

**EDUKASI “SEJAWAT HEBAT” MENINGKATKAN
KEMAMPUAN KESEHATAN
JIWA PERAWAT**

Giri Widakdo^{1*}, Naryati², Aisyah³, Nuraenah⁴, Sugiati⁵, Elli Hadayati⁶,
Ineke KusumoWaluyo⁷, Erlin Rahmawati⁸, Dwi Wendriani⁹, Fatha Anisya
Ayuningtyas¹⁰

¹⁻⁹Universitas Muhammadiyah Jakarta

¹⁰Universitas Sebelas Maret

E-mail Korespondensi: giriwidakdo@umj.ac.id

Disubmit: 16 Desember 2022

Diterima: 04 Februari 2023

Diterbitkan: 01 Maret 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i3.8678>

ABSTRAK

Kejadian pandemi covid 19 yang merupakan kejadian luar biasa pada seluruh aspek kehidupan termasuk aspek/bidang kesehatan, bagi tenaga kesehatan terutama perawat, yang menjadi salah satu subyek penting pada garda terdepan dalam memberikan pelayanan khususnya pemberian asuhan keperawatan secara paripurna, walau dengan kondisi pasien yang infeksius. Situasi kesehatan pasien yang turun naik tanpa bisa di prediksi, makin banyaknya pasien baru bermunculan dan ketidak tersediaan ruang rawat di berbagai rumah sakit, akan meningkatkan resiko gangguan kesehatan mental emosional pada perawat itu sendiri, akhirnya kondisi tersebut bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dapat memperburuk daya tahan tubuh dan membuat rentan untuk juga terinfeksi covid 19. Tujuan program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawat dalam mengenal kesehatan mental emosionalnya serta mampu beradaptasi dalam berbagai kondisi sehingga terbentuknya pribadi sehat fisik dan mental yang profesional. Adapun metode pelaksanaan dalam pengabdian masyarakat ini adalah dengan pendekatan advokasi, bina suasana dan pemberdayaan perawat. Hasil pengabdian masyarakat yang dilakukan. Pemberdayaan melalui Pembentukan Kelompok Kerja Kesehatan Jiwa (Pokja Keswa) “Edukasi Sejawat Hebat”. dan Pelatihan Pokja Keswa terhadap kesehatan jiwa, tehnik relaksasi serta deteksi dini.

Kata Kunci: Sejawat Hebat, Meningkatkan, Kesehatan Jiwa

ABSTRACT

The Covid 19 pandemic is an extraordinary event in all aspects of life including aspects/fields of health, for health workers, especially nurses, who are one of the important subjects at the forefront in providing services, especially providing complete nursing care, even with the patient's infectious condition. . The patient's health condition fluctuates without being predictable, causing many new sufferers to emerge and the unavailability of inpatient rooms in various hospitals, will increase the risk of emotional mental health disorders for the nurses themselves, ultimately these conditions for health workers, especially nurses, can improve

endurance. and makes you more vulnerable to contracting COVID-19. The purpose of this community partnership program (PKM) is to increase the knowledge and ability of nurses to recognize their emotional mental health and to be able to adapt to various conditions so that a healthy, physically and mentally professional person is formed. The implementation method in community service is by advocacy, atmosphere building and nurse empowerment approaches. The results of the community service carried out: Empowerment through the Formation of a Mental Health Working Group (Pokja Keswa) "Great Peer Education" and Keswa Working Group training on mental health, relaxation techniques and early touch.

Keywords: *Great Colleague, Improving, Mental Health*

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental yang merupakan bagian dari kesehatan individu dan keluarga menjadi salah satu prioritas perhatian pemerintah saat ini, karena keluarga merupakan unit terkecil dari masyarakat, sehingga kesehatan keluarga merupakan pondasi bagi tercapainya masyarakat sehat. Untuk menjadi keluarga yang berkemampuan dan berdaya saing, harus memiliki pengetahuan dan pemahaman yang cukup tentang kesehatan, memiliki sikap yang baik dan melakukannya secara konsisten melalui gerakan yang berbasis kepada masyarakat.

