UPAYA PERAWAT DALAM MENCEGAH BAHAYA PSIKOSOSIAL DI RUMAH SAKIT

Novi Pratiwi

novipratiwi211@gmail.com

Abstrak

Bahaya merupakan suatu kondisi yang mengancam atau segala kondisi yang dapat merugikan baik cedera atau kerugian lainnya yang biasanya disebabkan oleh berbagai macam hal yang dilakukan oleh manusia. Bahaya psikososial dapat didefinisikan sebagai hubungan antara kondisi sosial (bahaya sosial) seseorang dengan mental/emosinya di tempat kerja, interaksi di antara lingkungan kerja, isi pekerjaan, yang mempengaruhi kesehatan, kinerja kerja dan kepuasan kerja. Bahaya psikososial di rumah sakit akan mempengaruhi kesehatan kerja perawat dan tenaga kesehatan lainnya karena dapat menurunkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial mereka. Maka dari itu, ada beberapa upaya yang harus dilakukan perawat dalam mencegah bahaya psikososial di rumah sakit.

Kata kunci : Bahaya Psikososial, Kesehatan Kerja, Perawat.

Latar Belakang

Psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan mental/emosinya. Istilah psikososial melibatkan aspek psikologis dan sosial, misalnya hubungan antara ketakutan yang dimiliki seseorang (psikologis) terhadap bagaimana caranya berinteraksi dengan orang lain di lingkungan sosialnya. Seseorang yang mentalnya sehat akan bereaksi secara positif dalam banyak situasi, berbeda dengan yang mentalnya kurang sehat.

Bahaya merupakan suatu kondisi yang mengancam atau segala kondisi yang dapat merugikan baik cedera atau kerugian lainnya yang biasanya disebabkan oleh berbagai macam hal yang dilakukan oleh manusia. Bahaya tidak dapat diukur atau diperkirakan bahkan akan sulit sekali untuk dimanage. Akan tetapi hal yang perlu diingat ialah efek yang ditimbulkan dari bahaya tersebut sangat merugikan sehingga sudah sepatutnya kita berhati-hati dalam bertindak serta memperhatikan berbagai larangan yang sudah tertera.

Bahaya psikososial dapat didefinisikan sebagai hubungan antara kondisi sosial (bahaya sosial) seseorang dengan mental/emosinya di tempat kerja, interaksi di antara lingkungan kerja,

isi pekerjaan, kondisi organisasi dan kapasitas pekerja, kebutuhan, budaya, pertimbangan ekstra-pekerjaan pribadi yang dapat, melalui persepsi dan pengalaman, mempengaruhi kesehatan, kinerja kerja dan kepuasan kerja (WHO, 1984).

Bahaya psikososial mungkin aspek-aspek dari desain dan manajemen pekerjaan, konteks sosial dan organisasinya yang memiliki potensi untuk menyebabkan kerusakan psikologis atau fisik. Sejumlah model ada di Eropa dan di tempat lain untuk penilaian risiko yang terkait dengan bahaya psikososial (disebut risiko psikososial) dan dampaknya terhadap kesehatan dan keselamatan karyawan serta kesehatan organisasi.

Potensi bahaya di rumah sakit, selain penyakit-penyakit infeksi juga ada potensi bahaya-bahaya lain yang mempengaruhi situasi dan kondisi di rumah sakit, yaitu kecelakaan (peledakan, kebakaran, kecelakaan yang berhubungan dengan instalasi listrik, dan sumber-sumber cedera lainnya), radiasi, bahan-bahan kimia yang berbahaya, gas-gas anastesi, gangguan psikososial dan ergonomi. Semua potensi bahaya tersebut jelas mengancam jiwa dan kehidupan bagi para karyawan di rumah sakit, para pasien maupun para pengunjung yang ada di lingkungan rumah sakit.

Bahaya psikososial di rumah sakit akan mempengaruhi kesehatan kerja perawat dan tenaga kesehatan lainnya karena dapat menurunkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial mereka. Maka dari itu, ada beberapa upaya yang harus dilakukan perawat dalam mencegah bahaya psikososial di rumah sakit.

Metode

Metode yang dilakukan dalam penulisan ini adalah metode kepustakaan yaitu dengan melakukan peninjauan dan mengumpulkan data-data yang diperoleh dari buku dan jurnal-jurnal terkini kemudian menganalisis data-data tersebut, mereview dan menentukan bagaimana upaya perawat dalam mencegah bahaya psikososial di rumah sakit. Pengolahan data dilakukan mulai dari menganalisis isi buku dan jurnal hingga kesimpulan dari penulis.

