

Penyuluhan Manajemen Stress Kerja Pada Perawat di RSUD Bangkinang

Ade Dita Puteri¹, Devina Yuristin²

¹Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia

²Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai, Bangkinang, Indonesia
adedita10@gmail.com

Abstrak: Stress adalah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan hidup serta kompetensi antar individu yang semakin berat. Penting bagi perawat untuk mengerti respon stress dan bagaimana upaya individu untuk menanggulangi dengan berbagai faktor dan situasi yang menjadi penyebab stress. Sekitar 60% pegawai rumah sakit adalah perawat. Secara teknis tugas perawat lebih banyak menggunakan waktu karena harus mengawasi perkembangan pasien secara intensif dalam 24 jam. Dengan demikian peranan perawat semakin jauh terlibat dalam proses penyembuhan pasien dan kepuasan pelayanan terhadap pasiennya. Apabila perawat tidak mampu menghadapi tuntutan di lingkungan kerjanya maka akan muncul kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya akan muncul *burnout* pada perawat. Kegiatan pengabdian masyarakat di RSUD Bangkinang yang berjudul "Penyuluhan Manajemen Stress Kerja Pada Perawat" telah dilaksanakan dengan baik sebanyak dua kali pertemuan yakni pada tanggal 28-29 Juni 2023 yang diikuti oleh 68 Peserta. Peserta dalam pengabdian ini adalah Seluruh Perawat di RSUD Bangkinang.

Kata Kunci: penyuluhan; perawat; manajemen Stress

Abstract: *Stress is one of the impacts of social change and the result of a modernization process which is usually caused by the proliferation of technology, changes in living arrangements and increasingly severe competence between individuals. It is important for nurses to understand the stress response and how individuals attempt to cope with various factors and situations that cause stress (Arita, 2009). About 60% of hospital employees are nurses. Technically the nurse's task takes up more time because they have to monitor the patient's progress intensively within 24 hours. Thus the role of nurses is increasingly involved in the healing process of patients and service satisfaction for their patients. If nurses are unable to handle the demands in the work environment, physical and emotional fatigue will appear which will ultimately lead to burnout in nurses. Community service activities at Bangkinang Regional Hospital entitled "Counseling on Work Stress Management for Nurses" were carried out well in two meetings, namely on June 28-29 2023, which were attended by 68 participants. Participants in this service are all nurses at Bangkinang Hospital.*

Keywords: *extension; nurse; stress management*

Pendahuluan

Stress merupakan sebuah terminologi yang sangat populer dalam percakapan sehari-hari. Stress adalah satu dampak perubahan sosial dan akibat dari suatu proses modernisasi yang biasanya diikuti oleh proliferasi teknologi, perubahan tatanan hidup serta kompetensi antar individu yang semakin berat. Penting bagi perawat untuk mengerti respon stress dan bagaimana upaya individu untuk menanggulangi dengan berbagai faktor dan situasi yang menjadi penyebab stress (Arita, 2009). Sekitar 60% pegawai rumah sakit adalah perawat. Secara teknis tugas perawat lebih banyak menggunakan waktu karena harus mengawasi perkembangan pasien secara intensif dalam 24 jam. Dengan demikian peranan perawat semakin jauh terlibat dalam proses penyembuhan pasien dan kepuasan pelayanan terhadap pasiennya. Apabila perawat tidak

mampu menghadapi tuntutan di lingkungan kerjanya maka akan muncul kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya akan muncul *burnout* pada perawat.

Karakteristik stres kerja pada perawat yaitu: sakit kepala, berkeringat dingin, jantung berdebar, mual, nyeri ulu hati, sesak nafas saat bekerja, otot kaku, mulut terasa dingin, gangguan penglihatan, gangguan tidur, diare, telapak tangan berkeringat, denyut nadi meningkat, cemas, merasa tertekan pada pekerjaan, menyalahkan diri sendiri, hilang harapan, merasa bodoh, mudah lupa, mudah tersinggung, tidak suka dengan pekerjaan, kehilangan/peningkatan nafsu makan, merasa jenuh dalam bekerja, merokok/minuman keras, meninggalkan pekerjaan, dan putus asa.

Sekitar 60% pegawai rumah sakit adalah perawat. Secara teknis tugas perawat lebih banyak menggunakan waktu karena harus mengawasi perkembangan pasien secara intensif dalam 24 jam. Dengan demikian peranan perawat semakin jauh terlibat dalam proses penyembuhan pasien dan kepuasan pelayanan terhadap pasiennya. Apabila perawat tidak mampu menghadapi tuntutan di lingkungan kerjanya maka akan muncul kelelahan fisik dan emosional yang pada akhirnya akan muncul *burnout* pada perawat. Efek yang timbul akibat *burnout* adalah menurunnya motivasi terhadap kerja, sinisme, timbulnya sikap negatif, frustrasi, timbul perasaan ditolak oleh lingkungan, gagal dan *self esteem* rendah (Mc Ghee dalam Irawati, 2002). *Burnout* pada perawat lebih sering dikaitkan dengan perasaan lelah secara fisik dan psikis. Wujud dari perubahan tersebut berupa kelelahan fisik (*physical exhaustion*), kelelahan emosional dan kelelahan mental (*mental exhaustion*) karena bekerja dalam situasi yang menuntut keterlibatan emosional (Sujipto, 2001).

