

STRES KERJA PERAWAT PADA MASA PANDEMI COVID-19

¹⁾Meilati Suryani, ²⁾Ratna Wulan Hardian

¹⁾Dosen, Prodi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

²⁾Dosen, Prodi DIII Keperawatan, STIKes Budi Luhur, Cimahi, Indonesia

Abstrak

Perawat menjadi profesi garda terdepan dalam menghadapi pandemi Covid-19 ini. Dengan kondisi ini tidak sedikit perawat merasakan stress saat bekerja. Di satu sisi dibutuhkan fisik dan mental yang kuat untuk memberikan asuhan keperawatan kepada pasien, disisi lain perawat dihadapkan pada berbagai kondisi yang membuat fisik dan psikis mereka menjadi terganggu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi stress kerja perawat pada masa pandemi Covid-19. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner mengenai stress kerja perawat pada masa Covid-19. Hasil penelitian didapatkan bahwa stressor terbanyak yaitu kekhawatiran akan tenaga kerja yang tidak cukup, kekhawatiran penyakit Covid-19 akan membahayakan keluarga, reaksi emosional dari keluarga, ketidakyakinan akan situasi Covid-19, memburuknya kondisi pasien, khawatir terkena infeksi, dan penggunaan APD terlalu lama akan mempengaruhi kondisi kulitnya. Sedangkan lima strategi coping yang terbanyak yang digunakan oleh perawat adalah menyesuaikan perilaku sesuai dengan kondisi saat ini, mengambil langkah-langkah preventif seperti mencuci tangan, menggunakan APD, mempelajari tentang Covid-19, mencari dukungan psikologis dari teman kerja, serta mengekspresikan kebutuhan terhadap bimbingan dari atasan. Saran bagi rumah sakit ialah untuk selalu memberikan dukungan baik dalam bentuk material seperti suplai makanan dan tempat tinggal, penyediaan APD sesuai standar serta dukungan dalam bentuk non material seperti mengkaji kondisi psikologis perawat dengan rutin dan menyediakan layanan bimbingan psikologis secara rutin kepada perawat.

Kata Kunci: Stres perawat, mekanisme coping, Covid-19

NURSES' WORK STRESS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Abstract

Nurses are the vanguard profession in dealing with the Covid-19 pandemic. With this condition not a few nurses feel stress while working. On the one hand it takes a strong physical and mental to provide nursing care to patients, on the other hand nurses are faced with various conditions that make their physical and psychological become disturbed. This study aimed to find out the factors that affect the stress of nurses' work during the Covid-19 pandemic. The research method was descriptive. Research instruments used questionnaires about the stress of nurses' work during Covid-19. The most stressors are concerns about insufficient labor, fears that covid disease will harm the family, emotional reactions from the family, uncertainty about the situation of Covid-19, worsening of the patient's condition of worry, infection and use of PPE for too long will affect the condition of his skin. The five most coping strategies used by nurses were adjusting behavior according to current conditions, taking preventive measures such as washing hands, using PPE, learning about Covid-19, seeking psychological support from coworkers, and expressing the need for guidance from superiors. Advice for hospital is to always provide support both in the form of materials such as food supply and shelter, provision of PPE according to standards and support in non-material form such as reviewing the psychological condition of nurses regularly, providing psychological guidance services regularly to nurses.

Keywords : Nurse stress, coping mechanism, Covid-19

Korespondensi:

Meilati Suryani

Program Studi Pendidikan Ners, STIKes Budi Luhur

Jl. Kerkoff No. 243, Leuwigajah, Cimahi Selatan, Jawa Barat, Indonesia, 40532

0822-9899-7978

meilatisuryani@yahoo.com

Pendahuluan

Stress didefinisikan sebagai sesuatu hal negatif yang dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan fisik dan mental seseorang. Stress sebagai sesuatu yang normal sebagai bagian dari pengalaman hidup. Namun proses kognitif seseorang, persepsi, dan interpretasi membuat seseorang mengartikan dan menentukan bahwa sesuatu hal itu mengancam kehidupannya. Pada pertengahan tahun 1950, stress dianggap sebagai salah satu bahaya dalam pekerjaan. Dalam hal ini, stress kerja perawat akan berkontribusi dalam masalah kehadiran kerja dari perawat serta angka *turn over* yang pada akhirnya stress kerja ini akan mempengaruhi tingkat kepuasan kerja perawat dan kualitas pelayanan keperawatan yang dilakukan oleh perawat kepada pasien (Das, Biswas, & Afrin, 2018). Pada tahun 1996 *World Health Organization* (WHO) menyatakan bahwa stress sebagai epidemi dunia di abad 21 (Herqutanto, Harsono, Damayanti, & Setiawati, 2017). *National Institute of Occupational Safety and Health* (NIOSH) melaporkan sekitar 40% menyatakan bahwa pekerjaan mereka penuh tekanan pada tingkat ekstrem. Laporan lainnya dari *Attitude in American Workplace VII* menyatakan 80% pekerja merasakan stress di pekerjaan mereka dan separuh membutuhkan bantuan untuk mengatasinya (Herqutanto, Harsono, Damayanti, & Setiawati, 2017).

Perawat dan staf medis garis depan, terutama di awal tahap epidemi, menderita kecemasan dan depresi karena beban kerja yang tinggi, alat pelindung diri yang tidak memadai, kurangnya pengetahuan tentang patogen dan kontak langsung dengan pasien. Akibatnya, perawat sering melaporkan mengalami penurunan moral yang lebih besar dan kepuasan pekerjaan yang menurun karena sifat profesi. Karena itu inisiatif kesehatan mental penting untuk mendukung perawat dan dokter selama krisis kesehatan pandemi yang belum pernah terjadi sebelumnya (Zhang, et al., 2020).

Liu 2012, (Zhang, et al., 2020) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan pekerjaan lingkungan, kerja shift, dan beban kerja dapat menyebabkan kelelahan pada perawat. Hal ini dapat berdampak negatif dan mempengaruhi kualitas dan keamanan perawatan pasien dan dapat memicu atau memperburuk tingkat kelelahan pada perawat. Sebuah studi menyelidiki faktor-faktor kelelahan di kalangan perawat bekerja di garis depan selama wabah SARS diidentifikasi bahwa perawat yang masih lajang dan telah dikarantina selama wabah memiliki tingkat gejala depresi yang lebih tinggi. Selanjutnya, 3 tahun kemudian, kelompok perawat yang pernah terkena peristiwa traumatis lainnya yang dialami berkelanjutan lebih tinggi tingkat gejala depresinya.

Metode

Survey *cross sectional* digunakan dengan jenis penelitian deskriptif. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang akan diteliti. Dalam penelitian ini populasinya terdiri dari seluruh perawat di ruang perawatan Covid-19 RSUD Cimacan sebanyak 33 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik sampling total sampel. Kuesioner yang digunakan adalah Kuesioner Covid-19 yang diadaptasi dari kuesioner yang dikembangkan oleh Zhang et al (2020) mencakup pertanyaan tentang stresor (26 item) dan strategi coping (14 item).

Sebelumnya peneliti memberikan *inform consent* kepada calon responden dan menyampaikan informasi penelitian termasuk di dalamnya bahwa data-data responden bersifat rahasia dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian. Hasil penelitian menggunakan analisis univariat dengan melihat frekuensi yaitu faktor terbanyak yang memberikan dampak stress kerja perawat dan strategi yang dilakukan perawat di masa pandemik Covid-19 di Ruang Perawatan Covid-19.

Hasil

Tabel 1 Faktor yang mempengaruhi Stres Kerja Perawat Pada Masa Covid 19 di Ruang Perawatan Covid-19 RSUD Cimacan

No	Faktor-Faktor	%
1	Merasakan rindu dengan kondisi rumah	68,2
2	Tidak yakin berapa lama situasi kerja saat pandemik ini akan bertahan	71,8
3	Khawatir akan terkena infeksi	81,8
4	Menggunakan APD dalam waktu lama akan merusak kulit	72,7
5	Merasa tidak nyaman karena menggunakan APD	81,8
6	Ketidakyakinan kapan kondisi pandemik akan berkurang	86,4
7	Banyaknya tugas-tugas non keperawatan	63,6
8	Situasi Pandemik ini akan membahayakan anggota keluarga saya	90,9
9	Mendengar pekerja rumah sakit yang terinfeksi Covid-19 dan bahkan meninggal	77,3
10	Kecerobohan saya mungkin akan membahayakan rekan kerja saya	77,2
11	Perhatian terhadap pengetahuan dan kemampuan untuk melaksanakan tugas	59,1
12	Mungkin menularkan virus kepada anggota keluarga saya	77,3
13	Saya mungkin membebani rekan kerja karena kekurangan fisik saya	50
14	Kondisi pasien memburuk	81,8
15	Ketakutan akan transmisi nosokomial dari virus	77,2
16	Memberikan asuhan keperawatan yang kurang optimal karena kerepotan menggunakan APD	72,7
17	Tidak paham dengan regulasi pengendalian infeksi	72,7
18	Kekhawatiran atas tenaga kerja yang tidak mencukupi	90,9
19	Kurangnya suplai APD	77,3
20	Tidak jelasnya kebijakan dokumentasi dan pelaporan	54,6
21	Mendapatkan kritikan dan disalahkan oleh atasan	68,2
22	Gejala Covid-19 pada diri sendiri	77,3
23	Kolega mengalami gejala Covid-19	54,6
24	Konflik antara tugas perawat dan keselamatan personal	77,3
25	Lingkungan kerja dirasakan kurang tepat	59,1
26	Reaksi emosional dari keluarga pasien	90,6

Sumber: Data Primer 2021

Tabel 2 Strategi Koping Yang Dilakukan Perawat di Ruang Perawatan Covid-19 RSUD Cimacan

No	Strategi Koping	%
1	Mengambil langkah-langkah preventif seperti mencuci tangan, menggunakan APD	86,4
2	Mempelajari tentang Covid-19 (Symptom, Rute Penyebaran)	81,8
3	Mempelajari pengetahuan professional seperti tentang ventilator	63,7
4	Menyesuaikan perilaku menghadapi Covid-19	100
5	Melakukan aktivitas rekreasi (musik, olahraga)	63,7
6	Mencari dukungan psikologis dari teman kerja	72,7
7	Mencari informasi mengenai kesehatan mental	59,1
8	Mempraktekkan metode relaksasi (meditasi, yoga)	54,6
9	Mengekspresikan kebutuhan terhadap bimbingan dari atasan	72,7
10	Membatasi diri sendiri menonton berita berhubungan dengan Covid-19	36,4
11	Menyibukkan diri sendiri untuk tidak memikirkan tentang pandemi	50
12	Minum obat seperti obat tidur	31,8
13	Meredakan emosi dengan menangis, berteriak, atau melempar barang	22,7
14	Menghubungi keluarga dan teman teman saya untuk bersosialisasi	54,5

Sumber: Data Primer 2021

Pembahasan

Dari tabel 1 dapat dilihat bahwa sebagian besar responden mengatakan faktor-faktor tersebut menjadi stressor saat melaksanakan asuhan keperawatan pada pasien Covid-19. Terdapat lima stressor terbanyak yang disampaikan oleh responden yaitu kekhawatiran akan tenaga kerja yang tidak cukup, kekhawatiran penyakit Covid-19 akan membahayakan keluarga, reaksi emosional dari keluarga, ketidakyakinan akan situasi Covid-19, memburuknya kondisi pasien, khawatir terkena infeksi, dan penggunaan APD terlalu lama akan mempengaruhi kondisi kulitnya.

Sebagaimana diketahui bahwa pada awal melonjaknya kasus Covid-19 di Indonesia, *Bed Occupancy Rate* ruang rawat inap Covid-19 juga melonjak drastis. Banyak rumah sakit yang menambah kapasitas dari tempat tidur dan hal ini jelas membutuhkan penambahan tenaga keperawatan. Penambahan tenaga keperawatan bukanlah hal yang mudah. Disamping proses rekrutmen yang membutuhkan waktu, tenaga perawat yang ada pun menjadi sulit menjalankan tugasnya manakala mereka terpapar dan harus melaksanakan isolasi selama 14 hari.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Afrika bahwa responden juga mengharapkan manajer rumah sakit dan untuk merekrut lebih banyak staf dan menggunakan staf lebih efisien. Rotasi disarankan sebagai sarana untuk mencegah paparan pasien Covid-19 yang berkepanjangan. Perawat juga menunjukkan bahwa mereka harus diberikan APD yang cukup dan berkualitas baik (Engelbrecht, Heunis, & Kigozi, 2021).

Selain itu Covid 19 yang termasuk penyakit baru yang menimbulkan stresor tersendiri bagi perawat karena tidak ada yang mengetahui kapan penyakit tersebut akan menghilang atau menurun kasusnya serta bagaimana penatalaksanaan pasien dengan kasus Covid-19 ini. Stressor yang lain adalah kekhawatiran akan menularkan penyakit kepada anggota keluarga di rumah. Kekhawatiran akan kondisi pasien yang terus memburuk dan reaksi emosional keluarga juga menjadi stressor tersendiri. Zhang, 2020, menyebutkan tekanan psikologis secara signifikan lebih tinggi di antara perawat daripada praktisi medis dan profesional kesehatan lainnya dan di antara karyawan sektor publik daripada di sektor swasta atau lainnya.

Dari tabel 2 dapat dilihat bahwa sebagian besar perawat sudah memiliki strategi coping untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan. Lima strategi coping yang terbanyak yang digunakan oleh perawat adalah menyesuaikan perilaku sesuai dengan kondisi saat ini, mengambil langkah-langkah preventif seperti mencuci tangan, menggunakan APD, mempelajari tentang Covid-19 (Symptom, Rute Penyebaran), mencari dukungan psikologis dari teman kerja, serta mengekspresikan kebutuhan bimbingan dari atasan.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, perawat membutuhkan dukungan baik dari rekan kerja ataupun dari atasan. Bentuk dukungan dari manajer dapat berupa suplai makanan dan tempat tinggal, pengkajian kondisi psikis perawat secara teratur, dan bimbingan psikologis bagi perawat. Zheng, 2020, menyampaikan lingkungan rumah sakit yang tidak diketahui dan tidak pasti dengan pasien Covid-19 dapat memperburuk beban dan meningkatkan stres di kalangan perawat saat memerangi epidemi. Untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dan kesejahteraan perawat yang bekerja di garis depan pandemi Covid-19 ini, dukungan psikologis harus diberikan oleh manajemen rumah sakit dan organisasi. Perawat yang secara emosional dan fisik diperlengkapi untuk mengelola Covid-19 di tempat kerja, di rumah, dan di komunitas yang lebih luas, akan memiliki kesempatan yang lebih baik dalam menghadapi peristiwa stres (Engelbrecht, Heunis, & Kigozi, 2021).

Simpulan dan Saran

Terdapat lima stressor terbanyak yang dialami perawat pada masa pandemik Covid-19 yaitu kekhawatiran akan tenaga kerja yang tidak cukup, kekhawatiran penyakit Covid-19 akan membahayakan keluarga, reaksi emosional dari keluarga, ketidakyakinan akan situasi covid,

memburuknya kondisi pasien, khawatir terkena infeksi, dan penggunaan APD terlalu lama akan mempengaruhi kondisi kulitnya.

Dari hasil penelitian juga ditemukan lima strategi coping yang terbanyak digunakan oleh perawat Ketika mengalami stress kerja pada saat pandemik Covid-19 diantaranya menyesuaikan perilaku sesuai dengan kondisi saat ini, mengambil langkah-langkah preventif seperti mencuci tangan, menggunakan APD, mempelajari tentang Covid-19 (Symptom, Rute Penyebaran), mencari dukungan psikologis dari teman kerja, serta mengekspresikan kebutuhan terhadap bimbingan dari atasan. Saran bagi rumah sakit untuk selalu memberikan dukungan baik dalam bentuk material seperti suplai makanan dan tempat tinggal, penyediaan APD sesuai standar, serta dukungan dalam bentuk non material seperti mengkaji kondisi psikologis perawat dengan rutin dan menyediakan layanan bimbingan psikologis secara rutin kepada perawat.

Daftar Pustaka

- Das, S. R., Biswas, C., & Afrin, S. (2018). Occupational Stress Nurses in a Public Medical College Hospital. *Delta Med Col Journal*, 6(2), 86-89.
- Engelbrecht, M. C., Heunis, J. C., & Kigozi, N. G. (2021). Post-Traumatic Stress and Coping Strategies of South African Nurses during the Second Wave of the Covid-19 Pandemic. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(15), 1-14.
- Herqutanto, Harsono, H., Damayanti, M., & Setiawati, E. P. (2017). Stress Kerja pada Perawat di RS dan Fasilitator Pelayanan Kesehatan Prima. *e-JKI*, 5(1), 12-17.
- Zhang, Y., Wang, C., Pan, W., Zheng, J., Gao, J., Huang, X., . . . Latour, J. M. (2020). Stress, Burnout, and Coping Strategies of Frontline Nurses During Covid-19 Epidemic in Wuhan and Shanghai China. *Frontiers in Psychiatry*, 1-9.