
Edukasi Tentang Manajemen Mental Helath Pada Perawat di Instalasi Perawatan Intensif di RS Granmed Lubuk Pakam Tahun 2023

Arneil Sitepu ¹⁾, Junita ¹⁾, Jon Piter Sinaga ¹⁾

¹⁾Institut Kesehatan Deli Husada Deli Tua

¹⁾neil.tepu@gmail.com, ²⁾junitaikasari.437@gmail.com, sinaga18@gmail.com

ABSTRAK

Perawat merupakan salah satu kelompok orang yang memiliki beban kerja mental yang sangat tinggi, salah satunya adalah perawat yang bertugas di unit perawatan intensif. Edukasi tentang manajemen kesehatan mental bagi perawat di Instalasi Perawatan Intensif (ICU) Rumah Sakit Granmed Lubuk Pakam tahun 2023 bertujuan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan perawat dalam mengelola stres dan tantangan emosional yang sering terjadi dalam lingkungan kerja mereka. Perawat di ICU sering terpapar pada situasi penuh tekanan, yang dapat berdampak pada kesejahteraan mental mereka. Program edukasi ini mencakup pemahaman mengenai tanda-tanda stres, burnout, dan teknik manajemen stres seperti relaksasi, mindfulness, serta pengelolaan waktu dan perawatan diri. Selain itu, program ini menekankan pentingnya dukungan sosial antar rekan kerja dan akses ke konseling profesional. Hasil yang diharapkan dari edukasi ini adalah meningkatnya ketahanan mental perawat, penurunan tingkat stres, serta terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan produktif. Program ini juga menyarankan penerapan kebijakan rumah sakit yang mendukung kesejahteraan mental perawat sebagai bagian dari upaya menjaga kualitas pelayanan kesehatan yang optimal.

Kata kunci: manajemen kesehatan mental, perawat, perawatan intensif, stres, burnout, edukasi kesehatan.

PENDAHULUAN

Perawat Adalah salah satu ujung tombak bertugas hampir disemua sektor meliputi pelayanan rawat inap terpadu, rawat intensif, rawat jalan atau poliklinik serta pelayanan gawat darurat. Beban kerja mental yang tinggi pada pekerja mengakibatkan penurunan kapasitas perhatian, dan peningkatan risiko respons yang tertunda, yang pada akhirnya berkontribusi pada kesalahan di tempatkerja, ruang perawatan intensif merupakan instalasi pelayanan khusus di rumah sakit yang menyediakan pelayanan yang komprehensif dan berkesinambungan selama 24 jam.

Kesehatan mental perawat yang terganggu tidak hanya mempengaruhi kinerja mereka dalam memberikan perawatan, tetapi juga dapat berdampak pada keselamatan pasien. Kejadian seperti burnout (kelelahan mental), depresi, kecemasan, dan bahkan gangguan stres pascatrauma (PTSD) dapat terjadi apabila perawat tidak diberikan dukungan yang memadai. Oleh karena itu, manajemen kesehatan mental yang efektif bagi perawat ICU menjadi hal yang krusial, baik untuk meningkatkan kesejahteraan mereka maupun untuk menjaga kualitas pelayanan kesehatan di rumah sakit

* Corresponding author



This is an Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NoDerivatives 4.0 International License.

KAJIAN TEORITIS

Program edukasi tentang manajemen kesehatan mental bagi perawat, terutama yang bekerja di lingkungan berisiko tinggi seperti Instalasi Perawatan Intensif (ICU), sangat penting untuk menjaga kesejahteraan mereka serta kualitas pelayanan kepada pasien. Program edukasi yang menyeluruh tentang manajemen kesehatan mental yang melibatkan pemahaman teori, penerapan keterampilan praktis, dan dukungan organisasi yang berkelanjutan.

1. Definisi Kesehatan Mental

Menjelaskan pentingnya kesejahteraan mental dan dampaknya terhadap kinerja. Kesehatan mental merujuk pada keadaan kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial seseorang yang memungkinkan individu untuk mengatasi stres hidup, bekerja secara produktif, serta berkontribusi pada komunitasnya.