Kejadian pandemi covid 19 yang merupakan kejadian luar biasa pada seluruh aspek kehidupan termasuk aspek/bidang kesehatan, umumnya bagi tenaga kesehatan terutama perawat, dimana perawat yang menjadi salah satu subyek penting pada garda terdepan dalam memberikan pelayanan khususnya pemberian asuhan keperawatan secara paripurna, dengan kondisi pasien yang infeksius

Efek pandemi covid 19 bagi tim kesehatan, khususnya perawat (serta lainnya) diharapkan untuk tetap memberikan asuhan keperawatan secara komprehensif, dengan kondisi pasien yang infeksius. Sebelum memulai tugasnya, perawat pelaksana harus menggunakan berbagai perlengkapan proteksi diri, meski digunakan dalam bekerja dalam waktu yang cukup lama, membuat perawat pelaksana berada pada kondisi yang tidak nyaman hingga harus berada pada posisi yang tepat, memberikan asuhan keperawatan, serta menjadi sumber penularan bagi orang lain, terutama keluarganya saat berada di rumah (Jumainah, T dan Mulyadi, 2017):

Dalam rangka mengemban tugas dan amanah yang tercantum dalam sumpah profesi serta salah satu peran sebagai pemberi asuhan keperawatan dalam berbagai kondisi (termasuk situasi covid 19), maka perawat berkewajiban melaksanakannya. Pemberian asuhan keperawatan kepada pasien dengan berbagai penyakit, perawat wajib mempersiapkan dengan baik dan paripurna, baik alat pelindung diri (APD) yang digunakan sepanjang berada di ruang rawat dengan waktu yang relative lama sehingga membuat perawat berada pada kondisi yang tidak nyaman (alat pelindung diri yang digunakan panas dan membuat sesak pemakainya).

Hal ini menimbulkan ketidaknyamanan, stres, kecemasan, depresi atau masalah psikososial lainnya. Perawat harus berada pada posisi yang tepat, memberikan asuhan keperawatan, dan tidak menjadi sumber penularan bagi orang lain, terutama keluarganya saat berada di rumah.

2. MASALAH

Respons tubuh saat menghadapi stres umumnya normal dan tidak menimbulkan masalah kesehatan. Namun, apabila sistem saraf otonom tersebut terus-menerus diaktifkan seperti saat menghadapi pandemi corona, dampaknya bisa memengaruhi kesehatan. Dalam jangka pendek, stres kronis dapat mengganggu sistem daya tahan tubuh sampai sistem pencernaan. Dalam jangka panjang, stres kronis ini dapat menyebabkan migrain, penyakit jantung dan stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, depresi, dan kecemasan (Widakdo, G dan Besral, 2013).

Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini akan diarahkan Mitra yang memungkinkan menjadi kurang optimal dalam beradaptasi secara psikis, fisik, sosial serta spiritual saat kondisi tertentu (seperti covid 19). Program pengusul akan bermitra dengan Rumah Sakit Islam Jakarta (RSIJ). Pihak mitra maupun pengusul program sangat yakin terhadap program peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa, Deteksi dini Kesehatan Jiwa dan terbentuknya Tim Pokja Perawat Keswa, karena dari laporan psikologis pegawai RSIJ tahun 2020, menggambarkan terdapat 17 persen distress yang berpotensi menjadi masalah/gangguan kesehatan mental, dengan 123 pegawai diantaranya perawat. Beragam respon diungkapkan perawat saat akan bertugas dimasa pandemi, dari mulai penolakan untuk bekerja hingga penolakan dilingkungan rumah, tidak masuk kerja hingga tidak mau bekerja. Respon penolakan terjadi diakibatkan oleh takut tertular yang berlanjut menjadi stress, cemas atau depresi lalu penurunan imunitas, sakit hingga mengakibatkan kematian (Rumah Sakit Islam Jakarta, 2020).

Antusias dari Direktur RSIJ Cempaka Putih dalam mensupport karyawannya agar tetap menjalankan peran fungsinya secara optimal terlebih sebagai anggota persyarikatan Muhammadiyah untuk tetap berkontribusi dalam pembangunan Kesehatan dan program pemerintah serta mengharapkan adanya tindak lanjut yang berkesinambungan dengan pengusul program dalam meningkatkan kesehatan mental emosionalnya. Berdasarkan permasalahan yang dihadapi, pihak mitra sangat mengharapkan adanya bantuan pendampingan secara kontinyu yang akan mengawal teman-teman perawat lebih berperan secara mandiri demi peningkatan kesehatan mental, melalui kegiatan “Edukasi kesehatan Jiwa bagi perawat (Sejawat) Hebat”, sebagai upaya peningkatan kesehatan jiwa bagi perawat yang akan dan telah berkontribusi dalam pemberian asuhan keperawatan dimasa pandemi covid 19

Tujuan program kemitraan masyarakat (PKM) ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawat dalam mengenal kesehatan mental emosionalnya serta mampu beradaptasi dalam berbagai kondisi sehingga terbentuknya pribadi sehat fisik dan mental yang profesional. Target program ini adalah Peningkatan pengetahuan tentang Kesehatan Jiwa, Deteksi dini Kesehatan Jiwa dan terbentuknya Tim Pokja Perawat Kesehatan Jiwa.



