

I Putu Athia Alit Artawan, Adhe Kurnia Destiana

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas
Kedokteran Universitas Gajah Mada, Yogyakarta

ABSTRAK

Pendahuluan: Perawat merupakan profesi yang mempunyai resiko cukup tinggi untuk mengalami stres di rumah sakit. Perawat yang mengalami tingkat stres paling tinggi salah satunya adalah perawat bagian Instalasi Gawat Darurat. Tingkat stres yang tinggi tersebut timbul karena keadaan pekerjaan yang mengharuskan perawat melakukan tindakan terhadap pasien secara tepat dan cepat karena keadaan gawat darurat yang menyangkut kehidupan dan kematian pasien. Stres kerja yang dialami oleh perawat dapat berkepanjangan sehingga ini dapat mengakibatkan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dapat berujung terjadinya *burnout*. *Burnout* dapat di definisikan sebagai respon psikologis seseorang untuk menggambarkan kelelahan jangka panjang (kronis) dan berkurangnya minat, biasanya digunakan dalam konteks pekerjaan dan berhubungan dengan stres kerja. Tugas yang dijalankan oleh perawat Instalasi Gawat Darurat bukanlah tugas yang ringan maka dari itu perlu adanya intervensi mandiri yang tepat untuk menangani maupun mencegah terjadinya *burnout* pada perawat IGD.

Metode: Metode yang digunakan adalah metode *literature review*. Metodologi yang dilakukan bertujuan untuk mengeksplorasi permasalahan aktual terkait dengan *burnout* pada perawat IGD, mencari relevansinya dengan referensi yang sudah ada, dan merangkum referensi tersebut ke dalam suatu intervensi mandiri.

Hasil dan Pembahasan: Apabila ditinjau dari berbagai aspek psikososial yang mempengaruhi terjadinya stres pada perawat di IGD perlu adanya pencegahan dan penanganan *burnout* secara mandiri. Terdapat enam masalah yang berpotensi mengakibatkan *burnout* yang kerap terjadi di lingkungan kerja perawat IGD dan strategi kunci yang dapat dilakukan dari setiap masalah tersebut, antara lain: Masalah Beban Kerja: *Resilience* atau meningkatkan ketahanan, Kontrol Masalah: *Autonomy* atau meningkatkan otonomi dengan cara meningkatkan kualitas diri, Masalah Penghargaan: *Speak* atau keberanian berbicara dalam mengungkapkan pendapat, Masalah di Lingkungan Kerja: *Communication* atau meningkatkan komunikasi yang lebih baik, Masalah Keadilan: *Respect* atau menumbuhkan rasa saling menghormati dan menghargai, Masalah Dilema Etik: *Value* atau memperbanyak wawasan mengenai pengambilan keputusan yang telah dipertimbangkan dari berbagai aspek nilai.

Kesimpulan: Dapat disimpulkan bahwa untuk mengurangi *burnout* pada perawat IGD salah satunya dapat dilakukan dengan beberapa strategi yang dikemas secara sederhana dalam pencegahan dan penanganan *burnout* yang terjadi pada kalangan perawat di IGD.

Kata Kunci: Perawat IGD, Strategi Mandiri, *Burnout*

ABSTRACT

Introduction: The nurse is a profession that has a high enough risk to experience stress in the hospital. Nurses who experience the highest stress level one is a nurse at the emergency room (ER). The high levels of stress arising from a job that requires nurses act appropriately and quickly to patients in emergencies involving the life and death of the patient. Work stress experienced by nurses may be prolonged so that these can lead to physical fatigue, mental, and emotional which can lead to *burnout*. *Burnout* can be

defined as a person's psychological response to illustrate the long-term exhaustion and diminished interest, usually used in the context of employment and job-related stress. Duties performed by the ER nurse is not an easy task and therefore the need for an independent intervention to deal with and prevent burnout in ER nurses.

Methods: The method used is the method of literature review. Methodology conducted aimed at exploring the actual problems associated with burnout in ER nurse, look for relevance to the existing references, and references summarize them into an intervention.

Result: When viewed from various aspects that affect the psychosocial stress in the ER nurses need for prevention and treatment of burnout independently. There are six issues that could potentially lead to burnout that often occur in the workplace ER nurses and key strategies that can be done on each of these issues, among others: Workload problems: Resilience or increase endurance, Problems control: Autonomy or increase the autonomy by improving the quality of self, Awards issues: speak or courage to speak in expressing opinions, Workplace problems: communication or enhance better communication, Justice problems: respect or foster mutual respect and appreciation, Dilemmas Ethics problems: Value or reproduce insight into the decision-making that has been consideration of various aspects of value.

