Yoga adalah upaya praktis untuk menyelaraskan tubuh, pikiran, dan jiwa. Kata *yoga* berasal dari bahasa Sanskerta *yuj* yang berarti menyatukan atau menghubungkan, dan tradisinya berakar dari filsafat India kuno yang dirumuskan antara lain dalam *Yoga Sutra* Patanjali (Feuerstein, 2008). Fase koneksi ini mempermudah keharmonisan individu dengan lingkungan sekitar dan Sang Pencipta. Yoga secara umum cocok untuk semua kalangan karena intensitas dan jenis latihannya dapat disesuaikan dengan usia dan kemampuan fisik. Dalam praktiknya, yoga memadukan tiga komponen utama, yaitu postur tubuh (*asana*), latihan pernapasan (*pranayama*), dan meditasi (*dhyana*), yang bersama-sama membantu menenangkan pikiran dan memusatkan fokus sepenuhnya (Lebang, 2015; Feuerstein, 2008).

Dari sisi fisik, yoga dapat meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot serta kesehatan tulang. Berbagai gerakan dan latihan pernapasan yoga dilaporkan berefek positif bagi peredaran darah dan fungsi pencernaan (Lebang, 2015). Penelitian juga menunjukkan bahwa yoga memperbaiki kebugaran fisik, keseimbangan, dan fleksibilitas (Ross & Thomas, 2010). Adapun anggapan bahwa yoga "membersihkan racun" dari tubuh lebih bersifat tradisional dan belum didukung bukti ilmiah yang kuat, sehingga sebaiknya dipahami sebagai istilah populer, bukan klaim medis. Dari sisi psikologis, yoga meningkatkan konsentrasi dan fokus serta keseimbangan emosi, ketenangan, dan rasa puas terhadap diri sendiri (Lebang, 2015). Secara neurofisiologis, yoga diduga memengaruhi sistem saraf otonom dengan meningkatkan aktivitas parasimpatis dan menurunkan reaktivitas terhadap stres (Streeter *et al*., 2012).

Secara konseptual, yoga dalam pendekatan mindfulness dapat dipahami sebagai latihan yang mengintegrasikan gerakan tubuh, pengaturan perhatian, kesadaran terhadap sensasi tubuh, dan kondisi mental saat ini. Yoga merupakan salah satu bentuk praktik *mindfulness-based intervention* (MBI) yang mengombinasikan aktivitas fisik

dengan kesadaran penuh terhadap tubuh, sensasi, pernapasan, dan kondisi mental saat ini. Hal ini sejalan dengan program MBSR, yang menjadikan *hatha yoga* sebagai salah satu komponen intinya di samping pemindaian tubuh dan meditasi duduk (Kabat-Zinn, 1990). Praktik ini digunakan sebagai pendekatan untuk membantu individu meningkatkan regulasi diri, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kesejahteraan. Dalam konteks tenaga kesehatan, yoga menjadi bagian dari intervensi yang bertujuan membantu individu meningkatkan kesadaran diri dan mengelola respons terhadap tekanan pekerjaan.

Salvado *et al*. (2021) menemukan bahwa program MBI yang memasukkan praktik seperti yoga memberikan manfaat terhadap beberapa aspek burnout pada tenaga kesehatan primer. Meta-analisis menunjukkan adanya penurunan kelelahan emosional (*emotional exhaustion*) dan depersonalisasi (*depersonalization*), serta peningkatan pencapaian personal (*personal accomplishment*). Temuan yang sejalan dilaporkan oleh Cocchiara *et al*. (2019) dalam tinjauan sistematisnya, yang menyimpulkan bahwa yoga berpotensi mengurangi stres dan burnout pada tenaga kesehatan. Selain itu, meta-

analisis Cramer *et al*. (2013) menunjukkan bahwa yoga bermanfaat mengurangi gejala depresi, dan Pascoe *et al*. (2017) melaporkan bahwa yoga menurunkan kadar kortisol sebagai penanda stres fisiologis. Dengan demikian, yoga sebagai bagian dari intervensi mindfulness berpotensi mengurangi kelelahan emosional dan depersonalisasi serta meningkatkan pencapaian personal pada tenaga kesehatan. Meskipun demikian, kualitas bukti yang ada masih beragam karena banyak studi berukuran kecil dan menggunakan metode yang berbeda-beda, sehingga hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati.

