STUDI DESKRIPTIF TINGKAT STRES KERJA PERAWAT GAWAT DARURAT DI RUANG INSTALASI GAWAT DARURAT RUMAH SAKIT Dr. BRATANATA JAMBI TAHUN 2010

Rusmimpong[1]

ABSTRACT

Stress is a disruption in the body and mind caused by the changes and demands of life, from initial survey through interviews to the emergency room nurse found that some nurses complained to the demands of his job as an ER nurse, and a disturbance in the physical and emotional changes This study design using Quantitative Descriptive ie get a job stress level nurses in the emergency room ER that includes signs and symptoms of physical, emotional, and psychological.

The purpose of this study is to know the level of job stress of nurses with the results of measuring the normal, mild, moderate, severe, and very heavy. While samples taken using sampling techniques that amounted to a total of 30 ER nurses Dr.Bratanata Edinburgh Hospital.

Data is collected using a questionnaire and then analyzed. To measure the results of this study was taken from a total score of all answers with a limit of 0-22 (normal), 23-45 (mild), 46-68 (medium), 69-91 (by weight),> 92 (very severe). While the analysis techniques using univariate analysis.

The results of this study indicate nurses with normal stress levels are as many as 8 people (26.60%), mild stress as many as 19 people (63.30%), stress is 3 people (10.10%), while for the weight and stress levels are very weight is not found.

Thus for nurses the level of stress within normal limits, can continue to improve the balance by maintaining mental health in order to maximize the resulting performance, whereas the level of stress for nurses on the verge of the normal range expected to know the management of stress by knowing the signs of stress and start making changes lifestyle with attention to diet and nutrition, exercising and training, so the endurance both physically, mentally awake, keep the balance of life between work, recreation, health, family, and worship. While nurses are not capable in stress management, can visit the experts / professionals who can help realize a normal response to stress.

Keyword : Stress, Management, Respons

PENDAHULUAN

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan) berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif. Penelitian dari *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) menetapkan perawat sebagai profesi yang beresiko sangat tinggi terhadap stres dan menunjukkan alasan mengapa profesi perawat mempunyai resiko yang sangat tinggi terpapar oleh stres adalah karena perawat memiliki tugas dan tanggungjawab yang sangat tinggi terhadap keselamatan nyawa manusia. Selain itu ia juga mengungkapkan pekerjaan perawat mempunyai beberapa karakteristik yang dapat menciptakan tuntutan kerja yang tinggi dan menekan. Karakteristik tersebut adalah otoritas bertingkat ganda, heterogenitas personalia, ketergantungan dalam pekerjaan dan spesialisasi, budaya kompetitif di Rumah Sakit, jadwal kerja yang ketat dan harus siap kerja setiap saat, serta tekanan–tekanan dari teman sejawat.

Stres kerja yang dihadapi oleh perawat akan sangat mempengaruhi kualitas pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien. Stres yang dialami seseorang akan merubah cara kerja system kekebalan tubuh. Akibatnya, orang tersebut cenderung sering mudah terserang penyakit yang cenderung lama penyembuhannya karena tubuh tidak banyak memproduksi sel–sel kekebalan tubuh ataupun sel–sel antibodi banyak yang kalah. Hal seperti inilah menyebabkan timbulnya gejala-gejala seperti cemas, mudah marah dan tersinggung, tegang, sakit kepala, penurunan konsentrasi, jantung berdebar-debar, kesulitan tidur dan lain-lain (Anjali Arora, 2007:9)

Instalasi Gawat Darurat dapat kita jumpai pada setiap Rumah Sakit, salah satunya Rumah Sakit Dr.Bratanata yang memiliki fasilitas siap melayani 24 jam. Instalasi Gawat Darurat sebagai pintu gerbang pelayanan kesehatan untuk pasien gawat darurat dan berbagai masalah kesehatan lainnya baik itu yang kronis ataupun yang akut. IGD Rumah Sakit Dr. Bratanata memiliki tenaga perawat 30 orang, dengan jumlah perawat tiap shiftnya 9 orang kecuali shift pagi ditambah 1 orang kepala ruang, 1 orang wakil kepala, dan 1 orang CI lapangan. Setiap bulan rata-rata menangani pasien 900-1200 kasus pasien yang berbeda dan 120-150 kasus untuk pasien tingkat gawat sampai sangat gawat, (Sumber data catatan medik IGD RS dr Bratanata 2009).

