

## Optimalisasi Kesejahteraan Tenaga Kesehatan: Pengabdian Masyarakat dalam Menangani Kelelahan dan Stres Kerja di RSUD Lasinrang, Kab. Pinrang

Lalu Muhammad Saleh\*<sup>1</sup>, Syamsiar Siang Russeng<sup>2</sup>, Istiana Tadjuddin<sup>3</sup>, Nurul Mawaddah Syafitri<sup>4</sup>, Yulianah Rahmadani<sup>5</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Indonesia

<sup>3</sup>Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Hasanuddin, Indonesia

<sup>4,5</sup>Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Politeknik Kesehatan Megarezky, Indonesia

\*e-mail: [lalums@unhas.ac.id](mailto:lalums@unhas.ac.id)<sup>1</sup>, [syamsiarsr@yahoo.com](mailto:syamsiarsr@yahoo.com)<sup>2</sup>, [istiana84@gmail.com](mailto:istiana84@gmail.com)<sup>3</sup>, [nmsyafitri.1502@gmail.com](mailto:nmsyafitri.1502@gmail.com)<sup>4</sup>, [yuliramadani1995@gmail.com](mailto:yuliramadani1995@gmail.com)<sup>5</sup>

### Abstrak

Tenaga kesehatan adalah aset berharga dalam sistem perawatan kesehatan. Mereka berperan penting dalam memberikan pelayanan dan perawatan kepada pasien. Pada kenyataannya, tenaga kesehatan seringkali menghadapi tekanan dan beban kerja yang tinggi, yang dapat menyebabkan kelelahan dan stres. Keadaan ini tidak hanya berpotensi merugikan bagi kesejahteraan individu, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman terkait strategi taktis dalam menangani kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang, Kabupaten Pinrang. Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Lasinrang, Kabupaten Pinrang pada tanggal 27 April 2024. Dihadiri oleh Direktur Ruamh Sakit, tim Unhas sebagai pelaksana dan peserta yang berjumlah 32 orang terdiri dari perawat dan petugas K3 Rumah Sakit. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan inti kegiatan ialah pemberian informasi mengenai model penanganan kelelahan dan stres kerja, kemudian memberikan simulasi pelaksanaannya. Metode pendekatan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini meliputi ceramah dan pelatihan. Kegiatan pengabdian masyarakat terkait penanganan kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang telah berjalan dengan baik mulai dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari nilai  $p=0.000<0.05$  yang menunjukkan adanya perubahan sebelum dan setelah diberikan pelatihan teknik ROP pada tingkat pemahaman dan praktik peserta, juga sebanyak 26 peserta menyatakan bahwa pelatihan ini sesuai dengan kebutuhan mereka.

**Kata kunci:** Kelelahan, Stres Kerja, Tenaga Kesehatan, Teknik ROP

### Abstract

Health workers are valuable assets in the healthcare system. They play an important role in providing services and care to patients. In reality, health workers often face high pressures and workloads, which can lead to burnout and stress. This situation is not only potentially detrimental to individual well-being, but can also affect the quality of health services provided to the community. The purpose of this activity is to provide an understanding of tactical strategies in dealing with fatigue and work stress in health workers at RSUD Lasinrang, Pinrang Regency. This service activity was held at the Regional General Hospital (RSUD) Lasinrang Hall, Pinrang Regency on April 27, 2024. Attended by the Hospital Director, the Unhas team as implementers and participants totaling 32 people consisting of nurses and Hospital K3 officers. The activity lasted for one day with the core of the activity being the provision of information on the model of handling fatigue and work stress, then providing a simulation of its implementation. The method of approach in the implementation of this Community Service (PKM) activity includes lectures and training. Community service activities related to handling fatigue and work stress in health workers at Lasinrang Hospital have run well from the planning stage to the evaluation stage. The success of the activity can be seen from the  $p$  value =  $0.000 < 0.05$  which shows that there are changes before and after being given ROP technique training at the level of understanding and practice of participants, as well as 26 participants stated that this training was in accordance with their needs.