## 3.2 Manfaat Yoga

Beberapa manfaat yang didapat dari mengikuti yoga :

1. Meningkatkan kekuatan
2. Meningkatkan kelenturan
3. Latihan keseimbangan
4. Mengurangi nyeri
5. Latihan Pernafasan
6. Memperlancar fungsi organ
7. Inner calm
8. Mengurangi depresi dan stres
9. Menyiagakan tubuh

10. Meningkatkan konsentrasi dan kecerdasan

Yoga memberikan manfaat yang menyeluruh karena melibatkan gerakan tubuh, pengaturan napas, dan pemusatan perhatian secara bersamaan. Manfaat tersebut mencakup aspek fisik, fisiologis, dan psikologis, yang secara garis besar dapat diuraikan sebagai berikut.

Dari aspek fisik, yoga meningkatkan kekuatan, kelenturan, dan keseimbangan tubuh. Postur yoga (*asana*) yang ditahan dalam waktu tertentu melatih kekuatan otot, terutama otot inti, tungkai, dan punggung, sedangkan gerakan peregangan yang dilakukan secara bertahap meningkatkan kelenturan otot dan sendi. Tinjauan sistematis oleh Woodyard (2011) menyimpulkan bahwa latihan yoga yang teratur meningkatkan kekuatan, fleksibilitas, serta fungsi fisik secara umum. Postur berdiri dengan satu kaki dan postur penyeimbang lainnya melatih koordinasi dan kontrol postur, sehingga yoga berpotensi meningkatkan keseimbangan dan mengurangi risiko jatuh, khususnya pada lansia (Youkhana *et al*., 2016).

Selain itu, yoga membantu mengurangi nyeri, terutama nyeri punggung bawah kronis. Cramer *et al*. (2013) dalam meta-analisisnya menemukan bahwa yoga mengurangi nyeri dan disabilitas fungsional pada pasien nyeri punggung bawah, dan rekomendasi klinis juga mencantumkan yoga sebagai salah satu terapi nonfarmakologis untuk kondisi ini (Qaseem *et al*., 2017).

Dari aspek fisiologis, yoga mencakup latihan pernapasan (*pranayama*) yang mengajarkan individu bernapas secara dalam, lambat, dan terkontrol. Latihan ini dapat meningkatkan efisiensi pernapasan dan kapasitas paru, serta merangsang respons relaksasi tubuh (Gerritsen & Band, 2018). Yoga juga dilaporkan memperlancar fungsi organ, antara lain melalui perbaikan sirkulasi darah, penurunan tekanan darah, dan peningkatan fungsi pencernaan (Hagins *et al*., 2013; Lebang, 2015). Gerakan memutar, membungkuk, dan menekuk dalam yoga sering dikaitkan dengan stimulasi organ dalam, tetapi bukti ilmiah untuk klaim ini masih terbatas sehingga sebaiknya dipahami secara hati-hati. Di samping itu, yoga

membantu menyiagakan tubuh. Kesadaran terhadap postur, napas, dan sensasi tubuh meningkatkan kewaspadaan terhadap kondisi fisik, sehingga individu lebih peka terhadap tanda ketegangan atau kelelahan dan lebih mampu merespons secara tepat (Mehling *et al*., 2011).

Dari aspek psikologis, yoga menumbuhkan ketenangan batin (*inner calm*), yaitu keadaan tenang, stabil, dan seimbang secara emosional, yang berkaitan dengan meningkatnya aktivitas parasimpatis dan menurunnya reaktivitas terhadap stres (Streeter *et al*., 2012). Yoga juga bermanfaat mengurangi depresi dan stres. Meta-analisis menunjukkan bahwa yoga dapat menurunkan gejala depresi (Cramer *et al*., 2013) dan menurunkan kadar kortisol sebagai penanda stres fisiologis (Pascoe *et al*., 2017). Pada tenaga kesehatan, yoga berpotensi mengurangi stres dan burnout (Cocchiara *et al*., 2019). Terakhir, yoga meningkatkan konsentrasi dan fungsi kognitif. Gothe *et al*. (2013) menemukan bahwa satu sesi hatha yoga meningkatkan kecepatan dan ketepatan pada tugas yang menuntut perhatian dan fungsi

eksekutif. Istilah "kecerdasan" dalam konteks ini sebaiknya dipahami sebagai peningkatan fungsi kognitif seperti perhatian, memori kerja, dan pengambilan keputusan, bukan peningkatan intelegensi (IQ) secara umum. Meskipun demikian, kualitas bukti yang ada masih beragam karena banyak studi berukuran kecil dan menggunakan metode yang berbeda, sehingga hasilnya perlu ditafsirkan dengan hati-hati.