Conclusion: So, to reduce burnout in ER nurses one of which can be done with a few simple strategies that are packaged in the prevention and treatment of burnout that occur in the nurse in the ER.

Keyword: ER Nurse , Independent strategy, Burnout.

1. PENDAHULUAN

Sekitar 60% tenaga kesehatan adalah tenaga perawat yang bekerja pada berbagai sarana dan tatanan pelayanan kesehatan dengan pelayanan 24 jam sehari, 7 hari seminggu dan merupakan penyedia kontak pertama dengan pasien. Keperawatan merupakan inti dari berbagai kegiatan penyelenggaraan upaya kesehatan. Dinyatakan juga bahwa tenaga perawat merupakan salah satu komponen utama dalam pemberian layanan kesehatan, sehingga memiliki peranan penting terkait dengan mutu pelayanan kesehatan yang diberikan. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (2006) dinyatakan bahwa 50,9% perawat mengalami stres kerja.^[6]

Sebagai sebuah profesi, pekerjaan menjadi perawat mempunyai resiko yang cukup tinggi untuk mengalami stres di rumah sakit. Soejitno (2002) mengungkapkan bahwa perawat yang mengalami tingkat stres paling tinggi adalah perawat bagian rawat inap dan bagian instalasi gawat darurat. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan stres kerja pada perawat antara lain pola dan beban kerja, hubungan interpersonal pada saat bekerja, hubungan dengan pasien dan keluarga pasien, organisasi

kerja dan manajemen kerja, aspek teknis keperawatan, dan permasalahan personal. Tingkat stres yang tinggi tersebut timbul karena keadaan pekerjaan yang mengharuskan perawat melakukan tindakan terhadap pasien secara tepat dan cepat karena keadaan gawat darurat yang menyangkut kehidupan dan kematian pasien.^[19]

Stres kerja yang dialami oleh perawat dapat berkepanjangan sehingga ini dapat mengakibatkan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dapat berujung terjadinya *burnout*.^[18] *Burnout* dapat di definisikan sebagai respon psikologis seseorang untuk menggambarkan kelelahan jangka panjang (kronis) dan berkurangnya minat, biasanya digunakan dalam konteks pekerjaan dan berhubungan dengan stres kerja. *Burnout* sering diterangkan sebagai hasil dari periode pengeluaran usaha di tempat kerja yang terlalu banyak sementara waktu istirahat yang dimiliki hanya sedikit. Pada intinya, *burnout* merupakan dampak dari stres kerja yang berlebihan dalam kurun waktu yang panjang yang dapat mempengaruhi aspek fisik maupun psikologis seseorang dan jika tidak di tangani secara bijak dapat berdampak kepada diri sendiri, pasien, maupun instansi tempat bekerja. Petugas kesehatan, termasuk perawat

seringkali rentan terhadap *burnout*. Jika dilihat secara nyata bahwa didapatkan beberapa tanda-tanda yang harus diperhatikan jika perawat telah mengalami *burnout*, misalnya perawat menunjukkan perilaku seperti memberikan respon yang tidak menyenangkan kepada pasien, menunda pekerjaan, mudah marah disaat rekan kerja ataupun pasien bertanya hal yang sederhana, mengeluh jika cepat lelah dan pusing serta lebih parahnya tidak mempedulikan pekerjaan dan keadaan disekitarnya.

Menurut penelitian, sekitar 82% perawat Instalasi Gawat Darurat mengalami *burnout* tingkat sedang.^[18] Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *burnout* pada perawat IGD diantaranya karena tuntutan pekerjaan, gaya kepemimpinan yang kurang memberikan dukungan terhadap bawahannya, beban pekerjaan, beban pernikahan, kondisi pekerjaan yang buruk, kurang dapat mengontrol lingkungan pekerjaan, perekonomian keluarga, dan koping terhadap *burnout*.^[18]

