Peningkatan Pelayanan Kesehatan Jiwa Masyarakat Melalui Pemberdayaan Petugas Kesehatan dalam Penerapan Manajemen Stres di Wilayah Kerja Puskesmas Kuranji Kota Padang

Amelia Susanti[1], Diana Arianti[2], Edo Gusdiansyah[3]
[1, 2, 3)] Program Studi Keperawatan, Universitas Alifah Padang
E-mail: ameliaaska@gmail.com

Abstrak
Kesehatan jiwa tenaga kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam mewujudkan pelayanan yang berkualitas dan berkesinambungan. Perawat, sebagai garda terdepan dalam pelayanan kesehatan masyarakat, sering menghadapi tekanan kerja yang tinggi sehingga rentan mengalami stres dan kelelahan emosional. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan perawat dalam menerapkan teknik manajemen stres melalui pelatihan berbasis edukasi dan praktik langsung di Puskesmas Kuranji Kota Padang. Metode kegiatan meliputi edukasi mengenai konsep stres dan kesehatan jiwa, pelatihan teknik relaksasi dan komunikasi terapeutik, pendampingan kelompok (*peer support*), serta evaluasi melalui pre-test, post-test, dan observasi praktik. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan pada aspek pengetahuan dan keterampilan peserta; sebanyak 90% perawat memahami konsep stres, 86% memahami teknik manajemen stres, dan 85% mampu mempraktikkannya dengan benar. Kegiatan ini juga memperkuat solidaritas dan dukungan sosial antar tenaga kesehatan, menciptakan lingkungan kerja yang lebih positif dan sehat secara psikologis. Pelatihan ini diharapkan menjadi langkah awal dalam upaya peningkatan kapasitas perawat dan kualitas pelayanan kesehatan jiwa di tingkat layanan primer.

Kata Kunci: Kesehatan Jiwa, Perawat, Manajemen Stres, Pemberdayaan, Pelayanan Masyarakat

Abstract
Mental health among healthcare workers is a vital aspect in ensuring the quality and sustainability of health services. Nurses, as the frontline of community healthcare, frequently encounter high workloads and emotional demands that increase their risk of stress and burnout. This community service program aimed to empower nurses in implementing stress management techniques through education and hands-on training at Puskesmas Kuranji, Padang City. The activities included educational sessions on the concept of stress and mental health, practical training in relaxation and therapeutic communication, peer support facilitation, and evaluation using pre-test, post-test, and direct observation. The results showed a significant improvement in participants' knowledge and skills: 90% of nurses understood the concept of stress, 86% understood stress management techniques, and 85% were able to practice them correctly. The program also strengthened social support and teamwork among healthcare staff, fostering a more positive and psychologically healthy work environment. This training is expected to serve as an initial step toward enhancing nurses' capacity and improving the quality of community mental health services at the primary care level.

Keywords: Mental Health, Nurses, Stress Management, Empowerment, Community Health Services

PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan aspek penting dalam kesejahteraan individu dan masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menyebutkan bahwa lebih dari 970 juta orang di dunia mengalami gangguan mental atau penyalahgunaan zat, dengan depresi dan kecemasan sebagai gangguan terbanyak (WHO, 2022). Di Indonesia, Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 melaporkan bahwa prevalensi depresi nasional pada penduduk usia ≥15 tahun mencapai sekitar 1,4%, dengan angka tertinggi di Jawa Barat (3,3%) dan terendah di Bali (0,2%). Selain itu, prevalensi masalah kesehatan jiwa (gangguan mental emosional) berada di kisaran 2,2%, dan pada kelompok remaja (15–24 tahun) prevalensi depresi tercatat sebesar 2% (Kemenkes RI, 2023).

Perawat sebagai tenaga kesehatan yang berada di garis depan pelayanan kesehatan memiliki peran strategis dalam mendukung kesehatan jiwa pasien, keluarga, serta diri mereka sendiri. Namun, tekanan kerja yang tinggi, beban kerja yang meningkat, serta keterbatasan dukungan psikososial menyebabkan banyak perawat mengalami stres kerja. Studi terbaru menunjukkan bahwa stres kerja dan burnout pada perawat berhubungan dengan penurunan kualitas layanan, meningkatnya kesalahan medis, serta menurunnya kepuasan pasien (Dziedzic et al., 2025; Li et al., 2024).

