

BAB I

PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan profesional yang memiliki peran krusial dalam sistem pelayanan kesehatan. Perawat berada di garda terdepan dalam memberikan tindakan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien, mulai dari melakukan pengkajian, menyusun dan melaksanakan rencana keperawatan, hingga melakukan evaluasi serta dokumentasi hasil asuhan (Afiyah, 2024). Peran perawat bukan hanya sebagai pelaksana teknis, tetapi juga sebagai pendukung emosional, komunikator, serta penghubung antara pasien, keluarga, dan tenaga medis lainnya. Dengan berbagai peran yang dijalankan oleh perawat perlu adanya penyesuaian antara jumlah dan kompetensi perawat guna menjamin mutu pelayanan dan keselamatan pasien di rumah sakit (Lahagu & Nurhidayah, 2023).

Rumah sakit merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat lanjut yang memberikan pelayanan 24 jam, mencakup rawat jalan, rawat inap, dan instalasi gawat darurat. Dalam struktur organisasi rumah sakit, perawat merupakan kelompok tenaga kesehatan terbanyak dan memiliki interaksi paling intens dengan pasien (Mariana et al., 2021). Secara global, menurut *World Health Organization* (WHO, 2025), terdapat lebih dari 29,8 juta perawat yang tersebar di seluruh dunia pada tahun 2023, meningkat dari 27,9 juta pada tahun 2018. Di Indonesia, jumlah perawat dalam satu tahun terakhir tercatat sebanyak 2,29 juta. Di wilayah Jawa Tengah, jumlah tenaga perawat mencapai 64.543 orang, sementara di Kabupaten Karanganyar terdapat 1.256 perawat (BPS Jateng, 2024). Khusus di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kartini Karanganyar, tercatat ada sebanyak 313 perawat yang bertugas.

Sistem pelayanan keperawatan berlangsung selama 24 jam, perawat bekerja dalam sistem *shift*, yaitu pagi, sore, dan malam. *Shift* malam, yang dimulai pukul 20.00 hingga 07.30, adalah waktu kerja yang dilakukan saat tubuh secara biologis memerlukan istirahat. Hal ini membuat *shift* malam menjadi waktu kerja

yang paling rentan menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis (Julia et al., 2025). Selain itu, pada *shift* ini jumlah tenaga kerja lebih sedikit dibanding *shift* lainnya. Di RSUD Kartini Karanganyar, satu *shift* malam hanya diisi oleh empat orang perawat untuk menangani pasien rawat inap yang jumlahnya mencapai lebih dari 16.000 orang per tahun (Laporan BOR RSUD, 2024). Ketidakseimbangan antara beban kerja dan jumlah tenaga ini memperbesar risiko kelelahan dan *stress* (Hendrawati et al., 2025).

Stress kerja adalah respon fisik dan psikologis yang muncul saat tuntutan pekerjaan tidak sebanding dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. *Shift* malam seringkali menimbulkan *stress* karena menyebabkan gangguan pola tidur, kelelahan berkepanjangan, tekanan emosional, dan kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi (Hendrawati et al., 2025). Atikah et al., (2021) menyatakan bahwa perawat yang bekerja pada malam hari mengalami gangguan tidur dan kehilangan waktu berkualitas bersama keluarga. Sementara itu, Mardiah (2024) menekankan bahwa beban kerja perawat yang berlebihan dapat meningkatkan risiko *human error* akibat kelelahan mental dan fisik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *stress* kerja telah menjadi perhatian utama dalam bidang keperawatan. Penelitian lainnya oleh Lestari, Ariadi, & Jum'ah (2025) juga menyoroti bahwa perawat *shift* malam lebih rentan mengalami gangguan emosional dan fisik dibandingkan dengan *shift* lain.

Fenomena ini tidak hanya terjadi secara lokal, tetapi juga tercermin secara global. Di Eropa, 31,9% tenaga kesehatan dilaporkan mengalami *stress* kerja, sementara di Asia mencapai 27,9% (Sari & Suara, 2024). Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menunjukkan bahwa 50,9% perawat rumah sakit mengalami *stress* kerja (Andi et al., 2022). Gejala umum yang dilaporkan antara lain pusing, kelelahan kronis, iritabilitas, hingga insomnia (Jundillah et al., 2024). Jika *stress* kerja tidak ditangani, akan muncul dampak serius seperti penurunan motivasi, penurunan kualitas pelayanan, dan bahkan keinginan untuk keluar dari pekerjaan (Lubis et al., 2022). *National*

Institute for Occupational Safety and Health (NIOSH) dan *American Association for Occupational Health (ANAHO)* bahkan mencatat *stress* kerja sebagai masalah utama dalam lingkungan kerja perawat (Jundillah et al., 2024).

