

## APLIKASI OVERCOMING THE NURSE'S PROBLEM USING BALL CHAIR (VIROBAR) SEBAGAI INOVASI MENGURANGI STRES PADA PERAWAT CRITICAL CARE DI INSTALASI GAWAT DARURAT

Kurniawan Haryadi<sup>1</sup>, Agustin Nanda<sup>1</sup>, Fatmawati Siti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang

### ABSTRAK

**Latar belakang:** Menurut Selye<sup>[1]</sup>, stres dalam arti secara umum adalah perasaan tertekan, cemas dan tegang baik secara fisik maupun psikologis. Stres dapat dialami oleh siapa saja termasuk perawat. Profesi keperawatan memegang peranan yang penting dalam memberikan pelayanan kesehatan dalam bentuk asuhan keperawatan secara bio-psiko-sosio-spiritual secara komprehensif.<sup>[2]</sup> Hasil penelitian yang dilakukan oleh Lexshimi<sup>[3]</sup> menunjukkan bahwa 100% perawat yang menjadi responden mengatakan pernah mengalami stres selama bertugas di ruang IGD. Apabila stres yang dialami perawat IGD tidak segera diatasi maka akan berdampak pada kinerja perawat dan akan meningkatkan resiko kesalahan dalam pemberian perawatan pada pasien.

**Tujuan:** Karya tulis ilmiah ini bertujuan untuk memberikan gambaran stres yang dialami oleh perawat *critical care* di IGD, serta memberikan inovasi metode dalam mengurangi stres pada perawat *critical care* di IGD.

**Metode penulisan:** Karya tulis ini merupakan bentuk studi kepustakaan. Dan artikel ini didapatkan dari beberapa jurnal, artikel, dan buku.

**Pembahasan:** Salah satu metode untuk mengurangi stres adalah metode distraksi (*Distraction Strategies*) yang dilakukan dengan melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan meningkatkan perasaan kendali terhadap masalah. Ketika seseorang merasa senang tubuh akan memproduksi hormon endorfin. Hormon ini akan membuat tubuh rileks dan nyaman. Namun, metode distraksi hanya dapat mengurangi stres tanpa mengatasi masalah yang menjadi penyebab stres tersebut. Sehingga *Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair* (VIROBAR) merupakan inovasi metode penurunan stres yang menggabungkan metode distraksi dengan metode bercerita. VIROBAR dapat digunakan oleh perawat *critical care* yang mengalami stres ringan hingga berat. Dengan menggabungkan metode distraksi dan bercerita VIROBAR ini dapat mengurangi stres dan juga mengatasi masalah yang menjadi penyebab stres tersebut.

**Kesimpulan dan saran:** Saat ini VIROBAR masih belum pernah diterapkan untuk mengurangi stres pada perawat *critical care*, sehingga penulis berharap VIROBAR ini dapat segera diterapkan pada perawat agar kinerja perawat menjadi lebih baik.

**Keyword:** Stres, perawat *critical care*, *Overcoming the Nurse's Problem Using BallChair* (VIROBAR)

## Abstract

**Background:** According to Selye<sup>[1]</sup>, stress in general means feeling depressed, anxious and tense, both physically and psychologically. Stress can be experienced by anyone, including nurses. The nursing profession plays an important role in providing health care in the form of nursing care as a bio-psycho-socio-spiritual comprehensively<sup>[2]</sup>. The results of research conducted by Lexshimi<sup>[3]</sup> showed that 100% of nurses who became respondents said that they had experienced stress during duty in the ER (*Emergency Room*) room. If the stress experienced by emergency nurses not addressed, it will have an impact on the performance of nurses and increase the risk of errors in the delivery of care to patients.

**Objective:** This scientific paper aims to provide an overview of stress experienced by a critical care nurse in the ER, as well as providing innovative methods to reduce the stress on critical care nurse in the ER.

**Writing method:** This paper is a form of literature studies. And this article was obtained from some journals, articles, and books.