Perawat yang bertugas di Instalasi Gawat Darurat memiliki *stressor* yang tinggi karena perawat setiap hari akan berhadapan dengan aspek lingkungan fisik dan lingkungan psikososial yang tinggi dari pekerjaannya. Ketidakmampuan perawat dalam menjawab tuntutan lingkungan akan menimbulkan situasi stres dalam lingkungan kerja sehingga stres yang berkepanjangan secara sadar ataupun tidak dapat menimbulkan kelelahan fisik, mental, dan emosional yang dapat berujung terjadinya *burnout* yang nantinya akan memengaruhi kualitas kerja dan perilaku perawat itu sendiri. *Burnout* juga dapat mengakibatkan waktu tunggu yang semakin lama dan konsekuensinya akan meningkatkan perilaku agresi dan kekerasan pasien terhadap tenaga kesehatan. Sehingga untuk dapat menangani dan memberikan pelayanan yang optimal, tentunya perawat yang bekerja di IGD dituntut untuk memiliki kecekatan, ketrampilan, dan kesiagaan setiap saat.^[10]

Tidak dipungkiri bahwa perawat yang bekerja di IGD memiliki resiko tinggi untuk mengalami *burnout*, mengingat beban kerja yang diberikan kepada

perawat IGD yang sangat fluktuatif tergantung kondisi pasien yang ditangani, ditambah banyaknya jumlah pasien dan *shift* kerja yang panjang melebihi kapasitas kerja manusia normal dikhawatirkan akan mengakibatkan penurunan produktivitas dan stres akibat beban kerja yang tinggi. Apabila perawat IGD mengalami *burnout*, maka akan sangat mempengaruhi kualitas pelayanan keperawatan yang diberikan kepada pasien, efektifitas pekerjaan menurun, hubungan sosial antar rekan kerja menjadi renggang, dan timbul perasaan negatif terhadap pasien, pekerjaan, dan tempat kerja perawat.^[18] Dikhawatirkan nantinya seiring dengan terjadinya *burnout* akan menyebabkan penurunan kinerja pada perawat IGD. Kekhawatiran akan menurunnya kinerja perawat telah dibahas dalam Rakernas Asosiasi Rumah Sakit Daerah (Arsada) tahun 2013. Rakernas tersebut menemukan bahwa tekanan kerja menyebabkan stres yang tinggi dan menurunkan motivasi serta kinerja perawat. Stres kerja perawat diprediksi akan meningkat pada tahun-tahun mendatang dan menjadi tren yang tidak bisa diabaikan karena berkaitan erat dengan keselamatan perawat dan pasien.

Tugas yang dijalankan oleh perawat Instalasi Gawat Darurat bukanlah tugas yang ringan. Hal ini disebabkan karakteristik penyakit pasien Instalasi Gawat Darurat sendiri, yaitu pasien dengan kondisi gawat darurat yang dapat mengancam kehidupannya. Maka dari itu perlu adanya intervensi mandiri yang tepat untuk menangani maupun mencegah terjadinya *burnout* pada perawat IGD ditinjau berdasarkan beberapa aspek psikososial yang mempengaruhi terjadinya stress pada perawat IGD. Hal ini dirasa penting karena untuk meningkatkan kesadaran perawat IGD terhadap pencegahan dan penanganan *burnout*.

2. METODE PENULISAN

Metode penulisan yang digunakan dalam pengembangan Staregi Mandiri Dalam Pencegahan Dan Penanganan *Burnout* Bagi perawat IGD adalah menggunakan metode *literature review*. Metodologi yang dilakukan bertujuan

untuk mengeksplorasi permasalahan aktual terkait dengan burnout pada perawat IGD, mengembangkan gagasan yang akan diambil, dan mencari relevansinya dengan referensi yang sudah ada dan bagaimana merangkum referensi tersebut ke dalam suatu gagasan.

Literatur yang digunakan sebagai landasan teori didapatkan dari *text book*, jurnal, skripsi, serta *thesis*. *Thesis* yang mendukung penulisan ini berjudul *Surviving Chaos: Predictors of Occupational Stress and Well-Being in Emergency Nurses*^[16] berhubungan erat dengan kondisi psikologis perawat gawat darurat.

Adapun jurnal yang ikut serta mendukung penulisan ini berjudul *The relationship between Psychosocial Job Stress and Burnout in Emergency Department: An exploratory Study*^[11] dan *Goal Orientation Predicts Work Engagement and Burnout in Emergency Nurses*^[4] yang didalamnya membahas tentang beberapa aspek psikososial perawat gawat darurat dan dimensi *burnout* yang saling berhubungan yang dijadikan tinjauan pustaka dalam penulisan ini. Serta *Text book* yang berjudul *Banishing Burnout*^[14] dan *Burnout for Experts*^[13] yang didalamnya membahas tentang beberapa upaya yang dapat digunakan dalam mencegah maupun menangani *burnout*.