Masalah pemberdayaan perawat dalam manajemen stres masih menjadi tantangan di berbagai fasilitas kesehatan. Banyak perawat belum mendapatkan pelatihan yang memadai dalam manajemen stres, sehingga kesulitan mengatasi tekanan kerja secara efektif. Oleh karena itu, diperlukan program pemberdayaan perawat dalam manajemen stres guna meningkatkan kesehatan jiwa mereka serta kualitas layanan yang diberikan kepada pasien.

Hal ini didukung oleh penelitian Susanti, et al. (2024) yang menemukan adanya hubungan signifikan antara beban kerja, dukungan sosial, dan hubungan interpersonal dengan kesehatan jiwa tenaga kesehatan di Puskesmas Kuranji Padang. Demikian pula, penelitian oleh Kivimaki et al. (2022) menegaskan bahwa intervensi manajemen stres di tempat kerja dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan. Dengan demikian, program pengabdian masyarakat berupa pelatihan manajemen stres bagi perawat puskesmas menjadi langkah strategis dalam mendukung peningkatan pelayanan kesehatan jiwa masyarakat.

Selain faktor beban kerja dan dukungan sosial, aspek budaya organisasi juga memengaruhi kondisi psikologis perawat. Studi oleh Kniffin, et al. (2023) menunjukkan bahwa kepemimpinan yang suportif dan iklim kerja yang sehat mampu menurunkan stres kerja secara signifikan. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi pengelolaan stres tidak hanya sebatas pada individu, tetapi juga membutuhkan dukungan sistemik dari institusi kesehatan, termasuk kebijakan organisasi dan supervisi kepala puskesmas. Susanti & Arianti, (2025) menjelaskan bahwa kesehatan jiwa seseorang sangat dipengaruhi oleh kondisi lingkungan kerja yang meliputi beban kerja, hubungan interpersonal, dan dukungan sosial. Meskipun penelitian tersebut dilakukan pada tenaga kesehatan, prinsip yang sama juga berlaku bagi remaja yang menghadapi tekanan sosial digital, di mana lingkungan dan dukungan sosial berperan penting dalam menjaga keseimbangan mental.

Di sisi lain, perkembangan ilmu keperawatan menuntut adanya integrasi intervensi berbasis bukti dalam praktik pelayanan. Pelatihan manajemen stres yang diberikan kepada perawat puskesmas tidak hanya meningkatkan kapasitas personal, tetapi juga diharapkan berkontribusi terhadap mutu pelayanan kesehatan masyarakat. Dengan memperkuat peran perawat sebagai agen promotif-preventif dalam kesehatan jiwa, maka tujuan pembangunan kesehatan mental nasional dapat lebih mudah tercapai secara berkesinambungan.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan pendidikan masyarakat dan pelatihan praktis. Bentuk kegiatan terdiri atas: 1) Edukasi (Pendidikan Masyarakat): Pemberian materi mengenai konsep stres, dampaknya terhadap kesehatan jiwa, serta pentingnya penerapan manajemen stres. Edukasi dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, dan tanya jawab untuk meningkatkan pemahaman perawat. 2) Pelatihan (Difusi Ipteks & Demonstrasi): Peserta diberikan pelatihan keterampilan manajemen stres melalui demonstrasi dan role play, meliputi teknik pernapasan dalam, relaksasi sederhana, dan komunikasi terapeutik. Fasilitator mendampingi peserta dalam praktik langsung agar keterampilan dapat dikuasai dengan baik. 4) Mediasi dan Pendampingan: Tim pengabdian memfasilitasi interaksi antar peserta untuk berbagi pengalaman dalam mengelola stres kerja. Perawat juga diarahkan untuk saling memberikan dukungan emosional, sehingga tercipta iklim kerja yang lebih sehat dan suportif. 5) Evaluasi: Evaluasi dilakukan melalui pre-test dan post-test untuk menilai peningkatan pengetahuan, serta observasi keterampilan praktik untuk menilai kemampuan perawat dalam menerapkan teknik manajemen stres.

Sasaran kegiatan adalah perawat Puskesmas Kuranji Kota Padang, dengan jumlah peserta sebanyak 13 orang. Waktu dan tempat kegiatan dilaksanakan pada 26 Juni 2025 bertempat di Aula Puskesmas Kuranji Kota Padang. Media yang digunakan adalah buku kerja, laptop, infokus, leaflet, serta role play secara langsung.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk memperjelas capaian kegiatan pengabdian masyarakat ini, hasil evaluasi pengetahuan dan keterampilan perawat setelah diberikan edukasi, pelatihan, dan pendampingan disajikan dalam Tabel 1. Tabel tersebut menunjukkan persentase peserta yang memahami konsep stres, menguasai teknik manajemen stres, serta mampu mempraktikkannya dengan benar.