Gambar 1. Analisa situasi kepada pimpinan keperawatan dan unit penunjang medik (fisioterapi)

3. METODE

a. Pemberdayaan

Kegiatan ini dilakukan dengan tujuan membangun partisipasi aktif perawat klinik secara luas dalam bentuk Retraining Perawat dilingkungan Rumah Sakit Islam Jakarta (Cempala Putih, Sukapura, pondok kopi dan Klender). Retraining diperlukan untuk meningkatkan kemampuan sesuai keterbaruan ilmu dan pengetahuan bagi perawat yang dalam 24 jam memberikan asuhan keperawatan pada pasien baik sebelum, saat dan setelah pandemi covid 19 serta hingga saat ini, yaitu: era adaptasi normal, melalui peningkatan edukasi tentang dampak kelelahan perawat dalam bekerja (bornout). Tujuan lainnya adalah membangun kemampuan diri untuk mengenal kesehatan mental emosional (depresi, anxiety dan stress) pribadi perawat, teman atau pasien dan lingkungan serta mengoptimalkan kemampuan diri untuk membantu mengantisipasi dan mengatasi masalah-masalah psikososial/ kesehatan mental emosional akibat kelelahan dan kejenuhan dalam memberikan asuhan keperawatan (saat bekerja), terlebih disaat pandemi covid 19 lalu hingga saat ini dan yang akan datang melalui peningkatan edukasi kognitif dan psikomotor tentang kesehatan mental, cara mengukur kesehatan mental yang sederhana (menggunakan Self Reporting Questionary) serta cara beradaptasinya, yaitu dengan relaksasi.

b. Bina Suasana

Bina suasana adalah upaya mencipta kan lingkungan yang mendorong peningkatan kemampuan perilaku individu perawat. Seseorang akan terdorong untuk mau melakukan sesuatu apabila lingkungan sosial dimana pun ia berada (keluarga di rumah, orang-orang yang menjadi panutan/idolanya dan lainnya untuk menyetujui atau mendukung perubahan perilaku tersebut. Kegiatan ini juga bertujuan untuk mengkoordinasikan semua kegiatan yang akan dilakukan. Maka guna mendukung proses pemberdayaan komunitas perawat di lingkungan Rumah Sakit Islam Jakarta (RSIJ), khususnya dalam upaya meningkatkan kemampuan para individu perawat yaitu dengan cara :

- a) Optimalisasi peran Komkordik rumah sakit khususnya yang membidangi perawat dilingkungan RSIJ Cempaka Putih dengan institusi pendidikan

melalui pembentukan “Pokjakes Edukasi Sejawat Hebat”.

- b) Membuat jurnal pengabdian masyarakat dan bila memungkinkan adanya modul Pelatihan Edukasi Sejawat Hebat sebagai panduan bagi perawat

