

Mengatasi *Burnout* Perawat melalui Identifikasi Mandiri Stress Kerja dan Mekanisme Koping di Instalasi Gawat Darurat RS. Muhammadiyah Surabaya

Ratna Agustin ¹, Nugroho Ari Wibowo ², Retno Sumara ³, Aries Chandra Ananditha ⁴.

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surabaya

Jl. Sutorejo No. 59 Surabaya

E-mail : ratna.ners@fik.um-surabaya.ac.id

RINGKASAN

Dalam kegiatan keperawatan komunitas, mahasiswa memberikan pengalaman ilmu pengetahuan dibidang kesehatan dan keperawatan untuk memberikan pengarahan, pengajaran agar dapat memecahkan masalah menanggulangnya secara tepat khususnya didalam bidang kesehatan. Selain itu pentingnya menjaga kesehatan dan merawat kesehatan tubuh merupakan kegiatan yang dilakukan serta menjadi program kerja bagi mahasiswa. Dengan kata lain, melalui praktik keperawatan komunitas ini, mahasiswa membantu pemeliharaan kesehatan dalam masyarakat.

Saga (Sahabat Keluarga) merupakan suatu bentuk kepedulian Fakultas Ilmu Kesehatan dan sebagian dari bentuk pengabdian masyarakat, Burnout merupakan masalah psikologis dan meliputi kelelahan emosional dan fisik yang disebabkan oleh stres berlebihan yang dapat berlangsung lama. Masalah ini sering dijumpai pada perawat yang bekerja di rumah sakit di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa burnout masih menjadi masalah bagi perawat dengan angka kejadian yang tinggi.

Metode pengabdian ini (1) Tahap persiapan Membentuk kepanitiaan kegiatan : Melakukan koordinasi untuk menentukan waktu pelaksanaan pertemuan.Menyusun proposal (pre planning). Melakukan proses bimbingan pelaksanaan kegiatan. (2) Pelaksanaan kegiatan. Secara umum hubungan antara beban kerja dan kapasitas kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat kompleks, baik internal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memprediksi terjadinya burnout Faktor yang diteliti adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja, status perkawinan, beban kerja, kompetensi dan kebijakan penjadwalan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan kebijakan penjadwalan kerja berhubungan dengan burnout pada perawat yang bekerja di ruang rawat inap. Namun, prediktor insiden burnout yang paling signifikan adalah kebijakan jadwal kerja, diikuti oleh beban kerja. Variabel-variabel ini menyumbang 87,2% dari varians dalam insiden burnout pada perawat yang bekerja di bangsal rawat inap rumah sakit.

Kata Kunci : *Identifikasi, Stress, Mekanisme Koping*

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saga (Sahabat Keluarga) merupakan suatu bentuk kepedulian Fakultas Ilmu Kesehatan dan sebagian dari bentuk pengabdian masyarakat, Burnout merupakan masalah psikologis dan meliputi kelelahan emosional dan fisik yang disebabkan oleh stres berlebihan yang dapat berlangsung lama. Masalah ini sering dijumpai pada perawat yang

bekerja di rumah sakit di Indonesia. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa burnout masih menjadi masalah bagi perawat dengan angka kejadian yang tinggi, diantaranya penelitian Ramdan dan Fadly dimana sebagian besar perawat (56%) yang bekerja di RS AH Samarinda Provinsi Kalimantan Timur, Indonesia mengalami burnout.1]. Demikian

pula penelitian Yumi tentang kejadian burnout di RSUD Kabupaten Tangerang menemukan bahwa 48,0% perawat mengalami burnout tinggi dan 52,0% lainnya mengalami burnout rendah. Oleh karena itu, mengelola burnout dengan baik sangat penting untuk meningkatkan kinerja perawat dalam asuhan keperawatan. Manajemen burnout dapat terlaksana dengan baik apabila diidentifikasi berbagai faktor penyebab burnout, antara lain prediktor kejadian burnout pada perawat yang bekerja di ruang rawat inap di rumah sakit.