[1] Politeknik Kesehatan Kemenkes Jambi

Sementara itu, Cary Cooper & Alison dalam Hans.S (1999:8-10) menyatakan bahwa stres akibat pekerjaan bisa mempengaruhi tiga aspek yaitu gejala psikologis, psikis dan perilaku. Sehingga bila dampak dari stres yang dirasakan perawat berlangsung dalam waktu yang terus menerus tanpa adanya kemampuan untuk menghadapi dan mempertahankan dengan baik dan tepat, maka tidak hanya membawa dampak buruk bagi kesehatan perawat itu sendiri, terlebih pula akan berakibat terhadap kinerja yang dihasilkan bagi pasien dan keluarganya.

Adapun tujuan dari penelitian ini yaitu diketahuinya gambaran tingkat stres perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi Tahun 2010.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian dengan motode deskriptif kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh perawat yang bekerja di ruang IGD Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi yang berjumlah 30 orang. Tempat penelitian dilaksanakan di Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi, sedangkan waktu penelitian dilakukan mulai bulan Agustus 2010 sampai dengan bulan Oktober 2010.

Dalam penelitian ini, untuk menyusun kuesioner, penulis mengggunakan teori dari *Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stress Scale 42 (DASS)* yang terdiri dari 42 item yang mencakup 3 subvariabel, yaitu fisik, emosi/psikologis, dan perilaku dan menggunakan hasil ukur dengan rentang skor sebagai berikut :

0-22 = (normal), 23-45 = (ringan) , 46-68 = (sedang) , 69-91 = (berat), dan

> 92 = (Sangat berat).

Pada penelitian ini peneliti menggunakan analisis univariat yang bertujuan untuk mengetahui persentase gambaran tingkat stres perawat gawat darurat di ruang IGD Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi, sehingga hasil yang didapat dari penelitian nantinya menunjukkan berapa persentase perawat dengan tingkat stres yang berbeda dalam lima kategori yang berdasarkan tingkat pengukuran stres dari DASS 42 (Depression Anxiety Stress Scale) yaitu :

- Normal (apabila total skor berjumlah antara 0 - 22)
- Stres ringan (total skor 23 – 45)
- Stres sedang (total skor 46 – 68)
- Stres berat (total skor 69 – 91)
- Sangat berat (total skor > 92)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian di ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi yang dilakukan pada bulan Oktober 2010 yaitu tentang Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Gawat Darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit dr. Bratanata Jambi yang meliputi normal, stres ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Data diperoleh setelah dilakukan penyebaran angket atau kuesioner terhadap sampel sebanyak 30 orang perawat pelaksana di ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi. Selanjutnya dilakukan tabulasi data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan diagram yang kemudian dipresentasikan dalam bentuk narasi.

Tabel .1
Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Perawat Gawat Darurat di Ruang Instalasi Gawat Darurat Rumah Sakit Dr. Bratanata

Score	Frequency	percent
Normal	8	26,60
Ringan	19	63,30
Sedang	3	10,10
Berat	0	00,00
Sangat Berat	0	00,00
Total	**30**	**100,00**

Dari tabel 1 dapat ditarik kesimpulan bahwa dari 30 orang perawat yang bekerja diruang Instalasi Gawat Darurat, diketahui bahwa perawat dengan tingkat stres normal sebanyak 8 orang atau (26,60%), perawat dengan tingkat stres ringan sebanyak 19 orang atau (63,30%), dan perawat dengan stres sedang adalah sebanyak 3 orang (10,10%).

Sedangkan untuk perawat IGD dengan tingkat stres berat dan sangat berat tidak didapati atau (00,00%).

PEMBAHASAN

Dari Tabel1 mengenai tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat diperoleh hasil bahwa tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat

Darurat dalam batas normal, yaitu sebanyak 8 orang perawat (26,60%).

Tetapi selebihnya ada juga perawat yang tingkat stresnya diatas batas normal.Yang pertama, dapat dikatakan bahwa ada sebanyak 8 orang perawat gawat darurat mampu mengatasi perubahan-perubahan yang diantaranya akibat perubahan nilai budaya, perubahan lingkungan, fisiologis, psikologis maupun pekerjaan serta akibat ketegangan antara idealisme dan realita.

Sehingga tidak menunjukkan reaksi fisik, psikologis dan prilaku yang bersifat negatif bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Hal ini sejalan dengan teori stres menurut Quick dan Quick, 1984 dalam Abraham Charles, (1997;54) mengkategorikan bahwa sebagian seseorang mampu merespon hasil dari stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun).

Serta model stres dari Mc.Nett dalam Perry & Potter, (2002:477-478) juga mengemukakan bahwa ada empat faktor yang menentukan kemampuan seseorang untuk menghadapi stres yaitu faktor pertama, tergantung pada pengalaman seseorang dengan lingkungan atau stresor dan persepsi keseluruhan terhadap stres.