**Discussion:** One of methods in reducing stress is a distraction method (Distraction Strategies) that is conducted by engaging in fun activities and increasing the feeling of control over a problem. When a person feels happy, a body will produce endorphins hormone. These hormones will keep your body relaxed and comfortable. But the distraction methods can only reduce stress without overcoming the problems that cause the stress. So, *Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair* (VIROBAR) is an innovative method of stress reduction method that combines distraction method and storytelling method. VIROBAR can be used by critical care nurses who experience mild to severe stress. By combining distraction method and storytelling, VIROBAR method can reduce stress and also solve the problems that cause the stress.

**Conclusions and suggestions:** Currently, VIROBAR has never been applied to reduce the stress on critical care nurse. Thus, the writer expects this VIROBAR can be immediately applied to nurse so that the nurse performance becomes better.

**Keyword:** Stress, critical care nurses, *Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair* (VIROBAR)

### 1. PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan dengan jumlah yang paling banyak di rumah sakit. Profesi keperawatan memegang peranan yang penting dalam memberikan pelayanan kesehatan dalam bentuk asuhan keperawatan secara bio-psiko-sosio-spiritual secara komperhensif.<sup>[2]</sup> Perawat sebagai anggota membawa perfektif yang unik dalam interdisiplin tim. Selain itu, perawat memfasilitasi dan membantu pasien untuk mendapatkan pelayanan kesehatan dari praktek profesi kesehatan lain. Keberhasilan kerja dalam memberikan saran / rujukan / arahan merupakan kolaborasi antara dokter dan perawat sangat ditentukan oleh perawat yang mampu memberikan pelayanan

dengan mutu terbaik<sup>[4]</sup>. Perawat wajib membekali diri dengan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan bahkan mengikuti pelatihan-pelatihan yang menunjang kemampuan perawat dalam menangani pasien secara cepat dan tepat sesuai kasus yang terdapat di IGD.<sup>[5]</sup>

Instalasi Gawat Darurat (IGD) berkaitan dengan kondisi mengancam kehidupan yang membutuhkan penanganan medis segera. IGD menangani berbagai kondisi kritis seperti infark miokard, trauma, dan CPOD. Di dalam IGD terdiri dari dua jenis perawat yaitu *Critical Care Nurses* dan *Triage Nurses*. *Critical Care Nurses* merupakan istilah dari perawat perawatan khusus yaitu perawatan khusus yang

berhubungan dengan manusia secara khusus tanggapan terhadap masalah-masalah yang mengancam nyawa. Perawat perawatan kritis adalah perawat profesional berlisensi yang bertanggung jawab untuk memastikan bahwa sakit akut dan kritis pasien dan keluarga mereka menerima perawatan yang optimal.<sup>[6]</sup> Sedangkan *Triage Nurses* merupakan perawat yang mengklasifikasikan prioritas klien berdasarkan berat ringannya kondisi klien/kegawatannya yang memerlukan tindakan segera. Pada perawat tipe ini mempunyai batas waktu untuk mengkaji keadaan dan memberikan intervensi secepatnya kurang dari 10 menit.<sup>[6]</sup> Hal-hal tersebut menuntut perawat dalam pelatihan, tidak hanya dalam pengoperasian alat tetapi juga menangani pasien. Karena pasien biasanya tiba di IGD dalam keadaan tidak stabil dengan riwayat yang tidak diketahui serta harus sesegera mungkin diberikan pertolongan. Oleh karena itu, perawat dapat mengalami stres.<sup>[6]</sup> Dari kedua tipe perawat yang berada di IGD tersebut, yang rentan mengalami stres yaitu *Critical Care Nurses*.<sup>[6]</sup>