c. Advokasi

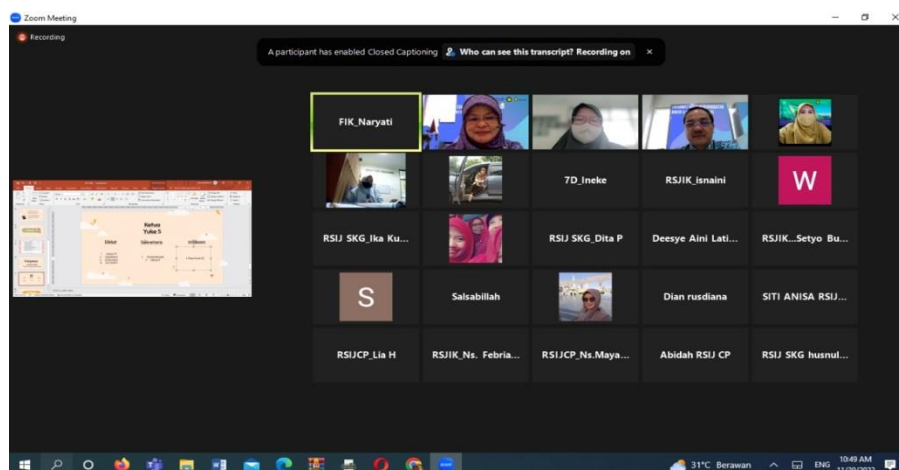
Advokasi adalah upaya atau proses yang strategis dan terencana untuk mendapatkan komitmen dan dukungan dari pihak-pihak yang terkait (stakeholders). Pihak-pihak yang terkait ini bisa berupa tokoh formal yang umumnya berperan sebagai penentu kebijakan dibidangnya baik pemerintah atau direktur rumah sakit dan atau sebagai penyandang dana non pemerintah, serta selakukan audiensi dengan perwakilan perawat baik perawat manager atau pelaksana dilingkungan Rumah Sakit Islam Jakarta.

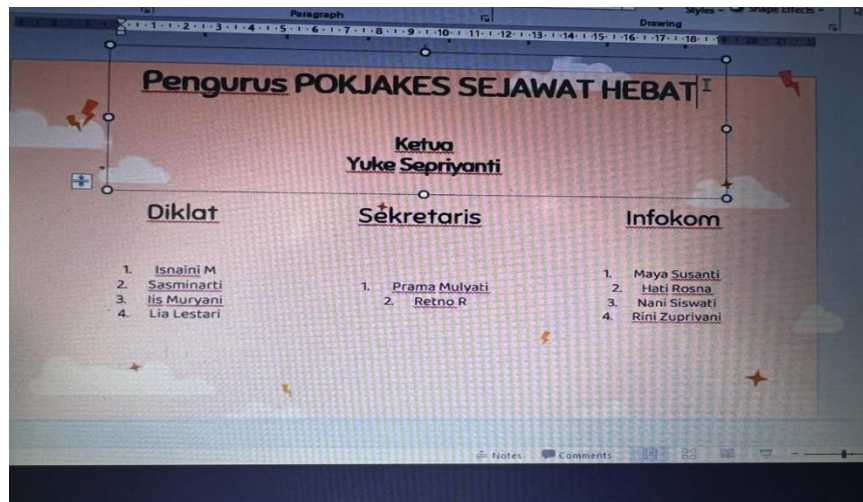
4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk kegiatan advokasi dilakukan kepada Direktur Utama, Ketua Komkordik dan Perawat Manager atau Diklat RS Islam Jakarta, yang awalnya dilakukan dibulan Juli 2022 dan dilanjutkan Agustus 2022 serta November 2022 saat penguatan proses pelatihan berlangsung.

Adapun hasil advokasi yang didapatkan adalah mendukung upaya peningkatan kemampuan perawat yang mampu beradaptasi (kesehatan mental) dalam berbagai kondisi

