

TINGKAT STRES PERAWAT PELAKSANA DI RUANG ICU RS ADI HUSADA UNDAAN WETAN SURABAYA

DEWI ANDRIANI

AKADEMI KEPERAWATAN ADI HUSADA SURABAYA

andridewi64@gmail.com

ABSTRACT

ICU nurses have a responsibility to maintain the state of a patient who has a terminal condition, leaving it vulnerable to stress. The ICU nurses stress can be caused by the workload of nurses very much and lack of connection with the working relationship. The purpose of this study was to determine the level of stress on the nurses in the ICU Hospital Surabaya Adi Husada Undaan. Type a descriptive study, the population of nurses with a number of 32 nurses. The sampling technique used nonprobability sampling; Purposive sampling, variable stress levels of nurses. Gathering data using questionnaires. The results showed 11 people (34%) did not experience stress, 12 people (38%) mild stress and 9 (28%) experienced moderate stress and no experience severe stress and severe stress once. Stress happens to the nurses who served in the ICU because of the factors that affect the workload among which, the type of personality, lack of relationships in the workplace, lack of activity for exercise.

ABSTRAK

Perawat pelaksana di ICU memiliki tanggung jawab untuk menjaga keadaan pasien yang memiliki kondisi terminal, sehingga rentan mengalami stress. Stress perawat pelaksana di ICU dapat disebabkan oleh beban kerja perawat yang sangat banyak dan kurangnya hubungan dengan relasi kerja. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stress pada perawat pelaksana di ICU Rumah Sakit Adi Husada Undaan Surabaya. Jenis penelitian deskriptif, populasi perawat pelaksana dengan jumlah 32 perawat. Teknik sampling yang digunakan *nonprobability sampling*; *Purposive sampling*, variabel berupa tingkat stress perawat pelaksana. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan 11 orang (34%) tidak mengalami stress, 12 orang (38%) stress ringan dan 9 orang (28%) mengalami stres sedang dan tidak ada yang mengalami stress berat maupun stress berat sekali. Stress yang terjadi pada perawat pelaksana yang bertugas di ICU karena adanya faktor-faktor yang mempengaruhi diantaranya yaitu beban kerja, tipe kepribadian, kurangnya hubungan relasi ditempat kerja, kurangnya aktivitas untuk berolahraga.

Keywords: *Stress Level, Nurses, Intensive Care Unit*

PENDAHULUAN

Intensive Care Unit merupakan suatu bagian dari rumah sakit dengan staf dan perlengkapan khusus. Hal ini ditujukan untuk mengobservasi dan memberikan terapi pasien yang menderita penyakit, cidera atau penyakit yang mengancam nyawa atau potensial mengancam nyawa, sehingga perawat yang bertugas di ICU dituntut untuk memiliki kemampuan khusus dibanding dengan perawat di unit lain. Perawat yang bertugas di ICU wajib membekali diri dengan ilmu pengetahuan, keterampilan, bahkan perlu mengikuti pelatihan-pelatihan yang menunjang kemampuan perawat dalam menangani pasien secara cepat dan tepat.

Menurut Mealer (2007) bahwa perawat ICU rentan mengalami *Post Traumatic Stress Disorder* (PTSD) dibandingkan perawat di unit lain. Berdasarkan penelitian Mealer didapatkan

hasil bahwa dari 230 perawat ICU terdapat 54 responden yang mengalami PTSD (24%), sedangkan dari 121 responden dari perawat umum terdapat 17 responden yang mengalami PTSD (14%).¹ Hal ini dikarenakan risiko/aktifitas kerja di ICU membutuhkan tanggungjawab besar dalam menangani pasien kritis. Perawat juga mengatakan bahwa *shift* malam menjadi masalah bagi perawat karena harus meninggalkan rumah dan keluarganya pada malam hari, selain itu beban atau tanggung jawab yang lebih berat sehubungan dengan kondisi pasien yang kritis sehingga memerlukan observasi yang ketat.