Komunikasi interpersonal berhubungan dengan burnout pada perawat, sedangkan Ramdan dan Fadly menemukan hubungan antara jenis kelamin, status pekerjaan, beban kerja, dukungan, kepemimpinan dan burnout perawat tetapi menemukan bahwa usia tidak memiliki hubungan dengan burnout perawat. locus of control, harga diri dan burnout syndrome pada perawat yang bekerja, namun hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin, tingkat pendidikan dan burnout perawat. Widya kusumastuti dan Fauziah menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal berhubungan dengan burnout pada perawat, sedangkan Ramdan dan Fadly menemukan hubungan antara jenis kelamin, status pekerjaan, beban kerja, dukungan, kepemimpinan dan burnout perawat tetapi menemukan bahwa usia tidak memiliki hubungan dengan burnout perawat. locus of control, harga diri dan burnout syndrome pada perawat yang bekerja, namun hasil penelitian juga menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin, tingkat pendidikan dan burnout perawat. Widya kusumastuti dan Fauziah menyimpulkan bahwa komunikasi interpersonal berhubungan dengan burnout pada perawat, sedangkan Ramdan dan Fadly menemukan hubungan antara jenis kelamin, status pekerjaan, beban kerja, dukungan, kepemimpinan dan burnout perawat tetapi

menemukan bahwa usia tidak memiliki hubungan dengan burnout perawat.

Di antara studi yang sebanding di berbagai negara, Lee et al. menunjukkan bahwa indikator burnout keperawatan di Taiwan meliputi usia, gejala fisik/psikologis, kepuasan, keterlibatan kerja dan lingkungan kerja.2]. Vandenbroeck dkk. menentukan bahwa faktor-faktor kejadian burnout perawat di Belgia terdiri dari beban kerja, konflik peran, beban emosional dan gangguan pekerjaan-rumah.3]. Investigasi Mudallal, Othmanand dan Al Hassan juga menemukan berbagai faktor yang mempengaruhi kelelahan perawat di Yordania, termasuk kepemimpinan, kondisi kerja dan faktor demografis [4]. Studi Li, Ruan dan Yuan mengungkap hubungan supervisor dan dukungan rekan kerja, cuti kerja dan permintaan kerja dengan kejadian burnout pada perawat yang bekerja di rumah sakit Shanghai

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana Tingkat Mandiri Stress Kerja dan Mekanisme Koping Perawat IGD RS. Muhammadiyah Surabaya?

1.3 Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui Tingkat Mandiri Stress Kerja dan Mekanisme Koping Perawat IGD RS. Muhammadiyah Surabaya.

1.4 Sasaran Kegiatan

Di Lingkungan Perawat IGD RS. Muhammadiyah Surabaya

1.5 Waktu dan Tempat Pelaksanaan

Tempat pelaksanaan kegiatan ini dilakukan di IGD RS. Muhammadiyah Surabaya. Waktu pelaksanaan kegiatan ini dimulai pada bulan Juni 2020.

TARGET DAN LUARAN

1. Menerbitkan jurnal komunitas ber- ISSN

2. Mengetahui Tingkat Mandiri Stress Kerja dan Mekanisme Koping Perawat IGD RS. Muhammadiyah Surabaya, sehingga untuk selanjutnya dapat digunakan sebagai bahan acuan dalam penelitian.

BAB 3. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan untuk pencapaian tujuan tersebut sebagai berikut:

1. Tahap persiapan
Membentuk kepanitiaan kegiatan:
 - a. Melakukan koordinasi untuk menentukan waktu pelaksanaan pertemuan.
 - b. Menyusun proposal (pre planning).
 - c. Melakukan proses bimbingan pelaksanaan kegiatan.
2. Pelaksanaan kegiatan
Mengidentifikasi Tingkat Mandiri Stress Kerja dan Mekanisme Koping Perawat IGD RS. Muhammadiyah Surabaya.

