

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO, stres adalah respons alami manusia terhadap tekanan atau perubahan dalam kehidupan, sementara kecemasan adalah reaksi spesifik terhadap stres, yang bisa berupa kekhawatiran, ketakutan, atau kegelisahan. WHO juga menyoroti bahwa stres dan kecemasan dapat memengaruhi kesehatan mental dan produktivitas seseorang. *The Health and Safety Executive* (HSE) tahun 2023 melaporkan 1,8 juta orang mengalami penyakit akibat kerja, 875.000 mengalami stress, depresi dan kecemasan (kondisi tersebut menurun dibandingkan tahun 2022 dengan 914,000 kasus). Terdapat 17,1 juta hari hilang akibat stres, depresi, atau kecemasan terkait pekerjaan.

Menurut World Health Organization (WHO) 2021 Kecemasan meningkat drastis pada tahun 2021 dari 53,2 juta menjadi 76,2 juta kasus kecemasan dengan 51,8 juta kasus dialami oleh wanita dan 24,4 juta kasus dialami oleh pria. Usia lebih muda juga dapat lebih terpengaruh gangguan kecemasan dibanding usia yang lebih tua. Gangguan kecemasan ini memuncak diantara mereka yang berusia 20-24 tahun dengan 1.331 kasus tambahan gangguan kecemasan per 100.000 penduduk.

Menurut data dari *State of the Global Workspace Report*, yaitu pada tahun 2022 sebanyak 44% pekerja di seluruh dunia sering merasa stres. Negara di Asia Tenggara dengan tingkat stress tertinggi yakni Filipina 45%, Myanmar, Thailand, Kamboja masing-masing 39%, Singapura 38%, Laos 34%, Vietnam 32%, Malaysia 25% dan terakhir Indonesia 21%.

Di wilayah Indonesia itu sendiri, di dapatkan prevalensi gangguan mental emosional (stres dan kecemasan) menurut hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan bahwa sebesar 9,8% untuk usia 15 tahun ke atas mengalami gangguan mental emosional (Riskesdas, 2020). Sedangkan di provinsi Sulawesi tengah tahun 2021 presentasi pelayanan kesehatan Orang Dengan Gangguan Jiwa berat mencapai sebesar 45%. Sedangkan persentase pelayanan kesehatan Orang Dengan Gangguan Jiwa di kota palu yang mencapai 26% (Dinkes, 2021).

Berdasarkan data riset yang dilakukan oleh Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, menunjukan bahwa kalau prevalensi gangguan mental di Indonesia mengalami peningkatan di tahun 2024. Masyarakat dengan gangguan kecemasan naik menjadi 16 % dan gangguan depresi naik menjadi 17,1 %. Sebelumnya berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 gangguan kecemasan hanya 9,8 % dan depresi hanya diangka 6 %. Hal ini jelas, bahwa Indonesia kini sedang tidak baik-baik saja.

Dari data Kementerian Riset dan Teknologi- Badan Riset dan Inovasi Nasional Republik Indonesia (RISTEK-BRIN) (2020) jumlah tenaga medis yang mengalami stress sebesar 55%, kecemasan 65,8% dan depresi 23,5%. Stres bisa

menimpa siapapun termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa. Dengan kata lain, stres pasti terjadi pada siapapun dan dimanapun. Yang menjadi masalah adalah apabila jumlah stres itu begitu banyak dialami seseorang. Dampaknya adalah stres itu membahayakan kondisi fisik dan mentalnya.

Berdasarkan data survey internasional yang telah dilakukan pada tahun 2023 terhadap 31 negara berbeda, ditemukan hasil bahwa masalah kesehatan terbesar yang dihadapi oleh penduduk di suatu negara tersebut adalah masalah kesehatan mental dengan nilai persentase responden sebesar 44 %, disusul kanker 40 %, stres 30 % dan obesitas sebesar 25 %.

