

PENCEGAHAN BURNOUT DI MASA PANDEMI COVID-19 PADA TENAGA KESEHATAN DI RUMAH SAKIT UNIVERSITAS MATARAM

Eva Triani*, Metta Octora, Eka Arie Yuliyani, Putu Suwita Sari, Dody Handito

Fakultas Kedokteran, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia.

Alamat korespondensi : evatriannisa@gmail.com

ABSTRAK

Pandemi Covid-19 berefek pada kesehatan fisik dan juga berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Pandemi COVID-19 di Indonesia mengakibatkan peningkatan beban yang sangat berat terhadap sistem pelayanan kesehatan, termasuk tenaga kesehatan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan para tenaga kesehatan mengenai kondisi burnout yang kerap dialami oleh para tenaga kesehatan khususnya di rumah sakit yang merawat pasien COVID-19 dan diharapkan dapat mencegah terjadinya burnout sehingga pelayanan kesehatan dapat berjalan dengan maksimal. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk seminar kesehatan mengenai cara identifikasi, mengelola kondisi burnout ketika bekerja dan cara mencegah terjadinya burnout serta tips manajemen waktu yang baik bagi tenaga kesehatan. Kegiatan seminar ini dilaksanakan secara virtual melalui zoom meeting. Kegiatan juga dituangkan dalam bentuk dukungan psikososial dengan memberikan motivasi bagi tenaga kesehatan dalam bentuk tulisan yang memotivasi yang dituangkan dalam X- Banner yang dipasang di beberapa lokasi di Rumah sakit yang akan sering dilihat dan dibaca. Pada Webinar ini materi disampaikan oleh dua narasumber yaitu dari bagian Psikiatri dan Psikolog. Kegiatan webinar diikuti oleh 68 peserta yang merupakan tenaga kesehatan di Rumah Sakit Universitas Mataram. Para peserta webinar sangat antusias untuk mengikuti acara ini. Hal ini tampak pada banyaknya pertanyaan yang disampaikan kepada narasumber dan respon yang aktif dari peserta. Kegiatan webinar tentang menjaga kesehatan mental dimasa pandemi covid -19 ini dapat diterima dengan baik khususnya para tenaga kesehatan. Webinar ini dinilai dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap yang diikuti dengan perubahan perilaku tenaga kesehatan yang baik terhadap pekerjaannya sehari-hari.

Kata kunci : Burnout; Tenaga Kesehatan; Pandemi Covid-19

PENDAHULUAN

Pandemi Covid-19 tidak hanya berefek pada kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh kepada kesehatan mental seseorang. Berbagai permasalahan yang terjadi karena COVID-19 ini dinilai menjadi sumber stress baru bagi masyarakat (Fiorillo dan Gorwood, 2020; Ridlo, 2020; Talevi, dkk., 2020).

Pandemi COVID-19 di Indonesia mengakibatkan peningkatan beban yang sangat berat terhadap sistem pelayanan kesehatan, termasuk tenaga kesehatan. Bosan, jenuh, hingga stres meningkat dirasakan oleh tenaga medis pada kondisi pandemi saat ini. Sistem kerja yang menuntut para nakes agar tetap produktif dalam bekerja, namun terdapat beberapa hal yang tidak bisa dikendalikan. Pentingnya berdamai dengan diri sendiri dan lingkungan khususnya lingkungan pekerjaan di tengah berbagai ketakutan yang mengancam selama pandemi merupakan hal yang perlu diperhatikan. Risiko kejadian penularan COVID-19 pada tenaga

kesehatan sebagai lini pertahanan terdepan, sangat tinggi, yang menimbulkan morbiditas maupun mortalitas. Selain aspek keselamatan dan perlindungan dari infeksi, ada beberapa risiko yang sangat berpotensi mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas pelayanan medis tenaga kesehatan, yaitu aspek kesehatan mental termasuk risiko burnout syndrome atau kelelahan mental akibat pandemik Covid-19 yang berkelanjutan.

Burnout ditandai oleh tiga dimensi utama yaitu kelelahan emosional, depersonalisasi atau sinisme, yaitu kehilangan rasa keterhubungan dengan pekerjaan dan orang yang dihadapi, dan menurunnya persepsi diri mengenai pencapaian pribadi dalam pekerjaan. Tenaga kesehatan berpotensi terpajan dengan tingkat stres yang sangat tinggi, namun belum ada aturan atau kebijakan yang dapat melindungi mereka dari segi kesehatan mental. Penelitian yang dilakukan tim peneliti FKUI menunjukkan bahwa sebanyak 83% tenaga kesehatan di Indonesia telah mengalami burnout syndrome derajat sedang dan berat yang secara psikologis sudah berisiko mengganggu kualitas hidup dan produktivitas kerja dalam pelayanan kesehatan. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa dokter yang menangani pasien COVID-19, baik dokter umum maupun spesialis, berisiko 2 kali lebih besar mengalami kelelahan emosi dan kehilangan empati dibandingkan mereka yang tidak menangani pasien COVID-19.

METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk seminar kesehatan mengenai cara identifikasi burnout, bagaimana mengelola kondisi burnout ketika bekerja dan bagaimana cara mencegah terjadinya burnout. Disamping itu juga akan diberikan tips-tips bagaimana cara manajemen waktu yang baik bagi nakes yang harus tetap bekerja di Rumah Sakit dan harus membagi waktu dengan keluarga dimasa pandemic Covid-19. Kegiatan seminar ini dilaksanakan secara virtual melalui *zoom meeting*. Kegiatan pengabdian masyarakat ini juga dituangkan dalam bentuk dukungan psikososial dengan memberikan motivasi bagi tenaga kesehatan dalam bentuk tulisan-tulisan yang memotivasi yang dituangkan dalam X- Banner yang dipasang di beberapa lokasi di Rumah sakit yang akan sering dilihat dan dibaca.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental merupakan suatu kondisi sehat utuh dengan mampu menyadari pikiran, perasaan, serta perilaku sehingga dapat produktif dan kolaboratif secara sosial dan ekonomi. Stres merupakan suatu ancaman timbulnya rasa kecemasan akan berbagai hal. saat ini banyak tenaga kesehatan merasa ketakutan, beban pekerjaan bertambah berat, beban ekonomi yang harus ditanggung, ketakutan financial, hingga menurunnya interaksi dengan pasangan atau keluarga. Untuk merespon kondisi tersebut, bahwa perlu diingat saat ini kita dalam waktu dan situasi yang sama adalah bagaimana kita dapat me-manage pekerjaan juga kehidupan kita. Jika tidak,

alarm otak tengah akan terus berbunyi dan dia akan mengirimkan ke sistem tubuh yang kemudian ini mengirimkan sinyal ke otak yang membuat kita susah tidur hingga gampang sakit. Kesehatan mental itu dampaknya berkelanjutan ke sistem tubuh lainnya. Saat kita terganggu mentalnya, tanpa kita sadari akan turun ke bawah, emosi yang dirasakan sehingga akan susah tidur. Dari kesulitan tidur, kesehatan fisik juga akan terganggu. Maka, untuk menghilangkan stres dapat dilakukan dengan teknik relaksasi pernafasan melalui hidung dan hembuskan secara perlahan melalui mulut, juga bisa menceritakan stresnya kepada orang lain yang dipercaya, dan olahraga yang dapat menyehatkan kondisi jantung,serta perlunya mengasah ilmu tentang kesehatan mental diantaranya adalah dengan mengikuti seminar ini.

Berikut flyer kegiatan :



Gambar 1 Undangan /Flyer kegiatan Webinar Kesehatan

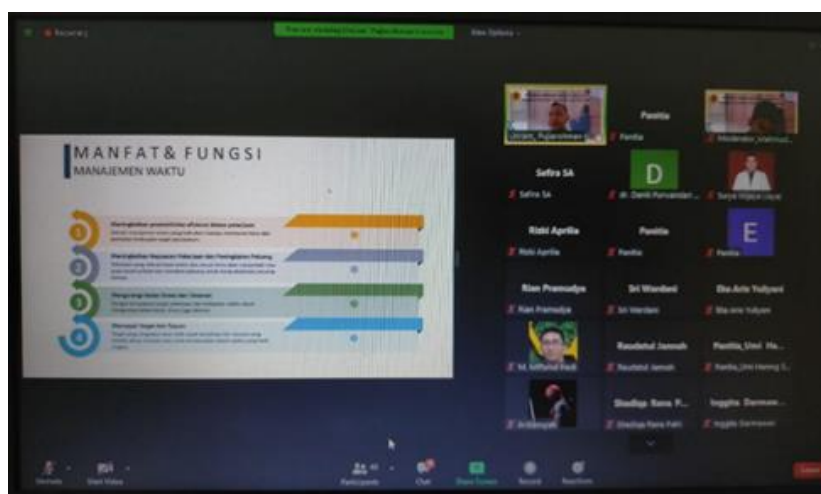
Seminar Online tentang kesehatan mental diorganisasikan dan diselenggarakan oleh Tim pengabdian masyarakat FK Unram dengan maksud untuk mencegah terjadinya burnout di kalangan tenaga kesehatan. Pada masa pandemi Covid-19 ini, berbagai upaya telah dilakukan pemerintah guna memutus rantai penyebarannya. Mulai dari penyebaran informasi melalui berita, majalah, hingga sosial media agar masyarakat senantiasa mematuhi prokes dan selalu menjaga kesehatan webinar mengenai menjaga kesehatan mental dimasa pandemic covid -19 ini dapat menjadi salah satu media yang dapat diakses dan dipilih oleh tenaga kesehatan untuk memperoleh pengetahuan mengenai cara mengatasi burnout dan upaya pencegahannya serta dapat menerapkan upaya-upaya tersebut dengan benar. Dengan

penjelasan yang diberikan secara langsung diharapkan para tenaga kesehatan mampu memahami dan mempraktekan tindakan pencegahan dan penatalaksanaan burnout dengan benar.