**Keywords:** Fatigue, Health Workers, PMR Technique, Work Stress

## 1. PENDAHULUAN

Tenaga kesehatan adalah aset berharga dalam sistem perawatan kesehatan. Mereka berperan penting dalam memberikan pelayanan dan perawatan kepada pasien. Namun, pekerjaan mereka seringkali menuntut tingkat stres yang tinggi dan beban kerja yang berat. *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) pada tahun 1999 menyatakan bahwa pekerjaan di bidang kesehatan memiliki kecenderungan rentan terhadap timbulnya stres. Stres dalam pekerjaan telah menjadi fokus utama dalam menjaga keselamatan dan kesehatan tenaga kerja. Dampak stres pekerjaan dapat memengaruhi karyawan, baik dalam aspek kesejahteraan maupun kesehatan (Lating, 2021).

Berdasarkan laporan *International Labour Organization* (ILO) tahun 2016, stres terkait pekerjaan menjadi permasalahan kesehatan yang paling umum dilaporkan, di mana sekitar 50-60% dari semua hari kerja yang hilang dapat dikaitkan dengan stres yang berasal dari pekerjaan. Jumlah individu yang mengalami stres disebabkan atau diperparah oleh pekerjaan cenderung meningkat. Stres dan kelelahan kerja diklaim sebagai bahaya kesehatan yang mengancam para tenaga kesehatan. Menurut data yang diperoleh bahwa sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia mengalami stres dan kelelahan kerja (Nurhasanah dkk, 2023). Beban kerja memiliki hubungan erat dengan efisiensi tenaga kesehatan, di mana 53,2% dari waktu yang benar-benar efektif digunakan untuk memberikan layanan kesehatan langsung, sementara sisanya sebanyak 39,9% dialokasikan untuk kegiatan pendukung. Analisis beban kerja tenaga kesehatan dapat diperinci dari berbagai aspek, termasuk tugas-tugas yang diemban berdasarkan fungsi utama, tugas tambahan yang dilaksanakan, jumlah pasien yang perlu dirawat, kapasitas kerja yang sesuai dengan tingkat pendidikannya, waktu kerja yang digunakan sesuai dengan jam operasional harian, dan ketersediaan fasilitas yang mendukung perawat dalam menyelesaikan tugasnya dengan optimal (Marquis & Huston, 2010).

Rumah sakit merupakan lembaga pelayanan kesehatan yang menyediakan layanan kesehatan menyeluruh untuk individu, mencakup pelayanan rawat inap, rawat jalan, dan gawat darurat, sesuai dengan peraturan kesehatan yang berlaku (Permenkes RI, 2020). RSUD Lasinrang merupakan rumah sakit umum daerah yang dimiliki oleh pemerintah dan termasuk dalam kategori rumah sakit tipe C, yang berlokasi di Kabupaten Pinrang, Sulawesi Selatan. Rumah sakit ini menyediakan layanan kesehatan dengan dukungan dari dokter spesialis dan fasilitas medis lainnya. Pelayanan rawat inap pasien di RSUD Lasinrang terbagi menjadi dua bagian, yakni perawatan intensif yang mencakup ICU, ruang perawatan bayi, dan perawatan umum yang terdiri dari ruang perawatan kelas VIP, ruang perawatan kelas I, ruang perawatan kelas II, dan ruang perawatan kelas III. Pada kenyataannya, tenaga kesehatan seringkali menghadapi tekanan dan beban kerja yang tinggi, yang dapat menyebabkan kelelahan dan stres. Keadaan ini tidak hanya berpotensi merugikan bagi kesejahteraan individu tenaga kesehatan, tetapi juga dapat memengaruhi kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada masyarakat. Oleh karena itu, perlu adanya upaya konkret untuk mengoptimalkan kesejahteraan tenaga kesehatan, sehingga mereka dapat memberikan pelayanan yang optimal dan berkualitas. Dalam konteks ini, pengabdian masyarakat dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi tantangan kelelahan dan stres kerja yang dihadapi oleh tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang. Melalui keterlibatan aktif masyarakat dalam mendukung dan membantu tenaga kesehatan, diharapkan dapat diciptakan lingkungan kerja yang lebih baik dan memberikan dampak positif terhadap pelayanan kesehatan yang diselenggarakan oleh rumah sakit ini.