Hasil

Risiko psikososial berjalan seiring dengan pengalaman stres terkait pekerjaan. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah tanggapan yang mungkin dimiliki orang ketika disajikan dengan tuntutan pekerjaan dan tekanan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasi (WHO, 2003).

Studi longitudinal dan tinjauan sistematis telah menunjukkan bahwa stres di tempat kerja dikaitkan dengan penyakit jantung, depresi, dan gangguan muskuloskeletal (MSD) dan ada

bukti yang konsisten bahwa tuntutan pekerjaan yang tinggi, kontrol yang rendah, dan ketidakseimbangan upaya-imbalan merupakan faktor risiko untuk kesehatan mental dan fisik, sehingga menyebabkan ketegangan lebih lanjut pada publik pengeluaran untuk peningkatan biaya perawatan kesehatan.

Meskipun ada bukti yang tersedia, pencegahan dan manajemen risiko psikososial belum tinggi dalam agenda pembuatan kebijakan. Akibatnya, the Commission for the Social Determinants of Health merekomendasikan bahwa sementara kebijakan kesehatan dan keselamatan kerja tetap sangat penting, bukti kuat menunjukkan perlunya memperluas tanggung jawab kesehatan dan keselamatan kerja untuk memasukkan stres terkait pekerjaan dan perilaku berbahaya.

Secara khusus, risiko psikososial di tempat kerja telah terbukti memiliki dampak merugikan yang mungkin pada kesehatan fisik, mental dan sosial pekerja (misalnya Bonde, 2008). Lingkungan kerja, tugas pekerjaan dan faktor organisasi merupakan masalah pekerjaan. Reaksi pekerja tergantung pada faktor-faktor seperti kemampuan mereka, kebutuhan, harapan, budaya dan kehidupan pribadi. Faktor-faktor manusia ini dapat berubah seiring waktu mencerminkan adaptasi di antara pengaruh-pengaruh lainnya. Interaksi negatif antara kondisi kerja dan faktor manusia dapat menyebabkan gangguan emosional, masalah perilaku, perubahan biokimia dan neurohormonal, menghadirkan tambahan risiko penyakit mental dan fisik.

Untuk mencegah dampak dari bahaya psikososial tersebut, perawat sebagai salah satu tenaga kesehatan di rumah sakit bisa melakukan beberapa hal agar memiliki kondisi psikososial yang baik seperti memiliki perasaan yang baik (positif) terhadap diri sendiri dan orang lain, merasa nyaman berada di sekitar orang lain, mampu mengendalikan ketegangan, mampu menjaga pandangan atau pikirannya positif dalam menjalani hidup, dan memiliki rasa syukur.

Pembahasan

Bahaya adalah segala sesuatu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera sedangkan psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan mental/emosinya sehingga bahaya psikososial dapat didefinisikan sebagai hubungan antara kondisi sosial (bahaya sosial) seseorang dengan mental/emosinya di tempat kerja. Bahaya psikososial didefinisikan oleh International Labour Organization mengacu pada interaksi antara dan di antara lingkungan kerja, isi pekerjaan, kondisi organisasi dan kapasitas pekerja, kebutuhan, budaya, pertimbangan ekstra-pekerjaan

pribadi yang dapat, melalui persepsi dan pengalaman, mempengaruhi kesehatan, kinerja kerja dan kepuasan kerja (WHO, 1984).

Risiko psikososial berjalan seiring dengan pengalaman stres terkait pekerjaan. Stres yang berhubungan dengan pekerjaan adalah tanggapan yang mungkin dimiliki orang ketika disajikan dengan tuntutan pekerjaan dan tekanan yang tidak sesuai dengan pengetahuan dan kemampuan mereka dan yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasi (WHO, 2003).

Potensi bahaya psikososial di tempat kerja antara lain:

1. Isi pekerjaan (job content), contohnya kurangnya variasi atau pendeknya siklus kerja, kerja yang dibagi dalam bagian-bagian kecil atau kurang bermakna, kemampuan pekerja lebih tinggi dibandingkan tugas yang diberikan kepadanya, ketidakpastian status pekerjaan, pekerjaan yang secara rutin harus berinteraksi dengan berbagai karakter manusia.
2. Beban kerja dan kecepatan kerja, contohnya beban kerja berlebih atau kurang, kecepatan mesin (machine pacing), terus-menerus berhadapan dengan tenggat waktu yang singkat (continually subject to deadlines).
3. Jadwal kerja, contohnya kerja gilir, kerja malam, jadwal kerja yang tidak fleksibel, jam kerja yang tidak pasti, jam kerja panjang.
4. Pengawasan (control), contohnya partisipasi rendah dalam pengambilan keputusan, tidak ada pengendalian terhadap beban kerja dan kecepatan kerja, dll.
5. Lingkungan dan peralatan, contohnya ketersediaan peralatan yang tidak memadai, peralatan yang kurang cocok, atau pemeliharaan peralatan yang tidak memadai, keadaan lingkungan kerja yang penuh sesak, pencahayaan yang buruk, serta bising berlebihan.
6. Budaya dan fungsi organisasi, contohnya komunikasi yang buruk, kurangnya dukungan untuk pemecahan masalah dan pengembangan diri.
7. Hubungan antar pribadi di tempat kerja, contohnya isolasi sosial atau fisik, hubungan yang buruk dengan atasan, konflik antarpribadi, kurangnya dukungan sosial, bullying, dan pelecehan.
8. Peran dalam organisasi, contohnya ketidakjelasan peran (role ambiguity), konflik peran (role conflict), dan adanya tanggung jawab terhadap orang-orang (responsibility for people).
9. Pengembangan karir, contohnya karir yang tidak jelas dan mandek, kurang promosi atau promosi berlebihan, bayaran yang buruk, ketidakamanan pekerjaan (job insecurity).

Pekerjaan merupakan bagian yang memegang peranan penting bagi kehidupan manusia. Dalam kehidupan, pekerjaan dapat memberikan kepuasan dan tantangan, sebaliknya dapat pula menjadi gangguan dan ancaman. Terjadinya gangguan kesehatan akibat lingkungan kerja fisik yang buruk telah lama diketahui, juga telah pula dipahami bahwa desain dan organisasi kerja yang tidak memadai, seperti kecepatan dan beban kerja yang berlebihan, merupakan faktor-faktor lain yang dapat menimbulkan gangguan kesehatan akibat kerja.

Salah satu bahaya yang ada ditempat kerja adalah bahaya psikososial. Bahaya psikososial dapat menyebabkan stres pada pekerja, hal ini dapat disebabkan oleh akumulasi stressor pada situasi kerja di tempat kerja. Misalnya, tuntutan pekerjaan dapat memicu timbulnya stres di tempat kerja. Menurut Randall R. Ross (1994), disebutkan bahwa stres kerja terjadi akibat adanya interaksi antara kondisi kerja dengan karakteristik pekerja dimana tuntutan pekerjaan melebihi kemampuan para pekerja.

Risiko psikososial dapat dipengaruhi oleh dua faktor yaitu tuntutan aktual pekerjaan mereka, termasuk pengaruh lingkungan kerja sosial, dan ketersediaan atau kekurangan sumber daya untuk menangani tuntutan ini dengan sukses. Sumber daya dapat membantu orang menemukan solusi untuk masalah kerja, dan juga membantu memenuhi kebutuhan psikologis individu yang menimbulkan kepuasan kerja dan kesejahteraan (seperti rasa prestasi, penghargaan dan penghargaan).

Masalah psikososial di tempat kerja yang dapat mempengaruhi kesehatan dan kesejahteraan mencakup bahaya dan tuntutan seperti sedikit pengaruh pada kondisi kerja, tidak ada pengaruh pada urutan pekerjaan tugas yang dilakukan, kurangnya kontrol atas kondisi kerja, kurangnya informasi dan keterlibatan dalam isu-isu yang lebih luas yang mempengaruhi organisasi dan pekerjaan mereka, kurangnya dukungan sosial dari para manajer.

Setiap orang yang bekerja mengharapkan memperoleh kepuasan dari tempatnya bekerja. Pada dasarnya kepuasan kerja merupakan hal yang bersifat individual karena setiap individu akan memiliki tingkat kepuasan yang berbeda-beda sesuai dengan nilai-nilai yang berlaku dalam diri setiap individu. Semakin banyak aspek dalam pekerjaan yang sesuai dengan keinginan individu, maka semakin tinggi tingkat kepuasan yang dirasakan.

Hasil penelitian (Liza salawati, 2009) menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan perawat dengan terjadinya kecelakaan kerja. Perawat yang tingkat pengetahuannya masih kurang mengalami kecelakaan kerja paling tinggi daripada perawat yang berpengetahuan baik. Oleh karena itu perawat yang berpengetahuan kurang pada umumnya tidak mengetahui resiko kecelakaan kerja serta perundang-undangan tentang keselamatan dan kesehatan kerja. Maka

salah satu upaya perawat dalam mencegah bahaya psikososial yang dapat mempengaruhi kesehatan kerja adalah dengan memiliki pengetahuan yang baik dan pengalaman yang cukup.