Penggunaan jurnal dan *text book* digunakan untuk meninjau hal-hal yang dapat dijadikan acuan dalam kerangka pikir penyusunan gagasan. Tahap yang selanjutnya digunakan adalah dengan meninjau kembali hasil penelitian terkini atau *evidence based* yang telah ada melalui jurnal, skripsi, dan *thesis*. Peninjauan dilakukan dengan menelaah fenomena terbaru dalam pencegahan dan penanganan *burnout*, khususnya untuk meninjau strategi mandiri bagi perawat IGD.

Selama proses pembentukan gagasan hingga tahap penyusunan prosedur juga dilakukan konsultasi pakar bidang keperawatan kegawatdaruratan. Konsultasi pakar dilakukan bertujuan untuk menambah informasi terkait dengan data-data yang dibutuhkan, mendapatkan pertimbangan gagasan terkait penerapan gagasan di lapangan,

sehingga relevansi gagasan dapat ditingkatkan.

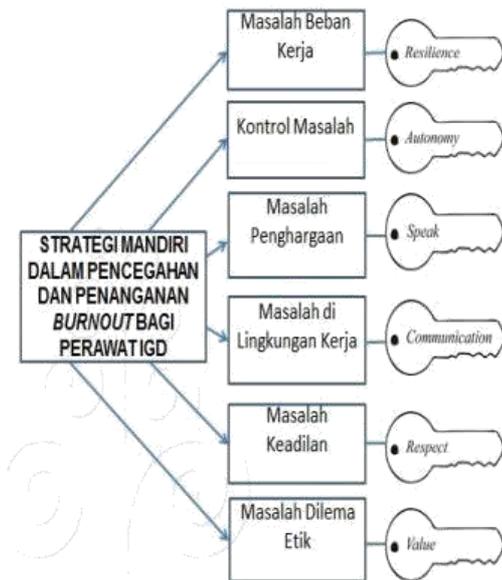
3. HASIL dan PEMBAHASAN

3.1 Analisis Kondisi

Saat ini belum adanya kesadaran mengenai intervensi yang tepat untuk mencegah maupun menangani terjadinya *burnout*. Secara umum, terdapat beberapa hal yang dapat dilakukan ketika seseorang beresiko mengalami stres kerja yang berujung pada *burnout*. Salah satu diantaranya adalah menghindari stres dengan cara meningkatkan ketahanan diri. Ketahanan merupakan salah satu respon individu yang dapat disadari maupun tidak dalam pekerjaan individu itu sendiri. Banyak yang tidak menyadari dan bahkan belum mengetahui akan pentingnya ketahanan diri terhadap banyaknya tuntutan kerja yang harus dialami oleh seseorang khususnya pada lingkup kerja perawat di Instalasi Gawat Darurat. Beberapa hasil penelitian saat ini menyebutkan bahwa perawat di IGD beresiko mengalami stres kerja yang dapat memicu terjadinya *burnout* karena dipandang mempunyai tuntutan kerja yang banyak dan salah satunya berhubungan dengan keselamatan (*life saving*) pasien. Akibat banyaknya tuntutan kerja yang menjadi beban kerja seorang perawat di IGD menunjukkan ciri dan gejala fisik dan perilaku yang dapat memicu terjadinya *burnout*, antara lain: terjadinya gangguan tidur, selera makan menurun, gangguan pencernaan, sering mengalami pusing dan sakit kepala, adanya rasa jenuh dalam melakukan pekerjaan, terkadang menjadi mudah marah karena pasien atau keluarga pasien yang tidak kooperatif, dan terjadinya konflik dengan sesama rekan kerja.^[19]

3.2 Staregi Mandiri Dalam Pencegahan Dan Penanganan *Burnout* Bagi perawat IGD

Staregi Mandiri Dalam Pencegahan Dan Penanganan *Burnout* Bagi perawat IGD merupakan suatu strategi mandiri yang bertujuan untuk mencegah dan menangani *burnout* dalam lingkup keperawatan gawat darurat khususnya pada perawat IGD.



Gambar 1. Gambaran Strategi Mandiri dalam Pencegahan dan Penanganan Burnout Bagi Perawat IGD.