## 3.3 Komponen Yoga dalam Pendekatan Mindfulness

Mindfulness yoga adalah bentuk latihan yang memadukan gerakan yoga dengan pemusatan perhatian secara sadar pada pengalaman saat ini. Pendekatan ini berakar pada program MBSR, yang menjadikan *hatha yoga* sebagai salah satu komponen intinya di samping pemindaian tubuh dan meditasi duduk (Kabat-Zinn, 1990). Pada perawat, pendekatan ini relevan karena stres kerja sering muncul dari beban kerja yang tinggi, tuntutan emosional dalam merawat pasien, pergantian *shift*, dan paparan terhadap penderitaan, yang dalam jangka panjang dapat berkembang menjadi kelelahan emosional dan burnout (Maslach & Leiter, 2016). Konsep mindfulness yoga dapat

dijabarkan melalui tujuh komponen yang saling berkaitan, yaitu kesadaran tubuh, kesadaran napas, *mindful movement*, kesadaran saat ini, relaksasi, regulasi diri, dan peningkatan *well-being*.

**Tabel 1. Komponen Yoga dalam Pendekatan Mindfulness**

| Komponen | Penjelasan |
|---|---|
| **Kesadaran tubuh** | Individu memusatkan perhatian pada gerakan dan sensasi tubuh selama latihan |
| **Kesadaran napas** | Perhatian diarahkan pada pola dan sensasi pernapasan |
| **Mindful movement** | Gerakan yoga dilakukan secara perlahan dengan perhatian penuh |
| **Kesadaran saat ini** | Individu diarahkan untuk menyadari pengalaman saat ini tanpa memberikan penilaian berlebihan |
| **Relaksasi** | Latihan membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis |
| **Regulasi diri** | Kesadaran terhadap tubuh, napas, dan pikiran dapat membantu individu mengelola respons terhadap stres |
| **Peningkatan well-being** | Tujuan akhirnya adalah meningkatkan kesejahteraan dan kemampuan menghadapi tuntutan pekerjaan |

## 3.4 Rangkaian Gerakan Yoga Pengendali Stres Kerja

Komponen utama yoga untuk pengendalian stress

1. Asana (postur tubuh)

   Gerakan tubuh yang dilakukan secara perlahan dan terkontrol untuk meningkatkan fleksibilitas, keseimbangan, dan mengurangi ketegangan otot

2. Pranayama (pengaturan pernapasan)

   Teknik mengatur pola napas secara sadar dan teratur. Pernapasan yang lambat dan dalam dapat membantu menenangkan tubuh serta meningkatkan kemampuan mengelola respons terhadap stres

3. Mindfulness/kesadaran penuh

   Memusatkan perhatian pada sensasi tubuh, pernapasan, dan kondisi saat ini tanpa memberikan penilaian. Komponen ini relevan dengan konsep mindfulness-based intervention

4. Relaksasi

   Dilakukan pada akhir sesi untuk membantu tubuh dan pikiran mencapai kondisi rileks

Untuk perawat atau pekerja, rangkaian dapat dibuat **sederhana, aman, dan tidak membutuhkan ruang yang luas**. Durasi sekitar **10–15 menit** dapat digunakan sebagai latihan singkat di tempat kerja.

| Tahap | Gerakan | Durasi | Tujuan |
|---|---|---|---|
| 1 | *Centering and mindful breathing* | 1-2 menit | Menenangkan Pikiran |
| 2 | *Neck and shoulder strech* | 1 menit | Mengurangi ketegangan leher/bahu |
| 3 | *Cat- cow* | 1 menit | Relaksasi tulang belakang |
| 4 | *Child' Pose* | 1 – 2 menit | Relaksasi tubuh |
| 5 | *Standing Forward Bend* | 1 menit | Mengurangi ketegangan tubuh |
| 6 | *Mountain Pose* | 1 menit | Meningkatkan kesadaran tubuh |
| 7 | *Gentle Side Strech* | 1 menit | Peregangan tubuh bagian samping |
| 8 | *Seated Twist* | 1 menit | Relaksasi punggung |
| 9 | *Alternate Nostril Breathing* | 2 menit | Regulasi pernapasan |
| 10 | *Mindfulness and relaxation* | 2-3 menit | Mneurunkan ketegangan psikologis |