Di RSUD Lasinrang, permasalahan yang mendesak dan memerlukan perhatian serius adalah dampak signifikan dari kelelahan dan stres kerja yang dialami oleh tenaga kesehatan. Keberadaan tim medis yang terlibat langsung dalam memberikan pelayanan kesehatan, baik melalui rawat inap maupun rawat jalan, menjadi krusial dalam memenuhi kebutuhan kesehatan masyarakat di Kabupaten Pinrang. Namun, tantangan besar muncul ketika beban kerja yang tinggi, tekanan tugas, dan kondisi lingkungan kerja yang kompleks memberikan dampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan mental para tenaga kesehatan. Para dokter, perawat, dan tenaga medis lainnya di RSUD Lasinrang, sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan, menanggung konsekuensi dari tuntutan pekerjaan yang terus meningkat. Kelelahan fisik akibat

jam kerja yang panjang dan tekanan emosional dari berbagai kasus kesehatan yang dihadapi setiap hari memberikan beban psikologis yang signifikan. Selain itu, stres kerja yang berkelanjutan dapat mengarah pada penurunan kualitas pelayanan kesehatan, meningkatkan risiko kesalahan, dan berpotensi merugikan bagi kesehatan para tenaga kesehatan itu sendiri.

Keadaan ini tidak hanya mempengaruhi kinerja individu tetapi juga dapat menciptakan dampak yang lebih luas di tingkat organisasi, termasuk penurunan motivasi, kepuasan kerja, dan tingkat retensi tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang. Dalam jangka panjang, masalah kelelahan dan stres kerja dapat menjadi ancaman serius terhadap kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan, karena kesehatan tenaga medis yang optimal esensial untuk memberikan pelayanan yang berkualitas. Oleh karena itu, upaya mendesak dan holistik diperlukan untuk mengatasi permasalahan ini. Pendekatan yang melibatkan intervensi kesehatan mental, manajemen stres, dan strategi peningkatan kondisi kerja di RSUD Lasinrang harus diimplementasikan. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk memberikan pemahaman terkait strategi taktis dalam menangani kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang, Kabupaten Pinrang.

## 2. METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Aula Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Lasinrang, Kabupaten Pinrang pada tanggal 27 April 2024. Dihadiri oleh Direktur RSUD Lasinrang yang diwakilkan kepada Kepala Bidang Pengembangan Pelayanan dan SDM. Selain itu, dihadiri pula oleh tim Unhas sebagai pelaksana dan peserta yang berjumlah 32 orang terdiri dari perawat dan petugas K3 Rumah Sakit. Kegiatan berlangsung selama satu hari dengan inti kegiatan ialah pemberian informasi mengenai model penanganan kelelahan dan stres kerja, kemudian memberikan simulasi pelaksanaannya. Metode pendekatan dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini meliputi ceramah dan pelatihan. Adapun pembawa materi sekaligus pemberi pelatihan dilakukan oleh Psikolog yang juga merupakan tim pelaksana kegiatan.

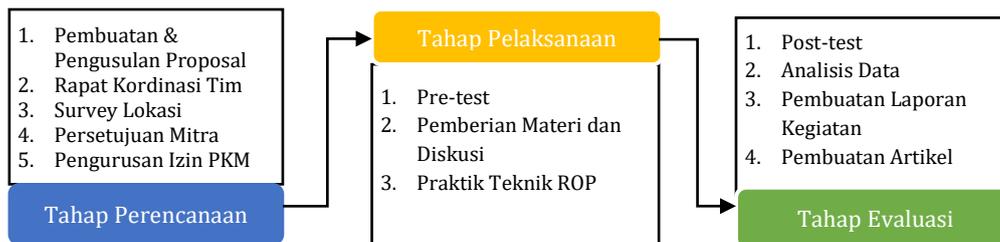
Kegiatan berlangsung selama 3, 5 jam dengan struktur kegiatan pelatihan sebagai berikut:

