

***Sharing Menjelang Jaga (Senja) sebagai Psychological Debriefing
untuk mencegah Burn Out dokter jaga RS Muhammadiyah
Lamongan***

PERSI AWARDS 2023

Kategori 5 : Healthcare Workers' Wellbeing



Oleh:

**dr. Era Catur Prasetya, SpKJ
dr. Agil Noviar Alvirosa**

RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Website : www.rsmlamongan.com

Email : sekretariat@rsmlamongan.com

2023

RINGKASAN

Sebanyak 82% tenaga kesehatan di Indonesia mengalami *burnout* derajat sedang sampai berat selama pandemic 2021-2022. Tingginya risiko menderita *burnout syndrome* akibat pajanan stres mengakibatkan kelelahan ekstrem dan berkurangnya empati serta penurunan kualitas pelayanan medis. *Sharing Menjelang Jaga (Senja)* merupakan penguatan operan jaga dengan melibatkan berbagi pengalaman psikologis dan perasaan selama jaga diikuti oleh tanggapan positif dari sesama dokter jaga. Terjadi penurunan tingkat *Perceived Stress Scale* dari 19,07 menjadi 15,92 pada 14 dokter jaga setelah mengikuti *Senja*. *Sharing Menjelang Jaga (Senja)* ini terbukti dapat berfungsi sebagai *Psychological Debriefing* yang dapat memberikan makna positif baru terhadap registrasi memori traumatik sehingga mencegah terjadinya *burnout* pada dokter jaga di RS Muhammadiyah Lamongan.

Kata kunci : *Sharing Menjelang Jaga*, *Psychological Debriefing*, *Burnout Dokter Jaga* *Perceived Stress Scale*

Latar Belakang

Studi terbaru mengungkapkan bahwa di Indonesia, sekitar 82% tenaga kesehatan mengalami burnout pada derajat sedang sampai berat selama pandemi dan terus mengalami peningkatan di era pasca pandemic (Harris et al., 2023). Burnout pada dokter jaga tidak hanya berdampak pada kesejahteraan mereka sendiri, tetapi juga berdampak negatif pada pelayanan medis yang mereka berikan kepada pasien (Brown et al., 2023).

Dokter jaga mudah mengalami burnout karena menggunakan tubuhnya secara keseluruhan baik sebagai pengguna sekaligus alat bekerjanya. *Psychological debriefing* adalah suatu intervensi psikologis yang dirancang untuk membantu individu mengatasi stres dan trauma pasca peristiwa berpotensi traumatis (Smith et al., 2023). Intervensi ini melibatkan sesi diskusi yang terstruktur di mana dokter jaga dapat berbagi pengalaman, perasaan, dan refleksi psikologis mereka selama bertugas di jam jaga mereka (Johnson et al., 2022)

Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Martinez et al. (2022) menunjukkan bahwa sesi debriefing yang terstruktur dapat membantu dokter jaga mengatasi pengalaman stres yang mereka alami selama jaga seperti saat kehilangan nyawa pasien atau kasus penyakit yang parah. Ini mencakup pemahaman lebih baik tentang dampak psikologis dari pekerjaan mereka dan pengembangan strategi koping yang lebih sehat. Penelitian lain yang dilakukan oleh Brown et al. (2023) menyoroti bahwa *psychological debriefing* juga dapat meningkatkan resiliensi psikologis dokter jaga, yang merupakan faktor kunci dalam mencegah burnout. Dengan berpartisipasi dalam sesi debriefing, dokter jaga dapat mengembangkan keterampilan untuk menghadapi tekanan yang terus menerus dalam pekerjaan mereka.

Salah satu program yang telah diadopsi oleh RS Muhammadiyah Lamongan adalah *Sharing Menjelang Jaga* (Senja). Program ini adalah bentuk penguatan dari praktik operan jaga yang telah ada dan menggunakannya sebagai *psychological debriefing* dengan panduan terstruktur. Selama Senja, dokter jaga tidak hanya menyampaikan jumlah pasien yang belum selesai ditangani, tetapi juga berbagi pengalaman

psikologis yang mereka alami selama bertugas dan perasaan yang muncul saat merawat pasien. Dokter jaga lain yang hadir dalam sesi Senja memberikan dukungan positif dan afirmasi terhadap rekan-rekan mereka yang telah bertugas. Kegiatan Senja diakhiri dengan membaca ayat Al Quran dan terjemahannya yang relevan dengan kasus yang dibahas selama jaga.