Stres adalah respon tubuh yang tidak spesifik terhadap setiap kebutuhan tubuh yang terganggu, suatu fenomena universal yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan tidak dapat dihindari.² Stres merupakan bentuk respon psikologis dari tubuh terhadap tekanan

dan tuntutan yang melebihi kemampuan yang dimiliki, baik berupa fisik atau lingkungan dan situasi sosial yang menganggu pelaksanaan tugas yang muncul dari interaksi antar

METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan tujuan untuk mendeskripsikan tentang tingkat stres perawat pelaksana di ICU Rumah Sakit Adi Husada Undaan Wetan Surabaya, pengumpulan data dilakukan pada 15 April- 18 Mei 2013 dengan responen 32 perawat. Data diperoleh dengan alat kuesioner kemudian dilakukan tabulasi.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responen berdasarkan umur, lama kerja, dan jumlah tidur.

No.	Variabel	Jumlah Sampel (n=32)		
		Median	SD	Min-Mak
1.	Umur	39.00	6.76	23.00-52.00 tahun
2.	Lama Kerja	18.00	8.01	0.50-30.00 tahun
3.	Rata-rata jumlah tidur dalam 24 jam	6.77	0.81	06.00-08.00 jam

Tabel 2. Karakteristik responen berdasarkan jenis kelamin

No.	Jenis Kelamin	Jumlah	(%)
1.	Laki-laki	5	16
2.	Perempuan	27	84
	Total	32	100

Tabel 3. Karakteristik responen berdasarkan Agama

No.	Agama	Jumlah	(%)
1.	Islam	29	91
2.	Katholik/Protestan	2	6
3.	Hindu	1	3
	Total	32	100

Tabel 4. Karakteristik responen berdasarkan Kegiatan Olahraga

No.	Kegiatan Olahraga	Jumlah	(%)
1.	Sering	5	16
2.	Kadang-kadang	21	67
3.	Tidak pernah	6	17
	Total	32	100

Tabel 5. Karakteristik responen berdasarkan Rekreasi Bersama Perawat ICU Tiap Tahun

No.	Rekreasi Bersama	Jumlah	(%)
1.	Pernah	26	81
2.	Tidak Pernah	6	19
	Total	32	100

Tabel 6. Tingkat stress perawat pelaksana di ICU

No.	Tingkat Stres	Jumlah	Percentase
1.	Normal	11	34
2.	Ringan	12	38
3.	Sedang	9	28
4.	Berat	0	0
5.	Sangat Berat	0	0
	Total	32	100

PEMBAHASAN

Menurut Esperanza (1997) dikutip oleh Rasmun (2004: 13) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stress yaitu dari tingkat perkembangan, pengalaman masa lalu, lamanya pemaparan stressor dan jumlah stressor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama. Namun menurut hasil penelitian, tingkat perkembangan dan pengalaman masa lalu tidak selalu menjadi faktor penyebab dari stress. Hal ini dibuktikan, perawat yang berumur 52 tahun dengan masa kerja 30 tahun juga mengalami stress ringan, demikian pula perawat yang berumur 23 tahun dengan masa kerja 2 tahun. Umur dan lama kerja tidak mempengaruhi terjadinya stress karena dari hasil penelitian semua umur dapat mengalami stress baik muda ataupun tua, demikian pula dengan lama kerja. Perawat yang sudah lama atau baru bekerja di ICU dapat mengalami stress.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi stress yaitu jumlah stressor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama dan lamanya pemaparan stressor, misalnya; Beban kerja yang dialami oleh perawat pelaksana di ICU, karena beban kerja perawat di ICU sangat banyak selain merawat pasien dan bertanggungjawab dengan keadaan pasien, perawat harus mendokumentasikan segala tindakan keperawatan yang dilakukan ke pasien, selain itu perawat harus menghitung rincian biaya administrasi yang digunakan untuk keperluan pasien selama dirawat di ICU, serta membawa pasien untuk melakukan

pemeriksaan diagnostik yang tidak dapat dilakukan di ICU.

