BAB I
PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan profesional yang memiliki peran sentral dalam penyelenggaraan pelayanan kesehatan, khususnya di rumah sakit yang memberikan pelayanan selama 24 jam. Dalam menjalankan tugasnya, perawat dituntut memberikan asuhan keperawatan secara berkesinambungan dengan sistem kerja shift pagi, sore, dan malam. Kondisi tersebut membutuhkan kesiapan fisik dan psikologis karena perawat harus menghadapi berbagai karakteristik pasien, tuntutan pelayanan, serta situasi klinis yang dapat berubah dengan cepat. Sistem kerja shift, terutama shift malam, juga dapat mengganggu waktu tidur dan ritme istirahat sehingga menjadi salah satu faktor yang dapat memperberat stres kerja (Ramdhani, 2025; Amalia et al., 2026).

Stres kerja pada perawat merupakan salah satu permasalahan kesehatan kerja yang bersifat global dan memiliki dampak signifikan. Organisasi Kesehatan Dunia melaporkan bahwa lebih dari 70% tenaga kesehatan di negara berkembang mengalami tekanan kerja yang tinggi (Amalia et al., 2026). Di Indonesia, sekitar 50,9% perawat mengalami stres kerja dengan gejala seperti pusing, kelelahan, dan gangguan tidur (Ramdhani & Hermawati, 2025). Penelitian lain menunjukkan prevalensi stres kerja yang lebih tinggi, yaitu sebesar 80,3% pada perawat di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta dan 55,1% pada perawat di RSUD Gorontalo (Purwaningsih, 2025). Data tersebut menunjukkan bahwa stres kerja pada perawat merupakan masalah yang serius dan memerlukan penanganan yang tepat.

Besarnya permasalahan stres kerja pada perawat juga terlihat dari hasil penelitian (Rohita and Permana 2024) di Rumah Sakit X Jawa Barat. Dari 489 perawat yang menjadi populasi, hasil studi pendahuluan menunjukkan bahwa 64,2% perawat mengalami stres kerja dalam kategori sedang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres kerja merupakan permasalahan yang nyata dalam lingkungan pelayanan keperawatan dan perlu mendapatkan perhatian. Penelitian tersebut juga menemukan adanya ketidakpuasan terhadap pelayanan asuhan keperawatan sebesar 21%, salah satu penyebabnya dikaitkan dengan kurangnya caring perawat. Oleh karena itu, pengembangan strategi manajemen stres di

lingkungan rumah sakit diperlukan untuk membantu meningkatkan kinerja perawat sekaligus kualitas pelayanan kepada pasien

Stres kerja pada perawat dapat dipicu oleh beberapa kondisi yang saling berkaitan. Beban kerja yang tinggi terjadi ketika jumlah dan kompleksitas tugas tidak sebanding dengan waktu serta sumber daya yang tersedia. Understaffing atau jumlah tenaga yang tidak mencukupi kebutuhan pelayanan dapat membuat perawat menangani lebih banyak pasien dan tugas dalam waktu terbatas. Sistem shift, jam kerja yang panjang, tuntutan pelayanan, tanggung jawab terhadap pasien, serta kebutuhan untuk mengambil keputusan dalam situasi kritis juga dapat meningkatkan tekanan kerja. Deepika dan Shilpa (2025) melaporkan bahwa tiga penyebab stres terbesar pada staf perawat dalam penelitian mereka adalah shift yang berkepanjangan, kekurangan staf, dan beban kerja berlebih.

Selain faktor organisasi dan operasional, kondisi pasien juga menjadi sumber tekanan. Perawat dapat menghadapi pasien kritis yang membutuhkan pemantauan terus-menerus, tindakan cepat, komunikasi intensif dengan keluarga, serta pengambilan keputusan dalam kondisi yang penuh tekanan. Konflik dengan rekan kerja atau tenaga kesehatan lain, kekhawatiran terhadap kompetensi klinis, dan lingkungan kerja yang menuntut juga dapat memperberat stres. Dengan demikian, stres kerja pada perawat tidak hanya berkaitan dengan satu faktor, tetapi merupakan hasil interaksi antara tuntutan pekerjaan, kondisi lingkungan, dan kemampuan individu dalam beradaptasi.

Tanda dan gejala stres kerja dapat muncul pada aspek fisik, psikologis, kognitif, maupun perilaku. Gejala yang dapat ditemukan antara lain gangguan tidur, kelelahan, sakit kepala, gangguan konsentrasi, kecemasan, mudah marah, frustrasi, penurunan motivasi, dan kesulitan mempertahankan fokus. Jika tekanan berlangsung terus-menerus dan tidak dikelola dengan baik, stres dapat berkembang menjadi kelelahan emosional dan burnout. Oleh karena itu, pengenalan tanda dan gejala sejak dini menjadi bagian penting dalam edukasi manajemen stres.