Sebelum memahami lebih lanjut mengenai strategi menghadapi *burnout*, terdapat beberapa hal yang perlu diperhatikan oleh perawat IGD antara lain:

- a. Mengetahui permasalahan secara objektif: dalam hal ini perawat perlu menganalisa seberapa besar masalah yang dihadapi. Apabila perawat telah melakukan hal ini, maka akan memudahkan perawat untuk merencanakan tindakan yang harus dilakukan untuk menghadapinya dan memilih salah satu strategi yang sesuai dengan permasalahan yang sedang dihadapi.
- b. Mengambil tindakan: bertindak segera sesuai dengan strategi yang dipilih dan sesuai dengan kemampuan diri. Jika individu dirasa kurang tepat memilih strategi maka jangan menunda untuk mengambil strategi yang lain yang dirasa lebih tepat.
- c. Mengetahui konsekuensi strategi yang dipilih: penting bagi perawat khususnya yang bertugas di IGD untuk mengetahui konsekuensi yang akan terjadi dalam memilih setiap strategi baik konsekuensi bagi diri sendiri, teman sejawat, maupun pasien dan keluarga.

- d. Mengetahui perkembangan: mengidentifikasi setiap proses yang dilewati dalam pengambilan strategi untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.
- e. Membangun relasi: tidak menutup kemungkinan bahwa setiap strategi memiliki kesempatan untuk bekerja sama dengan orang lain.
- f. Yang terpenting adalah selalu berpikir dan bersikap positif dalam setiap masalah yang dihadapi.

Setelah mengetahui beberapa hal yang harus diperhatikan harapan kedepannya perawat akan lebih mudah dalam menerapkan gagasan ini. Adapun strategi atau intervensi mandiri yang dikemas dalam gagasan ini mencakup pencegahan dan penyelesaian dari enam kunci masalah yang dapat menyebabkan *burnout* khususnya pada perawat yang bertugas di IGD, antara lain:

a. Masalah Beban Kerja: Resilience

Salah satu tanda seorang perawat di IGD mengalami *burnout* adalah merasa kelelahan di pagi hari ketika menghadapi pekerjaan. Jika terjadi secara berkepanjangan akan menimbulkan penurunan ketahanan diri dan gejalanya berupa stamina berkurang, kerja keras menurun, dan tidak menikmati pekerjaan sehingga tuntutan kerja terasa semakin berat. Jika digambarkan dalam sebuah siklus masalah beban kerja ini tidak berujung seperti halnya lingkaran setan.

Alternatif strategi yang sangat direkomendasikan untuk menghadapi beban kerja adalah ketahanan yang tentunya dapat dipertahankan. Ketahanan merupakan gabungan dari kesejahteraan fisik dan perilaku positif. Ketahanan mampu meningkatkan kualitas kerja, meningkatkan kekuatan fisik dan stamina dimana itu merupakan hal utama dalam menumbuhkan rasa nyaman dalam bekerja. Menurunnya ketahanan seorang perawat IGD dalam bekerja juga dapat menurunkan sistem imun yang nantinya mempengaruhi kesehatan perawat itu sendiri. Untuk itu perawat perlu meningkatkan ketahanan agar senantiasa terhindar maupun

mengatasi ketika sedang mengalami *burnout*.

b. Kontrol Masalah: *Autonomy*

Kurangnya kontrol terhadap setiap masalah ditandai dengan kurangnya manajemen terhadap diri sendiri sehingga hal ini berpengaruh terhadap kerja tim. Dalam hal ini ketika seorang perawat di IGD yang dituntut bekerja dalam sebuah tim tidak kooperatif dan tidak bisa berkolaborasi dengan profesi lainnya sehingga dapat menghambat kerja tim. Pada dasarnya adanya otonomi yang baik pada perawat merupakan hal yang penting dalam peningkatan manajemen terhadap diri sendiri sehingga berpengaruh baik dalam kerja tim.