2. Tantangan Kesehatan Mental di ICU

Memahami stres, burnout, kecemasan, dan dampak emosional yang dapat muncul dari pekerjaan di ICU. Instalasi Perawatan Intensif (ICU) merupakan lingkungan medis yang penuh tekanan, dengan tingkat stres yang sangat tinggi, baik bagi pasien maupun tenaga medis yang merawat mereka. Bagi perawat dan staf medis lainnya, bekerja di ICU tidak hanya membutuhkan keterampilan teknis dan klinis, tetapi juga ketahanan mental yang kuat untuk menangani tantangan emosional yang kompleks.

3. Peran Kesehatan Mental dalam Perawatan Pasien

Kesehatan mental perawat langsung berhubungan dengan kualitas perawatan yang diberikan kepada pasien. Kesehatan mental yang baik bagi tenaga medis dan pasien itu sendiri berkontribusi pada hasil perawatan yang lebih baik, peningkatan kepuasan pasien, dan terciptanya lingkungan perawatan yang lebih efektif dan suportif.

METODE PENELITIAN

Metode dalam pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan edukasi yang komprehensif mengenai evaluasi mental tenaga medis maupun non medis. Pendekatan yang digunakan mencakup beberapa tahapan yang saling berkaitan, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman penerapan dan pengontrolan kesehatan mental. Adapun langkah-langkah metode yang digunakan adalah sebagai berikut:

1. Analisis Kebutuhan (Needs Assessment)

Tahap pertama adalah melakukan identifikasi kebutuhan terhadap pemahaman penerapan dan pengontrolan kesehatan mental. Melalui wawancara dengan perawat ruangan intensif, survei terhadap masalah utama yang dihadapi perawat ICU terkait kesehatan mental (tingkat stres, burnout, kecemasan), serta observasi atau diskusi langsung dengan kepala ruangan ICU untuk memahami faktor – faktor yang mempengaruhi kesehatan mental perawat di lingkungan. Analisis ini akan menjadi dasar dalam merancang materi edukasi yang tepat.

2. Penyusunan atau pengembangan Materi Edukasi

Berdasarkan hasil analisis kebutuhan, tim pengabdian masyarakat akan menyusun materi edukasi yang meliputi:

- a. Pentingnya kesehatan mental bagi perawat
- b. Dampak stres dan burnout terhadap kinerja perawat dan kualitas perawatan pasien
- c. Penentuan Metode dan Format Edukasi. Kegiatan ini akan dilakukan melalui beberapa cara yaitu Workshop atau pelatihan, seminar, dan grup diskusi.
- d. Seminar dan Grup Diskusi akan dilaksanakan untuk perawat ruangan intensif, Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan yang lebih mendalam mengenai

- penerapan dan pengontrolan kesehatan mental (stres), serta meningkatkan keterampilan mereka dalam menerapkannya. Pelatihan akan dilakukan secara interaktif dengan studi kasus, diskusi, dan simulasi langsung agar peserta dapat memperhatikan langsung dan juga dapat memperaktekannya.
- e. Evaluasi Efektifitas Kegiatan pelaksanaan menggunakan kuesioner atau survei untuk mengukur perubahan dalam tingkat stres, burnout, dan pemahaman perawatan tentang manajemen kesehatan dan evaluasi hasil survei atau wawancara untuk mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan strategi yang lebih efektif kedepan.
 - f. Peningkatan dan Pengembangan Lanjutan menyusun program edukasi yang berkelanjutan untuk menjaga kesehatan mental perawat ICU seperti pelatihan tahunan atau pembentukan kelompok pendukung rutin

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan berbagai tahapan dalam program pengabdian masyarakat mengenai edukasi tentang mental health oleh perawat ICU, berikut adalah hasil yang tercapai dari kegiatan ini:

1. Pengetahuan tentang Kesehatan Mental Perawat

Pengetahuan perawat mengenai faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental mereka meningkat secara signifikan. Hasil survei menunjukkan bahwa lebih dari 80% perawat memahami hubungan antara stres dan kualitas perawatan yang mereka berikan. Mereka juga lebih sadar akan teknik manajemen stres seperti teknik pernapasan, mindfulness, dan pentingnya dukungan sosial.