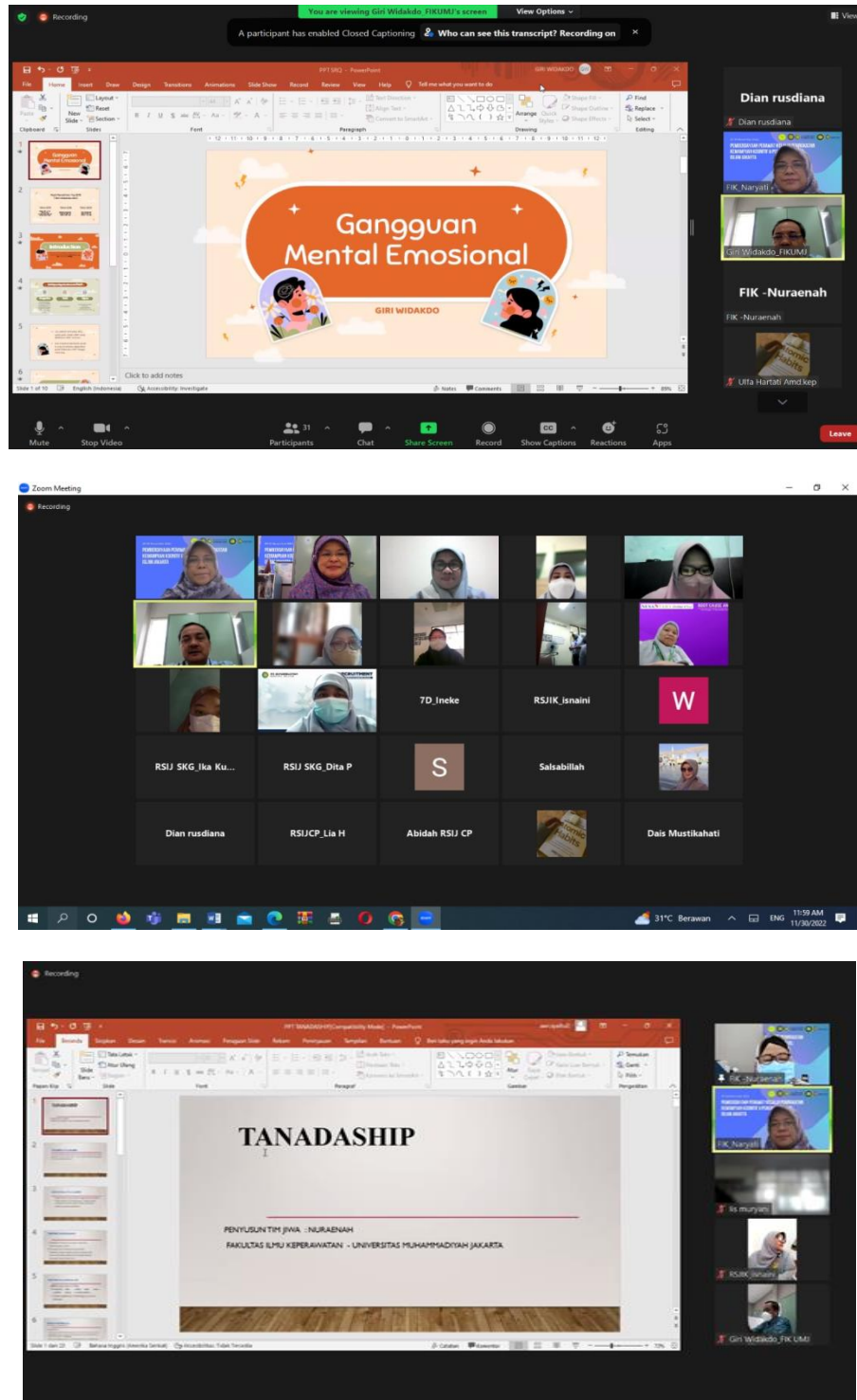
Target dan luaran pertama yang dihasilkan adalah Terbentuknya Kelompok Kerja Kesehatan (Pokjakes) “ Sejawat Hebat” dilingkungan RS Islam Jakarta . Kegiatan ini dilakukan pada tanggal 29 Agustus 2022 (menyesuaikan kondisi perawat ruangan yang berdinam karena terkait era adaptasi pandemic covid 19) dengan dihadiri 33 perawat klinik (100%) dan seluruh pengusul dan wakil dekan 1 FIK UMJ. Kegiatan ini tertuang dalam berita acara kegiatan yang ditandatangani oleh ketua pelaksana pengabdian masyarakat, asisten direktur RS Islam Jakarta/ ketua Pokjakes dan wakil dekan 1 FIK UMJ.





Gambar 3. Koordinasi dan Pembentukan Pokjakes “Sejawat Hebat”