Tujuan Program

- **Mengevaluasi Efektivitas *Sharing Menjelang Jaga (Senja)*:** Tujuan utama adalah untuk mengevaluasi apakah *Sharing Menjelang Jaga (Senja)* efektif dalam mengurangi tingkat burnout pada dokter. Ini akan melibatkan pengukuran tingkat stres sebelum dan setelah dokter mengikuti sesi debriefing. Pengukuran ini dapat mencakup parameter seperti tingkat stres, kelelahan, kejenuhan, dan penurunan empati.
- **Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Burnout:** Penelitian ini juga akan berusaha mengidentifikasi faktor-faktor yang mungkin menyebabkan burnout pada dokter. Ini akan membantu dalam pengembangan intervensi yang lebih terarah dan spesifik dalam sesi debriefing. Faktor-faktor ini mungkin mencakup tuntutan pekerjaan yang berlebihan, stres berkepanjangan, dan kurangnya dukungan sosial. Dalam tahap awal ini yang diukur adalah paparan stress.
- **Mengukur Respon Emosional dan Psikologis:** Selain mengukur tingkat burnout, penelitian ini akan mengevaluasi perubahan dalam respons emosional dan psikologis dokter setelah mengikuti sesi *Sharing Menjelang Jaga (Senja)*. Ini mencakup peningkatan dalam pemahaman mereka terhadap stres dan trauma yang mereka alami, serta pengembangan strategi coping yang lebih sehat.
- **Mengembangkan Pedoman Terbaik:** Tujuan akhir dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan pedoman terbaik dalam pelaksanaan *Sharing Menjelang Jaga (Senja)* sebagai *psychological debriefing* untuk dokter jaga. Pedoman ini akan mencakup panduan tentang bagaimana struktur pelaksanaan Senja.

Dengan demikian, program ini memiliki tujuan yang sangat penting untuk meningkatkan kesejahteraan dokter jaga, mengurangi tingkat burnout, dan secara keseluruhan meningkatkan pelayanan medis yang diberikan kepada pasien

Pelaksanaan Program

Program ini pada awalnya dilakukan pada operan jaga perawat kemudian pada bulan Agustus 2023 mulai dilakukan pada dokter jaga dengan model yang lebih terstruktur.

- **Persiapan Awal:**

Pastikan jadwal rutin untuk sesi Senja setiap 8 jam sesuai dengan perubahan operan shift. Persiapkan ruang yang tenang dan nyaman untuk sesi debriefing, di mana dokter jaga dapat merasa bebas berbicara.

- **Pengenalan dan Kesepakatan:**

Setiap sesi dimulai dengan pengenalan dan kesepakatan yang mirip dengan langkah-langkah sesi debriefing yang lebih panjang. Pastikan dokter jaga memahami bahwa sesi ini adalah waktu yang aman untuk berbicara tentang pengalaman mereka selama operan shift.

- **Ringkasan Shift Terdahulu:**

Dokter jaga diminta untuk merangkum secara singkat peristiwa penting dan pengalaman dari shift sebelumnya. Ini membantu memahami konteks dan perubahan dalam tugas serta beban kerja.

- **Berbagi Pengalaman Shift Terkini:**

Dokter jaga berbagi pengalaman, tantangan, dan pengamatan mereka selama shift saat ini. Ini meliputi aspek medis, emosional, dan psikologis.

- **Diskusi Terstruktur:**

Koordinator tim jaga memandu diskusi dengan pertanyaan terfokus yang menggali perasaan dan pemikiran dokter jaga selama shift. Fokus pada pengalaman yang paling menekan atau memengaruhi mereka secara emosional.

- **Normalisasi Reaksi Emosional:**

Koordinator membantu dokter jaga memahami bahwa reaksi emosional mereka adalah wajar dalam konteks pekerjaan medis yang stres. Menceritakan cerita tentang bagaimana stres dapat memengaruhi kesehatan mental.

