

BAB 1.PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan dan stres adalah dua kondisi psikologis yang seringkali mengganggu kesejahteraan individu dalam kehidupan sehari-hari, kedua kondisi ini dapat muncul sebagai respons terhadap berbagai tekanan dan tantangan yang dihadapi seseorang dalam kehidupan. Kecemasan merujuk pada keadaan emosi negatif yang muncul secara berlebihan dan berulang terhadap situasi atau objek yang dianggap sebagai ancaman atau risiko. Gejala kecemasan dapat bervariasi, mulai dari rasa gelisah hingga manifestasi jasmani contohnya jantung berdebar kencang dan tensi tinggi. Sementara itu, stres merupakan reaksi terhadap ketidakseimbangan antara tekanan yang diterima individu dengan kemampuannya untuk mengatasi tekanan tersebut. Stres dapat terjadi dalam tingkatan ringan hingga berat, dengan dampak yang bervariasi mulai dari gangguan fisik hingga masalah psikologis yang serius. Hal ini sudah diketahui sebagian orang karena sifatnya yang lumrah dan menggambarkan aktivitas harian. Beberapa orang dapat menjalani beberapa jam sehari tanpa merasa cemas atau gugup terhadap apa pun, namun situasi tertentu dapat menyebabkan *panic attack*. Gejala yang sudah biasa muncul apalagi banyak yang memandang gejala ini sebagai hal biasa yang terjadi pada individu. Rasa cemas itu hal wajar yang mengingatkan kita akan potensi bahaya dan memberikan durasi guna mengevaluasi dan merespons bahaya. Meskipun demikian, penting untuk diingat bahwa individu dapat menghadapi kesulitan jika mereka mempunyai kekhawatiran yang tidak berdasar atau berlebihan. Kecemasan ialah cemas yang samar dan merembet itu melibatkan pikiran negatif dan inferior (Setiawati et al., 2024).

Secara global, prevalensi gangguan kecemasan cukup tinggi. Data World Health Organization pada tahun 2024 menunjukkan sekitar 4% populasi dunia atau kurang lebih 301 juta orang mengalami gangguan kecemasan, dengan

prevalensi pada remaja usia 10–14 tahun mencapai 4,4% (WHO, 2024). Sementara itu, prevalensi gangguan cemas menyeluruh atau *generalized anxiety disorder (GAD)* diperkirakan berkisar antara 3–8% dari populasi. Temuan *National Comorbidity Study* melaporkan bahwa satu dari empat orang pernah mengalami sedikitnya satu jenis gangguan kecemasan, dengan prevalensi mencapai 17,7% (Deskawaty et al., 2025)

Prevalensi gangguan kecemasan di Indonesia menunjukkan variasi antar provinsi. Provinsi yang melaporkan tingkat kecemasan tertinggi yaitu DKI Jakarta dengan prevalensi sekitar 24,1%. Aceh berada di sekitar 23,8%. Disusul oleh Jawa Tengah, dengan prevalensi kecemasan sekitar 20,3%. Dan Terjadi perubahan yang signifikan pada tahun 2021, Provinsi yang melaporkan tingkat kecemasan tertinggi yaitu Bali Sekitar 8,5 %, DKI Jakarta Sekitar 8,2 %, Jawa Barat sekitar 7,7 %, Aceh Sekitar 7,2 %, Sumatera Utara sekitar 6,9 %. Di provinsi Aceh, kecemasan tertinggi terletak di kota Banda Aceh, dengan Prevalensi 20,3 % (Widya Asmaliza et al., 2025).

Di Jawa Timur Berdasarkan riset kesehatan dasar tahun 2021 ditemukan 0,2% dari penduduk Jawa Timur mengalami gangguan kecemasan berat. Dari Dinas Kesehatan Jawa Timur bahwa kota Surabaya memiliki prevalensi gangguan mental emosional (depresi, kecemasan) sebesar 18,8 %. Sedangkan prevalensi gangguan jiwa berat di Surabaya adalah 0,2% (Redonna et al., 2024) Gangguan kecemasan ini dapat ditangani dengan berbagai teknik salah satunya yaitu relaksasi. Relaksasi adalah teknik yang membantu seseorang dalam pengembalian kontrol diri dan fokus serta perhatian sehingga seseorang tersebut dapat memberikan respon yang sesuai ketika mereka berada dalam situasi yang dianggap mengancam. Teknik relaksasi mengembalikan harmoni dan membantu dalam menciptakan kondisi tubuh yang lebih tenang. Teknik ini juga dapat memulihkan ketegangan mental dan stress pada tubuh. Tujuannya untuk menghilangkan pikiran negatif dan membantu individu dalam memunculkan respon adaptif terhadap situasi mengganggu serta mengarahkan agar lebih rileks. Teknik relaksasi ini dapat diterapkan ketika suatu individu yang memiliki keyakinan tak rasional yang dapat menimbulkan ketegangan

fisik. Relaksasi ini mengurangi kemungkinan munculnya ketegangan pada otot dan menormalkan detakan jantung sehingga individu tersebut dapat lebih tenang dan dapat berpikir secara rasional (Umami Rasyidin & dan Konseling, 2024).

