

## Pelatihan Perbaikan Strategi Koping dan Adaptasi Sebagai Upaya Penurunan *Burnout* Perawat di Rumah Sakit

### Training to Improve coping and Adaptation Strategies as an Effort to Reduce Nurse Burnout in Hospitals

Windu Santoso<sup>1\*</sup>, Sri Sudarsih<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bina Sehat PPNI, Jln. Raya Jabon km 06 Mojokerto - Indonesia

\*E-mail corresponding author: windusantoso36@gmail.com

*Received: Tanggal Bulan Tahun; Revised: Tanggal Bulan Tahun; Accepted: Tanggal Bulan Tahun*

**Abstrak.** Prevalensi gangguan mental yang tinggi terjadi pada petugas kesehatan di masa pandemi covid-19 yang salah satunya adalah *burnout*. *Burnout* merupakan suatu bukti kegagalan adaptasi seseorang secara berkepanjangan dan berulang pada paparan stres kerja. Terlaksananya program pelatihan (*edukasi online*) diikuti oleh perawat terutama yang mengalami kondisi *job stress*, depresi, *burnout* dan berbagai dampak negatif baik fisik maupun psikologis/emosional. Pelaksanaan program edukasi berbasis *online/daring* ini dilaksanakan bekerja sama dengan mitra rumah sakit rujukan yang menjadi sasaran program. Pelaksanaan kegiatan meliputi persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pelaksanaan kegiatan pelatihan dapat berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini diketahui bahwa hampir seluruh peserta mengalami *burnout* pada saat masa pandemi covid-19. Dalam kegiatan pengabdian ini dihasilkan kesepakatan berdasarkan pengalaman dan saran terhadap solusi menangani *burnout* yaitu melalui personal dengan cara menemukan atau memperbaiki mekanisme koping yang tepat, penanganan secara organisasi dan kombinasi antara keduanya. Untuk mendapatkan informasi yang lebih banyak tentang *burnout* pada perawat perlu menghadirkan perawat dari beberapa rumah sakit yang lain.

**Kata Kunci:** Burnout; Mekanisme Koping; Pandemi Covid-19

**Abstract.** A high prevalence of mental disorders occurred in health workers during the Covid-19 pandemic, one of which was burnout. Burnout is evidence of failure of a person's adaptation on a prolonged and repeated basis to exposure to work stress. The implementation of the training program (online education) is attended by nurses, especially those who experience conditions of job stress, depression, burnout and various negative impacts both physical and psychological/emotional. The implementation of this online/online-based education program is carried out in collaboration with referral hospital partners who are the target of the program. Implementation of activities includes preparation, implementation and evaluation. The implementation of training activities can proceed according to the planned stages. Based on the results of this community service activity, it is known that almost all participants experienced burnout during the Covid-19 pandemic. In this community service activity an agreement was produced based on experience and suggestions for solutions to dealing with burnout, namely through personal means by finding or repairing the right coping mechanisms, handling organizationally and a combination of the two. To get more information about burnout among nurses, it is necessary to bring in nurses from several other hospitals.

**Keywords:** Burnout; Coping Mechanism; covid-19 pandemic

DOI: 10.30653/jppm.v8i4.446



## 1. PENDAHULUAN

Pandemi covid-19 menimbulkan ancaman kesehatan masyarakat yang serius di seluruh dunia. Menurut WHO per 7 Juli 2021, 368 874 kasus baru, 184,324,026 kasus terkonfirmasi positif dan 3,992,680 kematian telah dilaporkan secara global. Indonesia per 9 Juli 2021, 2.417. 788, 38.391 kasus baru, 63.760 kematian total, 852 kematian dalam 24 jam (WHO, 2021). Kondisi di atas akhirnya menuntut tenaga kesehatan yang berada di garda terdepan berisiko terkena dampak fisik dan mental secara langsung sebagai akibat dari memberikan perawatan kepada pasien covid-19. Meskipun ada beberapa hasil penelitian yang menyarankan strategi implementasi untuk mengurangi kemungkinan infeksi, durasi *shift* yang lebih pendek, dan mekanisme untuk dukungan kesehatan mental dapat mengurangi morbiditas dan mortalitas di antara petugas kesehatan (Shaukat dkk., 2020). Selama pandemi, kondisi kerja yang sulit dan beban kerja yang intens menyebabkan *burnout* pada perawat (Wu et al., 2020; Chen et al., 2020; Lai et al., 2020).