Target dan luaran yang kedua adalah optimalisasi pemberdayaan perawat dalam bentuk pelatihan bagi perawat di lingkungan RS. Islam Jakarta yang bersertifikasi PPNI. Kegiatan dilakukan dengan tujuan meningkatkan pengetahuan dan kemampuan perawat dalam mengenal kesehatan mental emosionalnya serta mampu beradaptasi dalam berbagai kondisi sehingga terbentuknya pribadi sehat fisik dan mental yang profesional. Kegiatan ini dilaksanakan selama 2 hari (29-30 November 2022) dengan menggunakan sistem daring aplikasi zoom), meski terjadi modifikasi jadwal karena menyesuaikan dengan jadwal dinas perawat ruangan namun kegiatan tetap dilaksanakan sesuai dengan tujuan. Kegiatan ini dituangkan dalam berita acara yang ditanda tangani oleh Dekan FIK UMJ dan Direktur Utama RS Islam Jakarta Cempaka Putih tertanggal 29 November 2022. Pelatihan ini dihadiri oleh 33 peserta dengan sebaran : RSIJ Cempaka Putih 12 peserta, RSIJ Pondok kopi 9 peserta, RSIJ Sukapura 10 peserta dan RSIJ Klender 2 peserta. Respon peserta pelatihan yang tinggi, meski menggunakan aplikasi online selama 2 hari peserta pelatihan hadir mengikuti 100% kegiatan. Saat sesi pembelajaran /pelatihan 6 narasumber yang berkompeten dibidangnya dihadirkan yang berasal dari DPK PPNI FIK UMJ. Hasil pre dan post test didapat peningkatan 87% kemampuan perilaku pendidikannya Hal ini menandakan tingginya motivasi perawat untuk mendapatkan refreshing ilmu baru yang terstandar sertifikat PPNI. Kondisi ini sesuai dengan visi dan misi Fakultas Ilmu keperawatan; yang mencangkan kompetitif dan terkemuka dibidang ilmu-ilmu keperawatan tahun 2025.. Penghargaan lain yang mendukung pelatihan ini sebagai pendidikan dan pelatihan adalah dengan didapatkannya sertifikat pelatihan perawat dari profesi sebesar 3 SKP sehingga diharapkan dapat memacu dan meningkatkan kualitas diri sebagai perawat yang mampu beradaptasi dalam berbagai kondisi (yang menimbulkan depresi, anxietas dan stres), hingga akhirnya diharapkan tetap konsisten dan fight dalam memberikan asuhan keperawatan.



Gambar 4 Peserta pelatihan perawat tentang kesehatan Jiwa, deteksi dini dan tehnik relaksasi dilingkungan RS Islam Jakarta

Target dan luaran lainnya yang dihasilkan adalah terciptanya jurnal pengabdian masyarakat serta kemungkinan buku/modul (dalam proses) dengan masalah kognitif dan psikomotor yang terkait dengan kesehatan jiwa/mental.

5. KESIMPULAN

Pemberdayaan perawat melalui peningkatan kemampuan atau pelatihan perawat dapat meningkatkan kemampuan diri dan sebagai wujud dari profesionalisme.

Pembentukan Kelompok Kerja Kesehatan (Pokjakes) “Sejawat Hebat” dapat meningkatkan kesehatan jiwa perawat

Dukungan Instansi pendidikan FIK UMJ, Direktur dan unsur-unsur terkait dilingkungan Rumah Sakit Islam Jakarta memberikan dampak yang besar dalam membentuk Kelompok Kerja Kesehatan (Pokjakes) “Sejawat Hebat” dan menjadi lebih produktif guna mendukung kesehatan jiwa/mental perawat dalam beradaptasi dengan permasalahan dalam berbagai aktifitas.

Perlu adanya tindak lanjut bagi instansi terkait dalam memonitor dan evaluasi terhadap kinerja Pokjakes “Sejawat Hebat” sehingga terpelihara kebermanfaatannya

Ucapan Terima Kasih

Dalam kesempatan ini, ijin tim pelaksana pengabdian masyarakat ini menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- 1) Dekan Fakultas Ilmu Keperawatan UMJ
- 2) Direktur Utama Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih
- 3) Ketua LPPM Universitas Muhammadiyah Jakarta.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Departemen Agama Ri. (1992). Al-Qur'an Dan Terjemahnya. Jakarta: Proyek Penggandaan Kitab Suci Al-Qur'an).
- Hadi, M., Widakdo, G., Kurniati, T., Fadhillah, H., Keperawatan, J., & Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta, F. (2020). Peningkatan Pemberdayaan Perawat Sebagai Wujud Profesionalme. *Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat Lppm Umj*, 1-6. [Http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat](http://Jurnal.Umj.Ac.Id/Index.Php/Semnaskat)
- Jumariah, T., & Mulyadi, B. (2017). Peran Perawat Dalam Pelaksanaan Perawatan Kesehatan Masyarakat (Perkemas). *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia*, 7(1), 182-188.
- Lppm. (2020). *Panduan Pengabdian Kepada Masyarakat Internal*. Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Rumah Sakit Islam Jakarta. (2020). *Laporan Hasil Survey Psikologis Pegawai* (Tidak Dipublikasikan)
- Widakdo, G., & Besral. (2013). Efek Penyakit Kronis Terhadap Gangguan Mental Emosional. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 7(7), 309-316.