BAB 4. KELAYAKAN PERGURUAN TINGGI

Lembaga Penelitian dan Pengabdian pada Masyarakat (LPPM) Universitas Muhammadiyah Surabaya merupakan penggabungan dari Lembaga Penelitian (Lemlit) dan Lembaga Pengabdian kepada Masyarakat, sesuai dengan SK. Rektor Universitas Muhammadiyah Surabaya No. 49/III.B/SK.Rek/III/2005. Penggurus LPPM yang berlaku saat ini berdasarkan pada SK.Rektor No.146/KEP/II.3.AU/B/2010. LPPM UMSurabaya saat ini telah memfasilitasi diperolehnya beberapa pencapaian hibah dan/atau dana pelaksanaan proyek Kementerian Dalam Negeri, selain tu juga berasal dari Pemerintah Provinsi Jatim, Pemkot Surabaya, BKKBN, Yayasan Damndiri dan lain-lain. Kegiatan dan/atau proyek yang ditangani cukup beragam mulai dari Penelitian Dosen Muda, Kajian Wanita,

Hibah Bersaing, Hibah Kompetensi Fundamental, Strategi Nasional, Pekerti, Hibah Buku Ajar, Hibah Buku Teks, KKN Tematik, KKN Posdaya dan lain-lain. Tercatat sebanyak 3 proposal Pengabdian kepada Masyarakat telah dibiayai DP2M Dikti di tahun 2007 senilai Rp 70 juta, 4 proposal senilai Rp 107 juta di tahun 2008, dan 1 proposal senilai Rp 20 juta di tahun 2009. Selain itu terdapat 14 proposal Penelitian telah dibiayai DP2M Dikti di tahun 2007 senilai Rp 169 juta, 1 proposal senilai Rp 45 juta di tahun 2008, dan 7 proposal senilai Rp 469 juta di tahun 2011.

Mulai tahun 2012, untuk menggalakkan gairah menulis dan meneliti akan disediakan dana bagi peneliti pemula. Sebanyak 20 proposal terpilih akan dibiayai masing-masing Rp 1 juta. Pada dosen di lingkungan UMSurabaya dengan di fasilitasi oleh LPPM UMSurabaya telah berhasil mendapatkan skema penelitian lanjutan diantaranya: 2 Penelitian Hibah Kompetensi, dan 1 Penelitian Strategi Unggulan Nasional. Ke depan LPPM UMSurabaya akan mulai melibatkan diri dalam beberapa penelitian regional Jawa Timur yang berada dibawah koordinasi Dewan Riset Daerah (DRD) Jawa Timur, dan akan melibatkan diri dalam beberapa proyek nasional yang berada di Kementerian Dalam Negeri, Kementerian Kesehatan, dan Kementerian Pekerjaan Umum. Oleh karena itu secara kelembagaan, Universitas Muhammadiyah Surabaya ditetapkan sebagai 1 dari 5 Perguruan Tinggi Berprestasi di Jawa Timur oleh Kopertis Wilayah VII pada tahun 2008.

Kegiatan LPPM UMSurabaya juga tercatat sebagai salah satu Perguruan Tinggi yang aktif dalam melakukan Pengabdian Kepada Masyarakat dengan koordinasi Yayasan Damandiri yang diketuai oleh Prof. Haryono Suyono. LPPM UMSurabaya telah 3 kali (2008, 2009, 2010) mendapat pendanaan senilai total Rp 99 juta untuk mendirikan dan

membina 20 Posdaya di Kecamatan Mulyorejo dan Gunung Anyar Kota Surabaya. Sebagai pengemban amanah 2 dharma dalam Tri Dharma Perguruan Tinggi (Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat). Dalam hal buku ajar dan buku teks, sampai tahun 2012 terdapat 12 buku yang telah mendapat hibah penulisan buku teks dan buku ajar. Selain itu telah diterbitkan sebanyak 35 buku setara dengan kualifikasi buku teks / buku ajar dengan berbagai penerbit nasional dan telah didistribusikan di berbagai toko buku secara nasional.