Tabel 1. Hasil Evaluasi Pelatihan Manajemen Stres pada Perawat Puskesmas Kuranji Kota Padang Tahun 2025

Aspek yang Dievaluasi	Indikator Keberhasilan	Hasil (%)
Edukasi (Pendidikan Masyarakat)	Peserta memahami konsep stres	90
Pelatihan (Demonstrasi & Role Play)	Peserta memahami teknik manajemen stres	86
Pelatihan (Praktik Langsung)	Peserta mampu mempraktikkan teknik manajemen stres	85
Evaluasi (Pre-test & Post-test)	Peningkatan skor pengetahuan rata-rata peserta	30

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat bahwa kegiatan pengabdian masyarakat ini memberikan hasil yang positif terhadap peningkatan kapasitas perawat dalam manajemen stres. Sebanyak 90% peserta mampu memahami konsep dasar stres dan dampaknya terhadap kesehatan jiwa. Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman teoretis peserta. Selanjutnya, 86% peserta dapat mengidentifikasi dan menjelaskan teknik manajemen stres, seperti pernapasan dalam, relaksasi otot, dan komunikasi terapeutik. Sementara itu, 85% peserta berhasil mempraktikkan teknik tersebut dengan benar, menunjukkan bahwa pelatihan berbasis demonstrasi dan role play memberikan dampak nyata pada peningkatan keterampilan. Selain itu, hasil pre-test dan post-test memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 30%, menandakan bahwa kegiatan ini berhasil mencapai tujuan utama yaitu peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat dalam mengelola stres kerja. Secara keseluruhan, hasil ini mengindikasikan bahwa pendekatan edukatif dan praktis yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif. Peningkatan kemampuan perawat dalam manajemen stres diharapkan dapat mendukung terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat, serta meningkatkan mutu pelayanan kesehatan jiwa masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Kuranji.

Kegiatan pelatihan manajemen stres yang dilakukan di Puskesmas Kuranji membawa perubahan nyata bagi para perawat. Melalui sesi edukasi dan latihan yang bersifat partisipatif, mereka tidak hanya memahami konsep stres secara teori, tetapi juga belajar mengenali tanda-tandanya dalam diri sendiri. Banyak peserta mengungkapkan bahwa sebelum kegiatan ini, mereka sering menganggap stres sebagai bagian yang tidak bisa dihindari dari pekerjaan. Namun setelah mengikuti pelatihan, mereka mulai melihat stres sebagai sesuatu yang bisa dikelola dan dikendalikan.

Peningkatan pemahaman ini terlihat jelas dari hasil evaluasi, di mana hampir seluruh peserta mampu menjelaskan kembali makna stres dan teknik pengelolaannya. Selain itu, ketika dilakukan simulasi, sebagian besar peserta menunjukkan keterampilan yang baik dalam menerapkan teknik pernapasan dalam dan relaksasi sederhana. Perubahan ini mungkin terlihat kecil, tetapi bagi seorang perawat yang setiap hari berhadapan dengan pasien, keluarga pasien, dan tuntutan administratif, kemampuan sederhana untuk menenangkan diri adalah bentuk keberdayaan yang sangat berarti.

Hasil ini sejalan dengan temuan Lee, Kim, en Park (2023) yang menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat menurunkan risiko burnout dan meningkatkan kesejahteraan psikologis tenaga kesehatan. Kegiatan ini juga membangun kebersamaan di antara para perawat. Dalam sesi pendampingan dan refleksi, mereka saling berbagi pengalaman dan saling menguatkan. Situasi ini menciptakan lingkungan kerja yang lebih terbuka dan suportif — sebuah hal yang juga ditegaskan oleh Dziedzic et al. (2025) sebagai faktor penting dalam menjaga ketahanan psikologis tenaga kesehatan.

