



**GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA
TENAGA KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Systematic Review

SKRIPSI

INDITA YULIASARI SUSILOWATI

1310211004

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2021



**GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA TENAGA
KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19**

Systematic Review

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Kedokteran**

INDITA YULIASARI SUSILOWATI

1310211004

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS KEDOKTERAN

PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA

2021

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Indita Yuliasari Susilowati

NRP : 1310211004

Tanggal : 29 Juli 2022

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 29 Juli 2022

Yang menyatakan,



Indita Yuliasari Susilowati

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Indita Yuliasari Susilowati
NRP : 1310211004
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

“Gambaran Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Tenaga Kesehatan Pada Pandemi COVID-19 (*Systematic Review*)”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 29 Juli 2022

Yang menyatakan,



Indita Yuliasari Susilowati

GAMBARAN BEBAN KERJA MENTAL DAN STRES KERJA TENAGA KESEHATAN PADA MASA PANDEMI COVID-19

Systematic Review

Indita Yuliasari Susilowati

Abstrak

Dewasa ini dunia sedang diresahkan oleh COVID-19 yang kemudian menjadi pandemi global. Banyaknya kasus terkonfirmasi positif maupun kasus kematian dari banyak negara menunjukkan betapa seriusnya penyakit baru ini. COVID-19 menyebabkan kesulitan dalam penanganan pasien yang terinfeksi virus ini. Pandemi memaksa tenaga kesehatan untuk berkerja secara optimal dalam penanggulangan kasus agar penularan tidak semakin meluas, tercapainya angka kesembuhan pasien dan hilangnya kematian akibat kasus COVID-19. Tuntutan tugas, waktu yang terbatas, beban kerja yang berlebih dan tenaga kesehatan dituntut untuk memberikan hasil kerja yang optimal dengan kinerja yang prima. Hal ini membuat beban kerja mental tenaga kesehatan meningkat. Dalam situasi ini, dampak yang signifikan dirasakan oleh tenaga kesehatan berupa stresor dari tempat kerjanya sehingga tenaga kesehatan mengalami stres kerja. Penelitian ini ditulis untuk mengetahui gambaran beban kerja mental dan stres kerja tenaga kesehatan pada masa pandemi COVID-19. Desain penelitian ini adalah *Systematic Review*. Pencarian literatur dilakukan pada database Pubmed dan Google Scholar. Dari hasil telaah jurnal, didapatkan hasil bahwa beban kerja mental dan stres kerja tenaga kesehatan meningkat dan perawat merupakan tenaga kesehatan yang paling terdampak dari peningkatan tersebut. Adapun kesamaan faktor-faktor yang memengaruhi peningkatan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga kesehatan antara lain : rasa tidak nyaman menggunakan Alat Pelindung Diri (APD) dalam waktu yang lama, ketakutan menjadi *carrier* bagi kerabat dan keluarga dan kekhawatiran terinfeksi COVID-19.

Keywords: beban kerja mental, stres kerja, tenaga kesehatan, COVID-19, pandemi

AN OVERVIEW OF MENTAL WORKLOAD AND WORK STRESS OF HEALTHCARE WORKERS DURING THE COVID-19 PANDEMIC

Systematic Review

Indita Yuliasari Susilowati

Abstract

Lately, the world is being troubled by COVID-19 which later became a global pandemic. The number of positive confirmed cases and deaths from many countries shows how serious this new disease is. COVID-19 causes difficulties in handling patients infected by this virus. The pandemic forces healthcare workers to work optimally in handling cases so that the transmission does not spread further, achieving patient recovery rates, loss of deaths due to COVID-19 cases. The task demand, limited time, excessive workload and the requirement to provide optimal work results with excellent performance are the reason why mental workload on healthcare workers increasing. In this situation, a significant impact which is felt by healthcare workers is a stressor from their work place so that the healthcare workers experience work stress. This study is written to describe the mental workload and work stress of healthcare workers during the COVID-19 pandemic. The design of this study is *Systematic Review*. Literature searches were performed on the Pubmed and Google Scholar databases. From the results of journal review, it was found that the mental workload and work stress of healthcare workers increased and nurses were the most affected. The similarities in the factors that influence in increasing mental workload and work stress on health workers are : discomforts using Personal Protective Equipment (PPE) for a long time, fear of being a carrier for family and relatives also fear of being infected by COVID-19.

Keywords: *mental workload, work stress, job stress, healthcare workers, COVID-19, pandemic*

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Indita Yuliasari Susilowati

NRP : 1310211004

Program Studi : Kedokteran Program Sarjana

Judul Skripsi : Gambaran Beban Kerja Mental dan Stres Kerja Tenaga Kesehatan
Tenaga Kesehatan Pada Pandemi Covid-19 (*Systematic Review*)

Telah berhasil dipertahankan di hadapan tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



dr. Aulia Chairani, MKK

Ketua Penguji



Dr. dr. H. Taufiq Fedrik Pasiak, M.Kes, M.Pd.I

Dekan Fakultas Kedokteran



dr. Yanti Harjono H, MKM, Sp.KKLP

Pembimbing



dr. Mila Citrawati, M.Biomed, Sp.KKLP

Kepala Program Studi Kedokteran

Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 31 Agustus 2021

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah atas segala nikmat dan karunia-NYA sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan di waktu yang tepat. Penelitian dengan judul “Hubungan Antara Beban Kerja Mental dan Rutinitas Kerja Monoton Terhadap Stres Kerja Pada Pekerja” akhirnya dapat tersusun dan terselesaikan. Penelitian ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu persyaratan mencapai gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi S1 Kedokteran Umum di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih dan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada dr. Yanti Harjono Hadiwardjo, MKM selaku dosen pembimbing yang telah sangat sabar dalam membimbing, mengarahkan, meluangkan waktu, tenaga dan pikiran selama masa penelitian saya. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada dr. Aulia Chaerani, MKK selaku penguji sidang saya yang telah sangat baik dan mengarahkan serta solutif dalam penyelesaian skripsi ini.