Berikut rincian gerakan yoga :

1. *Centering & Breathing* (2 menit)



Tujuan:

Menenangkan pikiran & menurunkan stres awal "Duduk nyaman, punggung tegak. Letakkan tangan di perut. Tarik napas perlahan melalui hidung… rasakan perut mengembang… hembuskan perlahan melalui mulut… lepaskan ketegangan. Ulangi 5–8 kali."

2. *Neck & Shoulder Release* (2–3 menit)



Tujuan:

Mengurangi ketegangan leher dan bahu akibat shift kerja "Miringkan kepala ke kanan… tahan 5 detik… kembali ke tengah… ganti kiri. Putar bahu ke belakang perlahan 5

kali… lalu ke depan 5 kali. Tarik napas saat mengangkat bahu, hembuskan saat menurunkan."

3. *Cat–Cow Stretch* (3 menit)




Tujuan:

Melepas kekakuan punggung akibat berdiri lama

Instruksi:

"Posisi merangkak. Tarik napas… lengkungkan punggung ke bawah, dada terbuka (Cow). Hembuskan napas… lengkungkan punggung ke atas, dagu ke dada (Cat). Ulangi 6–8 kali, selaraskan dengan napas."

4. *Child's Pose* (2 menit)



Tujuan: Relaksasi mendalam & menenangkan sistem saraf

"Duduk di tumit, bungkukkan badan ke depan, dahi ke matras. Rentangkan tangan ke depan. Tarik napas panjang… hembuskan perlahan… rasakan tubuh semakin rileks."

5. *Standing Forward Fold* (2 menit)





Tujuan: Melepas ketegangan punggung & kaki
"Berdiri, perlahan tekuk tubuh ke depan. Biarkan kepala dan tangan menggantung. Tarik napas dalam… hembuskan… lepaskan semua beban pikiran."

6. *Mountain Pose*

Berdiri tegak dengan kedua kaki stabil. Bahu rileks, tangan berada di samping tubuh. Fokus pada postur dan pernapasan.



Tujuan: meningkatkan kesadaran tubuh dan stabilitas.

7. *Gentle Side Stretch*

   Angkat salah satu tangan ke atas, kemudian miringkan tubuh perlahan ke sisi berlawanan. Lakukan bergantian.



Tujuan: meregangkan otot tubuh bagian samping dan meningkatkan fleksibilitas.

8. *Seated Twist*

   Duduk tegak, kemudian putar tubuh secara perlahan ke kanan dan kiri sambil mempertahankan pernapasan yang teratur.



Tujuan: mengurangi ketegangan pada punggung dan meningkatkan kesadaran terhadap tubuh.

9. *Alternate Nostril Breathing*

   Bernapas secara bergantian melalui lubang hidung kanan dan kiri dengan pola yang nyaman dan tidak dipaksakan.



Tujuan: membantu memperlambat pola pernapasan, meningkatkan ketenangan, dan mendukung regulasi respons stres.

10. *Mindfulness* dan Relaksasi

    Duduk atau berbaring dalam posisi nyaman. Pejamkan mata bila nyaman, kemudian fokus pada napas dan sensasi tubuh. Biarkan tubuh rileks selama beberapa menit.



Tujuan: mengintegrasikan efek relaksasi dari seluruh rangkaian latihan.

**Prosedur Pelaksanaan Mindfulness Yoga untuk Pengendalian Stres Kerja Perawat**

Pelaksanaan mindfulness yoga perlu disusun secara sistematis agar keempat komponen yoga, yaitu *asana*, *pranayama*, mindfulness, dan relaksasi, dapat dilatihkan secara berurutan dan aman. Prosedur ini terdiri dari tahap persiapan, pelaksanaan sesi, dan evaluasi. Rancangan ini mengacu pada struktur program MBSR yang menempatkan *hatha yoga* bersama pemindaian tubuh dan meditasi (Kabat-Zinn, 1990), serta pada program yoga yang pernah diterapkan pada perawat (Alexander *et al*., 2015).