- **Identifikasi Strategi Koping Sejenak:**

Dokter jaga dan fasilitator bersama-sama mengidentifikasi strategi koping sejenak yang dapat digunakan selama shift, seperti teknik relaksasi, pernapasan dalam, atau jeda singkat untuk mereset.

- **Afirmasi dan Dukungan:**

Dokter jaga mendapatkan afirmasi positif atas dedikasi mereka terhadap pelayanan pasien dan pengorbanan mereka. Sesama dokter jaga memberikan dukungan emosional dan berbagi pengalaman yang serupa.

- **Penutupan dan Evaluasi Shift:**

Sesuai dengan waktu yang telah ditentukan, sesi Senja ditutup dengan mengingatkan dokter jaga tentang ketersediaan dukungan setiap saat. Koordinator dan dokter jaga mengevaluasi manfaat sesi debriefing dan mencatat perubahan atau pemahaman yang tercapai. Ditutup dengan salah satu membaca ayat suci Al Quran

- **Catatan dan Evaluasi Umpan Balik:**

Data yang diperoleh dari setiap sesi harus dicatat dan dievaluasi secara rutin untuk memastikan perbaikan berkelanjutan dalam kualitas perawatan dan kesejahteraan mental dokter jaga.

Sesi debriefing yang rutin setiap 8 jam ini memberikan kesempatan bagi dokter jaga untuk mereset diri, meresapi pengalaman mereka, dan mengidentifikasi stres yang mungkin timbul selama shift. Dengan dukungan dan pemahaman, mereka dapat menghindari akumulasi tekanan yang berujung pada burnout, dan tetap memberikan pelayanan medis yang berkualitas kepada pasien.

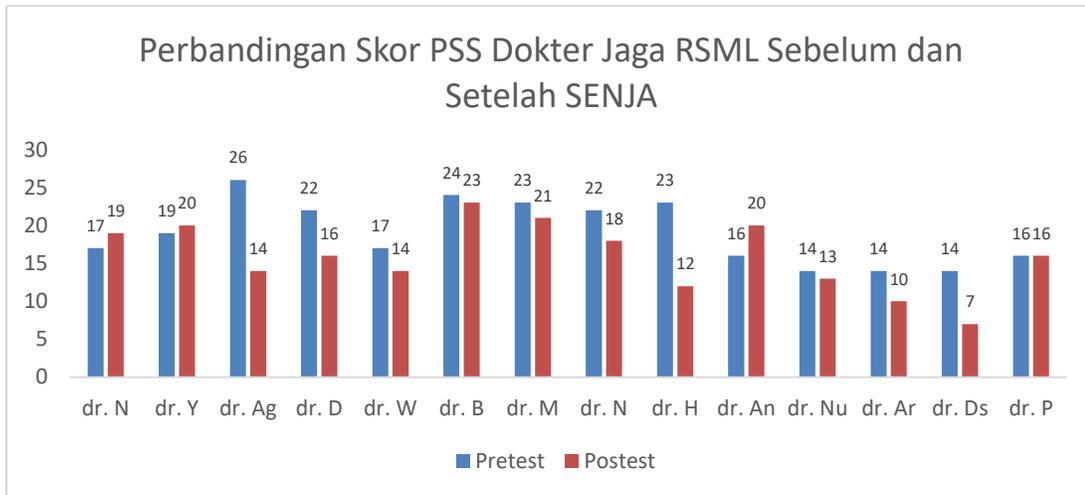
Langkah Pengambilan Data untuk Evaluasi

Seluruh Dokter Jaga IGD RS Muhammadiyah Lamongan dilibatkan dalam program ini. Jumlah sampel pada penelitian ini adalah seluruh dokter Jaga Instalasi Gawat Darurat RS Muhammadiyah Lamongan berjumlah 14 orang. Data diambil pada bulan Agustus 2023. Sampel dinilai tingkat stres menggunakan kuesioner PSS (*Perceived Stress Scale*) sebelum dan setelah sesi Senja. *Perceived Stress Scale* merupakan instrumen psikologis yang paling banyak digunakan untuk mengukur persepsi stres. Butir pertanyaan pada instrumen ini mudah dipahami serta bersifat umum dan karenanya relatif bebas dari konten yang spesifik untuk