Beberapa penelitian di Indonesia juga menggambarkan hal serupa. Fitriani dan Suryani (2022) menemukan bahwa stres kerja perawat dapat menurunkan kepuasan kerja dan berdampak langsung pada kualitas pelayanan. Sementara itu, Rahmawati et al., (2023) menunjukkan bahwa

pelatihan mindfulness-based stress reduction berhasil menurunkan tingkat stres kerja di Puskesmas secara signifikan. Pengalaman lokal ini memperkuat makna kegiatan pengabdian di Kuranji bahwa pelatihan yang dirancang dengan pendekatan praktis dan empatik bisa menjadi solusi sederhana tapi berdampak besar.

Dari sisi sosial, pelatihan ini juga memperkuat ikatan antarperawat. Mereka tidak lagi merasa sendirian menghadapi tekanan kerja, melainkan memiliki rekan yang saling memahami. Fenomena ini dikenal sebagai peer support system, dan penelitian Sari & Prasetyo, (2021) membuktikan bahwa dukungan sosial seperti ini berperan besar dalam menurunkan stres kerja perawat di rumah sakit. Dengan terciptanya suasana kerja yang lebih saling mendukung, kelelahan emosional dapat ditekan, dan motivasi kerja meningkat.

Kegiatan ini juga menggambarkan betapa pentingnya dukungan organisasi. Menurut Kniffin et al., (2023), kepemimpinan yang peduli dan komunikasi yang terbuka dalam organisasi dapat menciptakan lingkungan kerja yang sehat secara mental. Dukungan Kepala Puskesmas Kuranji selama kegiatan menjadi contoh nyata bahwa ketika pimpinan hadir dan mendengarkan, tenaga kesehatan merasa dihargai, dan semangat kerja mereka tumbuh kembali.

Secara keseluruhan, pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini gabungan antara edukasi, praktik, dan refleksi terbukti efektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Kivimaki et al., (2022) dan Li et al., (2024) yang menekankan pentingnya intervensi langsung dan pelatihan berbasis pengalaman nyata untuk meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan. Kegiatan seperti ini juga memiliki dampak berantai: perawat yang lebih tenang dan stabil emosinya akan lebih mampu memberikan asuhan yang ramah, sabar, dan penuh empati kepada pasien.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini tidak hanya tentang "pelatihan manajemen stres", tetapi juga tentang bagaimana menumbuhkan kesadaran bahwa menjaga kesehatan jiwa adalah bagian dari merawat diri sendiri. Ketika perawat merasa lebih sejahtera secara mental, maka pelayanan kesehatan masyarakat pun akan semakin manusiawi, penuh empati, dan berorientasi pada pemulihan holistik.

SIMPULAN

Kegiatan pelatihan manajemen stres bagi perawat di Puskesmas Kuranji Kota Padang terbukti membawa dampak positif, baik pada tingkat pengetahuan maupun keterampilan peserta. Melalui pendekatan edukasi, pelatihan praktis, dan pendampingan, para perawat mampu memahami konsep stres, mengenali tanda-tandanya, serta menerapkan teknik pengelolaannya secara mandiri. Lebih dari sekadar peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan sosial antar tenaga kesehatan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap terciptanya lingkungan kerja yang lebih sehat dan harmonis.

Kegiatan ini menjadi bukti bahwa intervensi sederhana seperti pelatihan manajemen stres dapat memberikan perubahan bermakna dalam konteks pelayanan kesehatan. Ketika perawat merasa tenang, percaya diri, dan mampu mengelola tekanan, maka kualitas asuhan keperawatan yang mereka berikan kepada pasien dan masyarakat pun akan meningkat. Pengabdian ini juga menunjukkan pentingnya integrasi aspek kesehatan jiwa dalam setiap program pembinaan tenaga kesehatan, terutama di tingkat layanan primer seperti Puskesmas.

SARAN

Pelatihan manajemen stres yang telah dilaksanakan di Puskesmas Kuranji menunjukkan hasil yang menggembirakan. Namun, agar manfaatnya dapat terus berlanjut dan meluas, diperlukan beberapa langkah tindak lanjut dari berbagai pihak. Puskesmas Dan Manajemen Layanan Kesehatan, diharapkan kegiatan serupa dapat dijadikan program rutin dalam pembinaan tenaga kesehatan. Sesi pelatihan singkat, refreshment, atau kegiatan berbasis refleksi diri dapat dijadwalkan secara berkala agar perawat memiliki ruang untuk menenangkan diri dan berbagi pengalaman menghadapi tekanan kerja. Bagi Perawat, Perawat diharapkan dapat menerapkan teknik manajemen stres yang telah dipelajari dalam kehidupan sehari-hari, baik di tempat kerja maupun di rumah. Keterampilan ini tidak hanya bermanfaat untuk menjaga keseimbangan diri, tetapi juga membantu menjaga hubungan profesional yang positif dengan rekan sejawat dan pasien. Bagi Institusi Pendidikan dan Peneliti, Diperlukan penelitian lanjutan dengan desain kuasi-eksperimen atau longitudinal untuk menilai dampak jangka panjang pelatihan manajemen stres terhadap performa kerja dan kualitas pelayanan.