Tugas perawat disepakati dalam lokakarya berdasarkan fungsi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan adalah sebagai berikut: mengkaji kebutuhan pasien, merencanakan tindakan keperawatan, melaksanakan rencana keperawatan, mengevaluasi hasil asuhan keperawatan, mendokumentasikan proses keperawatan (Hidayat, 2009). Lumenta (1989, dalam Engky 2013), menegaskan bahwa tugas utama dari perawat, yaitu memperhatikan kebutuhan pasien, merawat pasien dengan penuh tanggung jawab dan memberikan pelayanan asuhan kepada individu atau kelompok orang yang mengalami tekanan karena menderita sakit. Perawat yang bertugas di ruang rawat inap sangat sering bertemu dengan pasien dengan berbagai macam karakter dan penyakit yang diderita. Pasien sering mengeluh akan penyakitnya, hal ini yang membuat perawat mengalami kelelahan. Tidak hanya dari sisi pasien saja yang dapat membuat perawat mengalami kelelahan fisik, emosi dan juga mental tetapi dari sisi keluarga pasien yang banyak menuntut, rekan kerja yang tidak sejalan dan dokter yang cenderung arogan. Hal ini dapat menyebabkan perawat mengalami stress. Kelelahan dan stress yang

dialami perawat secara terus menerus dapat berpengaruh terhadap pelayanan yang di dapatkan oleh pasien kurang optimal, seperti kesalahan pemberian asuhan keperawatan.

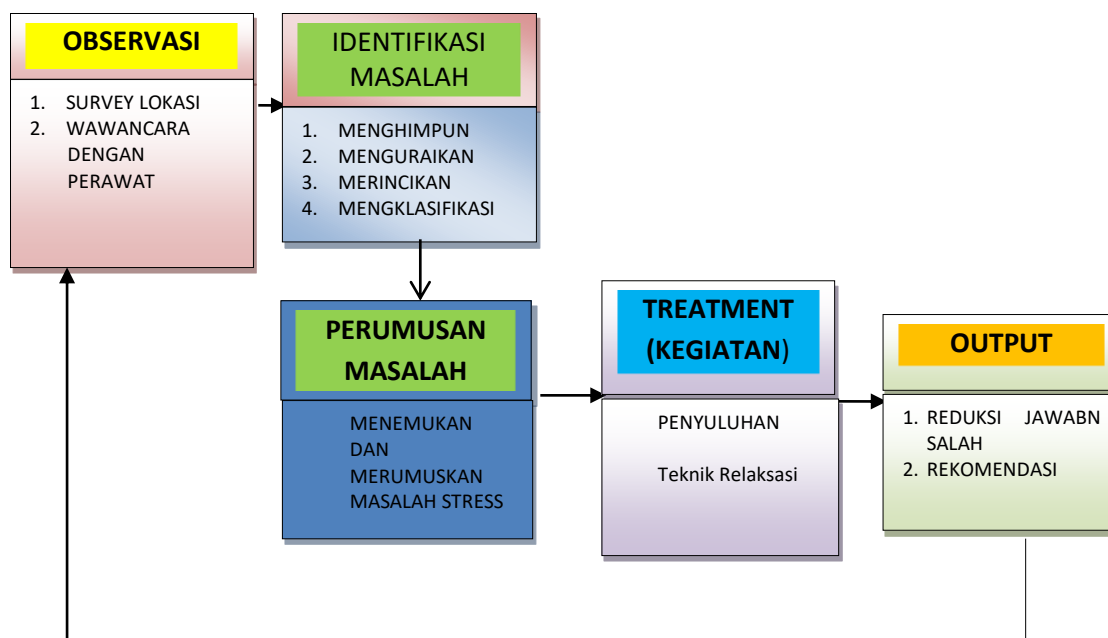
Berdasarkan hasil *survey* dari PPNI tahun 2006, sekitar 50,9 persen perawat yang bekerja di 4 propinsi di Indonesia mengalami stres kerja, sering pusing, lelah, tidak bisa beristirahat karena beban kerja terlalu tinggi dan menyita waktu, gaji rendah tanpa insentif memadai (Rachmawati, 2008). Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan perawat mengenai manajemen stress yang benar.