Pendekatan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan otonomi dalam diri adalah dengan cara meningkatkan kualitas dan kemampuan diri salah satunya dengan belajar dari aspek pengalaman klinis maupun akademis dan memperbanyak relasi rekan kerja sehingga dengan adanya peningkatan otonomi dari dalam diri perawat IGD maka akan dapat mengontrol masalah yang dihadapi dan tentunya perawat juga dapat mengontrol terjadinya *burnout*.

c. Masalah Penghargaan: *Speak*

Menurut hasil penelitian dari beberapa literatur, sering kali perawat yang bertugas di IGD dengan banyaknya tuntutan kerja dan berhubungan dengan keselamatan (*life saving*) pasien merasa kurang diakui dan dihargai. Selain itu perawat tidak memiliki kebebasan dalam bekerja dimana keluarga pasien menuntut ingin menjadi prioritas utama bagi pasien itu sendiri padahal banyak hal yang harus dipertimbangkan dan menjadi prioritas lainnya. Rasa ingin dihargai sangat melekat pada diri perawat itu sendiri dilihat dari seberapa optimal kinerja yang ia lakukan. Terkadang perawat merasa adanya ketidakadilan antara *reward* yang ia dapatkan dan usaha yang ia lakukan.

Hal yang dapat dilakukan ketika mengalami ketidakpuasan dalam pekerjaan adalah dengan cara mengungkapkan pendapat. Tidak

ada batasan bagi sebuah profesi dalam mengungkapkan pendapat begitu pula seorang perawat di IGD. Hal yang perlu dimiliki oleh perawat adalah keberanian untuk berbicara sesuai dengan apa yang dirasakan. Sehingga hal ini dapat memberikan rasa ketenangan dan meningkatkan kenyamanan dalam bekerja dan terhindar dari *burnout*.

d. Masalah di Lingkungan Kerja: *Communication*

Kenyamanan di lingkungan kerja didapatkan dengan cara membangun hubungan sosial dengan teman sejawat. Ketika hubungan dalam berinteraksi sosial baik dengan teman sejawat maupun dengan profesi lainnya kurang efektif akan berpotensi mengalami masalah yang cukup serius dan berujung pada *burnout*. Perawat IGD yang tidak dapat mempertahankan hubungan baik di lingkungan kerja sangat berpotensi mengalami hal ini sehingga ia merasa diasingkan. Sebaliknya, jika ia mampu mempertahankan hubungan sosial yang baik di lingkungan kerja akan selalu mendapatkan dukungan dari teman-temannya, contohnya ia akan mendapat simpati ketika ia tertimpa masalah.

Meningkatkan komunikasi yang lebih baik adalah strategi yang tepat dalam meningkatkan kenyamanan di lingkungan kerja khususnya di lingkungan kerja perawat IGD. Melatih kemampuan dalam berkomunikasi dapat ditingkatkan secara mandiri dengan memperkaya berbagai literatur dari buku, video, dan program pelatihan, maupun media lainnya. Selain itu, perawat yang memiliki kualitas kerja yang baik pastinya memiliki komunikasi yang baik. Komunikasi yang baik pada perawat di IGD sangat penting karena tidak hanya berperan untuk hubungan sosial antar profesi, tetapi juga berperan penting bagi pasien dan keluarga pasien sebagai edukator. Di sisi lain perawat memiliki peran sebagai pendengar bagi pasien dan keluarga maka dari itu perawat harus menjadi pendengar yang baik karena komunikasi yang baik adalah komunikasi dua arah.

e. Masalah Keadilan: Respect

Tidak dipungkiri diskriminasi juga sering menjadi masalah di lingkungan kerja begitu pula di lingkungan kerja perawat IGD. Diskriminasi terjadi berdasarkan karakteristik individu meliputi ras, etnik, *gender*, orientasi seksual, dan umur. Seringkali perawat memberikan pelayanan yang berbeda terhadap pasien dan keluarga karena perbedaan ras maupun *gender* begitu pula sebaliknya pasien maupun teman di lingkungan kerja melakukan hal yang sama kepada perawat yang memiliki perbedaan budaya. Dalam hal ini jika tidak adanya keadilan bagi perawat yang bekerja di IGD maka akan menimbulkan tingkat kepercayaan diri yang rendah dan memicu terjadinya isolasi sosial sehingga berujung terjadinya *burnout*.

Menumbuhkan rasa saling menghormati dan menghargai antar profesi maupun pasien di lingkup kerja perawat IGD sangat penting. Strategi yang dapat diterapkan untuk masalah keadilan di lingkungan kerja perawat IGD adalah dengan mempromosikan dan menghargai perbedaan.

f. Masalah Dilema Etik: Value

Seringkali perawat yang bertugas di IGD dihadapkan dengan dilema dimana antara jumlah perawat tidak sebanding dengan pasien yang dirawat dalam jumlah yang banyak dengan kondisi yang mengkhawatirkan. Dengan demikian sulit bagi perawat untuk menentukan prioritas karena mengalami dilema etik dan memicu terjadinya *burnout*.