Pada tahap persiapan, pelaksana perlu melakukan penapisan kondisi kesehatan peserta, misalnya riwayat nyeri punggung, hipertensi tidak terkontrol, cedera sendi, kehamilan, atau penyakit lain yang memerlukan penyesuaian gerakan. Peserta dengan kondisi tersebut sebaiknya berkonsultasi dengan tenaga kesehatan sebelum mengikuti latihan. Sesi dipandu oleh instruktur yang terlatih dalam yoga dan mindfulness, karena yoga yang dilakukan secara keliru dapat menimbulkan keluhan muskuloskeletal meskipun kejadian serius jarang dilaporkan (Cramer *et al*., 2013). Tempat latihan sebaiknya tenang, ventilasi baik, dan cukup luas, dengan matras serta

pakaian yang nyaman. Waktu pelaksanaan dipilih agar tidak mengganggu pelayanan, misalnya sebelum atau sesudah *shift* dan tidak segera setelah makan. Peserta juga diberi penjelasan bahwa latihan bukan perlombaan, sehingga mereka dianjurkan bergerak sesuai batas kemampuan tubuh.

Sesi diawali dengan pembukaan dan pemusatan perhatian (*centering*) selama sekitar 5 menit. Peserta duduk atau berdiri dengan nyaman, memejamkan mata atau menurunkan pandangan, lalu mengarahkan perhatian pada napas dan sensasi tubuh saat ini. Tahap ini membantu peserta melepaskan pikiran tentang pekerjaan dan membangun sikap menerima tanpa menghakimi (Bishop *et al*., 2004). Setelah itu, dilakukan pemanasan dan *asana* selama sekitar 20 hingga 30 menit. Gerakan dimulai dari peregangan lembut pada leher, bahu, lengan, dan punggung, yaitu area yang sering tegang pada perawat akibat posisi kerja yang lama, lalu dilanjutkan dengan postur dasar seperti *mountain pose*, *cat-cow*, *child's pose*, dan postur berdiri sederhana. Setiap postur dilakukan perlahan, ditahan beberapa napas, dengan instruksi agar peserta memperhatikan sensasi regangan dan menghentikan gerakan bila muncul nyeri tajam

(Woodyard, 2011). Instruktur terus mengarahkan kesadaran pada gerakan sehingga latihan ini merupakan *mindful movement*, bukan sekadar peregangan.

Tahap berikutnya adalah *pranayama* selama sekitar 5 hingga 10 menit. Peserta berlatih pernapasan diafragma dan napas lambat dengan rasio embusan yang lebih panjang daripada tarikan, sambil memperhatikan perut yang naik dan turun. Napas yang lambat dan terkontrol dikaitkan dengan meningkatnya aktivitas parasimpatis dan respons relaksasi (Gerritsen & Band, 2018; Brown & Gerbarg, 2005). Teknik yang sederhana, seperti napas dalam dan hitungan napas, lebih dianjurkan bagi pemula, sedangkan teknik yang menahan napas atau bernapas cepat sebaiknya dihindari kecuali dengan bimbingan instruktur. Setelah itu dilakukan meditasi singkat selama sekitar 5 hingga 10 menit, yakni memusatkan perhatian pada napas, sensasi tubuh, atau suara di sekitar. Bila pikiran melayang, peserta diarahkan kembali ke pengalaman saat ini tanpa menyalahkan diri (Kabat-Zinn, 2003; Hölzel *et al*., 2011).

Sesi ditutup dengan relaksasi dalam posisi berbaring (*savasana*) selama sekitar 5 hingga 10 menit. Instruktur memandu peserta melemaskan tubuh secara bertahap dari kaki hingga kepala sambil mempertahankan kesadaran pada napas. Relaksasi ini mengonsolidasikan efek latihan sebelumnya dan berkaitan dengan penurunan penanda stres fisiologis seperti kortisol (Pascoe *et al*., 2017). Pada akhir sesi, peserta perlahan menggerakkan jari dan kaki, duduk kembali, dan berbagi pengalaman singkat. Total durasi sesi sekitar 45 hingga 60 menit. Frekuensi yang umum digunakan adalah 1 hingga 2 kali per minggu selama 4 hingga 8 minggu, ditambah latihan mandiri singkat 5 hingga 10 menit di sela jam kerja, misalnya peregangan leher dan bahu atau napas dalam sebelum pergantian *shift* (Alexander *et al*., 2015; Kabat-Zinn, 1990).