Faktor kedua, berkenaan dengan praktik dan norma kelompok dengan mendiskusikannya. Faktor ketiga adalah dampak dari lingkungan sosial yang dapat membantu seseorang untuk beradaptasi terhadap stresor. Faktor terakhir mencakup sumber yang dapat digunakan untuk mengatasi stresor.

Selain itu Kepala Rumah Sakit juga menetapkan jadwal bagi seluruh perawat untuk olahraga dan latihan teratur dalam 2 kali seminggu, hal ini sudah merupakan salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekebalan fisik maupun mental agar badan tetap bugar dalam menjalani aktivitas sehari-hari sebagai perawat, sehingga tubuh dan pikiran tidak rentan terhadap stresor.

Selanjutnya diperoleh hasil bahwa tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat dengan tingkat stres ringan, adalah sebanyak 19 orang perawat (63,30 %).

Hal ini dapat dikatakan bahwa sebanyak 19 orang perawat gawat darurat mengalami ketidakseimbangan antara daya tahan mental individu dengan beban yang dirasakan sehingga menimbulkan reaksi pada fisik, psikologis maupun prilaku, Handoyo (2001:6)

Suliswati,(2005:33) menjelaskan ada beberapa faktor yang menimbulkan tingkat stres ini pada perawat yaitu mulai dari beban kerja yang berlebihan misalnya merawat pasien yang terlalu banyak, kesulitan dalam menjalin hubungan dengan teman sejawat, kesulitan terlibat dalam menangani pasien kritis, mengelola prosedur atau tindakan baru, ketidaksepakatan pada program tindakan, bekerja dengan dokter yang menuntut jawaban dan tindakan cepat serta merawat pasien yang gagal untuk membaik atau mereka yang meninggal.

Hal-hal seperti ini yang dapat memicu terjadinya ketidakseimbangan daya mental seseorang dengan beban yang dirasa.

Robert J. An Amberg menjelaskan bahwa tingkat stres ini adalah tingkat yang paling ringan dari stres yang biasanya disertai perasaan-perasaan sebagai berikut : semangat besar, penglihatan tajam tidak sebagaimana biasanya, energi dan rasa gugup sedikit berlebih, gangguan pencernaan, merasa lelah dan letih sewaktu bangun pagi dan menjelang sore.

Pada tahap ini biasanya masih menyenangkan dan agak bertambah semangat, tetapi tanpa disadari bahwa energi cadangan dalam tubuh semakin menipis.

Yang ketiga, yaitu perawat IGD dengan tingkat stres sedang sebanyak 3 orang perawat atau (10,10 %). Hal ini dapat dikatakan bahwa sebanyak 3 orang perawat gawat darurat mengalami tanda dan gejala stres yang berkelanjutan dari stres ringan.

Dalam teori Yosef Iyus, 2007 mengemukakan bahwa tingkat stres sedang ini menunjukkan keluhan-keluhan yang semakin nyata dan menggangu karena pada tahap ini keluhan dan keletihan semakin tampak disertai dengan gejala-gejala : Gangguan usus lebih terasa (maag, sakit perut, mules dan sering kebelakang, BAB tidak teratur), Ketegangan otot semakin terasa, Perasaan tegang yang semakin meningkat, Gangguan tidur (tidak bisa tidur, sering terbangun malam, suka tidur kembali, bangun terlalu pagi), Tubuh terasa sempoyong, rasa mau pingsan, Perasaan ketidaktenangan dan ketegangan emosional semakin meningkat

Pada tahapan ini seseorang sudah harus berkonsultasi pada dokter untuk memperoleh terapi, atau bisa juga beban stres hendaknya dikurangi dan tubuh memperoleh kesempatan untuk beristirahat guna menambah suplai energi yang mengalami defisit.

Sejalan dengan itu beberapa pendapat ahli

pun berkata diantaranya menurut Anjali Arora, (2007:38), dari stres ini sendiri bila tidak mampu diatasi oleh seseorang maka lama-kelamaan dapat menimbulkan efek negatif yaitu Stres merusak organ dalam tubuh, sistem imunitas dan syaraf, Reaksi terhadap stres mempengaruhi pergerakan lemak dalam tubuh dari tempat penyimpanan lemak dan dipakai sebagai bahan bakar yang berakibat meningkatkan radikal babas.

Stres juga menghilangkan beberapa vitamin dari dalam tubuh, Tubuh akan melemah akibat stres dan ini mempengaruhi sistem imunitas sehingga seseorang rentan terhadap alergi dan infeksi.

Karena itu perawat yang tingkat stresnya mulai diambang lebih dari normal hendaknya dapat mengetahui manajemen stres dengan mengetahui tanda-tanda dari stres itu sendiri, mulai membuat perubahan gaya hidup dengan memperhatikan diet dan nutrisi, memperbanyak olahraga dan latihan sehingga daya tahan tubuh baik fisik maupun mental dapat terjaga, dan mampu menjaga keseimbangan dalam hidup.

