EDUKASI MANAJEMEN STRES PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT MELALUI MEDIA BOOKLET

Restyas Setio Rahayu[1], Dewi Kartika Sari[2]

restyassr226@gmail.com

Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas ‘Aisiyah Surakarta

RINGKASAN

Latar Belakang: Stres kerja sering dialami perawat akibat tuntutan pekerjaan, beban kerja, keterbatasan tenaga (*understaffing*), sistem *shift*, tuntutan pelayanan, serta kondisi pasien yang kompleks. Stres yang tidak dikelola dapat menyebabkan gangguan tidur, kelelahan, kecemasan, penurunan konsentrasi dan kinerja, kualitas pelayanan, serta keselamatan pasien. Rohita dan Permana (2024) menunjukkan hubungan signifikan antara manajemen stres dan kinerja perawat (p=0,001). Deepika dan Shilpa (2025) melaporkan penurunan stres kerja setelah pemberian *guided imagery* (p<0,001). **Tujuan:** Mengembangkan media KIE berupa booklet SMART (Strategi Manajemen Stres untuk Perawat) yang berfokus pada edukasi stres kerja dan *guided imagery*. **Metode:** Project KIE dilakukan melalui kajian literatur, pemilihan materi, penyusunan isi, perancangan booklet menggunakan Canva, penyuntingan, serta uji keterbacaan dan penerimaan media. Project ini tidak bertujuan menguji efektivitas *guided imagery* maupun booklet. **Hasil:** Dihasilkan booklet SMART yang memuat informasi stres kerja, sumber, tanda dan gejala, dampak, manajemen stres, serta *guided imagery* meliputi pengertian, manfaat, mekanisme, dan langkah penerapan. **Kesimpulan:** Booklet SMART menjadi media KIE yang praktis dan sistematis untuk memberikan edukasi stres kerja serta panduan *guided imagery* sebagai salah satu strategi pengelolaan stres.

Kata Kunci: stres kerja, perawat, manajemen stres, guided imagery, booklet.