

Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di RS Universitas Tanjungpura Pontianak Tahun 2015

Dwi Tirta Perwitasari¹, Novie Nurbeti², Ita Armyanti³

¹Program Studi Pendidikan Dokter, FK UNTAN

²RS UNTAN, Pontianak

³Departemen Farmakologi, Program Studi Pendidikan Dokter, FK UNTAN

Abstrak

Latar Belakang. Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres satu di antaranya dapat dialami oleh tenaga kesehatan. Tingkatan stres dibagi menjadi ringan, sedang, dan berat yang dipengaruhi oleh faktor yang berbeda-beda dari setiap individu. **Metode.** Penelitian ini menggunakan rancangan deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Data yang digunakan adalah data primer yang diperoleh melalui kuesioner. **Hasil.** Tingkat stres tenaga kesehatan sebagian besar dalam kategori tidak stres sebanyak (66%). Didapatkan juga faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu faktor kemampuan individu mempersepsikan stresor (84%), faktor intensitas terhadap stimulus (88%), faktor jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama (68%), faktor lamanya pemaparan stresor (74%), faktor pengalaman masa lalu (82%), dan faktor tingkat perkembangan (78%). **Kesimpulan.** Faktor kemampuan individu mempersepsikan stresor, faktor intensitas terhadap stimulus, faktor jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama, faktor lamanya pemaparan stresor, faktor pengalaman masa lalu dan faktor tingkat perkembangan mempengaruhi tingkat stres.

Kata Kunci: Tenaga kesehatan, tingkat stres, faktor stres.

***Background.** Stress is a body's response of nonspecific nature to any burden on it. Health professionals are among those who may experience stress. Stress levels are divided into mild, moderate, and severe, influenced by different factors depending on each individual. **Method.** This research used a descriptive design with cross sectional approach. The data obtained through questionnaires were used as the primary data. **Result.** The stress levels in most of the health professionals were in the category of not stressed out (66%). This study also revealed that the factor that influenced the stress level were individual's ability to perceive stressors (84%), intensity of the stimulus (88%), the number of stressor faced at the same time (68%), length of exposure to stressors (74%), past experiences (82%), and level of development (78%). **Conclusion.** Factors of individual's ability to perceive stressors, intensity of the stimulus, the number of stressors faced at the same time, length of exposure to stressors, past experiences and level of development affected the stress level.*

***Keyword:** Health professionals, stress level, stress factor.*

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon tubuh yang sifatnya nonspesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya.¹ Stres yaitu mengacu pada peristiwa yang dirasakan membahayakan kesejahteraan fisik dan psikologis seseorang. Situasi ini disebut sebagai penyebab stres dan reaksi individu terhadap situasi stres ini disebut sebagai respon stres.²

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa sekitar 450 juta orang di dunia mengalami stres. Di Indonesia tercatat sekitar 10 % dari total penduduk Indonesia mengalami stres.³ Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 menyebutkan bahwa sekitar 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut mencapai

1-3% dan stres berat mencapai 7-10%. Di Jawa Tengah tercatat 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, dan dari jumlah tersebut sekitar 96.000 orang mengalami kegilaan dan 608.000 orang mengalami stres.⁴ Di Kalimantan Barat tercatat 0,5% atau mendekati 13 ribu penderita yang tersebar diseluruh pelosok Kota/Kabupaten, dan Kota Pontianak diperkirakan menyumbang 1500 penderita stres dari angka tersebut.⁵ Data tersebut menunjukkan bahwa stres bersifat *universally*, yaitu semua orang dapat merasakannya tetapi cara pengungkapannya yang berbeda atau *diversity*.^{6,7}

Stres satu di antaranya dapat dialami oleh tenaga kesehatan. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan, memiliki

pengetahuan dan atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang memerlukan kewenangan dalam menjalankan pelayanan kesehatan. Tenaga kesehatan bertanggungjawab terhadap tugas fisik dan administratif dari instansi tempat ia bekerja.⁸ Rumah sakit merupakan unit pelayanan kesehatan yang beroperasi terus menerus selama 24 jam dengan tenaga kesehatan sebagai tenaga kerja yang dituntut kesediaan dan kesiapan selama 24 jam itu pula. Berbagai situasi dan tuntutan kerja yang dialami dapat menjadi sumber potensial terjadinya stres dan memiliki resiko kematian pada pasien jika tenaga kesehatan tidak bisa menanganinya.⁹ Oleh karena itu, perlu diadakan kerja gilir atau *shift* kerja agar mencapai hasil kerja yang optimal.