Dari data iskesdas mendata masalah gangguan kesehatan mental emosional (depresi dan kecemasan) di Indonesia sebanyak 9,8%. Hal ini terlihat peningkatan jika dibandingkan data Riskesdas tahun 2013 sebanyak 17% (Riskesdas, 2022). Dalam hal ini setiap orang membutuhkan kemampuan manajemen stres yang baik. Jika tidak, stres tentu dapat negatif pada kesehatan mental, fisik, hingga emosional.

Di provinsi Sulawesi Selatan dari data Dines kesehatan tahun 2020 ditemukan gangguan jiwa emosional sebanyak 22.790 orang. Pasien yang terdiagnosis oleh perawat adalah 8.677 skizofrenia, 22.790 depresi, berobat ke Rumah Sakit Jiwa 79% dan menjalani pengobatan 1.766 orang. Prevalensi gangguan mental emosional ada sebanyak 9.3%.

Berdasarkan data permasalahan kasus tentang stres dan kecemasan maka dari itu diperlukan strategi koping untuk bisa manajemen emosi. Hal ini

bertujuan untuk membantu mempertahankan rasa kesejahteraan positif dari dalam diri kita sehingga sangat penting dilakukan ketika sedang menghadapi perasaan yang membuat tidak nyaman, seperti stres dan cemas.

Setiap manusia melakukan strategi koping untuk digunakan oleh Individu, kelompok, organisasi menggunakan koping berfokus pada pemecahan masalah, bertindak mengubah sumber stress, focus pada usaha mengurangi atau mengelola tekanan emosional yang berkaitan dengan situasi (Yoduke 2023).

Menurut (Jek Amidos Pardede 2020) koping adalah kebiasaan umum yang dipraktikkan seseorang untuk mengatasi kejadian stresnya dengan cara-cara tertentu. Strategi koping sebagai bentuk usaha kognitif dan perilaku yang dilakukan perawat untuk mengatur tuntutan internal dan eksternal yang timbul dari hubungan individu dengan lingkungan, yang dianggap mengganggu batas- batas yang dimiliki oleh individu. Terdapat dua jenis strategi koping yang biasanya digunakan oleh individu. Fokus koping pada emosi (*emotion focus coping*) adalah mengarahkan respon kontrol emosi pada situasi yang penuh stres. Fokus koping pada masalah (*problem focus coping*) adalah mengarahkan pada pengurangan tuntutan dari situasi stres atau menghadapi sumber stresnya.

Pentingnya dilakukan strategi koping yang dimiliki oleh perawat rumah sakit jiwa, karena bila tidak dilakukan koping terhadap tekanan atau stres yang ada, maka situasi stres tersebut akan dapat mengganggu kesehatan perawat itu sendiri, baik kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Plaut dan Friedman (Dewanti, 2020) bahwa stres sangat

berpotensi mempertinggi peluang seseorang untuk terinfeksi penyakit, terkena alergi serta menurunkan sistem autoimunnya. Selain itu ditemukan pula bukti penurunan respon antibodi tubuh di saat mood seseorang sedang negatif, dan akan meningkat naik pada saat mood seseorang sedang positif.

Setiap perawat mempunyai strategi koping yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perasaan aman, menurunkan kecemasan dan stres serta menjaga kualitas pelayanan yang baik bagi pasien dengan upaya manajemen stres yang baik, sehingga masalah psikologis selama pandemi dapat diatasi atau diminimalisir. Oleh karena itu, perawat perlu meningkatkan strategi koping dalam merespons masalah psikologis untuk melindungi kesehatan mental dalam memerangi epidemik terutama pada saat merawat pasien covid19 (Marwiati, Komsiyah, & Indarti, 2021).

Dari penelitian (Suminanto, 2021) kita bisa memulai koping dengan beberapa langkah yaitu Mengapitalisasi strategi koping yang mirip dengan perilaku gaya hidup positif dapat sangat meningkatkan kesejahteraan kesehatan mental, makan makanan sehat, melakukan aktivitas fisik yang teratur, meningkatkan kualitas tidur, menjaga istirahat yang cukup antara shift dan Menghindari perilaku berisiko tinggi seperti pengeluaran yang berlebihan dan minum alkohol.

