

Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau	Vol. 2 No. 1	Edition: September 2021 - Desember 2021
	http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JPMPPH	
Received : 19 Desember 2021	Revised: 20 Desember 2021	Accepted: 21 Desember 2021

PENYULUHAN TENTANG BEBAN KERJA DAN PENGELOLAAN STRESS KERJA PERAWAT DI KLINIK TERATAI MEDICAL CENTRE

**Herlina J EL Matury¹, Hengky Frengky Manullang²,
Usaha Satria Pratama Tarigan³, Evalina Manurung⁴**

Fakultas Kesehatan Masyarakat Institut Kesehatan Deli Husada^{1,2,3,4}

Email : herlinajelmatury.hjem@gmail.com¹; henkyhenry@yahoo.co.id²; usahatarigan087@gmail.com³; evalinamanurung85@gmail.com⁴

ABSTRAK

Perawat merupakan salah satu tenaga medis yang memberikan pelayanan medis kepada masyarakat untuk menunjang kesehatan dan kesembuhan pasien. di setiap rumah sakit selalu memerlukan seorang perawat dan mereka memiliki tanggung jawab yang tinggi terhadap tugas-tugas yang dikerjakannya dan mampu menunjukkan prestasi kerja yang baik kepada instansi yang terkait, perawat juga harus selalu menjaga sikapnya di depan pasien, atasan maupun dengan sesama perawat agar hubungan yang di jalankan berjalan dengan apa yang diinginkan dengan asuhan keperawatan yang komprehensif juga merupakan pekerjaan yang mempunyai tingkat stres yang tinggi, dan beban kerja bagi perawat. Beban kerja dapat diartikan sebagai kegiatan yang harus diselesaikan oleh seseorang atau sekelompok orang selama kurun waktu tertentu dalam keadaan normal. Dalam mengukur tingkat beban kerja yang dirasakan seseorang, proporsi waktu kerja yang dibebankan kepada perawat dalam menyelesaikan pekerjaannya haruslah seimbang. Masalah beban kerja dan stres kerja berpengaruh terhadap tingkat burnout yang dialami seseorang. Stres kerja memiliki hubungan dengan meningkatnya tuntutan beban pekerjaan. Stres kerja berkepanjangan dengan kondisi emosional yang tidak stabil dan secara tidak langsung akan memicu penurunan daya saing kerja. Semua jenis stres pada dasarnya disebabkan oleh kurangnya pemahaman seseorang terhadap kapabilitas diri masing-masing. Ketika seseorang kurang mengetahui kapabilitasnya maka hal ini yang memicu terjadinya gejala-gejala yang berkaitan dengan stres kerja. Stres kerja berhubungan dengan kecelakaan, kekerasan di tempat kerja, organizational strain dalam bentuk absensi, penurunan performa kerja, peningkatan angka cedera dan turn-over karyawan. Perawat adalah profesi yang memiliki risiko tinggi terdampak stres kerja.

Kata kunci : *Beban Kerja, Stress Kerja, Perawat*

ABSTRACT

Nurses are medical personnel who provide medical services to the community to support the health and recovery of patients. every hospital always needs a nurse and they have a high responsibility for the tasks they do and are able to show good work performance to the relevant agencies, nurses must also always maintain their attitude in front of patients, superiors and with fellow nurses so that relationships which is run running as desired with comprehensive nursing care is also a job that has a high level of stress, and a workload for nurses. Workload can be interpreted as an activity that must be completed by a person or group of people during a certain period of time under normal circumstances. In measuring the level of workload felt by a person, the proportion of work time charged to nurses in completing their work must be balanced. The problem of workload and work stress affect the level burnout experienced by a person. Job stress has a relationship with the increasing demands of the workload. Prolonged work stress with unstable emotional conditions will indirectly trigger a decrease in work competitiveness. All types of stress are basically caused by a person's lack of understanding of each other's capabilities. When someone does not know their capabilities, this triggers the occurrence of symptoms related to work stress. Work stress is associated with accidents, workplace violence, organizational strain in the

form of absenteeism, decreased work performance, increased injury rates and employee turnover. Nursing is a profession that has a high risk of being affected by work stress.

Keywords: *Workload, Work Stress, Nurse*

1. PENDAHULUAN

Perawat berpotensi mengalami stres atau tekanan karena tuntutan pekerjaan yang berhubungan dengan orang lain seperti memberikan pelayanan kesehatan pada pasien, memberikan pelayanan lain bagi kenyamanan dan keamanan pasien seperti penataan tempat tidur, melakukan tugas administrasi, dan kebersihan ruangan untuk pasien. Perawat mengalami stres kerja menyatakan keluhan sering merasa pusing, lelah, tidak ada istirahat, yang antara lain dikarenakan konflik peran-ganda atau kelompok dan beban kerja yang terlalu tinggi (Perawat Indonesia, 2006).

Beban kerja perawat berkaitan dengan kualitas perawat. Beban kerja yang tinggi dapat menyebabkan terjadinya keletihan dan kelelahan bagi perawat. Keletihan dan kelelahan perawat dapat terjadi jika perawat bekerja lebih dari 80% waktu kerja. Waktu produktif bagi perawat dalam menjalankan tugasnya adalah kurang lebih 80% waktu kerja. Bila beban kerja perawat dikatakan tinggi atau tidak sesuai, maka dapat dipertimbangkan untuk dilakukannya penambahan tenaga kesehatan khususnya perawat (Ilyas, 2004).