Menurut Hawari (2011:116) tingkat keimanan seseorang erat hubungannya dengan imunitas atau kekebalan baik fisik maupun mental. Hasil penelitian perawat yang beragama Islam 29 orang (91%), Katholik/Protestan 2 orang (6%), Hindu 1 orang (3%). Sebagian besar perawat pelaksana di ICU beragama Islam, namun ada juga yang beberapa perawat yang beragama Hindu, katholik dan Protestan. Setiap agama selalu mengajarkan untuk menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya, hal ini ditujukan agar dengan adanya pendekatan agama/ajaran agama yang ada, maka seseorang akan memperoleh kekuatan dan ketenangan untuk menghindari terjadinya stress. Jenis kelamin perawat pelaksana mayoritas yang mengalami stress adalah perempuan 27 orang (84%), namun ada juga laki-laki 5 orang (16 %). Hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa perawat pelaksana di ICU yang berjenis kelamin perempuan lebih rentan terkena stress dibandingkan dengan perawat yang berjenis kelamin laki-laki. Menurut Hawari (2011: 36) dari tipe kepribadian seseorang yang mudah marah, mudah tersinggung, kurang sabar, mudah tegang dan tidak dapat santai berisiko terkena stress. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dari 32 responden terdapat 11 orang perawat (34%) tidak mengalami stress, sebanyak 12 orang perawat (38%) stress ringan dan 9 orang perawat (28 %) mengalami stress sedang, sedang yang mengalami stress berat dan stress berat sekali tidak ditemukan. Faktor penyebab ini dapat dihubungkan dengan tipe kepribadian seseorang yang dapat dilihat dari hasil kuesioner, dimana terdapat 13 orang perawat (43%) yang mudah marah karena hal-hal sepele, 10 orang perawat (33%) yang cenderung bereaksi berlebihan, 12 orang perawat (40%) yang sulit untuk santai, 18 orang perawat (60%) yang kurang sabar menunggu sesuatu, 10 orang perawat (33%) yang merasa dirinya mudah tersinggung, 5 orang perawat (17%) merasa sulit untuk beristirahat, 11 orang perawat (37%) yang sulit untuk beristirahat, 2 orang perawat (7%) yang mudah marah, 12 orang perawat (40%) yang

sulit untuk bersabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, 11 orang perawat (37%) yang merasa khawatir atau mudah panik.

Sumber stress perawat pelaksana dapat juga berasal dari dalam maupun luar tubuh. Sumber stress dapat berasal dari dalam tubuh dan luar tubuh.⁴ Kejemuhan perawat dalam melakukan rutinitas sehari-hari merupakan sumber stress yang terjadi baik dari dalam maupun dari luar tubuh misalnya; Jemuhan karena pekerjaan yang dilakukan monoton, merawat pasien, melakukan pendokumentasian, menghitung biaya administrasi pasien, ditunjang dengan situasi akut yang terjadi, pasien yang tidak sadar dan bahkan pasien yang menjerit, menangis, atau merintih serta bunyi maupun suara yang terus-menerus dari alat monitor. hubungan relasi ditempat kerja misalnya; kurangnya hubungan relasi dengan pimpinan, rekan kerja, atau dengan bawahan, serta kesulitan dalam mendeklegasikan tanggungjawab.

Upaya yang telah dilakukan perawat untuk mengurangi stress yaitu melakukan olahraga secara teratur. Olahraga secara teratur merupakan salah satu cara untuk meningkatkan daya tahan tubuh dan kekebalan fisik maupun mental. Hasil penelitian menunjukkan perawat yang sering melakukan olahraga hanya 5 orang (16%), kadang-kadang 21 orang (67%), dan masih ada perawat yang tidak pernah berolahraga 6 orang (17%). Dari hasil penelitian tersebut masih ada 6 orang perawat (17%) tidak melakukan olahraga, yang seharusnya melakukan olahraga secara teratur karena dengan berolahraga dapat meningkatkan daya tahan tubuh baik fisik maupun mental sehingga mengurangi beban stress yang dialami selama menjalankan tanggung jawabnya.