Rumah Sakit Universitas Tanjungpura (RS UNTAN) adalah satu di antara rumah sakit di Kalimantan Barat (Kalbar) yang sudah beroperasi selama dua tahun sejak tanggal 20 Mei 2013. RS UNTAN merupakan rumah sakit baru berdiri 2 tahun, sedangkan faktor resiko stres pada tenaga kesehatan terjadi apabila tenaga kesehatan sudah bekerja lebih dari lima tahun. Rumah sakit ini memiliki rata-rata 115 pasien di UGD, 462 pasien rawat jalan, dan 23 pasien rawat inap setiap bulannya selama bulan Januari hingga Agustus 2014. RS UNTAN memiliki visi menjadi rumah sakit yang melaksanakan pelayanan, pendidikan, dan riset yang unggul, berku-alitas, mandiri, bermartabat, dan mengabdikan kepada kepentingan masyarakat. Dengan visi tersebut

maka RS UNTAN harus mampu memberikan pelayanan yang optimal dan meningkatkan mutu pelayanan kesehatan melalui pendidikan dan riset. Dengan usaha untuk mencapai visi tersebut, RS UNTAN akan mampu menjadi rumah sakit percontohan di Kalbar.

Berdasarkan hal tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul Faktor yang Mempengaruhi Tingkatan Stres pada Tenaga Kesehatan di Rumah Sakit Universitas Tanjungpura Tahun 2015.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan potong lintang. Sampel dalam penelitian ini adalah 50 orang yang bekerja di RS UNTAN dengan

metode pengambilan sampel dilakukan secara *total sampling* yaitu semua populasi terjangkau dijadikan sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini tenaga kesehatan yang bekerja dengan *shift* kerja 24 jam di RS UNTAN yaitu, Dokter umum, Perawat, Bidan sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu tenaga kesehatan yang tidak hadir dalam penelitian. Data yang dikumpulkan pada penelitian ini berasal dari data primer. Data primer didapatkan langsung dari responden yaitu melalui wawancara menggunakan kuesioner. Kuesioner mengenai faktor stres dan tingkat stres diukur dengan kuesioner DASS (*Depression Anxiety and Stress Scale*).

HASIL

Responden terbanyak yang mengalami stres ringan pada kelompok usia 28-30 tahun yaitu sebanyak 7 orang (14%). Usia dewasa pertengahan dimana merupakan usia produktif bagi seseorang. Pada usia produktif seseorang cenderung untuk bekerja lebih keras sehingga kemungkinan untuk mendapatkan stres sangat tinggi.¹⁰

Berdasarkan tingkat pendidikan sebanyak 16 orang (32%) dengan pendidikan D3 mengalami stres ringan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin banyak pengetahuan yang didapatkan sehingga mereka akan lebih mampu mengatasi stres yang terjadi dalam dirinya dibandingkan dengan mereka yang pendidikannya lebih rendah. Tingkat pengetahuan yang kurang dalam menghadapi masalah ditempat

kerja dapat memicu terjadinya stres menyebabkan kinerja yang rendah, komunikasi tidak lancar, keputusan yang jelek, kreativitas, dan inovasi kurang sehingga bergulat dengan tugas-tugas yang tidak produktif.¹⁰

Berdasarkan jenis kelamin responden terbanyak yang mengalami stres ringan adalah perempuan yaitu sebanyak 11 orang (22%). Wanita lebih menggunakan perasaannya dalam menghadapi suatu masalah. Berbeda dengan laki-laki yang dituntut untuk lebih kuat daripada wanita, sehingga laki-laki lebih menggunakan akalinya daripada perasaannya.¹⁰ Secara umum perempuan mengalami stres 30% lebih tinggi daripada laki-laki.¹¹

Berdasarkan status pernikahan responden terbanyak yang mengalami stres ringan adalah sudah menikah yaitu sebanyak 14

orang (28%). Sudah menikah lebih banyak masalah yang dihadapi di rumah tangga terutama pada keluarga muda yang masih memiliki anak balita dimana kondisi keluarga yang membutuhkan perhatian khusus seperti pada saat anak atau pasangan sakit sementara harus tetap bekerja sehingga dapat menjadi stres tersendiri bagi tenaga kesehatan yang sudah berkeluarga dibandingkan dengan yang belum menikah, sehingga pada waktu melaksanakan pekerjaan sering terganggu akan pikiran-pikiran diluar dari pekerjaan sehingga membuat kurang konsentrasi didalam melaksanakan pekerjaan yang akhirnya dapat menimbulkan stres.¹⁰

Berdasarkan tenaga kesehatan responden terbanyak yang mengalami stres ringan adalah perawat sebanyak 13 orang (26%).