Pada Webinar ini materi disampaikan oleh dua narasumber yang ahli di bidangnya, yaitu dari bagian Psikiatri dan Psikolog. Materi yang disampaikan adalah mengenai pengelolaan kesehatan jiwa tenaga kesehatan dalam mengatasi burnout di masa pandemic, dan juga bagaimana bentuk dukungan psikososial serta tips manajemen waktu yang baik bagi tenaga kesehatan. Webinar ini dihadiri oleh lebih dari 50 peserta, yang semuanya adalah dari tenaga kesehatan. Para peserta webinar sangat antusias untuk mengikuti acara ini. Hal ini tampak pada banyaknya pertanyaan yang disampaikan kepada narasumber dan respon yang aktif dari peserta.



Gambar 2 Penyampaian Materi 1



Gambar 3. Penyampaian Materi 2

Terdapat sejumlah upaya untuk manajemen stres, antara lain: Ambil jeda dan menjauhi berita negatif soal Covid-19 Tetap menjaga kesehatan dengan pola makan yang seimbang dan berolahraga Luangkan waktu untuk bersantai Mencoba melakukan aktivitas yang disukai Terhubung dengan orang lain Menghubungi konselor jika terjadi stress yang berlarut-larut.

Upaya lainnya yang dilakukan oleh tim Pengabdian Pada Masyarakat dalam upaya pencegahan *burnout* adalah dengan membuat X Banner yang berisi tentang tips menjaga kesehatan mental selama pandemi dengan beberapa hal positif. Pemasangan x –Banner dilakukan di Rumah Sakit Universitas Mataram, dengan mengambil lokasi area yang sering dilewati ataupun sering dilihat oleh tenaga kesehatan. Berikut ini dokumentasi kegiatannya:



Gambar 4. X-Banner tentang menjaga kesehatan mental selama pandemi Covid-19

Adapun materi yang dimuat dalam X-Banner agar mudah diingat maka disingkat dengan “**BE SMART**”, yaitu **B**ijak dalam memilih informasi, **E**nyahkan segala pikiran yang negatif, **S**aling menjaga dan mendukung satu sama lain, **M**enyisihkan waktu untuk memperhatikan dan merawat diri, **A**supan gizi yang baik dan seimbang, **R**elaksasi dan berdo’a kepada Tuhan YME, **T**etap menjaga komunikasi dengan kerabat dan teman secara online

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian berupa webinar tentang menjaga kesehatan mental dimasa pandemi covid -19 ini dapat diterima dengan baik oleh masyarakat khususnya para tenaga kesehatan. Webinar ini dinilai dapat meningkatkan pengetahuan, perubahan sikap yang diikuti dengan perubahan perilaku tenaga kesehatan terhadap pekerjaannya sehari-hari serta dapat mendeteksi secara mandiri bila terjadi *burnout* dan segera mencari pertolongan agar dapat segera teratasi, serta dapat menambah motivasi bagi tenaga kesehatan dalam menjalankan pekerjaan mulianya sehari-hari

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para peserta pengabdian dalam hal ini tenaga kesehatan di RS UNRAM serta Bagian Diklat RS UNRAM yang telah memberikan ijin dan dukungan pada kegiatan pengabdian ini. Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Mataram yang telah memberikan dukungan financial terhadap pengabdian ini. Terima kasih pula kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Fiorillo, A., Gorwood, P., 2020. *The consequences of the COVID-19 pandemic on mental health and implications for clinical practice*, 63(1). European Psychiatry
- Fitriani, D. Y., Soemarmo, D. S., Indra Hardjono, Astrid Sulistomo, & Aria Kekalih. 2020. *Work-Family Conflict and Mental Emotional Disorder in Female Nurses at National Referral Hospital in Jakarta*. Journal Of The Indonesian Medical Association, 70(10), 200-206. <https://doi.org/10.47830/jinma-vol.70.10-2020-268>
- Hawari, Dadang, 2001, Al Qur’an: Ilmu Kedokteran Jiwa dan kesehatan Jiwa, Cet. X, Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa.
- Idaiani S, Suhardi KAY, Kristanto AY.2009. *Analisis gejala gangguan mental emosional penduduk Indonesia*. J Indon Med Assoc: 59(10):473-9
- Letvak S, Ruhm CJ, McCoy T. 2012. *Depression in hospital-employed nurses*. Clin Nurse Spec:26(3):177–82.
- Notosoedirjo, Moeljono. 2005, *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.