Dalam proses penyusunan penelitian, penulis mendapatkan dukungan dari berbagai pihak. Penulis juga ingin menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. dr. Taufiq Fedrik Pasiak, M.Kes, M.Pd selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
2. dr. Niniek Hardini, Sp. PA selaku Wakil Dekan 1
3. dr. Mila Citrawati, M.Biomed selaku Kepala Program Studi Sarjana Kedokteran (PSSK)
4. dr. Prita Maya Safitri, Sp.KP yang tiada hentinya memberikan dukungan moril, bantuan dan doa untuk penulis dan teman-teman penullis. Beliau juga selalu menyemangati kami dengan ikhlas tanpa memandang kekurangan kami.
5. Ibu dan Bapak saya tercinta, dra. Siti Muslikhah dan Ir. Seno Susilo serta kakak terkasih saya satu-satunya Muhammad Mustofa Aditya Susilo yang selalu memberikan semangat, dukungan baik materi maupun moril, kesabaran, doa yang tidak terputus terhadap saya demi terselesaikannya penelitian ini.
6. Kepada sahabat-sahabat saya tersayang : Nizzah, Euis, Kartika, Reffi, Putri, Nida, Tiara, Renjana, Nabila, Zenia, Riga, Mega, Inas, Farah, Indah, Andhitya, Mitta, Desti yang tiada lelahnya memberikan semangat, saran, perhatian dan selalu ada di

saat titik terendah saya sehingga saya mampu bangkit kembali melewati hari-hari buruk.

7. Seluruh teman sejawat Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta angkatan 2013. Terima kasih atas segala suka duka, kenangan, kebersamaan, kekompakan, kerja sama, air mata dan tawa canda selama menempuh proses perkuliahan.
8. Semua pihak terkait yang tidak dapat disebutkan satu per satu, penulis mengucapkan terima kasih banyak.

Penulis menyadari bahwa hasil penelitian dalam skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis memohon maaf sebesar-besarnya apabila terdapat kekurangan dalam penelitian ini. Penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya dalam ilmu Kesehatan Kerja.

Jakarta, 30 Agustus 2021

Penulis,

Indita Yuliasari Susilowati

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
PENGESAHAN	v
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR BAGAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
I.1 Latar belakang	1
I.2 Rumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.4.1 Manfaat Teoritis	4
I.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Beban Kerja	5
II.1.1 Definisi beban kerja	5
II.1.2 Klasifikasi beban kerja	6
II.1.3 Faktor yang memengaruhi beban kerja	6
II.1.4 Indikator beban kerja	7
II.1.5 Dampak beban kerja	7
II.1.6 Pengendalian beban kerja	8
II. 2 Beban Kerja Mental	8
II.2.1 Pengertian beban kerja mental	8
II.2.2 Faktor yang memengaruhi beban kerja mental	9
II.2.3 Dampak beban kerja mental	10
II.2.4 Pengendalian beban kerja mental	10
II.3. Stres	11

II.3.1	Definisi stres.....	11
II.3.2	Etiologi stres.....	12
II.3.3	Sumber stres.....	13
II.3.5	Klasifikasi stres.....	13
II.3.2	Mekanisme stres.....	13
II.4	Stres Kerja.....	14
II.4.1	Pengertian stres kerja.....	14
II.4.2	Faktor penyebab stres kerja.....	14
II.4.3	Jenis stres kerja.....	16
II.4.4	Gejala stres kerja.....	16
II.4.5	Dampak stres kerja.....	16
II.4.6	Pencegahan stres kerja.....	17
II.4.6	Penanganan stres kerja.....	19
II.5	Gambaran beban kerja mental tenaga kesehatan.....	19
II.6	Gambaran stres kerja tenaga kesehatan.....	20
II.7	Penelitian Terkait.....	21
II.8	Kerangka Teori.....	22
II.9	Kerangka Konsep.....	23
BAB III	24
METODOLOGI PENELITIAN	24
III.1	Desain Penelitian.....	24
III.2	Waktu Penelitian.....	24
III.4	Sumber data.....	24
III.5	Kriteria Inklusi dan Eksklusi.....	25
III.6	Metode Pengumpulan Data.....	25
III.6.1	Strategi Pencarian Literatur.....	25
III.7	Seleksi Studi.....	27
III.8	Penilaian Risiko Bias.....	28
III.9	Ekstrasi data.....	28
III.10	Sintesis data.....	28
III.11	Alur penelitian.....	29
BAB IV	30
HASIL & PEMBAHASAN	30

IV.1 Hasil.....	30
IV.2 Pembahasan	36
BAB V.	41
KESIMPULAN DAN SARAN.....	41
DAFTAR PUSTAKA	42
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	50
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR TABEL

TABEL 1. STRATEGI PENCARIAN LITERATUR PICO.....	26
TABEL 2. TABEL HASILTELAAH KRITIS JURNAL	31
TABEL 3. TABEL HASIL EKSTRAKSI DATA	33

DAFTAR BAGAN

BAGAN 1. KERANGKA TEORI	22
BAGAN 2. KERANGKA KONSEP	23
BAGAN 3. ALUR SELEKSI STUDI.....	27
BAGAN 4. ALUR PENELITIAN	29