Tabel 1. Struktur Kegiatan Pelatihan Penanganan Kelelahan dan Stres Kerja

No	Kegiatan	Jenis	Waktu	Jumlah Peserta
1	Pembukaan	Pemberian sambutan oleh pihak Rumah Sakit dan Tim PKM	15 Menit	39 Orang
2	Pre-Test	Pengisian Kuesioner Pre-Test	15 Menit	
3	Pemberian Materi	1. Presentasi/Ceramah 2. Diskusi	1,5 Jam	32 Orang
4	Pelatihan	Praktik Teknik Relaksasi Otot Progressif	1 Jam	
5	Post-Test	Pengisian Kuesioner Post-Test	15 Menit	
6	Penutupan	Pemberian plakat mitra kepada pihak Rumah Sakit	15 Menit	39 Orang

Adapun tahapan-tahapan dalam melaksanakan pengabdian ini adalah Tahap pertama adalah tahap perencanaan. Tim menyusun rancangan kegiatan kemudian membuat proposal dan mengajukan pada pemberi dana hibah PKM. Kemudian tim melakukan koordinasi internal dan membuat timeline kegiatan serta melakukan survey ke tempat kegiatan untuk mengetahui keadaan di tempat tersebut. Tim mengunjungi lokasi rencana kegiatan pengabdian dan meminta persetujuan untuk menjadi mitra kegiatan. Akhirnya mitra pada kegiatan ini adalah RSUD Lasinrang. Setelah dinyatakan lolos pada pemberi dana hibah, kemudian tim melakukan pengurusan dokumen yakni surat izin kegiatan ke lokasi PKM. Tahap kedua adalah tahap

pelaksanaan. Pelaksanaan kegiatan dimulai dengan *Safety Breafing* yang dilakukan oleh Tim K3RS RSUD Lasinrang. Dilanjutkan dengan acara pembukaan kegiatan. Kemudian pemberian *pre-test* pada peserta, pemberian materi terkait model penanganan kelelahan dan stres kerja yakni Teknik Relaksasi Otot Progressif (ROP), tanya jawab peserta, pemberian praktik secara langsung terkait gerakan teknik ROP, dan terakhir adalah acara penutupan. Tahap ketiga adalah tahap evaluasi. Setelah kegiatan selesai dilakukan, untuk melihat ketercapaian tujuan kegiatan pengabdian ini, dilakukan evaluasi dengan memberikan *post-test* kepada peserta yang kemudian hasil *post-test* akan dibandingkan dengan hasil *pre-test* yang telah dilakukan di awal kegiatan. Kemudian dilakukan uji *Wilcoxon* dengan SPSS untuk mengetahui perubahan terkait pemahaman peserta terhadap kegiatan yang dilakukan. Dilakukan juga analisis melalui ms. Excel untuk mengetahui kebermanfaatannya dari kegiatan PKM ini.



Gambar 1. Tahapan Kegiatan PKM

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan ini merupakan Program Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Hasanuddin-Program Kemitraan Masyarakat (PPMI-PK-M) tahun 2024 sehingga dibawah oleh Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Unhas . Peserta pada kegiatan ini berjumlah 32 orang yang terdiri dari 25 peserta perempuan (78%) dan 7 peserta laki-laki (22%). Semua peserta mengikuti kegiatan sampai dengan acara penutupan. Materi dibawakan oleh Dosen Program Studi Psikologi dan memberikan praktik langsung terhadap materi yang dibawakan yakni mengenai model penanganan kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang dalam hal ini teknik Relaksasi Otot Progressif.