Evaluasi dilakukan untuk menilai efektivitas program dan menyesuaikan latihan. Tingkat stres dapat diukur sebelum dan sesudah program dengan instrumen terstandar, misalnya *Perceived Stress Scale* (Cohen *et al*., 1983), sedangkan kelelahan emosional dan burnout dapat dinilai dengan *Maslach Burnout Inventory* (Maslach & Leiter, 2016). Evaluasi juga mencakup kehadiran, keluhan yang muncul selama latihan, dan umpan balik peserta. Bukti dari

tinjauan sistematis menunjukkan bahwa yoga berpotensi mengurangi stres dan burnout pada tenaga kesehatan (Cocchiara *et al*., 2019). Meskipun demikian, durasi, frekuensi, dan bentuk program yang paling efektif belum disepakati, dan banyak studi berukuran kecil, sehingga rancangan di atas sebaiknya dipandang sebagai panduan yang dapat disesuaikan dengan kondisi tempat kerja dan kebutuhan peserta.

# DAFTAR PUSTAKA

Ciarrochi, J., Bilich, L., & Godsell, C. (2010). Psychological flexibility as a mechanism of change in acceptance and commitment therapy. In R. A. Baer (Ed.), Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: Illuminating the theory and practice of change (pp. 51–75). New Harbinger Publications.

De Jong, T., *et al*. (2020). The key job demands and resources of nursing staff: An integrative review of reviews. *Frontiers in Psychology, 11*, 84. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00084

Permenkes RI No.69 tahun 2014 tentang Kewajiban RS dan Kewajiban Pasien, 139.

UU no. 44 tahun 2009 Tentang RS, Undang-Undang Republik Indonesia. https://peraturan.go.id/common/dokumen/ln/2009/uu0442009.pdf

Permenkes RI No.4 tahun 2018 tentang kewajiban RS dan kewajiban Pasien, 2 1 (2018).

Handayani, R, Ramadini, I & Fadriyanti, Y. 2023. Konsep Dasar Komunikasi Terapeutik, Manajemen Stres Kerja, dan *Caring* dalam Keperawatan. Pekalongan : NEM

Jayanti,D, dkk. 2021. Pengaruh Yoga Pranayama terhadap Tingkat Stres Kerja pada Perawat di BRSUD Kabupaten Tabanan. Vol 5.No 1. Bali Health Journal. https://ejournal.unbi.ac.id/bhj/index.php/BHJ/article/download/250/141/617

Kabat-Zinn, J. (2013). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (Rev. ed.). New York, NY: Bantam Books.

Komariah, M, Ibrahim, K, Pahria, T. 2022. Manajemen Stres dengan Latihan Mindfulness pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. Jurnal PengabdianMu Volume 7, Issue 4, Pages 495–501. https://journal.umpr.ac.id/index.php/pengabdianmu/article/view/2905/2610

Lebang, Erikar, (2015). Yoga Atasi Back Pain. Jakarta: Pustaka Bunda, Vol.1.

Luthfiana, P, dkk. 2025. Terapi Mindfulness dalam mengatasi burnout pada Perawat Literature Review. Jurnal Penelitian Perawat Profesional Volume 7 Nomor 5. https://jurnal2.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/view/459/147

Okuhara, M., Sato, K., & Kodama, Y. (2021). The nurses' occupational stress components and outcomes, findings from an integrative review. *Nursing Open, 8*(5), 2153–2174

Pascoe, M. C. & Bauer, I. E. (2015). *A systematic review of randomized control trials on yoga and stress*. Journal of Psychiatric Research

Salvado, M., Marques, D. L., Pires, I. M., & Silva, N. M. (2021). Mindfulness-based interventions to reduce burnout in primary healthcare professionals: A systematic review and meta-analysis. Healthcare, 9(10), 1342. https://doi.org/10.3390/healthcare9101342

Stahl, S. M., 2013. Stahl's Essential Psychopharmacology. 4th penyunt. New York: Cambridge University PressWorld Health Organization (2020). *Mental health and psychosocial considerations during stress*.

Stuart, G. W. (2013). *Principles and Practice of Psychiatric Nursing* (10th ed.). St. Louis: Mosby.

World Health Organization. (2022). *Guidelines on mental health at work: Recommendations*