Dampak stres kerja tidak hanya dirasakan oleh perawat secara individual. Stres dapat menurunkan konsentrasi, kemampuan mengambil keputusan, produktivitas, dan kualitas interaksi perawat dengan pasien. Dalam jangka panjang, kondisi tersebut dapat berpengaruh terhadap kinerja dan mutu pelayanan

keperawatan. Rohita dan Permana (2024) menemukan hubungan yang signifikan antara teknik manajemen stres dan kinerja perawat dengan p-value 0,001. Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa teknik relaksasi merupakan teknik yang paling banyak digunakan oleh responden, yaitu 43%. Temuan ini memperkuat pentingnya pengelolaan stres sebagai bagian dari upaya mempertahankan kinerja perawat.

Stres yang tidak terkelola juga perlu diperhatikan dari sisi keselamatan pasien. Penurunan konsentrasi, kelelahan, dan gangguan pengambilan keputusan dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan atau terlewatnya tindakan keperawatan. Dengan demikian, masalah stres kerja tidak hanya merupakan masalah kesejahteraan tenaga keperawatan, tetapi juga berkaitan dengan kualitas pelayanan dan keselamatan pasien.

Manajemen stres diperlukan sebagai upaya membantu perawat mengenali stresor, mengatur respons terhadap tekanan, dan memilih strategi koping yang adaptif. Dalam project ini, konsep manajemen stres digunakan sebagai landasan umum, sedangkan pembahasan difokuskan pada satu intervensi spesifik, yaitu *guided imagery*. Pemilihan *guided imagery* didasarkan pada hasil penelitian Deepika dan Shilpa (2025) yang menunjukkan adanya penurunan stres kerja pada staf perawat setelah diberikan *guided imagery*. Penelitian tersebut melibatkan 66 staf perawat yang dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing 33 orang. Kelompok eksperimen memperoleh tujuh sesi *guided imagery*. Rerata skor stres pada kelompok eksperimen menurun dari 125,85 menjadi 79,94 dengan $p<0,001$, sedangkan kelompok kontrol mengalami sedikit peningkatan dari 136,33 menjadi 138,39. Hasil tersebut memberikan dasar ilmiah untuk menjadikan *guided imagery* sebagai salah satu materi edukasi dalam pengelolaan stres kerja pada perawat. Namun, hasil penelitian tersebut tidak berarti bahwa project KIE ini menguji kembali efektivitas *guided imagery*.

Selain itu, Rohita dan Permana (2024) menemukan adanya hubungan yang signifikan antara manajemen stres dan kinerja perawat dengan $p=0,001$. Temuan tersebut memperkuat pentingnya pengelolaan stres dalam mendukung kinerja perawat. Dengan demikian, manajemen stres dalam project ini tidak dibahas secara luas melalui berbagai teknik, tetapi diarahkan pada *guided imagery* sebagai salah satu strategi spesifik yang dapat diperkenalkan melalui media edukasi.

Berdasarkan permasalahan tersebut, diperlukan media KIE yang mampu menyampaikan informasi mengenai stres kerja dan *guided imagery* secara ringkas, sistematis, dan mudah digunakan. Booklet dipilih sebagai media KIE karena dapat memadukan teks dan ilustrasi, mudah dibawa, dapat dibaca kembali secara mandiri, serta tidak bergantung pada perangkat elektronik. Karakteristik tersebut sesuai dengan kondisi kerja perawat yang menggunakan sistem *shift*, sehingga informasi dapat dipelajari kembali sesuai waktu yang tersedia.

Urgensi project KIE ini terletak pada kebutuhan akan media edukasi yang secara khusus membahas stres kerja pada perawat dan memberikan informasi praktis mengenai *guided imagery* sebagai salah satu strategi pengelolaan stres. Luaran project ini bukan penelitian efektivitas dan bukan pemberian *guided imagery* secara langsung kepada perawat, melainkan pengembangan media edukasi berupa booklet yang dapat digunakan sebagai sumber informasi dan panduan praktis.

Pembuatan media booklet berjudul "SMART (Strategi Manajemen Stres untuk Perawat)" bertujuan mengembangkan media KIE yang berfokus pada stres kerja perawat dan *guided imagery* sebagai salah satu strategi spesifik dalam manajemen stres. Booklet SMART diharapkan dapat menjadi media edukasi yang informatif, praktis, dan mudah dipahami bagi perawat dalam mengenali stres kerja serta memperoleh panduan mengenai *guided imagery*.