Nurmalasari (2018) menyatakan beban kerja berpengaruh positif dan signifikan terhadap stres kerja. Akibat negatif dari meningkatnya beban kerja adalah kemungkinan timbul emosi perawat yang tidak sesuai yang diharapkan pasien. Beban kerja yang berlebihan ini sangat berpengaruh terhadap produktivitas tenaga kesehatan dan tentu saja berpengaruh terhadap produktivitas perawat. Stres kerja dapat didefinisikan sebagai tuntutan pekerjaan yang melebihi kemampuan seseorang dalam jangka waktu yang lama, dengan paparan kerja yang berlebihan diluar kemampuan individu dapat mengakibatkan ketidakberdayaan dan akhirnya menimbulkan sindrom kelelahan kerja atau burnout (Ather, 2012).

Stres yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi emosional, fisik, dan mental perawat, yang kemudian dapat mengakibatkan kelelahan fisik dan mental karena terkurasnya energi untuk menghadapi stres yang terus-menerus. Maka secara tidak langsung kinerja perawat dipengaruhi oleh beban kerja, sehingga dengan demikian kita perlu memperhatikan hal-hal mendasar yang akan mempengaruhi kinerja perawat tersebut dalam bekerja. Apabila angka stres kerja diketahui, dapat dilakukan upaya promotif dan preventif kepada tenaga kesehatan yang bekerja bersama para perawat tersebut dengan keselamatan pasien sebagai tujuan utama pelayanan kesehatan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada tanggal 12-13 Oktober 2021 bertempat di Klinik Teratai *Medical Centre* yang melibatkan 20 orang perawat. Pelaksanaan kegiatan dengan tahapan sebagai berikut :

1. Mengundang peserta

Peserta yang mengikuti penyuluhan adalah 20 orang perawat yang memberikan pelayanan di Klinik Teratai *Medical Centre* dengan bantuan Kepala Klinik Teratai *Medical Centre*.

2. Input

Kepada masing-masing peserta diwajibkan membawa alat tulis dan kebutuhan lain yang dianggap perlu untuk kegiatan edukasi serta melakukan pengecekan kesehatan (*rapid test antigen covid-19*) dan wajib menggunakan masker selama kegiatan berlangsung.

3. Pelaksanaan

- Kegiatan penyuluhan diawali dengan *pretest* terhadap peserta berupa soal *multiple choice question* (MCQ) sebanyak 30 butir soal yang berkaitan dengan mutu layanan farmasi yang meliputi aspek : (1) *time load*, (2) *spirit investment* dan (3) *mental stress*.

- Sesi persentasi oleh pemateri (dosen yang melaksanakan pengabdian masyarakat) dilaksanakan setelah pretest berlangsung menggunakan media Presentasi Power Point (PPT) yang terdiri dari 15 slide tentang beban kerja dan pengelolaan stress kerja perawat.

4. Mengevaluasi Hasil Kegiatan

Diakhir kegiatan dilakukan *post test* dengan menggunakan soal yang telah diujikan pada saat pelaksanaan *pretest* untuk mengukur peningkatan pengetahuan sebagai hasil dari kegiatan penyuluhan.

3. HASIL

Adapun hasil kegiatan penyuluhan adalah sebagai berikut:

Test	Nilai Tertinggi	Nilai Terendah	Nilai Maksimum	Nilai Rata-rata	Standar Deviasi	<i>p-value</i>
<i>Pretest</i>	22	11	30	15,9	3,73	0,01
<i>Postest</i>	30	25	30	27,1	1,53	

4. PEMBAHASAN

Dari hasil nilai diatas terlihat peningkatan pengetahuan yang signifikan dari peserta terkait tentang beban kerja dan pengelolaan stress kerja perawat setelah kegiatan edukasi dengan peningkatan nilai test rata-rata sebesar 11,2 poin dan hasil ini lebih dari seperempat nilai total. Peningkatan yang nyata juga terjadi pada peningkatan nilai tes terendah yang mengalami peningkatan sebesar 14 poin dan peningkatan nilai test tertinggi sebesar 8 poin. Dari hasil perhitungan statistik menunjukkan adanya penurunan standar deviasi dari nilai postes dibanding standar deviasi pretes dari 3,73 menjadi 1,53 dan hasil uji statistik (t-test) dengan nilai p-value (0,01) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang signifikan terkait tentang beban kerja dan pengelolaan stress kerja perawat sebagai hasil kegiatan penyuluhan.

5. KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan penyuluhan dan pembahasan di atas dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- Pengetahuan para perawat terkait tentang beban kerja dan pengelolaan stress kerja perawat secara umum masuk kategori baik namun tetap perlu dilakukan peningkatan pengetahuan salah satunya dengan kegiatan penyuluhan.
- Kegiatan penyuluhan terkait tentang beban kerja dan pengelolaan stress kerja perawat yang dilaksanakan bagi perawat di Klinik Teratai *Medical Centre* secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ather. S., W. Chan, B. Bozkurt, D. Aquilar, K. Ramasubbu, A. A. Zachariah, X. H. Wehrens & A. Deswal. 2012. Impact of Noncardiac Comorbidities on Morbidity and Mortality in a Predominant Male Population with Heart Failure and Preserved Versus reduced Ejection Fraction. *J Am Col Cardiol.* (59)998-1005.
- Buku Panduan Organisasi Profesi Persatuan Perawat Nasional Indonesia. 2006. Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Ilyas, Y. 2004. Perencanaan SDM Rumah Sakit. Depok, Pusat Kajian Ekonomi Kesehatan FKM UI.
- Nurmalasari; Latifah. 2018. Pengaruh Lingkungan Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pada Dinas Pertambangan Dan Energi Kabupaten Ketapang. *Jurnal Ekonomi Manajemen Dan Akuntansi.* Volume 20 No 1.