Stres merupakan ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh manusia, baik fisik, emosional, dan spiritual yang sangat memengaruhi kesehatan manusia tersebut. Ketika individu mengalami stres yang berkepanjangan maka aspek dan system tubuh mengalami penurunan. Jika dilihat dari *burn out* perawat yang memiliki arti suatu kondisi dimana perawat mengalami kelelahan kronis, marah, mudah tersinggung sering sakit kepala, gangguan pencernaan, depresi, berat badan normal atau kurang, insomnia, dan sesak karena stres dalam bekerja. Hal ini akan berdampak pada kualitas dan profesionalitas perawat<sup>[7]</sup>. Perawat di IGD harus bertindak secara cepat dan efektif dengan informasi yang minimal, karenanya, lebih rentan terhadap stres. Stres yang terjadi pada perawat IGD ini disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu tuntutan-tuntutan dalam kegawatdaruratan.<sup>[8,9]</sup> Apabila perawat di IGD dibiarkan mengalami stres, kecenderungan untuk terjadi kesalahan dalam perawatan akan semakin tinggi.<sup>[10]</sup>

Dalam Instalasi perawatan kritis perawat mengalami stres tingkat tinggi

dan bervariasi tergantung pada pekerjaan di ruang Gawat Darurat. Sebagian besar pencetus stres di IGD adalah hasil perawatan yang tidak baik terutama pada pasien kronis dan / atau tidak stabil. Di IGD perawat banyak yang mengalami kelelahan emosional. Hal itu disebabkan dari banyak faktor, diantaranya pasien yang mengeluh akan penyakitnya yang tidak kunjung sembuh, keluarga dari pasien yang banyak menuntut kesembuhan, serta rekan kerja yang tidak sejalan.<sup>[12]</sup>

Perawat IGD yang mengalami stres tingkat tinggi ini perlu adanya strategi dalam menurunkan stres yang dihadapi. Cara menurunkan stres ini dibutuhkan dukungan dari keluarga, teman kerja, dan pasangan. Lingkungan sosial sangat berpotensi dalam memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan suatu kebersamaan sosial dimana individu berada di dalamnya yang memberikan dukungan, seperti bantuan nyata, dukungan informasi, dukungan emosional sehingga dapat merasakan kenyamanan.<sup>[12]</sup>

Sehingga dukungan sosial yang didapatkan perawat IGD dari tempat kerjanya dapat memberikan kontribusi pada produktivitas dan kesejahteraan dari perawat IGD tersebut. Rekan kerja perawat yang berada di IGD memiliki peranan besar dalam dukungan sosial untuk mengurangi stres kerja yang dihadapi sesama perawat IGD. Dukungan social yang dapat dilakukan antar sesama perawat IGD yaitu dengan cara saling mendengarkan masalah yang dihadapi baik masalah pribadi maupun pekerjaan, saling berbagi informasi, kerja sama yang menyenangkan, dan saling membantu.<sup>[8]</sup>

Dukungan sosial dapat diberikan ketika waktu istirahat. Disitu perawat IGD saling melepaskan kepenatan dengan saling berkomunikasi antar sesama perawat. Dari dukungan social yang diberikan oleh rekan kerja sesama perawat IGD mampu mengurangi ketegangan dan memberikan rasa nyaman dalam bekerja. Berdasarkan uraian latar belakang diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "*Overcoming The Nurse Problem Use Ball Chair (VIROBAR)* Sebagai Inovasi Dalam Menurunkan Stres Pada Perawat *Critical Care* Di

Instalasi Gawat Darurat.” Sehingga diharapkan ada penelitian lebih lanjut dalam metode VIROBAR, dan dalam penelitian nanti dilakukan diruang *Critical Care* Di Instalasi Gawat Darurat.