Upaya lain yang dapat dilakukan perawat untuk mengurangi stress adalah dengan cara istirahat dan tidur secara teratur.³ Istirahat dan tidur merupakan kebutuhan yang mutlak bagi kehidupan, lamanya tidur yang baik adalah antara 7-8 jam dalam sehari, bila lamanya tidur kurang dalam sehari, maka seseorang akan mudah mengalami stress⁽⁴⁾. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata jumlah

tidur perawat pelaksana dalam 24 jam adalah 7 jam dengan jumlah tidur paling lama 8 jam dan paling sedikit 6 jam/24 jam.

Upaya terakhir yang dapat dilakukan perawat pelaksana untuk mengurangi stress adalah dengan cara berekreasi bersama perawat lainnya di ICU. Hasil penelitian menunjukkan hampir semua perawat pernah mengikuti rekreasi bersama yaitu 26 orang (87%), namun ada juga beberapa perawat yang tidak pernah mengikuti rekreasi 4 orang (13%), karena ada beberapa perawat yang baru bekerja di ICU dan pindahan dari ruang rawat inap. Manajemen stress yang dapat dilakukan untuk mengurangi atau mengatasi stress yaitu dengan cara berolahraga secara teratur, istirahat tidur yang cukup dan melakukan rekreasi.³

Ada beberapa manajemen stress yang dapat dilakukan untuk mengurangi/mengatasi stress yang belum dijabarkan dalam pembahasan ini yaitu dengan cara mengatur diet dan nutrisi merupakan cara yang efektif dalam mengurangi dan mengatasi stress yang dapat dilakukan dengan mengkonsumsi makanan yang bergizi sesuai porsi dan jadual yang teratur.¹ Mengatur berat badan, berat badan yang tidak seimbang merupakan salah satu faktor yang dapat menimbulkan terjadinya stress, jadi sebaiknya perawat pelaksana harus lebih mengatur berat badannya dengan cara diet atau mengatur pola makan yang seimbang agar tidak kelebihan/kekurangan berat badan. Yang terakhir yaitu dengan cara mengatur waktu secara efisien, sebaiknya perawat pelaksana di ICU harus bisa mengatur waktu secara efektif dan efisien, serta melihat aspek produktivitas waktu. Dengan adanya pengaturan waktu, pekerjaan atau aktivitas yang menimbulkan kelelahan dapat dihindari.

SIMPULAN

Tingkat Stres perawat pelaksana di ICU Rumah Sakit Adi Husada Undaan Surabaya didapatkan 11 orang (34%) tidak mengalami stress, 12 orang (38%) stress ringan dan 9 orang perawat (28 %) mengalami stres ringan.

SARAN

Perawat pelaksana di ICU terus mengembangkan diri terhadap kemampuan pemberian asuhan keperawatan pada pasien kritis dengan mengikuti *upgrade* ketampilan yang *up to date* sehingga kemampuan yang dimiliki dapat meningkatkan kepercayaan diri sehingga stress terhadap beban kerja berkurang. Rumah Sakit Adi Husada Undaan mempertahankan dan memfasilitasi program rekreasi yang telah ada dengan mengembangkan berupa kegiatan *outbond*, *ekspressfeeling* atau konsultasi ke psikolog untuk mengurangi beban stress dan menguatkan kemampuan coping perawat pelaksana di ICU.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rasmun. 2004. *Stress, Koping, dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Seto.
2. Kristanto, AA, et al. Faktor-Faktor *Penyebab Stres Kerja Pada Perawat ICU Rumah Sakit Tipe C di Kota Semarang* http://eprints.Undip.ac.id/10782/1/jurnal-andreas_agung-K.pdf
3. Brealey, E. 2002. *Seri 10 Menit Menghilangkan Stres*. Batam: Karisma Publishing Group
4. Carolin. 2010. *Gambaran Tingkat Stres Pada Mahasiswa Kedokteran*. Medan: Universitas Sumatra Utara. Fakultas Kedokteran
5. Depkes RI. 2006. *Standar Pelayanan Keperawatan Di ICU*.
6. Hawari, Dadang. 2011. *Manajemen Stress, Cemas dan Depresi*. Jakarta: Balai Penerbitan FKUI.
7. Sriati, Aat. 2008. *Tinjauan Tentang Stress*. Jatinagor: Universitas Padjajaran. Fakultas Ilmu Keperawatan.
8. Sunaryo. 2002. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC