

CASE STUDY MENURUNKAN TINGKAT STRES KERJA PERAWAT DENGAN PENERAPAN TERAPI *SELF HEALING* MELALUI TEKNIK AFIRMASI PADA PERAWAT *ADVANCE* DI PK3D JAKARTA

Dina Krismayanti

Abstrak

Stress kerja adalah sebuah kondisi yang dimana manusia sedang dalam ketidaksesuaian antara keterampilan dan kemampuan dengan tuntutan pekerjaan, sehingga mengakibatkan hambatan di tempat kerja. Hambatan di tempat kerja tidak ada jika tingkat stress seseorang rendah, namun stres yang berkembang mendorong individu untuk menanggapi tantangan di tempat kerja dengan mengarahkan semua sumber daya yang tidak maksimal dalam memenuhi tuntutan pekerjaan tersebut. Perawat sebagai tenaga kesehatan beresiko terkena stress kerja. Melihat keadaan di rumah sakit maupun pra-rumah sakit, perawat selalu berada di garda terdepan dalam memberikan asuhan keperawatan yang maksimal guna memaksimalkan kesehatan pasien. Hasil wawancara dan observasi yang dilakukan penulis di PK3D (Pusat Krisis dan Kegawatdaruratan Daerah) Jakarta menunjukkan dari 10 orang perawat, sebanyak 1 perawat (20%) memiliki tingkat stress tinggi, 4 perawat (40%) memiliki tingkat stress sedang dan 4 perawat (40%) memiliki tingkat stress rendah/tidak mengalami stress kerja. Berdasarkan dari hasil tersebut, penulis melakukan *evidence based nursing* berupa penerapan *self healing* menggunakan teknik afirmasi. Intervensi berlangsung selama 4 hari dalam 2 minggu dengan dilakukannya tanya jawab atau *pre test* dan *post test* kepada perawat. Hasil evaluasi menunjukkan, dari 6 orang perawat yang mengalami stress kerja sedang hingga tinggi setelah dilakukan penerapan teknik afirmasi, sebanyak 1 orang perawat (17%) memiliki tingkat stress sedang dan 5 orang perawat (83%) memiliki tingkat stress rendah/tidak mengalami stress kerja. Hal ini menunjukkan teknik afirmasi tersebut terbukti membantu menurunkan tingkat stress kerja pada perawat.

Kata Kunci: Perawat, *Self Healing*, Teknik Afirmasi

CASE STUDY REDUCE NURSE'S WORK STRESS WITH SELF HEALING THERAPY THROUGH AFFIRMATION TECHNIQUES FOR ADVANCE NURSES AT PK3D JAKARTA

Dina Krismayanti

Abstract

Work stress is a condition which humans are in a mismatch between skills and abilities with job demands, resulting in obstacles at the workplace. Nurses as a health workers are at high risk of being exposed to work stress. Seeing the conditions in the hospital and pre-hospital, nurses are always at the forefront in providing maximum nursing care to maximize patient health. The results of interviews and observations conducted by the author at PK3D (Pusat Krisis dan Kegawatdaruratan Daerah) Jakarta showed that out of 10 nurses, 1 nurse (20%) had high stress levels, 4 nurses (40%) had moderate stress levels and 4 nurses (40%) have a low level of stress / do not experience work stress. Based on these results, the authors conducted evidence-based nursing in the form of applying self-healing using affirmation techniques. The intervention lasts for 4 days in 2 weeks by conducting question and answer or pre-test and post-test to nurses. The evaluation results showed that of the 6 nurses who experienced moderate to high work stress after the application of affirmation techniques, 1 nurse (17%) had moderate stress levels and 5 nurses (83%) had low stress levels/did not experience work stress. This shows that the affirmation technique is proven to help reduce work stress levels in nurses

Keywords: Affirmation Techniques, Nurses, Self Healing