Kondisi serupa juga ditemukan berdasarkan wawancara awal peneliti terhadap empat perawat di RSUD Kartini Karanganyar, di mana dua orang mengaku mengalami *stress* ringan, dan dua perawat merasa mengantuk karena kelelahan. Fakta ini menunjukkan bahwa *stress* kerja tidak hanya terjadi secara teoritis, tetapi telah nyata dialami oleh perawat di ruang rawat inap rumah sakit tersebut.

Mengatasi *stress* kerja pada perawat membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan aplikatif. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui edukasi *coping stress* yaitu pembelajaran tentang cara-cara adaptif dalam menghadapi tekanan kerja. Koping yang efektif dapat membantu perawat mengenali *stressor*, merespon dengan cara yang sehat, dan menjaga stabilitas emosi. Namun demikian, edukasi *coping stress* belum banyak dilakukan secara sistematis di rumah sakit, terutama dengan pendekatan yang sederhana dan mandiri (Dewangga, 2021).

Booklet merupakan salah satu media edukasi yang praktis, ringkas, dan mudah diakses. Penelitian oleh Yadi et al., (2025) menunjukkan bahwa media *booklet* efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien melalui penyampaian informasi yang singkat, jelas, dan menarik secara visual. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *booklet* efektif dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap suatu materi, termasuk manajemen *stress* kerja. Penelitian lainnya oleh Annastasya et al., (2022) menunjukkan bahwa *booklet* yang diberikan sebagai bagian dari edukasi strategi koping juga mampu menurunkan tingkat *stress* secara signifikan dengan perubahan tingkat *stress* dari kategori sedang menjadi ringan pada sebagian besar responden. Menurut Kurniawan et al. (2021), *booklet* dapat meningkatkan pemahaman dan sikap adaptif individu dalam mengatasi *stress*.

Booklet dapat diisi dengan berbagai materi seperti pengertian *stress* kerja, gejala *stress*, serta strategi koping positif yang dapat langsung diterapkan oleh perawat.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi tingkat *stress* kerja perawat dampaknya terhadap kinerja. Misalnya, studi oleh Santoso et al., (2024) di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo menunjukkan adanya hubungan antara *stress* kerja dan penurunan kinerja perawat *shift* malam. Begitu pula (Fatna et al., (2024) yang menemukan bahwa *stress* kerja memengaruhi mutu pelayanan di RS Avicenna Bireuen. Namun, media atau luaran yang secara khusus mengembangkan dan mengevaluasi edukasi *coping stress* melalui media *booklet* khususnya di RSUD Kartini Karanganyar, masih belum ditemukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2022) mengatakan bahwa *booklet* terbukti efektif sebagai alat penyampaian informasi, karena kontennya dapat disajikan dengan cara yang menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses ulang kapan saja sesuai kebutuhan. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa edukasi berbasis *booklet* tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong penerapan praktik hidup sehat di kalangan individu yang menerima informasi tersebut, sehingga dapat membantu dalam upaya pencegahan serta pengendalian *stress* kerja secara lebih efektif.

Media edukasi *booklet* disusun tujuannya untuk menghasilkan luaran tentang *coping stress* kerja perawat *shift* malam untuk mengembangkan dan mengevaluasi media *booklet* sebagai sarana edukasi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kemampuan *coping stress* kerja pada perawat *shift* malam. *Booklet* yang disusun diharapkan menjadi panduan praktis yang dapat digunakan secara mandiri oleh perawat dalam menghadapi tekanan kerja di malam hari.

Dirancangnya media edukasi *booklet* adalah untuk menyampaikan informasi kesehatan secara ringkas dalam bentuk buku berukuran kecil yang di dalamnya terdapat informasi yang dikombinasikan antara tulisan informatif dan gambar ilustratif untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan. Dengan desain yang praktis, *booklet* dapat menjadi media efektif

dalam memberikan edukasi kesehatan. Selain memberikan manfaat langsung bagi tenaga keperawatan, pembuatan luaran ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat luas.