## 2. PEMBAHASAN

### 2.1 Kondisi Stres *Critical Care* di IGD

Di dalam IGD terdiri dari dua jenis perawat yaitu *Critical Care Nurses* dan *Triage Nurses*. *Critical Care Nurses* merupakan istilah dari perawat perawatan khusus yang merupakan dengan manusia secara khusus tanggapan terhadap masalah-masalah yang mengancam nyawa. Seorang perawat perawatan kritis adalah perawat profesional berlisensi yang bertanggung jawab untuk memastikan bahwa sakit akut dan kritis pasien dan keluarga mereka menerima perawatan yang optima.<sup>[6]</sup> Sedangkan *Triage Nurses* merupakan perawat yang mengklasifikasikan prioritas klien berdasarkan berat ringannya kondisi klien/keawatannya yang memerlukan tindakan segera. Pada perawat tipe ini mempunyai batas waktu untuk mengkaji keadaan dan memberikan intervensi secepatnya kurang dari 10 menit. Dari kedua tipe perawat yang berada di IGD tersebut, yang rentan mengalami stres yaitu *Critical Care Nurses*.<sup>[5]</sup>

Menurut Mealer, dalam Sukahat<sup>[13]</sup> Perawat *Critical Care* bekerja pada bagian di IGD rentan mengalami *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD) dibandingkan dengan Perawat Biasa *Post Traumatic Stres Disorder* atau PTSD (gangguan stres pasca trauma) yaitu gangguan stres yang timbul berkaitan dengan peristiwa traumatis luar biasa. Misalnya, melihat orang dibunuh, disiksa secara sadis, korban kecelakaan, bencana alam, dan lain-lain. PTSD merupakan gangguan kejiwaan yang sangat berat, karena biasanya penderita mengalami gangguan jiwa yang mengganggu kehidupannya. Menurut hasil penelitian oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia menunjukkan terdapat 50,9% perawat mengalami stres kerja dengan memunculkan kondisi keluhan yang meliputi sering merasa pusing, lelah, tidak memiliki isirahat. Keluhan tersebut terjadi dikarenakan

beban kerja yang terlalu tinggi dan menyita waktu serta gaji yang rendah.<sup>[11,14,20]</sup> Lexshimi<sup>[3]</sup> dalam penelitiannya, menunjukkan bahwa 100% perawat yang menjadi responden mengatakan pernah mengalami stres selama bertugas di ruang IGD. Mereka mengalami keluhan sakit kepala, nyeri dada, nyeri perut, bahkan ada yang menyampaikan kehilangan libido. Dari responden didapatkan bahwa yang menyebabkan mereka stres diantaranya adalah beban bekerja dengan alat canggih yang sangat menegangkan, adanya ketidaknyamanan bekerjasama dengan staf lain dan kurangnya pengalaman bekerja di ruang Gawat Darurat. Hal ini diperkuat oleh McNeese-Smith & Nazarey dalam Morrison mengatakan bahwa faktor-faktor yang berkontribusi terhadap munculnya stres kerja termasuk kurangnya penghargaan dan keadilan, upah yang tidak memadai, beban kerja meningkat dengan pasien lebih kritis, dan hubungan yang buruk dengan rekan kerja.<sup>[15]</sup>

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yana hampir separuh dari perawat IGD RSUD Pasar Rebo memiliki stres tinggi. Variasi di setiap daerah berbeda-beda karena kondisi yang tak menentu dari kegawatdaruratan. Kondisi tak menentu dalam hal ini seperti, jumlah penduduk, gaya hidup masyarakat di setiap daerah, dan risiko-risiko kecelakaan.<sup>[16]</sup>

### 2.2 Faktor-faktor yang menyebabkan perawat mengalami stres di Instalasi perawatan kritis menurut Hudak<sup>[17]</sup> adalah :

- A. Hubungan yang kurang baik dengan dokter, rekan perawat, pasien, dan keluarga pasien.
- B. Perawat menciptakan harapan yang tinggi atas diri mereka sendiri sebagai cara untuk mempertahankan keseimbangan emosional.
- C. Kejenuhan, sebab kejenuhan antara lain karena :
  - a. Pekerjaan rutin yang diulang-ulang.
  - b. Setiap langkah harus ditulis.
  - c. Perpindahan perawat di tempat lain.