Institusi pendidikan juga dapat mengadopsi materi pelatihan ini sebagai bagian dari kurikulum praktik profesi keperawatan komunitas. Bagi Pemerintah dan Dinas Kesehatan, Hasil kegiatan ini dapat menjadi dasar untuk menyusun kebijakan promotif-preventif terkait kesehatan jiwa tenaga kesehatan. Program pelatihan manajemen stres dapat dijadikan bagian dari upaya nasional dalam memperkuat layanan kesehatan mental berbasis tempat kerja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada Kepala Puskesmas Kuranji Kota Padang beserta seluruh jajaran tenaga kesehatan yang telah memberikan dukungan, membuka ruang kolaborasi, dan menyambut kegiatan ini dengan penuh antusiasme.

Apresiasi yang mendalam juga disampaikan kepada Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi Informasi Universitas Alifah Padang, khususnya Unit Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (UPPM) yang telah memberikan arahan, fasilitasi, serta pendampingan dari tahap perencanaan hingga evaluasi kegiatan.

Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh tim pelaksana para dosen, mahasiswa profesi Ners, serta staf pendukung yang telah bekerja dengan dedikasi tinggi di lapangan. Kegiatan ini dapat berjalan lancar karena adanya semangat kebersamaan dan komitmen untuk berbagi pengetahuan demi peningkatan pelayanan kesehatan jiwa masyarakat.

Penulis berharap kegiatan ini dapat menjadi langkah kecil namun bermakna dalam memperkuat peran perawat sebagai garda terdepan kesehatan mental di masyarakat. Semoga kerja sama dan semangat pengabdian ini dapat terus terjalin dan berkembang di masa mendatang untuk mewujudkan pelayanan kesehatan yang lebih empatik, berdaya, dan berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

Dziedzic, B., Łodziana, K., Marcysiak, M., & Kryczka, T. (2025). Occupational stress and social support among nurses. *Frontiers in Public Health*, *13*, 1621312. https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1621312

Kivimaki, M., Nyberg, S. T., Batty, G. D., Fransson, E. I., & Heikkilä, K. (2022). Workplace stress and mental health. *Journal of Occupational Health*, *64*(4), 254–263. https://doi.org/10.1111/joh.13368

Kniffin, K. M., Narayanan, J., & Anseel, F. (2023). Workplace mental health and the evolving role of leadership. *Academy of Management Perspectives*, *37*(2), 45–63. https://doi.org/10.5465/amp.2022.0033

Lee, S. J., Kim, H. R., & Park, S. H. (2023). Social support and burnout in healthcare workers. *Journal of Health Psychology*, *28*(2), 173–184. https://doi.org/10.1177/13591053221102793

Li, L. Z., Zhao, H., & Wang, L. (2024). Nurse burnout and patient safety, satisfaction, and quality of care: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Nursing Studies*, *147*, 104604. https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2023.104604

Rahmawati, D., Putri, H., & Hidayat, A. (2023). Pengaruh mindfulness-based stress reduction terhadap stres kerja dan kesejahteraan psikologis perawat. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, *27*(1), 55–66.

Sari, R., & Prasetyo, S. (2021). Hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres kerja pada perawat di rumah sakit daerah. *Jurnal Psikologi Indonesia*, *18*(1), 45–57.

Susanti, A., & Arianti, D. (2025). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa di lingkungan kerja. *Jurnal Ners*, *9*(2), 2249–2257.

Susanti, A., Arianti, D., & Gusdiansyah, E. (2024). Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa tenaga kesehatan di lingkungan kerja Puskesmas Kuranji Padang. *Jurnal Kesehatan Jiwa Indonesia*, *12*(1), 45–53.

World Health Organization. (2022). *Mental health at work: Policy brief.* Geneva: World Health Organization & International Labour Organization. https://www.who.int/publications/i/item/9789240064751