Peran perawat sangat penting karena merupakan tenaga kesehatan yang paling lama kontak atau berhubungan dengan pasien yaitu 24 jam, hal ini akan menyebabkan stressor yang kuat pada perawat di dalam lingkungan pekerjaan. Stres terjadi karena adanya tekanan dalam pekerjaan melebihi ambang kewajaran dan disertai kurangnya dukungan yang dibutuhkan seseorang dari berbagai pihak.¹⁰

PEMBAHASAN

Ditinjau dari segi faktor kemampuan individu dalam mempersepsikan stresor, mayoritas beranggapan bahwa stresor yang dihadapi ringan (84%) dan tidak akan berdampak buruk dalam kehidupan selanjutnya (82%). Sesuai dengan hasil penelitian ini juga yang

menyatakan bahwa responden mayoritas tidak stres (66%) sehingga faktor kemampuan individu mempersepsikan stresor dapat dikatakan mempengaruhi tingkat stres seseorang. Peneliti menduga dikarenakan tenaga kesehatan di RS UNTAN tidak mendapatkan tugas-tugas yang sangat berat dari atasannya sehingga stresor yang dihadapi dapat di manajemen dengan baik oleh responden.

Ditinjau dari faktor intensitas terhadap stimulus, mayoritas responden diketahui jarang menghadapi stresor yang berat (88%). karena responden memiliki intensitas serangan stres yang jarang maka kekuatan fisik dan mental tenaga kesehatan mampu mengadaptasinya sehingga individu tidak kehabisan tenaga untuk menghadapi stresor.

Ditinjau dari faktor jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama, tidak pernah menghadapi sejumlah stresor dalam waktu yang bersamaan (68%) serta tidak ada stresor yang bertumpuk yang harus dihadapinya sehingga individu dapat menyelesaikan pekerjaannya tepat waktu dan sangat baik.

Ditinjau dari faktor lamanya pemaparan stresor, tidak pernah menghadapi stresor yang berlangsung lebih dari satu minggu (74%). Kondisi lingkungan kerja yang menunjang seperti hubungan interpersonal yang baik dengan rekan kerja, atasan dan pasien serta rutinitas kerja yang tidak monoton dan tidak membosankan meningkatkan kemampuan responden dalam mengatasi stres.

Ditinjau dari faktor pengalaman masa lalu, mayoritas responden menjadikan pengalaman masa lalu mereka untuk menghadapi stressor yang sama (82%). Pengalaman secara psikologis akan timbul kesan yang sangat mendalam dan membekas dalam emosi kejiwaannya, dan akhirnya dapat pula membentuk sikap positif dalam kehidupannya.

Pada tingkat perkembangan zaman stresor yang mereka hadapi semakin tinggi dan banyak. Hal ini dikarenakan stresor pada tahap perkembangan berhubungan dengan perkembangan jiwa seseorang, semakin tinggi tahap perkembangan semakin tinggi pula resiko terjadinya stres. Hal ini juga sesuai dengan hasil yang menyatakan bahwa responden sebanyak 34% mengalami stres ringan sehingga faktor tingkat

perkembangan juga mempengaruhi tingkat stres seseorang.

KESIMPULAN

1. Proporsi tenaga kesehatan di RS UNTAN yang memiliki tingkat stres ringan sebesar (34%), sedang (0%), dan berat (0%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tenaga kesehatan di RS UNTAN cenderung tidak mengalami stres (66%).
2. Faktor kemampuan individu mempersepsikan stresor (84%), faktor intensitas terhadap stimulus (88%), faktor jumlah stresor yang harus dihadapi dalam waktu yang sama (68%), faktor lamanya pemaparan stresor (74%), faktor pengalaman masa lalu (82%), faktor tingkat perkembangan

(78%) mempengaruhi tingkat stres pada tenaga kesehatan di RS UNTAN.

11. Gunawati, R., Hartati, S., & Listiana, A. Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi psikologi fakultas kedokteran. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* Vol.3 No.2. [Ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/659/533](http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/download/659/533). 2006.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hawari, D. Manajemen Stres, Cemas dan Depresi. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. 2008.
2. Atkinson, Smith, dkk. Introduction to Psychology (13rd Edition). Harcourt College Publisher. 2000. p. 491.
3. Depkes RI. Profil Kesehatan Indonesia 2008. Jakarta. 2009. Diperoleh dari <http://www.depkes.go.id>.
4. Tim Balitbangkes. *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2013.
5. Tim Balitbangkes. *Riset Kesehatan Dasar Riskesdas*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 2007.
6. Rasmun. Stres, Koping, dan Adaptasi. Edisi Pertama. Jakarta: Sagung Seto. 2004. h. 9-16, 24-30.
7. Crowford, J.C., & Henry, J.D. The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative data and latent structure in a-large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*. 2003. p. 42, 111-31.
8. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan.
9. Indonesia Departemen Kesehatan. Surat Keputusan Menteri Kesehatan No. 128 tahun 2004 tentang Kebijakan Dasar Pusat Kesehatan Masyarakat. Jakarta, Depkes. 2004.
10. Ismafiaty. Hubungan Antara Strategi Koping Dan Karakteristik Perawat Dengan Stres Kerja Di Ruang Perawatan Intensif Rumah Sakit Dustira Cimahi (Skripsi). 2011.