- d. Situasi akut yang sering terjadi.
- e. Bahaya fisik, antara lain karena ancaman tertusuk jarum suntik dan terpapar sinar radiasi.
- f. Mengangkat beban yang terlalu berat.
- g. Pasien yang tidak sadar.
- h. Teman sejawat yang bingung.
- i. Bunyi maupun suara yang terus menerus dari alat monitor maupun dari pasien yang menjerit, menangis, atau merintih.
- j. Terlalu sering melihat dan mencium bau tubuh pasien yang mengeluarkan darah, muntahan, urin, dan juga feses yang mengotori tubuh dan ranjang pasien.

### 2.3 Aplikasi *Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair (VIROBAR)* sebagai inovasi mengurangi stres pada perawat *critical care* di Instalasi gawat darurat

#### A. Konsep *Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair (VIROBAR)*

VIROBAR menggunakan teknik pengalihan dan teknik bercerita sebagai teknik utama dalam pelaksanaannya. Strategi pengalihan (*distraction strategies*), antara lain melibatkan diri dalam aktivitas yang menyenangkan dan cenderung meningkatkan perasaan kendali kita, seperti berbelanja, bermain game dan lain sebagainya. Tujuan strategi pengalihan adalah menjauhkan diri dari pikiran negatif dan mendapatkan kembali perasaan menguasai masalah.<sup>[18]</sup>

Sedangkan teknik bercerita dilakukan dengan cara menumpahkan pemikiran dan perasaan pribadi yang membuat malu atau tertekan. Bercerita juga bermanfaat bagi orang yang menyimpan rahasia menyakitkan. Teknik ini dapat memperburuk keadaan jika dilakukan bersama orang yang menghakimi, tidak dapat membantu, atau mengingkari kepercayaan Anda. Keuntungan

yang ditimbulkan dari bercerita hanya terjadi jika teknik ini memunculkan pengetahuan dan pemahaman terhadap sumber atau tingkat kepentingan masalah.<sup>[21]</sup>

VIROBAR dapat digunakan dengan beberapa cara: (1) perawat dapat duduk di atasnya dan memantul-mantulkan diri di atasnya, (2) duduk bersandar pada kursi bola lalu memantulkan diri dengan bantuan tembok sebagai penahan kursi bola, (3) atau ketika perawat duduk bersandar pada kursi bola ia melindungi kursi bola menggunakan punggungnya. Tidak terdapat batasan teknik untuk menggunakan kursi bola ini, yang terpenting adalah penggunaannya dapat membuat perawat merasa senang.

Setelah perawat sudah merasa tenang dan dapat berpikir jernih VIROBAR dilanjutkan ke tahap menceritakan masalah yang dihadapi pada teman sesama perawat, ketua tim, atau kepala ruang untuk mencari solusi bersama-sama.

Diperlukan waktu total 9 menit untuk menggunakan VIROBAR, 4 menit untuk mengukur tekanan darah dan denyut nadi sebelum dan sesudah menggunakan VIROBAR, 2 menit untuk penggunaan kursi bola, dan 3 menit untuk menceritakan permasalahan yang dihadapi. Jika perawat hanya memiliki waktu senggang yang sedikit, perawat dapat menggunakan VIROBAR hanya untuk mendistraksi stres yang dialami tanpa berlanjut ke tahap bercerita.

VIROBAR dapat memicu perasaan senang pada perawat ketika menggunakannya. Ketika seseorang merasa senang kelenjar pituitari akan menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat membuat seseorang merasa tenang, nyaman, dan rileks.<sup>[19]</sup>

VIROBAR dapat diterapkan pada perawat yang mengungkapkan stres secara verbal atau non verbal. Perawat mengungkapkan secara verbal ditandai dengan mengeluh akan masalah-masalah yang dihadapi, sakit kepala, dan susah

tidur. Perawat menunjukkan gejala stres secara non verbal seperti gelisah, emosi labil, sulit berpikir jernih dan mengambil keputusan, serta terlihat khawatir. VIROBAR dapat digunakan oleh perawat dengan tingkat stres ringan hingga berat.