Perawat juga dapat melakukan Strategi koping yang dapat dilakukan meningkatkan perasaan aman, menurunkan kecemasan dan stres serta menjaga kualitas pelayanan yang baik bagi pasien dengan upaya manajemen stres yang baik, sehingga masalah psikologis selama pandemi dapat diatasi atau

diminimalisir. Oleh karena itu, perawat perlu meningkatkan strategi koping dalam merespons masalah psikologis untuk melindungi kesehatan mental (Asmoro, 2022).

Setiap manusia pasti dapat mengalami stres dan kecemasan pada saat-saat tertentu dalam hidupnya tanpa melihat waktu dan tempat. Masalah stres dan kecemasan tidak bisa terlepas dari kehidupan manusia terutama bagi yang memiliki pekerjaan yang langsung sepele misalnya petugas kesehatan salah satu contohnya yaitu perawat jiwa yang secara langsung menghadapi pasien yang memiliki tingkat stres dan kecemasan yang berbeda-beda

Berdasarkan pengambilan data awal analisis strategi koping pada perawat berdasarkan tingkat stres dan kecemasan di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Kota Makassar didapatkan jumlah total perawat di ada sebanyak 242 perawat, jumlah pengambilan data awal pada perawat sebanyak 20 orang. Perawat yang mengalami stres ringan 12 perawat, stres sedang 8 perawat stres tinggi 0 perawat, sedangkan perawat yang mengalami kecemasan sedang 8 perawat, kecemasan ringan 6 perawat, sedang 6 perawat, kecemasan berat 0 perawat, kecemasan panik 0 perawat. Hal ini disebabkan oleh faktor pekerjaan seperti pergantian shift kerja secara tiba-tiba, keadaan, tuntutan lebih dari keluarga pasien contohnya banyak mengeluh soal kondisi dan perkembangan kesehatan pasien, selalu dituntut harus merawat pasien dengan kondisi apapun, setiap hari harus menghadapi pasien dengan karakteristik yang berbeda-beda dan kurangnya tenaga perawat di banding klien.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu “ Analisis Strategi Koping Pada Perawat Berdasarkan Tingkat Stres dan Kecemasan Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi di Kota Makassar ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan strategi koping berdasarkan tingkat stres dan kecemasan pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi di Kota Makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi tingkat stres perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah Dadi di Kota Makassar
- b. Untuk mengidentifikasi tingkat kecemasan perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi di Kota Makassar
- c. Gambaran strategi emosional fokus coping (EFC) pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Kota Makssar
- d. Gambaran strategi problem fokus coping (PFC) pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Kota Makssar
- e. Untuk mengetahui hubungan strategi koping terkait emosinal fokus coping

(EFC) berdasarkan tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi kota makassar

- f. Untuk mengetahui hubungan strategi koping terkait problem fokus coping (PFC) berdasarkan tingkat stres pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi kota makassar
- g. Untuk mengetahui hubungan strategi koping terkait emosional fokus coping (EFC) berdasarkan tingkat kecemasan pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi kota makassar
- h. Untuk mengetahui hubungan strategi koping terkait problem fokus coping (PFC) berdasarkan tingkat kecemasan pada perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi kota makassar

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi tentang Hubungan Strategi Koping Berdasarkan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Perawat Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Kota Makassar.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan positif bagi perawat khususnya perawat di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi di Kota Makassar

b. Bagi Rumah Sakit

Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi pihak Rumah Sakit untuk melihat stres dan kecemasan kerja perawat sebagai strategi peningkatan mutu layanan perawat dengan menghindari stres dan kecemasan perawat.

c. Bagi Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini sebagai bahan acuan atau referensi yang dapat dikembangkan dengan menggunakan rancangan penelitian yang berbeda, variabel lain, cakupan responden yang lebih luas dan lokasi penelitian yang berbeda khusus mengenai Hubungan Strategi Koping Berdasarkan Tingkat Stres Dan Kecemasan Pada Perawat Di Rumah Sakit Khusus Daerah (RSKD) Dadi Kota Makassar