Pandemi covid-19 menempatkan petugas kesehatan di bawah tekanan psikologis. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental yang tinggi terjadi pada petugas kesehatan. Berdasarkan 59 penelitian terdiri dari tiga kualitatif, lima puluh kuantitatif, dua ulasan naratif, dan empat desain lainnya, tentang pemeriksaan kesehatan mental pada petugas kesehatan selama pandemi covid-19. Total 54.707 peserta terutama perawat dan dokter, petugas kesehatan lain yang memberikan perawatan klinis, administrasi, atau petugas klinis lainnya yang bekerja di garis depan. Antara 1-2 dari 5 petugas kesehatan melaporkan kecemasan, depresi, kelelahan, dan masalah tidur (Muller et al., 2020). Dalam penelitian lain, di Jepang ditemukan bahwa lebih dari 40% perawat, dan lebih dari 30% ahli teknologi radiologi, serta apoteker memenuhi kriteria *burnout*. Penelitian ini merupakan laporan pertama tentang *burnout* yang membandingkan kategori pekerjaan dan faktor risiko terkait di antara petugas kesehatan di Jepang selama pandemi (Matsuo et al., 2020). Jadi secara umum sindrom *burnout*, digambarkan sebagai keadaan kelelahan fisik, emosional, dan mental yang disebabkan oleh keterlibatan jangka panjang dalam situasi yang menuntut secara emosional pada tempat kerja (Maslach & Leiter, 2016). Dapat dikatakan bahwa *burnout* merupakan suatu bukti kegagalan adaptasi seseorang secara berkepanjangan dan berulang pada paparan stres kerja. Hal ini adalah disfungsi kronis yang umumnya mempengaruhi profesional yang berhubungan langsung dengan orang, dan umum di kalangan profesional kesehatan (Nobre et al., 2019).

Berdasarkan fenomena di atas maka manajer keperawatan sangat perlu mengetahui level *burnout*, stress, depresi yang dialami seluruh staf agar dapat melakukan langkah antisipasi yang cepat, sehingga tidak terjadi efek yang lebih buruk bagi layanan keperawatan. Kondisi negatif yang diakibatkan dapat menurunkan kualitas layanan keperawatan yang pada akhirnya akan berdampak pada mutu layanan rumah sakit secara umum. Perlu upaya edukasi untuk membantu staf dalam penurunan stress, keluhan *burnout* baik fisik maupun emosional.

## 2. METODE

Kegiatan pelatihan ini dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2021 melalui *online*. Peserta pelatihan yaitu perwakilan perawat dari tiga rumah sakit rujukan covid-19 yaitu : Rumah Sakit H.M Mawardi Krian Sidoarjo, RSUD Bangil dan RSUD Anwar Medika Krian Sidoarjo. Pelaksanaan kegiatan pelatihan disusun melalui beberapa tahap, yaitu :

### a. Tahap Persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan koordinasi antar tim, menyiapkan materi yang akan disampaikan saat pelatihan, menyiapkan media yang akan digunakan untuk kegiatan

pelatihan *online*. Melakukan koordinasi dengan kepala sumber daya manusia (SDM) dan Kepala Bidang Keperawatan rumah sakit.

b. Tahap Pelaksanaan

Pada tahap ini tim pengabdian masyarakat melakukan beberapa kegiatan :

- 1) Membuka kegiatan pelatihan
- 2) Memberikan materi tentang “*Burnout* dan Strategi Koping”
- 3) Diakhir kegiatan dilakukan diskusi dan identifikasi tentang strategi koping yang tepat untuk menangani *burnout* pada perawat.
- 4) Menutup kegiatan pelatihan.

c. Evaluasi

1. Struktur

Kegiatan pelatihan dilaksanakan pada masa pandemi covid-19 pada perwakilan perawat dari 3 rumah sakit rujukan covid-19 yang berjumlah 16 perawat melalui *online* menggunakan media *zoom*.