**B. Persiapan peralatan Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair (VIROBAR)**

- a. 2 Kursi bola: digunakan sebagai media untuk mengalihkan perhatian perawat dari kondisi stres dan masalah yang dihadapi dengan cara menumbuhkan perasaan senang pada diri perawat. Kursi bola yang dipilih adalah yang berwarna cerah dan memiliki diameter 55 cm.
- b. *Sphygmomanometer* (Tensimeter): digunakan untuk mengukur tekanan darah perawat sebelum dan sesudah menggunakan VIROBAR sebagai bahan evaluasi kondisi stres yang dialami perawat.
- c. Lembar dokumentasi: digunakan untuk mencatat identitas perawat, kondisi sebelum dan sesudah menggunakan VIROBAR, permasalahan yang dihadapi, dan solusi yang didapat.
- d. Alat tulis: digunakan untuk mengisi lembar dokumentasi.

**C. Prosedur Pelaksanaan Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair (VIROBAR)**

- a. Mengukur tekanan darah dan nadi perawat yang mengalami stres
- b. Mengisi lembar dokumentasi pada bagian tingkatan stres
- c. Menggunakan VIROBAR untuk mendistraksi stres
- d. Menceritakan masalah yang dihadapi dan mencari solusi bersama perawat lain, ketua tim, atau kepala ruang

- e. Mengukur kembali tekanan darah dan nadi
- f. Melengkapi lembar



**Gambar 1.** Rentang waktu pelaksanaan VIROBAR

**2.4 Kelebihan dan kekurangan Overcoming the Nurse's Problem Using Ball Chair (VIROBAR)**

No	Item	Kelebihan	Kekurangan
1.	Waktu	Tidak memerlukan waktu yang lama	-
2.	Biaya	Harga untuk 2 kursi bola masih terjangkau	-
3.	Efek sosial	Menumbuhkan rasa kepemilikan bersama terhadap kursi bola	-
4.	Tempat	Dapat digunakan di ruang perawat tanpa perlu menyediakan tempat khusus	-
5.	Alat	Digunakan secara bergantian dan bertahan dalam jangka waktu yang lama	-

**Gambar 2.** Kelebihan dan Kekurangan VIROBAR

**3. Kesimpulan**

- a. Perawat Critical Care di IGD rentan mengalami *Post Traumatic Stres Disorder* (PTSD) dibandingkan dengan Perawat Biasa.<sup>[13]</sup>
- b. VIROBAR menggunakan teknik pengalihan dan teknik bercerita sebagai teknik utama dalam pelaksanaannya. Teknik pengalihan dapat memicu perasaan senang pada perawat ketika menggunakannya. Ketika seseorang merasa senang

kelenjar pituitari akan menghasilkan hormon endorfin. Hormon ini dapat membuat seseorang merasa tenang, nyaman, dan rileks. VIROBAR dapat digunakan oleh perawat *emergency* dengan tingkat stres ringan hingga berat.

c. Dari segi waktu, biaya, efek sosial, tempat, dan alat menunjukkan kelebihan. Sehingga pada VIROBAR ini tidak menunjukkan memiliki kekurangan.

#### 4. Saran

Karya Tulis Ilmiah yang berjudul "Overcoming the Nurse Problem Use Ball Chair (VIROBAR)" diharapkan dapat dikembangkan sebagai terapi distraksi pada perawat IGD yang mengalami stres kerja. Penulis Karya Tulis Ilmiah juga menyarankan agar dilakukan penelitian lebih lanjut terhadap inovasi VIROBAR. Dengan demikian terciptalah suatu terapi distraksi sebagai upaya mengurangi stres kerja pada perawat IGD.