Gambar 2. Pemateri memberikan materi kepada peserta

Gambar 2. memperlihatkan saat pemateri memberikan materinya kepada peserta. Selama pemberian materi, peserta sangat antusias dan memperhatikan materi dengan sangat baik. Materi yang diberikan pun cukup menarik karena menunjukkan pula contoh-contoh kondisi yang bisa membuat tenaga kesehatan merasakan kelelahan dan stres kerja di tempat kerja, sehingga diberikanlah solusi atas permasalahan tersebut.



Gambar 3. (a) Pemateri memberikan praktik teknik ROP ke peserta (b) Pemateri mengarahkan peserta melakukan teknik ROP

Gambar 3. menunjukkan pemateri saat memberikan praktik teknik ROP ke peserta sebagai strategi praktis dalam menangani kelelahan dan stres kerja di tempat kerja. Gerakan ROP yang diberikan terdiri dari 16 langkah, mulai dengan berdoa dan diakhiri dengan bersyukur. Satu persatu gerakan diajarkan oleh pemateri. Semua peserta terlihat sangat semangat mengikuti satu persatu gerakan yang diajarkan tersebut.

Diakhir kegiatan, tim PKM memberikan plakat kepada pihak Rumah Sakit sebagai kenang-kenangan karena telah menjadi mitra riset kami.



Gambar 4. Pemberian plakat kepada mitra

Gambar 4. memotret tim pelaksana PKM dengan pihak RSUD Lasinrang, Kab. Pinrang. Plakat diberikan juga sebagai bentuk terima kasih kepada pihak Rumah Sakit karena telah bersedia menjadi objek dan memberikan fasilitas seperti aula serta mengundang peserta sesuai permintaan dari tim pelaksana.

Adapun hasil pre dan post-test menggunakan uji wilcoxon dilakukan dalam rangka mengevaluasi kegiatan yang telah dilaksanakan. Adapun hasil analisis data pada tabel 2 berikut.

Tabel 2. Hasil analisis data

Kategori	N	Nilai signifikansi	Keterangan
Posttest < Pretest	0		
Posttest > Pretest	30	0.000<0.05	Signifikan/terdapat perubahan
Posttest = Pretest	2		

Tabel 2. menunjukkan adanya perubahan yang terjadi sebelum dan setelah diberikan materi dan praktik terkait model penanganan kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang, Kabupaten Pinrang dengan nilai  $p=0.000<0.05$ . Hasil ini membuktikan keberhasilan dari kegiatan yang dilakukan. Hal ini juga sesuai dengan hasil evaluasi terkait kebermanfaatan kegiatan PKM yang juga diisi oleh peserta melalui kuesioner, diberikan bersamaan dengan pengisian post-test.

Tabel 3. Hasil kuesioner kebermanfaatan kegiatan PKM

NO	PERNYATAAN	Jumlah (orang)			
		STS	TS	S	SS
1.	Pelatihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan saya	0	0	6	26
2.	Pelatihan yang diberikan dapat meningkatkan produktivitas kerja saya	0	0	10	22
3.	Pelatihan dapat memotivasi saya untuk meningkatkan produktivitas kerja saya	0	0	8	24
4.	Materi yang disampaikan dapat saya mengerti	0	0	8	24
5.	Materi yang disampaikan sesuai dengan kebutuhan saya	0	0	7	25
6.	Saya tertarik mengikuti pelatihan karena saya membutuhkannya	0	0	12	20

Ket:

STS : Sangat Tidak Setuju      TS : Tidak Setuju  
S : Setuju                              SS : Sangat Setuju