Strategi yang dapat diterapkan ketika sedang berada dalam situasi ini adalah perawat diharapkan tetap dalam kondisi tenang dan berusaha untuk mengidentifikasi nilai paling tidak mempertimbangkan secara matang mengenai tindakan yang akan dilakukan. Memperbanyak wawasan mengenai pengambilan keputusan berdasarkan etik merupakan hal yang harus diperhatikan agar keputusan yang dipilih telah dipertimbangkan dari berbagai aspek nilai^[14].

4. KESIMPULAN

Staregi Mandiri Dalam Pencegahan Dan Penanganan *Burnout* Bagi perawat IGD merupakan salah satu intervensi mandiri yang didalamnya terdapat strategi yang dikemas untuk mencegah dan menangani *burnout* dalam lingkup keperawatan gawat darurat khususnya pada perawat yang bertugas di IGD. Strategi ini mudah dipahami dan mudah diterapkan karena dikemas dalam bentuk sederhana ditinjau dari beberapa aspek psikososial serta mampu meningkatkan pengetahuan dalam melakukan intervensi secara mandiri pada perawat IGD ketika mengalami *burnout* dan sebagai salah satu usaha peningkatan kesadaran perawat IGD dalam mencegah, mengurangi, dan mengendalikan *burnout* di lingkungan kerja.

5. SARAN

Diharapkan Staregi Mandiri Dalam Pencegahan Dan Penanganan *Burnout* Bagi perawat IGD dapat meningkatkan kesadaran dan kepekaan perawat akan pentingnya mencegah dan mengatasi *burnout* yang akan mempengaruhi kualitas kerja perawat di IGD dan tentunya keselamatan (*life saving*) pasien untuk selanjutnya dapat dikembangkan dan diteliti lebih lanjut dari berbagai aspek fisik maupun aspek psikososial keperawatan gawat darurat agar nantinya didapatkan strategi yang lebih tepat.

Sangat diharapkan adanya publikasi mengenai pentingnya pencegahan dan penanganan *burnout* khususnya di lingkup kerja perawat IGD berdasarkan gagasan ini.