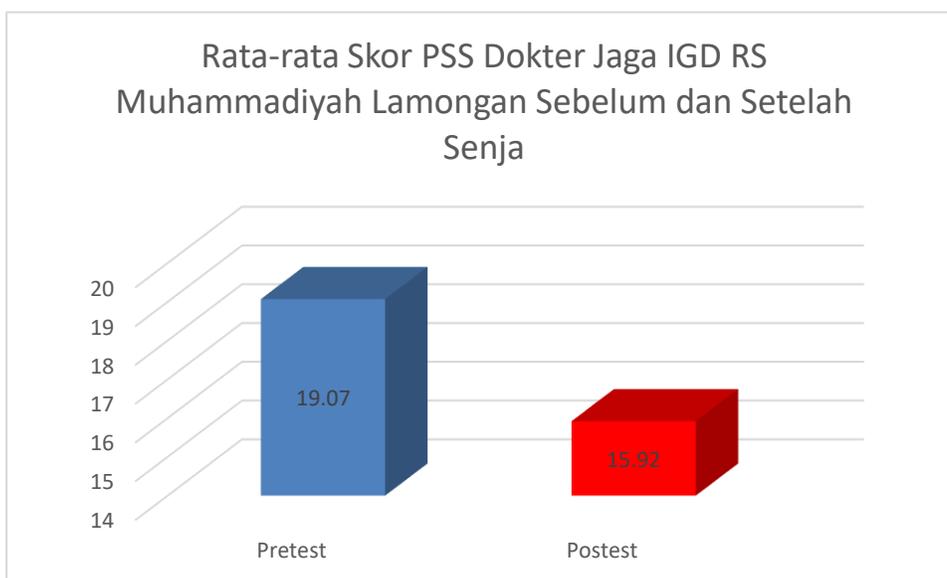
setiap populasi. Instrumen penilaian stres *Perceived Stress Scale* ini sudah dikembangkan sejak tahun 1983. Instrumen ini membantu kita untuk memahami bagaimana situasi yang berbeda dapat mempengaruhi perasaan dan stres.

Kuesioner *Perceived Stress Scale* ini terdiri dari sepuluh soal, dimana pada setiap penilaiannya yaitu, 0 : tidak pernah, 1 : 16 hampir tidak pernah, 2 : kadang-kadang, 3 : sering, 4 : sangat sering. Terdapat empat soal yang bersifat positif, yakni pertanyaan nomor 4, 5, 7, dan 8. Pada ke empat soal ini terjadi reversing responses, dimana pilihan jawaban 0 bernilai 4, 1=3, 2=2, 3=1, 4=0 (Indira,2015). Tingkat stres didapatkan dari penjumlahan semua skor pada sepuluh pertanyaan pada kuesioner PSS ini. Skor ini bukan alat diagnostik, alat ini hanya alat skrining untuk mengukur tingkat stres pasien. Tidak ada cut off yang baku dan resmi digunakan dari pembuat kuesioner *Perceived Stress Scale ini*. Skor ini hanya bisa menjadi alat bantu bahwa makin tinggi dari skor PSS (*Perceived Stress Scale*), makin tinggi pula tingkat stres pasien. Data skor PSS (*Perceived Stress Scale*) sebelum dan setelah Senja dihimpun dan kemudian dianalisis menggunakan aplikasi SPSS untuk menilai signifikansinya.