#### 5. UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Alfrina Hany S.Kp MN selaku Dosen Pembimbing yang selalu memberikan arahan dalam penyusunan karya tulis ini. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah membantu dan memberikan saran untuk karya tulis ini sehingga penulis dapat menyelesaikannya dengan baik dan tepat waktu.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Selye, Hans. *Selye's Guide to Stress Research*. New York: Van Nostrand Rainhold, 1980.
- PPNI. *Standar Kompetensi Perawat Indonesia*. 2012. 18 Mei 2016 <[www.hpeq.dikti.go.id](http://www.hpeq.dikti.go.id)>
- Lexshimi, R., Tahir. S., Santhna, L.P., Nizam, M. D. *Prevalence of Stres and Coping Mechanismamong Staff Nurses in the Intensive Care Instalasi 2*: 2(2007): 146-153.
- Hafsyah, H. *Hubungan Stress Kerja Dengan Kinerja Perawat RuangInstalasi Gawat Darurat RSU Salewengang Maros*. 2008. 16 Mei 2016. <[repository.unhas.ac.id](http://repository.unhas.ac.id)>
- Kathleen, et. al. *Panduan Belajar Keperawatan Emergensi*. Jakarta: EGC, 2008.
- ARNS. *How Severe is Nurse Burnout in the Emergency Department*. 2007. 17 Mei 2016. <<http://www.asrn.org/journal-nursing/234-how-severe-is-nurse-burnout-in-the-emergency-department.html>>
- Aleandri A, Sansoni J. *Nurses and burnout: a survey in an Emergency Department in the Lazio Region*. Prof Infirm. 59: 3 (2006) : 165-70.
- Kurnianingsih et. Al. Efektifitas Terapi Musik Klasik Terhadap penurunan Stres kerja perawat IGD di RSUD dr. R. Goetheng Taroenadibrata Purbalingga Tahun 2013, 2012
- Lumintang, Pascal, et. al. Perbedaan Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawatdarurat Dan Unit Rawat Inap Di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *ejournal Keperawatan (e-Kep)*. 3: 1 (2015)
- Sabine Stordeur, William D'Hoore & Christian Vandenberghe. *Leadership, Organizational Stres, and Emotional Exhaustion among Hospital Nursing Staff*. *Journal of Advanced Nursing*. 35: 4 (2001) : 533-542
- Smith, M., Segal R., Segal, J. *Post-traumatic Stress Disorder (PTSD): Symptoms, Treatment, and Self-Help*. Canada: Thomson Learning Inc., 2008
- Ambarwati, Diah. Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Perawat Igd Dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderating. 2014. 23 April 2016. <[http://eprints.undip.ac.id/43376/1/01\\_AMBARWATI.pdf](http://eprints.undip.ac.id/43376/1/01_AMBARWATI.pdf)>
- Sukahat, Agus. Gambaran Tingkat Stres Kerja Perawat Di Ruang Perawatan Biasa Dengan Perawat Di Ruangan Perawatan Kritis Di Rumah Sakit Wahiddin Sudirohusodo Makassar. Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin: Makassar, 2012
- Notoatmojo, S. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta, 2006.

15. Morrison, M. J. Keperawatan Emergensi. Jakarta: EGC, 2008.
16. Yana, Dewi. Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014. *Jurnal ARSI*. (2015): 107-115
17. Hudak, C. M., Gallo, B. M. Keperawatan Kritis: Pendekatan Holistik, Jilid 1. Jakarta: EGC, 2007.
18. Anwar, Sholihul. Pengaruh Tingkat Religiusitas terhadap Pemilihan Jenis Coping Stres Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta yang Sedang Menyusun Skripsi. 2011. 2 Mei 2016 <<http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/4247/1/SHOLIHUL%20ANWAR-FPS.pdf>>
19. Sukadiyanto. Stres dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*. XXIX (1): 55-66, 2010.
20. CIC. *Types of stress and symptoms*. 2010. 2 Mei 2016 <[http://www.cic-learning.co.uk/alertnet-trauma/study/page/show/159/understanding\\_stress/types\\_of\\_stress\\_and\\_symptoms](http://www.cic-learning.co.uk/alertnet-trauma/study/page/show/159/understanding_stress/types_of_stress_and_symptoms)>
21. Wade, Carole. & Tavis, Carol. *Psikologi, Edisi 9, Jilid 2*. Terjemahan Mursalin Padang & Dinastuti. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2007.