Metode

Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang manajemen stress pada perawat di RSUD Bangkinang secara umum berjalan dengan lancar. Staff rumah sakit membantu mempersiapkan tempat dan mengkoordinir peserta penyuluhan. Peserta penyuluhan merupakan perawat yang bekerja di RSUD Bangkinang. Tempat yang dipakai untuk kegiatan tersebut adalah Ruang Pertemuan RSUD Bangkinang. Kegiatan pendidikan kesehatan (penyuluhan) tentang perilaku Hidup sehat dan bersih (PHBS) pada anak usia sekolah ini diadakan pada Tanggal 28 – 29 Juni 2023 di RSUD Bangkinang. selama 2 (dua) hari. Peserta yang hadir pada kegiatan ini yakni sebanyak 68 peserta. Adapun kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaporkan adalah tahap persiapan dan pelaksanaan. Persiapan meliputi persiapan kemasyarakatan dan persiapan teknis sedangkan tahap pelaksanaan terdiri dari pengkajian, perencanaan, implementasi, evaluasi dan rencana tindak lanjut

Sebelum melakukan kegiatan penyuluhan, pemateri memperkenalkan diri terlebih dahulu kemudian mencoba menggali pengetahuan dasar perawat mengenai stress. Pemateri mengajukan beberapa pertanyaan mengenai pengertian stress, sumber stress, dampak dan penanganan stress. Setelah menggali pengetahuan dasar kemudian pemateri mulai memaparkan materi pendidikan kesehatan mengenai manajemen stress yang baik. Selama kegiatan penyuluhan berlangsung tampak peserta antusias dan memperhatikan isi materi penyuluhan.

Kegiatan pemberian materi berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan di akhir sesi pemateri memberikan kesempatan kepada peserta untuk mengajukan pertanyaan terkait materi yang telah disampaikan. Didapatkan 5 pertanyaan dari peserta penyuluhan terkait isi materi. Setelah menjawab pertanyaan dari peserta, pemateri melakukan praktik relaksasi dalam manajemen stress yang diikuti oleh seluruh peserta, evaluasi terkait pemberian materi dan praktik manajemen stress benar yang telah disampaikan dengan cara memberikan pertanyaan dan memberikan kesempatan kepada peserta untuk menjawab pertanyaan tersebut. Peserta yang mampu menjawab pertanyaan mendapatkan *door prize* sebagai tanda apresiasi dan setelah itu kegiatan penyuluhan ditutup dengan kegiatan foto bersama antara pemateri dengan perawat.



Gambar 1. Ilustrasi Alur Metode Pengabmas

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat di RSUD Bangkinang yang berjudul “Penyuluhan Kesehatan Mengenai Manajemen Stress pada Perawat” telah dilakukan dengan baik sebanyak satu kali pertemuan yakni pada tanggal 28-29 2023. Peserta dalam kegiatan Pengabdian ini adalah Perawat di RSUD Bangkinang yang diikuti oleh 68 peserta. Kegiatan meliputi survey pengetahuan perawat mengenai manajemen stress.

Kegiatan dimulai dengan penyebaran brosur berisi manajemen stress yang dibaca oleh perawat selama 10 menit. Kegiatan lalu dilanjutkan dengan penyuluhan menggunakan metode ceramah (30 menit) dan diskusi (15 menit). Untuk menentukan perilaku hidup bersih dan sehat dilakukan sesi Tanya jawab yang bisa menjawab dengan benar diberikan hadiah (doorprize) selama 30 menit. Setelah sesi Tanya jawab seluruh perawat melakukan praktik relaksai selama 30 menit.

Studi pendahuluan di RSUD Bangkinang terhadap 10 perawat rawat inap dengan menggunakan metode wawancara, didapatkan 3 orang perawat merasa terkuras emosi oleh pekerjaan (menahan marah terhadap kejadian yang ditimbulkan dari pasien maupun pekerjaan yang sedang di jalani), dan 2 orang mengatakan berkerja terlalu keras terhadap pekerjaan yang dijalankan. Perawat juga mengatakan bahwa nafsu makan meningkat (terjadinya peningkatan hormon *ghrelin* atas situasi stres apapun yang membuat makanan terlihat lebih menarik, dan merasa denyut nadi cepat ketika menangani pasien gawat).

Stres kerja adalah situasi faktor yang terkait dengan pekerjaan, berinteraksi dengan faktor dari dalam diri individu dan mengubah kondisi fisiologi dan psikologi sehingga keadaannya menyimpang dari normal (Benardin, 2007). Menurut Hariyatun (2006), perawat sebagai sumber daya manusia yang bekerja di rumah sakit, dalam melaksanakan pekerjaannya dihadapkan pada kondisi atau karakteristik yang dapat menimbulkan stress kerja. Perawat secara alamiah merupakan profesi yang penuh dengan stres, berdasarkan hasil observasinya sebagai berikut, setiap hari perawat berhadapan dengan berbagai masalah dengan pasien dan banyak tugas yang tidak di beri penghargaan, tidak menyenangkan dan penuh tekanan, sering diremehkan serta menakutkan.