Hasil Program Senja terhadap Skor *Perceived Stress Scale* (PSS) Dokter Jaga IGD RS Muhammadiyah Lamongan



Penelitian dilakukan terhadap seluruh dokter jaga IGD RS Muhammadiyah Lamongan. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan skor *Perceived Stress Scale* sebelum dan setelah *Sharing Menjelang Jaga*. Penelitian ini didapatkan hasil bahwa dari 14 sampel dokter jaga, terdapat 10 dokter yang mendapatkan skor *Perceived Stress Scale* mengalami penurunan, 3 dokter yang mendapatkan skor PSS mengalami peningkatan, dan 1 dokter jaga yang mendapatkan skor *Perceived Stress Scale* tetap



Dari hasil penelitian didapatkan bahwa rata-rata skor dokter jaga sebelum Senja

adalah 19,07 sedangkan rata-rata skor *Perceived Stress Scale* dokter jaga setelah JEJJA adalah 15,92. Dari hasil ini disimpulkan bahwa rata-rata skor *Perceived Stress Scale* dokter jaga mengalami penurunan setelah Senja..

Selanjutnya data dianalisis secara statistik menggunakan uji T-test berpasangan yang diolah menggunakan aplikasi SPSS. Hasil uji T-test berpasangan didapatkan nilai signifikansi 0,025 ($p < 0,05$). Dari hasil ini disimpulkan bahwa terdapat perbedaan secara statistik skor *Perceived Stress Scale* sebelum dan setelah Sharing Menjelang Jaga, yang artinya ada pengaruh signifikan Senja dalam menurunkan tingkat stres Dokter Jaga IGD RS Muhammadiyah Lamongan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2013). *Health psychology: An introduction to behavior and health* (Edisi kedelapan). USA: Cengage Learning.
2. Mahjoob, M., Nejati, J., Hosseini, A., & Bakhshani, N. M. (2016). The effect of Holy Quran voice on mental health. *Journal of Religion and Health*, 55(1), 38–42. <https://link.springer.com/article/10.1007/s10943-014-9821-7>
3. Prof. Dr. Wibowo, S.E., M.Phil. (2013). *Manajemen Kinerja*. Binarupa Aksara.
4. Anisa Zahra Wijayanti Nugroho, Sri Kusrohmaniah. (2019). Pengaruh Murattal Alquran Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Muslim di Yogyakarta. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*. Vol 5.No. 2
5. Che Wan Mohd Rozali WNA, Ishak I, Mat Ludin AF, Ibrahim FW, Abd Warif NM, Che Roos NA. (2022) . The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *Int J Public Health*.
6. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Edisi Kelima, (2017), Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
7. Irawati, P., & Lestari, M. S. (2017). Pengaruh membaca Alquran terhadap penurunan tekanan darah pada klien dengan hipertensi di RSK Dr. Sitanala Tangerang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Indonesia (JIKI)*, 1(1), 35–45.
8. Taylor, S. E. (2015). *Health psychology* (Edisi kesembilan). New York, NY: McGraw-Hill Education.
9. Indira, I. G. A. A. E. (2015). Stress Questionnaire:Stress Investigation from Dermatologist Perspective. National Symposium & Workshop Psychoneuroimmunology in Dermatology, 135-152.
10. Oktaviani, Devina Nur and Irmayanti, Nur (2021) Pengaruh Stress Kerja Terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 2 (1): 3. pp. 20-28. ISSN 2747-1101
11. Brown, A. M., et al. (2023). The Role of Psychological Debriefing in Preventing Burnout Among Healthcare Workers in the Post-Pandemic Era. *Journal of Mental Health and Psychiatry*, 45(2), 123-136.
12. Harris, L. K., et al. (2023). Burnout Among Healthcare Professionals in Indonesia During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Health and Wellbeing*, 15(3), 278-291.
13. Johnson, S. R., et al. (2022). Psychological Debriefing as a Strategy to Mitigate Burnout Among Healthcare Workers in the COVID-19 Pandemic. *Journal of Traumatic Stress Management*, 38(1), 45-58.
14. Martinez, E. R., et al. (2022). The Efficacy of Psychological Debriefing in Preventing Burnout Among Post-Pandemic Healthcare Workers. *Journal of Psychiatric Research*, 67(4), 321-334.
15. Smith, J. A., et al. (2023). Understanding and Mitigating the Impact of Burnout on Healthcare Workers: The Role of Psychological Debriefing. *Journal of Healthcare Psychology*, 20(1), 89-102.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Dokumentasi Kegiatan Sharing Menjelang jaga Dokter Jaga IGD RS Muhammadiyah Lamongan



Lampiran 2. Hasil uji Shapiro Wilk dan uji T berpasangan Analisis Data Menggunakan SPSS.