2. Proses

Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 22 Desember 2021 sesuai dengan jadwal yang telah direncanakan. Pada pelaksanaan kegiatan dilakukan identifikasi strategi koping yang tepat untuk menangani *burnout* pada perawat..

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian yang dilakukan didapatkan data tentang *burnout* dan strategi koping terhadap *burnout*.

a. Pengalaman peserta berdasarkan pernah atau tidak mengalami *burnout*

**Tabel 1.** Pengalaman pernah atau tidak mengalami *burnout*

No	Pengalaman <i>burnout</i>	Frekwensi	Prosentase
1	Pernah mengalami <i>burnout</i>	14	87,5
2	Tidak pernah mengalami <i>burnout</i>	2	12,5
	Jumlah	16	100

Berdasarkan data diatas diketahui bahwa hampir seluruh peserta mengalami *burnout* (87,5%).

b. Pengalaman penanganan *burnout*

**Tabel 2.** Pengalaman penanganan *burnout*

No	Pengalaman penanganan
1	Melakukan dan lebih intens terhadap hobi lama
2	Refreshing
3	Sharing dengan teman
4	Mendekatkan diri kepada Tuhan
5	Selalu berfikir positif

c. Saran peserta terhadap solusi penanganan *burnout*

**Tabel 3.** Saran terhadap solusi penanganan *burnout*

No	Saran Terhadap Solusi Penanganan <i>Burnout</i>
1	Keluar dari rutinitas kerja
2	Melaksanakan protokol kesehatan sesuai pedoman saat bekerja sehingga rasa takut dan cemas berkurang saat bekerja dimasa pandemi covid-19
3	Komunikasi dengan atasan
4	<i>Family Gathering</i>
5	Mendekatkan diri pada Tuhan

d. Kesepakatan penanganan *burnout*

**Tabel 4.** Kesepakatan penanganan *burnout*

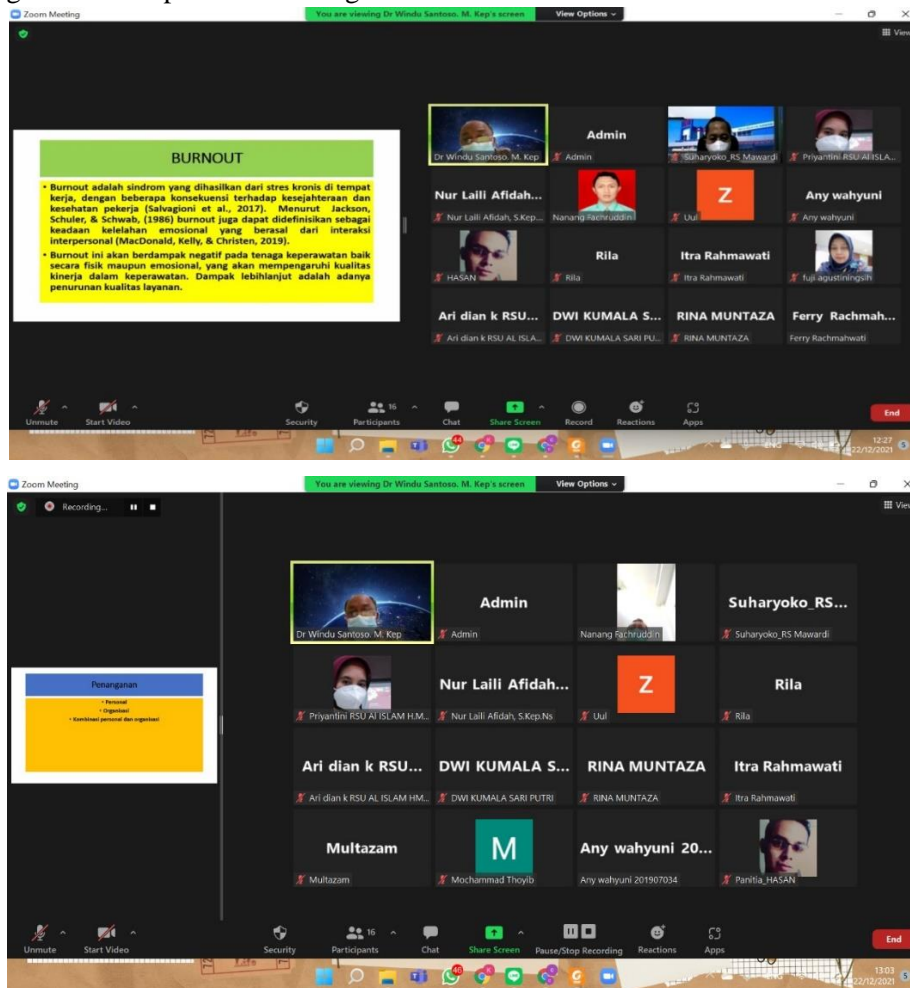
No	Kesepakatan Penanganan <i>Burnout</i>
1	Personal
2	Organisasi
3	Kombinasi personal dan organisasi