Selain itu keterampilan juga diperlukan oleh perawat, karena orang yang berilmu belum tentu memiliki keterampilan bekerja. Seorang perawat harus memiliki keterampilan menyuntik pasien, merawat luka, dan sebagainya. Ketika tidak terampil, maka akan memiliki resiko dalam bekerja dan berbagai masalah akan muncul sehingga menimbulkan stres kerja. Kemudian perawat harus memiliki perasaan yang baik (positif) terhadap diri sendiri dan orang lain, merasa nyaman berada di sekitar orang lain, mampu mengendalikan ketegangan, dan memiliki rasa syukur.

Yang sangat perlu perawat jaga adalah bahwa perawat akan melayani dokter, atasan, dan pihak manajemen yang ada kaitannya dengan tempat kerja. Oleh karena itu, perawat harus menjaga diri sebaik-baiknya dan biasakan menerapkan 5S, senyum, salam, menyapa pasien dengan ramah, sopan santun dan berikan attensi kepada pasien dan keluarganya.

Penutup

Bahaya adalah segala sesuatu yang dapat menyebabkan seseorang mengalami cedera sedangkan psikososial adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan hubungan antara kondisi sosial seseorang dengan mental/emosinya sehingga bahaya psikososial dapat didefinisikan sebagai hubungan antara kondisi sosial (bahaya sosial) seseorang dengan mental/emosinya di tempat kerja.

Bahaya psikososial di rumah sakit akan mempengaruhi kesehatan kerja perawat dan tenaga kesehatan lainnya karena dapat menurunkan derajat kesehatan fisik, mental dan sosial mereka. Maka salah satu upaya perawat dalam mencegah bahaya psikososial yang dapat mempengaruhi kesehatan kerja adalah dengan memiliki pengetahuan yang baik dan pengalaman yang cukup serta memiliki keterampilan dalam melakukan tindakan keperawatan.

Daftar Pustaka

- Andarini, D., Putra, P., Puspasari, M., Listianti, A. N., & Putri, S. (2019). Identifikasi bahaya psikososial pada buruh wanita di pabrik karet. *Jurnal Kesehatan*, (1), 61-67.
- Anwar, C. (2015). Manajemen konflik untuk menciptakan komunikasi yang efektif. *Jurnal Interaksi*, 4(2), 148-157.

- Daniah & Fauzi, R. Z. (2016). Hubungan gejala stres kerja dengan bahaya psikososial pada pekerja pengumpul tol cabang jagorawi di PT. Jasa Marga (Persero) TBK. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 25-29.
- Eurofound. (2012). *Health and well-being at work: A report based on the fifth european working conditions survey*. Dublin.
- Fathi, A., & Simamora, R. H. (2019, March). Investigating nurses' coping strategies in their workplace as an indicator of quality of nurses' life in Indonesia: a preliminary study. In *IOP conference series: Earth and Environmental science* (Vol. 248, No. 1, p. 012031). IOP Publishing.
- Handayani, L. T. (2017). Analisis jalur keselamatan dan kesehatan kerja dengan kepuasan terhadap kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan di RS Jember. *The Indonesian Journal of Health Science*, 9(1), 43-54.
- Hilmi, I. L. & Ratnasari, D. (2020). Potensi bahaya penyebab kecelakaan kerja di instalasi farmasi rumah sakit. *PharmaCine*, 1(1), 25-33.
- Putra, D. P. (2017). Penerapan inspeksi keselamatan dan kesehatan kerja sebagai upaya pencegahan kecelakaan kerja. *HIGEA*. 1(1), 73-83.
- Rahayuningsih, I. & Gresik, U. (2013). Konflik peran ganda pada tenaga kerja perempuan. *Jurnal Psikosains*, 5.
- Sandewa, S. & Adhiwijaya, A. (2014). Hubungan perilaku dengan resiko kecelakaan kerja pada perawat di ruang rawat inap RSUD Labuang Baji Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosi*, 5(4), 500-506.
- Simamora, R. H. (2020). Learning of Patient Identification in Patient Safety Programs Through Clinical Preceptor Models. *Medico Legal Update*, 20(3), 553-556.
- Yolanda, N. & Tualeka, A. R. (2014). Analisis hubungan faktor pekerjaan dengan stres kerja bidan di RS Syamrabu Bangkalan. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*, 3(2), 138-147.