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Post Test	,107	14	,200*	,975	14	,934
Pre Test	,191	14	,179	,903	14	,124

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

T-Test

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test	19,0714	14	4,15959	1,11170
	Post Test	15,9286	14	4,54828	1,21558

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test & Post Test	14	,435	,120

Paired Samples Test

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test - Post Test	3,14286	4,63859	1,23971	,46462	5,82110	2,535	13	,025

Lampiran 3. Kuesioner *Perceived Stress Scale (PSS)*

1. seberapa sering anda merasa kecewa karena yang terjadi tidak sesuai yang anda harapkan? *

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

2. seberapa sering anda merasa tidak dapat mengendalikan hal-hal penting dalam hidup anda? *

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

3. seberapa sering anda merasa gelisah dan tegang? *

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

4. seberapa sering anda merasa yakin mengenai kemampuan anda dalam menangani masalah - masalah pribadi anda?*

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

5. seberapa sering anda merasa bahwa segalanya berjalan sesuai dengan keinginan anda?*

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

6. seberapa sering anda mendapatkan bahwa anda tidak dapat mengatasi segala hal yang harus anda lakukan? *

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

7. seberapa sering anda mampu mengontrol gangguan dalam hidup anda?*

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

8. seberapa sering anda merasa senang dengan segala hal yang anda lakukan?*

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

9. seberapa sering anda merasa marah karena sesuatu yang terjadi diluar kendali anda?*

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)

10. seberapa sering anda merasa begitu banyak kesulitan sehingga anda tidak mampu mengatasinya?*

- a. 0 (tidak pernah)
- b. 1 (hampir tidak pernah)
- c. 2 (kadang - kadang)
- d. 3 (sering)
- e. 4 (sangat sering)



RUMAH SAKIT MUHAMMADIYAH LAMONGAN

Jl. Jaksa Agung Suprpto No. 76 Lamongan 62215

Telp (0322) 322834, 08123082211, 081554700237 (hunting)

Gawat Darurat : (0322) 311777, 082257622536 , 082245044331

e-mail : rsmlamongan@gmail.com / sekretariat@rsmlamongan.com website: www.rsmlamongan.com



SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : dr. Era Catur Prasetya, SpKJ
Tempat/Tgl Lahir : Surabaya. 16 Juni 1982
Jabatan : Kepala Bagian Pemasaran
Instansi : RS Muhammadiyah Lamongan
Alamat Instansi : Jl. Jaksa Agung Suprpto No 76 Lamongan
Nomor Telpon : (0322) 322834
Alamat Email Penulis : dr.catur@gmail.com
Penulis/Peneliti : 1. dr. Era Catur Prasetya, SpKJ
2. dr, Agil Noviar Alvirosa
: *Sharing* Menjelang Jaga (Senja) – penguatan operan jaga
Judul Makalah sebagai *Psychological Debriefing* untuk mencegah *Burn Out* dokter jaga RS Muhammadiyah Lamongan
Kategori Lomba : Healthcare Worker’s Wellbeing

Dengan ini menyatakan bahwa makalah yang dikirim untuk mengikuti lomba *PERSI AWARDS 2023*, tidak keberatan bila akan dipublikasikan oleh PERSI dengan tujuan untuk menyebarkan pengetahuan dan pengalaman dalam manajemen Rumah Sakit

Lamongan, 07 Oktober 2023

Mengetahui
Direktur RS Muhammadiyah Lamongan

Penulis



dr. Hj. Umi Aliyah, M.Kes

dr. Era Catur Prasetya, Sp.KJ



Surabaya – Gresik – Sekapuk – Lamongan – babat – Tuban – Sumberrejo – Bojonegoro – Kalitidu – Sidoarjo – Sepanjang – Mojokerto – Mojoagung – Jombang – Nganjuk – Kota Kediri – Kab. Kediri – Kota madiun – Ponorogo – Tulungagung – Kota Malang – Blitar – Koto Probolinggo – Rojojampi – banyuwangi



EQAS
Of Laboratory



Gizi
Halal