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian ini diketahui bahwa hampir seluruh peserta mengalami *burnout* pada saat masa pandemi covid-19. Perawat selama pandemi covid-19 memiliki tingkat *burnout* yang lebih tinggi (López-López et al., 2019). *Burnout* diketahui didorong oleh stres kerja yang tinggi, tekanan waktu dan beban kerja yang tinggi, serta dukungan organisasi yang buruk (Dugani et al., 2018). Pandemi covid-19 di Indonesia mengakibatkan peningkatan beban yang sangat berat terhadap sistem pelayanan kesehatan di tanah air, termasuk pada tenaga kesehatan. Risiko yang paling kasat mata adalah aspek keselamatan tenaga kesehatan terutama di lini terdepan, yang sangat rentan terpapar covid-19 hingga berisiko mengancam keselamatan jiwa. Selain aspek keselamatan dan perlindungan dari infeksi, risiko lain yang juga sangat berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas pelayanan medis tenaga kesehatan kita adalah aspek kesehatan mental termasuk risiko *burnout syndrome* atau kelelahan mental. Tenaga kesehatan berpotensi terpajan dengan tingkat stres yang sangat tinggi, namun belum ada aturan atau kebijakan yang dapat melindungi mereka dari segi kesehatan mental. Tingginya risiko menderita *burnout syndrome* akibat pajanan stres yang luar biasa berat di fasilitas kesehatan selama pandemik ini dapat mengakibatkan efek jangka panjang terhadap kualitas pelayanan medis karena para tenaga kesehatan ini bisa merasa depresi, kelelahan ekstrim bahkan merasa kurang kompeten dalam menjalankan tugas, dan ini tentu berdampak kurang baik bagi upaya kita memerangi covid-19.

Perawat merupakan suatu profesi yang telah lama ada di mana saat bekerja perawat dihadapkan dengan berbagai macam stres termasuk kontak pasien yang menuntut secara emosional, beban kerja dan tekanan waktu, teknologi dan organisasi yang selalu berubah dan tantangan etis, dan sering dihadapkan dengan sumber daya yang tidak mencukupi untuk secara efektif mengatasi tuntutan pekerjaan yang tinggi. Paparan stres jangka panjang umum terjadi pada keperawatan, yang dapat mempengaruhi hingga 71% perawat (Vahedian-Azimi et al., 2019; Kalmbach et al., 2020) dan menyebabkan gangguan mental, fisik dan kelelahan emosional dan kemudian mengakibatkan *burnout*.

Dalam kegiatan pengabdian ini diambil kesepakatan berdasarkan pengalaman dan saran terhadap solusi menangani burnout yaitu melalui personal dengan cara menemukan atau memperbaiki

mekanisme coping yang tepat, penanganan secara organisasi dan kombinasi antara keduanya yaitu dengan penanganan secara personal dan organisasi.