Harapan kedepannya adalah adanya pelatihan bagi perawat gawat darurat yang mencakup pentingnya intervensi yang tepat untuk mencegah dan menangani *burnout* yang didasari oleh adanya gagasan *Six Strategies of Burnout Intervention in Emergency Nursing: Staregi Mandiri Dalam Pencegahan Dan Penanganan Burnout Bagi perawat IGD*.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adriaenssens, Jef.,Gucht, Vronique, De., Maes, Stan, P. 2011. Exploring the Burden of Emergency Care; Predictors of Stress-Health Outcomes in Emergency Nurses. *Journal of Advanced Nursing*:1317-1328.
2. Adriaenssens, Jef.,Gucht, Vronique, De., Maes, Stan, P. 2012. The Impact of Traumatic Events on Emergency Room Nurses: Findings from a Questinnaire Survey. *International Journal of Nursing Studies*:1411-1422.
3. Adriaenssens, Jef.,Gucht, Vronique, De., Maes, Stan, P. 2013a. Causes and Consequences of Occupational Stress in Emergency Nurses a Longitudinal Study. *Journal of Nursing Management*.
4. Adriaenssens, Jef.,Gucht, Vronique, De., Maes, Stan, P. 2013b. Goal Orientation is Associated with Work Engagement and Burnout in Emergency Nurses. *Journal of Occupational Health*.
5. Adriaenssens, Jef.,Gucht, Vronique, De., Maes, Stan, P. 2014. Determinants and Prevalance of Burnout in Emergency Nurses: A Systematic Review of 25 Years of Research. *International Journal of Nursing Studies*.
6. Ambarwati, D. 2014. *Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Perawat IGD dengan Dukungan Sosial Sebagai Variabel Moderating*. Skripsi. Fakultas Ekonomika dan Bisnis Universitas Diponegoro.
7. Febrianti, L. 2009. Stres Kerja pada Perawat Unit Gawat Darurat. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
8. Haryanti., Aini Faridah., Purwaningsih Puji, 2013. Hubungan Antara Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Kabupaten Semarang. *Jurnal Managemen Keperawatan*. Vol 1. Mei 2013. 48-56.
9. Haryuni, S., Ratnawatii, R., Kapti R. E. 2013. Hubungan Antara Stres Kerja dengan Kinerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUD Ngudi Waluyo Kabupaten Blitar dan RSUD Mardi Waluyo Kota Blitar. *Jurnal Keperawatan* ISSN 2086-3071. Vol. 4. No. 1: 56-62.
10. Hendianti, Gian Nurmaidah., Somantri, Irman., Yudianto, Kurniawan. 2012. *Gambaran Beban Kerja Perawat Pelaksana Unit Instansi Gawat Darurat RS Muhammadiyah Bandung*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjajaran. Bandung. Jawa Barat.
11. Izquierdo, Mariano, Garcia., Rios-Risquez, Maria, Isabel, P. 2012. The Relationship Between Psychosocial Job Stress and Burnout in Emergency Departements:An Exploratory Study. *Nursing Outlook*:322-329.
12. Kaharu, T. R. 2015. *Hubungan Locus of Control dengan Stres Kerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Prof. Dr. H. I. AloeI Saboe Kota Gorontalo*. Skripsi. Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo.
13. Kohler, Sabine Bahrer. 2013. *Burnout for Experts:Prevention in the Context of Living and Working*. Springer publisher.
14. Leiter, Michael P., Leiter, Christina Maslach. 2005. *Banishing Burnout* (1st ed.). Jossey Bass Publisher.
15. Lumintang, P., Kumaat, L., Mulyadi. 2015. Perbedaan Tingkat Stres Kerja Perawat Instalasi Gawat Darurat dan Unit Rawat Inap di Rumah Sakit Pancaran Kasih GMIM Manado. *ejurnal Keperawatan (e-Kep)*. Vol. 3. No. 1:1-6.
16. Mariana Jozef. 2014. *Surviving Chaos:Predictors of Occupational Stress and Well-Being in Emergency Nurses*. PhD thesis. Leiden University. The Netherlands.
17. McCormack, Nancy., Cotter, Catherine. 2013. *Managing Burnout in the Workplace: A Guide for Information Professionals*. Chandos Publishing.
18. Nurullaxmi, S. 2014. *Hubungan Persepsi terhadap Lingkungan Kerja dengan Burnout pada Perawat di Ruang Rawat Inap RSUD Prof. DR. H. AloeI Saboe Kota Gorontalo*. Skripsi. Jurusan Ilmu Keperawatan FIKK UNG.
19. Pongoh, V., Warouw, H., Hamel, R., 2015. Perbedaan Stres Kerja Antar

- Shift Perawat di Ruang Gawat Darurat Medik RSUP Dr. R. D. Kandou Manado.* ejurnal Keperawatan (e-Kep). Vol. 3. No. 2:1-8.
20. Puspitasari, Dian Eka., Widjajanto Edi., Rini, Ika Setyo. 2012. Hubungan Kompetensi Perawat Gawat Darurat dengan Kinerja Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD dr. H. Mohammad Anwar Sumenep dan RSUD Sampang. *Jurnal Kesehatan Wiraja Medika:79-88.*
 21. Schwartzoffer, Rachel V. 2009. *Psychology of Burnout:Predictors and Coping Mechanisms.* Nova Science Publisher,Inc.
 22. Suratmi. Wisudawan, A. S. 2015. Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat Pelaksana di Ruang IGD RSUD Dr. Soegiri Lamongan. *Jurnal Keperawatan E-ISSN 2443-0900:142-148.*
 23. Ulfa Mariana., Rahmat Ibrahim., Wirasto, Ronny Tri. 2014. Hubungan Antara Stres Kerja dengan *Burnout* pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat RSUP Dr.Sardjito Yogyakarta. Skripsi. *Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Keperawatan. Yogyakarta.*
 24. Widodo Panggah. 2008. Hubungan Beban Kerja dengan Waktu Tanggap Perawat Gawat Darurat Menurut Persepsi Pasien di Instalasi Gawat Darurat RSU Pandan Arang Boyolali. *Berita Ilmu Keperawatan ISSN 1979-2697, Vol.1, September 2008:125-130.*
 25. Yana, D. 2015. Stres Kerja pada Perawat Instalasi Gawat Darurat di RSUD Pasar Rebo Tahun 2014. *Jurnal Administrasi Kebijakan Kesehatan.* Vol. 1 No. 2:107