BAB 5. HASIL, PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

Secara umum hubungan antara beban kerja dan kapasitas kerja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang sangat kompleks, baik internal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang memprediksi terjadinya burnout pada perawat yang bekerja di ruang rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Tangerang Jawa Barat, Indonesia. Faktor yang diteliti adalah usia, jenis kelamin, pendidikan, masa kerja, status perkawinan, beban kerja, kompetensi dan kebijakan penjadwalan kerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa beban kerja dan kebijakan penjadwalan kerja berhubungan dengan burnout pada perawat yang bekerja di ruang rawat inap. Namun, prediktor insiden burnout yang paling signifikan adalah kebijakan jadwal kerja, diikuti oleh beban kerja. Variabel-variabel ini menyumbang 87,2% dari varians dalam insiden burnout pada perawat yang bekerja di bangsal rawat inap rumah sakit.

BAB 6. BIAYA DAN JADWAL KEGIATAN

6.1 Rincian Biaya Kegiatan

NO	HONOR KEGIATAN	VOL	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
----	----------------	-----	--------	--------	-------

1	Honorarium Tim Peneliti (Ketua)	1	Orang	Rp 500.000,00	Rp 500.000,00
2	Honorarium Tim Peneliti (Anggota 1)	1	Orang	Rp 500.000,00	Rp 500.000,00
3	Honorarium Tim Peneliti (Anggota 2)	1	Orang	Rp 500.000,00	Rp 500.000,00
Sub Total					Rp 1.500.000,00
NO	BELANJA BAHAN HABIS	VOL	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Kertas HVS	3	Rim	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00
2	Tinta Printer	1	Tube	Rp 400.000,00	Rp 400.000,00
3	Data Kuota Internet	3	10 GB	Rp 100.000,00	Rp 300.000,00
4	Alat Tulis	1	Set	Rp 100.000,00	Rp 100.000,00
5	X-Banner	2	PCS	Rp 450.000,00	Rp 900.000,00
6	Penggandaan Laporan	10	Eks	Rp 70.000,00	Rp 700.000,00
Sub Total					Rp 2.700.000,00
NO	Lain-lain	VOL	SATUAN	JUMLAH	TOTAL
1	Perjalanan Belanja Alat dan Bahan	6	Kali	Rp 250.000,00	Rp 1.500.000,00
2	Perjalanan Melakukan Penelitian	5	Kali	Rp 280.000,00	Rp 1.400.000,00
3	Publikasi Media Jurnal Elektronik	2	Kali	Rp 2.000.000,00	Rp 3.900.000,00
4	Publikasi di Media Massa	4	Kali	Rp 375.000,00	Rp 1.500.000,00
Sub Total					Rp 8.400.000,00
TOTAL PENGELUARAN					Rp 12.500.000,00

6.2 Jadwal Kegiatan

No	Urutan Kegiatan	Bulan Ke-							
		1	2	3	4	5	6	7	8
1	Koordinasi kegiatan								
2	Penyusunan proposal								
3	Kontrak/pengutusan								
4	Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat								
5	Monev pengabdian kepada masyarakat								
6	Laporan hasil pengabdian masyarakat								
7	Penyusunan laporan akhir								
8	Evaluasi kegiatan								