Gambar 1. Pelaksanaan pelatihan

#### 4. SIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pelatihan dalam pengabdian kepada masyarakat dapat berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Berdasarkan evaluasi peserta pelatihan dapat mengikuti materi yang disampaikan, adanya motivasi yang tinggi dalam berdiskusi dan beberapa saran yang terkait dengan solusi penanganan *burnout* serta adanya kesepakatan penanganan *burnout* yang meliputi penanganan secara personal, penanganan secara organisasi dan kombinasi penanganan secara organisasi dan personal.

#### UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada pimpinan perguruan tinggi yang telah memfasilitasi pelaksanaan kegiatan serta seluruh sejawat yang telah berperan aktif dan mendukung pelaksanaan kegiatan pelatihan ini.

## REFERENSI

- Chen, Liang, & Li. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatr*, 7(4): 15–1. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dugani, S., Afari, H., & Hirschhorn, L. R. (2018). Prevalence and factors associated with burnout among frontline primary health care providers in low- and middle-income countries: A systematic review. *Gates Open Research*. <https://doi.org/10.12688/gatesopenres.12779.3>
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake. (2020). *Vulnerability To Insomnia and Circadian Disorders*. 27(6), 1–39. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>.The
- Lai, Ma, & Wang. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Netw Open*, 3(3):e2039. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- López-López, M., I., Gómez-Urquiza, J. L., C., Fuente, D. la, Albendín-García, & Fuente, C.-D. la. (2019). Prevalence of burnout in mental health nurses and related factors: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(5), 1035–1044. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inm.12606>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Nobre, D. F. R., Rabiais, I. C. M., Ribeiro, P. C. P. S. V., & Seabra, P. R. C. (2019). Burnout assessment in nurses from a general emergency service. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(6), 1457–1463. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0870>
- Vahedian-Azimi, A., Hajjesmaeili, M., & Kangasniemi, M. (2019). Effects of Stress on Critical Care Nurses: A National Cross-Sectional Study. *J Intensive Care Med*, 34(4):311-. <https://doi.org/10.1177/0885066617696853>.
- Wu, Y., Wang, J., Luo, C., Hu, S., Lin, X., & Anderson, A. E. (2020). *A Comparison of Burnout Frequency Among Oncology Physicians and Nurses Working on the Frontline and Usual Wards During the COVID-19 Epidemic in Wuhan , China. January.*
- Chen, Liang, & Li. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *Lancet Psychiatr*, 7(4): 15–1. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dugani, S., Afari, H., & Hirschhorn, L. R. (2018). Prevalence and factors associated with burnout among frontline primary health care providers in low- and middle-income countries: A systematic review. *Gates Open Research*. <https://doi.org/10.12688/gatesopenres.12779.3>
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake. (2020). *Vulnerability To Insomnia and Circadian Disorders*. 27(6), 1–39. <https://doi.org/10.1111/jsr.12710>.The
- Lai, Ma, & Wang. (2020). Factors associated with mental health outcomes among health care workers exposed to coronavirus disease 2019. *JAMA Netw Open*, 3(3):e2039. <https://doi.org/https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.3976>
- López-López, M., I., Gómez-Urquiza, J. L., C., Fuente, D. la, Albendín-García, & Fuente, C.-D. la. (2019). Prevalence of burnout in mental health nurses and related factors: A systematic review

- and meta-analysis. *International Journal of Mental Health Nursing*, 28(5), 1035–1044. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inm.12606>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>
- Nobre, D. F. R., Rabiais, I. C. M., Ribeiro, P. C. P. S. V., & Seabra, P. R. C. (2019). Burnout assessment in nurses from a general emergency service. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 72(6), 1457–1463. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0870>
- Vahedian-Azimi, A., Hajiesmaeili, M., & Kangasniemi, M. (2019). Effects of Stress on Critical Care Nurses: A National Cross-Sectional Study. *J Intensive Care Med*, 34(4):311-. <https://doi.org/10.1177/0885066617696853>.
- Wu, Y., Wang, J., Luo, C., Hu, S., Lin, X., & Anderson, A. E. (2020). *A Comparison of Burnout Frequency Among Oncology Physicians and Nurses Working on the Frontline and Usual Wards During the COVID-19 Epidemic in Wuhan , China. January.*