Bila hal ini dapat diatasi dengan baik dan efisien oleh perawat, maka hasil kerja dari perawat itu sendiri diharapkan lebih maksimal dalam memberikan pelayanan dan pertolongan kepada pasien dan keluarganya.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan interprestasi data hasil penelitian tentang tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat di Rumah Sakit Dr. Bratanata Jambi, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat dengan tingkat stres normal adalah sebanyak 8 orang atau 26,60 %.
2. Tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat dengan tingkat stres ringan adalah sebanyak 19 orang atau 63,30 %.
3. Tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat dengan tingkat stres sedang adalah sebanyak 3 orang atau 10,10 %.
4. Tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat dengan tingkat stres berat tidak didapati atau 0,00 %
5. Tingkat stres kerja perawat gawat darurat di ruang Instalasi Gawat Darurat dengan tingkat stres sangat berat juga tidak didapati atau 0,00 %

SARAN

1. Bagi Institusi

a. Bagi Institusi khususnya disini Rumah Sakit dapat melaksanakan rotasi yang terencana bagi perawat pelaksana, selain untuk menambah pengalaman dibidangnya masing-masing, juga dapat menciptakan suasana dan perubahan lingkungan yang baru untuk meningkatkan motivasi bagi perawat
b. Memberikan cuti libur atau istirahat dan rekreasi bagi perawat-perawat sesuai dengan ketentuan dan haknya
c. Mengadakan seminar atau pelatihan diluar yang bersifat rileks demi peningkatan pengetahuan maupun kesehatan mental
d. Mengatur jadwal shift dan *Job description* dengan baik bagi perawat pelaksana diruangan untuk menghindari beban kerja yang berlebih

2. Bagi Perawat

a. Diharapkan bagi perawat dapat mengetahui manajemen stres dengan mengetahui tanda-tanda dari stres
b. Membuat perubahan gaya hidup dengan memperhatikan diet dan nutrisi, memperbanyak olahraga dan latihan sehingga daya tahan tubuh baik fisik maupun mental dapat terjaga dalam menjalankan aktivitas sehari-hari
c. Menjaga keseimbangan dalam hidup dengan pengaturan waktu antara bekerja, rekreasi, kesehatan, keluarga, ibadah dan kegiatan lain juga berbagi kecemasan/kekhawatiran dengan orang yang dipercaya
d. Bagi perawat yang tidak mampu dalam manajemen stres, dapat mengunjungi ahli/profesional yang dapat membantu merealisasikan respon yang normal terhadap stres

3. Bagi Peneliti

Diharapkan dengan adanya penelitian ini menjadi bahan masukan dan acuan untuk penelitian selanjutnya sehingga dapat dikembangkan sebuah penelitian yang lebih baik lagi yang berhubungan dengan stres kerja pada perawat.

DAFTAR PUSTAKA

Abraham Charles, 1997, Psikologi Sosial Untuk Perawat , EGC Kedokteran Jakarta.

Ali Zaidin, 2002, Dasar-Dasar Keperawatan Profesional, Widya Medika, Jakarta.

Anjali Arora, 2007, Mencegah dan Mengatasi

Stress, PT Bhuana Ilmu Populer, Jakarta.

Anom, 2000, Buku Petunjuk Tentang Cara Mendapatkan Pelayanan Kesehatan Bagi Prajurit, PNS TNI, Beserta keluarganya,Mabes TNI AD, Jakarta.

Anom, 2000. Penanggulangan Penderita Gawat Darurat.

Anom,1992. Undang-Undang Kesehatan No 23

Gallo and Hudak, 1996 Keperawatan Kritis, EGC Kedokteran Jakarta.

Hans Selye, 1999 Stress Dalam Hidup Kita, PUSDIKLAT Departemen Kesehatan Republik Indonesia Buku Ke –IV, Jakarta.

Jon A Boswick, 1998, Perawatan Gawat Darurat, Alih Bahasa Sukawo Handali, EGC Kedokteran, Jakarta

Kusnanto, 2004 Profesi Dan Praktik Keperawatan Profesional, EGC Kedokteran , Jakarta.

M.Nurs Nursalam, 2003 Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Dan Keperawatan, Salemba Medika, Jakarta.

Perry dan Potter, 2005 Buku Ajar Fundamental Keperawatan Edisi 4, EGC Kedokteran Jakarta.

Psikologi, diakses dari http//www.google. Com 2009

Pengukuran Tingkat Stress, diakses dari http//.google,com.2009.

Yosef Iyus, 2007. Strategi Mengatasi Stress, PT Bhuana Ilmu Populer Jakarta