

PENERAPAN EFEKTIVITAS PIJAT KAKI UNTUK MENGATASI KELELAHAN KERJA PERAWAT DI RUANG *INTENSIVE CARE UNIT (ICU)* RSUD TARAKAN JAKARTA

Kusumawati Briandini Salfitri

Abstrak

Perawat seringkali mengalami kelelahan akibat kerja. Masalah terjadi disebabkan oleh beban kerja yang cukup tinggi dan juga permasalahan terkait kurangnya sumber daya manusia dalam proses bekerja. Hal ini didapatkan bahwa terdapat 7 perawat yang bertugas pada saat itu di ruang ICU RSUD Tarakan Jakarta. Dari 7 orang perawat tersebut sebanyak 4 perawat (57.1%) mengalami kategori kelelahan sedang dan sebanyak 3 orang perawat (42.9%) mengalami kelelahan berat, adanya hal tersebut dengan itu penulis memiliki tujuan untuk memberikan intervensi manajemen kelelahan kerja pada perawat dengan melakukan teknik pijat kaki sebagai relaksasi yang bisa diberikan kepada perawat. Dalam melakukan studi kasus penulis membagikan kuesioner *Modified Fatigue Impact Scale (MFIS)*, kemudian data kelelahan didapatkan lalu penulis memberikan implementasi sesuai dengan *Evidence Based Nursing (EBN)* terapi pijat kaki. Terapi pijat kaki ini dilakukan selama 15-30 menit terdiri dari 6 langkah dalam 1 sesi dan berlangsung selama 3 pertemuan. Selesai intervensi diberikan kepada perawat, penulis membagikan *post-test* dengan kuesioner yang sama guna melihat gambaran kelelahan kerja perawat setelah diberikannya terapi. Hasil dari *post-test* menggambarkan bahwa terjadi penurunan tingkat kelelahan dengan selisih 44-55 dari hasil *pre-test* dan *post-test*. Dengan hal ini diharapkan intervensi pijat kaki dapat mengatasi kelelahan kerja pada perawat.

Kata Kunci: Kelelahan, Perawat, Pijat Kaki

IMPLEMENTATION OF THE EFFECTIVENESS OF FOOT MESSAGE TO OVERCOME WORK FATIGUE OF NURSES IN THE INTENSIVE CARE UNIT (ICU) TARAKAN HOSPITAL JAKARTA

Kusumawati Briandini Salfitri

Abstract

Nurses often experience work-related fatigue. The problem occurs due to a fairly high workload and also problems related to the lack of human resources in the work process. It was found that there were 7 nurses on duty at that time in the ICU room of Tarakan Hospital, Jakarta. Of the 7 nurses, 4 nurses (57.1%) experienced moderate fatigue and 3 nurses (42.9%) experienced severe fatigue, with this, the author aims to provide work fatigue management interventions for nurses by performing foot massage techniques as relaxation that can be given to nurses. In conducting a case study, the author distributed the Modified Fatigue Impact Scale (MFIS) questionnaire, then fatigue data was obtained and then the author provided an implementation in accordance with Evidence Based Nursing (EBN) foot massage therapy. This foot massage therapy is carried out for 15-30 minutes consisting of 6 steps in 1 session and lasts for 3 meetings. After the intervention was given to the nurses, the author distributed a post-test with the same questionnaire to see the picture of nurses' work fatigue after the therapy was given. The results of the post-test illustrate that there was a decrease in the level of fatigue with a difference of 44-55 from the results of the pre-test and post-test. With this, it is expected that foot massage intervention can overcome work fatigue in nurses.

Keywords : Fatigue, Nurse, Foot Massage