Perawat adalah ujung tombak pelaksanaan pelayanan di rumah sakit dan yang paling lama kontak dan berhubungan dengan pasien dan keluarga pasien. Hal ini akan menjadikan stressor yang kuat bagi perawat dalam bekerja. Tugas perawat tidaklah ringan, karena di satu sisi perawat di hadapkan dengan situasi dan kondisi yang bersifat fisik, seperti tugas administrasi, menghadapi kecemasan dari keluarga pasien dan pasien, dan kejenuhan dalam menghadapi pasien, ketidak harmonisnya hubungan antara sesama, sementara di sisi lain perawat di tuntut untuk menjadi seorang perawat yang sempurna yang bisa melayani pasien dan selalu tampil sebagai profil seorang perawat yang baik dalam melayani pasiennya (Hariyatun,2006).

Stres yang berlangsung lama dan terus menerus berdampak buruk bagi kesehatan dan sistem imun tubuh akan menurun (Atkinson dan Hilgard, 2009). Pada saat tubuh mengalami perasaan cemas, khawatir dan gelisah, terjadi peningkatan hormon stres secara terus-menerus. Hormon stres yang meningkat akan berakibat kepada kondisi emosi yang labil dan mudah terbangkitkan. Perawat yang stres akan menjadi mudah marah dan kesal sehingga akan berdampak pada pasien. Perawat yang mengalami stres juga akan mudah berkonflik dengan teman sejawat ataupun atasannya. Kinerja perawat juga akan ikut terancam jika mengalami stres. Kesimpulannya, kondisi perawat yang mengalami stres berkepanjangan akan berdampak buruk pada pekerjaan perawat bahkan kehidupan pribadi perawat itu sendiri.

Perawat perlu dibekali pengetahuan mengenai gejala-gejala stres sehingga dapat cepat mendeteksi dirinya sendiri. perawat perlu dibekali keterampilan mengendalikan stres yang mereka hadapi. perawat juga perlu dibekali kemampuan melakukan relaksasi secara mandiri sehingga mereka bisa menolong diri mereka sendiri tanpa perlu datang ke para ahli yang tentu memerlukan waktu dan biaya. Teknik relaksasi sangat mudah dilakukan dan tidak memerlukan biaya, namun telah terbukti efektif untuk meredakan stres (Sari dan Subandi, 2015). Sari dan Subandi tahun 2015 menyebutkan bahwa teknik terapi relaksasi ada beberapa jenis, diantaranya terapi pernafasan (deep breathing relaxation), terapi relaksasi otot progresif (progressive muscle relaxation), relaksasi imageri (imagery relaxation) dan masih banyak lagi jenis lainnya. Pada

pelatihan ini digunakan terapi relaksasi otot progresif dengan pertimbangan dapat sekaligus menjadi sarana untuk berolahraga



Gambar 1. Tim Pengabdian Memberikan Penyuluhan kepada Peserta



Gambar 2. Tim Pengabdian Memberikan Pelatihan Teknik Relaksasi

Kesimpulan

Berdasarkan Program Pengabdian Kepada Masyarakat yang dilakukan dapat disimpulkan : Penyuluhan yang dilakukan telah meningkatkan pengetahuan perawat mengenai manajemen stress yang baik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Fakultas Ilmu Kesehatan Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat dan Perawat RSUD Bangkinang atas kerjasama sehingga Program Pengabdian Kepada Masyarakat dapat terselenggara.

Referensi

- Hadi. (2009). *Manajemen Burnout & Sumber Daya manusia*. Yogyakarta: BPFE.
- Lewin. (2007). *Psikologi burnout Industri dan Organisasi*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Murni Kurnia K. (2012). *Pengaruh Beban Kerja Fisik Dan Mental Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat (Igd) Rsud Cianjur*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol.1.No.2. Hal.767 – 776.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan & Ilmu Prilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Siska, D. (2012), *Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana Di Ruang IGD dan ICU RSUD Haji Abdul Manan Simatupang Kisaran*. Skripsi, Sumatera Utara: USU.
- Siti. (2012). *Pengaruh Stres Kerja Dan Semangat Kerja Terhadap Kinerja Karyawan Bagian Produksi. Studi Kasus, Semarang*.
- Tuti Alawiyah. (2009). *Gambaran Gangguan Pola Tidur Pada Perawat Di RS Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2009*. Skripsi. Jakarta: UIN.
- Widodo. *Et al.* (2004). *Hubungan Antara Beban Kerja, Stres Kerja, dan Tingkat Konflik dengan Kelelahan Kerja Perawat Di RS Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta*. Jurnal Kes Mas UAD Vol. 3, No. 3.