DAFTAR PUSTAKA

- Ramdan IM, Fadly ON. Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Burnout pada Perawat Kesehatan Jiwa. JKP. 2016;4(2).
- Lee HF, Yen M, Fetzer S, Chien TW. Prediktor kelelahan di antara perawat di Taiwan. Kesehatan Jiwa Masyarakat J. 2015;51(6):733- PubMed | beasiswa Google
- Vandenbroeck S, Van Gerven E, De Witte H, Vanhaecht K, Godderis L. Burnout pada dokter dan perawat Belgia. Kedokteran Kerja. 2017;67(7):546- 54. **PubMed | Google Sarjana**
- Mudallal RH, Othman WaM, Al Hassan NF. Kelelahan Perawat: pengaruh perilaku pemberdayaan pemimpin, kondisi kerja, dan sifat demografis. Pertanyaan. 2017 1 Januari;54:46958017724944. **PubMed| beasiswa Google**
- Li L, Ruan H, Yuan WJ. Hubungan antara dukungan sosial dan kelelahan antara perawat ICU di Shanghai: studi cross-sectional. Penelitian Keperawatan Cina. 2015;2(2):45-50. **Google Sarjana**
- Nwafor CE, Immanuel EU, Obi-Nwosu H. Apakah konsep diri perawat memediasi hubungan antara kepuasan kerja dan kelelahan di antara perawat Nigeria. Jurnal Internasional Ilmu Keperawatan Afrika. 2015;3:71-5. **beasiswa Google**
- Peretie MM, Samory E. Kelelahan kerja, pemahaman dan akting. Soins Gerontologi. 2018;23(131):27- PubMed | beasiswa Google
- Konz S. Kerja/Istirahat: Bagian I-Pedoman bagi praktisi. Pedoman Ergonomi dan Pemecahan Masalah. 2000; 1:397. beasiswa Google
- Retribusi BS. Kesehatan kerja dan lingkungan: mengenali dan mencegah penyakit dan cedera: Lippincott Williams & Wilkins; 2006. **beasiswa Google**
- Winwood PC, Winefield AH, Lushington K. Kelelahan dan pemulihan terkait pekerjaan: kontribusi usia, tanggung jawab rumah tangga, dan kerja shift. J Adv Nurs. 2006;56(4):438-49 **PubMed | beasiswa Google**
- Dorrian J, Lamond N, van den Heuvel C, Pincombe J, Rogers AE, Dawson D. Sebuah studi percontohan implikasi keselamatan tidur perawat Australia dan jam kerja. Chronobiol Int. 2006;23(6):1149-63. PubMed |beasiswa Google
- Ramli H, Tamsah H. Pengaruh Konflik Peran Ganda, Beban Kerja dan Kelelahan (Burnout) dengan Kinerja Perawat Wanita di RS I Lagaligo Kabupaten Luwu Timur. Manajemen Jurnal Mirai. 2016;1(1):119-35.
- Kiekkas P, Spyrtos F, Lampa E, Aretha D, Sakellaropoulos GC. Tingkat dan korelasi kelelahan di antara perawat ortopedi di Yunani. Keperawatan ortopedi. 2010;29(3):203-PubMed | beasiswa Google

- Belenky G, Wu LJ, Jackson ML. Obat tidur kerja: latihan dan janji. *Kemajuan dalam penelitian otak*. 2011;190:189-203. **PubMed | beasiswa Google**
- Hariyono W, Suryani D, Wulandari Y. Hubungan antara beban kerja, stres kerja dan tingkat konflik dengan kelelahan kerja perawat di Rumah Sakit Islam Yogyakarta PDHI Kota Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2012;3(3):186-97.
- Hu SX, Luk AL, Smith GD. Efek dari kondisi kerja yang berbahaya pada kelelahan pada perawat Macau. *Jurnal Internasional Ilmu Keperawatan*. 2015;2(1):86-92. **beasiswa Google**
- Caruso CC. Dampak negatif dari kerja shift dan jam kerja yang panjang. *Keperawatan rehabilitasi: jurnal resmi Asosiasi Perawat Rehabilitasi*. 2014;39(1):16-25. **PubMed | Google Sarjana**
- Adarkwah CC, Schwaffertz A, Labenz J, Becker A, Hirsch O. Kelelahan dan kepuasan kerja pada dokter umum yang berpraktik di daerah pedesaan: hasil dari studi HaMEDSi. *Psychol Res Perilaku Manajer*. 2018;11:483- 94. **PubMed**
- Watson AG, McCoy JV, Mathew J, Gundersen DA, Eisenstein RM. Dampak beban kerja dokter pada burnout di unit gawat darurat. *Med Kesehatan Psikologi*. 2019 Apr;24(4):414-428. **PubMed |beasiswa Google**