Tabel 3. menunjukkan bahwa paling banyak jumlah peserta yang sangat setuju dari 6 (enam) pernyataan adalah pernyataan nomor 1 yakni 26 orang. Peserta sangat setuju bahwa kegiatan PKM yang diberikan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Model intervensi penanganan kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan yakni teknik relaksasi otot progressif ini sebaiknya dapat diimplementasikan. Melihat kemudahan dalam pelaksanaan tekniknya serta memiliki dampak yang sangat baik pada kesehatan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Naim dkk (2023) yang menemukan hasil bahwa terdapat pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stres kerja pada perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar (Naim dkk, 2023). Teknik ROP yang diberikan sebanyak 16 langkah yang diawal dengan berdoa, kemudian gerakan relaksasi dari mata hingga kaki dan diakhiri dengan mengucapkan hamdalah. Hasil penelitian lainnya menunjukkan adanya perbaikan kondisi kesehatandengan diterapkannya teknik ROP. Hal ini terlihat dari perubahan data pada awal observasi, khususnya kondisi stres kerja dan dalam mengurangi perasaan lelah (Saleh dkk, 2024). Untuk itu, Teknik ROP dapat dijadikan salah satu metode dalam intervensi okupasi terapi untuk membantu mengurangi tingkat kelelahan kerja (Asokawati & Sarwi, 2023).

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait penanganan kelelahan dan stres kerja pada tenaga kesehatan di RSUD Lasinrang telah berjalan dengan baik mulai dari tahap perencanaan hingga tahap evaluasi. Adapun kegiatan pada tahap pelaksanaan dimulai dengan pembukaan, pemberian pre-test, pemberian materi dan pelatihan teknik ROP, pemberian post-test dan penutupan. Keberhasilan kegiatan dapat dilihat dari nilai  $p=0.000<0.05$  yang menunjukkan adanya perubahan sebelum dan setelah diberikan pelatihan teknik ROP pada tingkat pemahaman dan praktik peserta, juga sebanyak 26 peserta menyatakan bahwa pelatihan ini sesuai dengan kebutuhan mereka.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Rektor Universitas Hasanuddin, Prof. Dr. Ir. Jamaluddin Jompa, M.Sc, kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Unhas atas pendanaan yang diberikan pada pelaksanaan kegiatan ini melalui PPMU-PKM tahun 2024 dengan Nomor Kontrak: 00311/UN4.22/PM.01.01/2024. Terima kasih juga kepada Direktur dan tenaga kesehatan RSUD Lasinrang, Kab. Pinrang atas izin pelaksanaan kegiatan yang diberikan serta kepada Tim Pengabdian kepada Masyarakat yang telah mendukung dan memberikan sumbangsuhnya guna tercapainya kelancaran dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asokawati, Devi Gita., Sarwi, Lis. (2023). Pengaruh *Progressif Muscle Relaxation* (PMR) terhadap Kelelahan Kerja pada Pekerja di *Home Industry* Boyazy Garmindo Colomadu. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 1(2), 201-208.
- ILO. (2016). *Workplace Stress: A Collective Challenge*. International Labour Organization: ILO Publicatio.
- Lating Z, Soumena R. (2021). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Stres Kerja Pada Perawat Diruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Namrole. *Molucca Medica*, 14(2), 132-140.
- Marquis BL, Huston CJ. (2010). *Kepemimpinan Dan Manajemen Keperawatan: Teori dan Aplikasi*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Naim, Firmawaty., Poa, Fransiska Imelda Dua Poa. (2023). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progressif terhadap Tingkat Stres Kerja pada Perawat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Stella Maris Makassar. *Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris.
- NIOSH. *Stress At Work What Can Be Done About Job Stress*. (1999). [Online] Available: [https://www.cdc.gov/niosh/dosh/99-101/pdfs/99\\_101.pdf](https://www.cdc.gov/niosh/dosh/99-101/pdfs/99_101.pdf)
- Nurhasanah, S., Salam A. Y., Rahmat, N. N. (2023). Pengaruh Hipnosis Lima Jari Terhadap Stress Kerja Tenaga Kesehatan di IGD RSUD Waluyo Jati Kraksaan Probolinggo. *Mandiri Cendikia*, 2(7), 182-188.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Klasifikasi dan Perizinan Rumah Sakit*. Jakarta.
- Saleh, Lalu Muhammad., et al. (2024). A Quasi-Experimentasl One Group Pre-Post Test Design in Air Traffic Controller in Indonesia: Progressif Muscle Relaxation. *Pharmacogn J*, 16 (3), 1-6. DOI : 10.5530/pj.2024.16 .

## Halaman Ini Dikосongkan