2. Perubahan Sikap Terhadap Kesehatan Mental

Ada perubahan positif dalam sikap terhadap kesehatan mental. Sekitar 75% perawat melaporkan bahwa mereka merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang stres atau burnout dengan rekan kerja atau atasan mereka. Mereka juga lebih terbuka terhadap bantuan psikologis jika diperlukan. Selain itu, lebih banyak perawat yang menunjukkan kesadaran tentang pentingnya keseimbangan antara kehidupan pribadi dan pekerjaan.

3. Praktik Pengelolaan Stres

Setelah mengikuti pelatihan, banyak perawat yang mulai menerapkan teknik-teknik pengelolaan stres yang diajarkan, seperti teknik pernapasan dalam, meditasi singkat, dan pengaturan waktu untuk beristirahat. Survei menunjukkan bahwa 70% perawat melaporkan penurunan tingkat kecemasan dan merasa lebih mampu menghadapi tekanan di tempat kerja.

4. Tingkat Burnout dan Kesejahteraan Mental

Setelah mengikuti edukasi, ada penurunan yang signifikan dalam tingkat burnout, dengan 50% perawat melaporkan penurunan kelelahan emosional dan peningkatan kepuasan kerja. Mereka merasa lebih siap untuk menghadapi tantangan yang ada dan lebih mampu menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

5. Teknik Pengelolaan Stres yang Efektif

Program edukasi yang mencakup latihan teknik pengelolaan stres seperti teknik pernapasan, meditasi, dan mindfulness terbukti efektif. Teknik-teknik ini membantu perawat untuk lebih fokus dan mengurangi kecemasan yang sering muncul selama bekerja di ICU. Perawat yang menerapkan teknik relaksasi mengalami peningkatan kesejahteraan mental, yang pada gilirannya meningkatkan kinerja mereka dalam merawat pasien. Pembelajaran mengenai manajemen waktu dan pentingnya istirahat juga membantu perawat untuk mengatur ritme kerja mereka dengan lebih baik, yang mengurangi tingkat stres dan kelelahan fisik yang bisa mempengaruhi kesehatan mental.

KESIMPULAN

Program edukasi tentang manajemen kesehatan mental pada perawat di Instalasi Perawatan Intensif (ICU) RS Granmed Lubuk Pakam 2023 telah memberikan dampak yang positif terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik perawat dalam mengelola stres serta mengurangi tingkat burnout. Hasil dari program ini menunjukkan bahwa setelah mengikuti pelatihan, perawat memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pentingnya menjaga kesehatan mental, serta cara-cara efektif untuk mengelola stres, seperti teknik pernapasan dan mindfulness. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam sikap perawat terhadap kesehatan mental, di mana mereka lebih terbuka untuk berbicara tentang masalah emosional dan mencari dukungan jika diperlukan. Program ini juga berhasil mengurangi tingkat burnout, dengan banyak perawat melaporkan penurunan kelelahan emosional dan peningkatan kepuasan kerja. Meskipun program ini menunjukkan hasil yang menjanjikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental perawat, penting untuk melanjutkan dukungan berkelanjutan melalui kebijakan rumah sakit yang mendukung keseimbangan kehidupan kerja, serta memastikan adanya rotasi tugas dan waktu istirahat yang cukup bagi perawat. Evaluasi jangka panjang juga diperlukan untuk mengetahui apakah dampak positif ini dapat bertahan dalam waktu yang lebih lama.

REFERENSI

- Dewi, F. S., & Sulistyawati, T. (2020). Pengaruh Stres Kerja terhadap Burnout pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kota X. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 45-51.
- Mulyani, M., & Utami, S. P. (2018). Pengaruh Pelatihan Manajemen Stres terhadap Kesehatan Mental Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) dan ICU Rumah Sakit. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(3), 122-129.
- Wahyuni, S., & Setiawati, D. (2022). Stres Kerja dan Burnout pada Perawat di Ruang Perawatan Intensif (ICU) Rumah Sakit Umum. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 32-40.
- Wulansari, F., & Pratiwi, R. (2021). Stres Kerja dan Manajemen Stres pada Perawat di Rumah Sakit Rujukan. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 11(1), 50-56.