1.2 Tujuan Dan Manfaat

1.2.1 Tujuan Umum Magang Mahasiswa

1.2.2 Tujuan Umum Magang Mahasiswa

1. Meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan pengalaman mahasiswa dalam pelaksanaan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) di Rumah Sakit PHC Surabaya.
2. Meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam merancang media promosi kesehatan berupa leaflet relaksasi yang sesuai dengan kebutuhan sasaran.
3. Meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai penerapan metode pengembangan media kesehatan dalam mendukung kegiatan edukasi di Rumah Sakit PHC Surabaya.
4. Meningkatkan kompetensi mahasiswa dalam mendukung pelaksanaan kegiatan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) melalui penyediaan media edukasi yang bertujuan meningkatkan pengetahuan pegawai, pasien, keluarga pasien, dan pengunjung di Rumah Sakit PHC Surabaya.
5. Mengembangkan media promosi kesehatan berupa leaflet relaksasi sebagai sarana edukasi dalam mendukung pelaksanaan Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) di Rumah Sakit PHC Surabaya bagi pegawai, pasien, keluarga pasien, dan pengunjung.

1.2.3 Tujuan Khusus Magang Mahasiswa

1. Menganalisis proses *Define* (pendefinisian) pada media edukasi relaksasi.
2. Menganalisis proses *Design* (perancangan) pada media edukasi relaksasi.
3. Menganalisis proses *Develop* (pengembangan) pada media edukasi relaksasi.
4. Menganalisis proses *Disseminate* (penyebarluasan) pada media edukasi relaksasi.
5. Menganalisis proses monitoring dan evaluasi pada media edukasi relaksasi.

1.2.4 Manfaat Magang Mahasiswa

1. Bagi Peserta Magang (Mahasiswa) : Dapat mengimplementasikan pengetahuan teoritis yang diperoleh selama perkuliahan ke dalam praktik produksi media promosi kesehatan di lapangan, memperoleh penguasaan langsung dalam penggunaan perangkat lunak desain, alat multimedia, dan teknik produksi audiovisual, melatih kemampuan kerja sama tim, tanggung jawab, manajemen waktu, dan adaptasi lingkungan yang nyata.
2. Bagi Program Studi Promosi Kesehatan : Hasil evaluasi magang dapat digunakan sebagai masukan untuk menyempurnakan kurikulum sesuai dengan perkembangan dunia kerja, terbentuknya relasi dan kepercayaan dengan mitra kerja melalui kontribusi nyata mahasiswa dalam kegiatan promosi kesehatan, program studi dapat membangun kolaborasi berkelanjutan dengan puskesmas, dinas kesehatan, dan lembaga lain dalam pengembangan media edukasi, dapat menghasilkan luaran yang dapat digunakan sebagai bukti pencapaian standar kompetensi lulusan.
3. Bagi Politeknik Negeri Jember : Mendapatkan

informasi atau gambaran IPTEKS yang diterapkan di DUDIKA untuk penyesuaian kurikulum, memiliki peluang kerja sama yang lebih intensif pada kegiatan Tridharma dan bidang lain yang relevan.

Bagi DUDIKA Mitra Magang : Mendapatkan kontribusi dari mahasiswa dalam bentuk desain media edukatif yang inovatif dan berbasis kebutuhan lokal, mitra memperoleh wawasan baru dari pendekatan akademik dan penggunaan teknologi terbaru yang dibawa mahasiswa, kehadiran mahasiswa dapat memperkuat pelaksanaan program KIE di institusi mitra dengan pendekatan yang lebih variatif dan menarik, mitra ikut serta dalam mencetak generasi promotor kesehatan yang profesional dan adaptif.

1.3 Lokasi Dan Waktu

1.3.1 Lokasi Pelaksanaan Magang

Rumah Sakit PHC Surabaya yang beralamat di jalan Prapat Kurung Selatan No.1, Perak Utara, Kecamatan Pabean Cantian, Surabaya, Jawa Timur 60155. Rumah Sakit PHC Surabaya ini dipilih sebagai lokasi magang mahasiswa karena Rumah Sakit PHC Surabaya telah terakreditasi paripurna oleh Komite Akreditasi Rumah Sakit (KARS). rumah sakit ini juga berstatus sebagai rumah sakit tipe B pendidikan.

1.3.2 Waktu Pelaksanaan Magang

Magang media promosi kesehatan di Rumah Sakit PHC Surabaya ini dilaksanakan pada tanggal 10 Agustus sampai dengan 12 September 2026. Dengan jumlah hari efektif sebanyak 31 hari kerja. Kegiatan magang dilaksanakan setiap hari Senin sampai dengan hari Sabtu mulai dari pukul 07.00 WIB sampai dengan pukul 14.00 WIB.

1.4 Metode Pelaksanaan

1. Observasi Lapangan

Observasi lapangan dilakukan di lingkungan kerja Rumah Sakit PHC Surabaya untuk mengidentifikasi kebutuhan media promosi kesehatan mengenai relaksasi bagi pegawai. Hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar pegawai menghabiskan waktu kerja di depan komputer dalam durasi yang cukup lama, sehingga berpotensi mengalami kelelahan, ketegangan otot, mata lelah, serta stres akibat beban pekerjaan.

2. Studi Dokumentasi

Mahasiswa mempelajari beragam dokumen dan materi promosi kesehatan yang sudah tersedia di Rumah Sakit PHC Surabaya, seperti leaflet. Tujuan dari proses ini adalah untuk mengenali jenis media yang telah dipakai serta menilai kekurangan dan kelebihan dari media media tersebut agar dapat dirancang desain yang lebih efektif dan informatif.