



## Peran Perawat dalam Mengelola Stres pada Pasien dengan Gangguan Jiwa

### *The Role of Nurses in Managing Stress in Patients with Mental Disorders*

Yulis Hati<sup>1</sup>, Yuliatil Adawiyah Harahap<sup>2\*</sup>

<sup>1,2</sup>Universitas Haji Medan

Corresponding author\*: [yuliatilah123@gmail.com](mailto:yuliatilah123@gmail.com)

#### Abstrak

Stres merupakan suatu respon yang umum terjadi pada manusia. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan lingkungan, tuntutan pekerjaan, atau hubungan interpersonal yang tidak harmonis. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, termasuk pada pasien dengan gangguan jiwa. Perawat memiliki peran penting dalam mengelola stres pada pasien dengan gangguan jiwa. Peran perawat meliputi: Pemberi asuhan keperawatan, Edukator, Kolaborator. Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan harus melakukan pengkajian secara holistik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada pasien. Setelah itu, perawat dapat menyusun rencana asuhan keperawatan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pasien. Perawat sebagai edukator dapat memberikan informasi kepada pasien dan keluarga tentang stres serta cara-cara untuk mengelola stres. Informasi ini dapat diberikan secara verbal, tertulis, atau melalui media lain. Perawat sebagai kolaborator dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan lain, seperti dokter, psikiater, atau psikolog, untuk memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif.

**Kata Kunci:** Peran Perawat; Stres; Pasien; Gangguan Jiwa.

#### Abstract

*Stress is a common response in humans. Stress can be caused by various factors, such as environmental changes, job demands, or disharmonious interpersonal relationships. Stress can have a negative impact on physical and mental health, including in patients with mental disorders. Nurses have an important role in managing stress in patients with mental disorders. The role of the nurse includes: Nursing care provider, Educator, Collaborator. Nurses as providers of nursing care must carry out holistic assessments to identify factors that can cause stress in patients. After that, the nurse can develop a nursing care plan aimed at reducing the patient's stress level. Nurses as educators can provide information to patients and families about stress and ways to manage stress. This information may be provided verbally, in writing, or through other media. Nurses as collaborators can work together with other health workers, such as doctors, psychiatrists, or psychologists, to provide comprehensive nursing care.*

**Keywords:** Nurse's Role; Stress; Patient; Mental disorders

## **PENDAHULUAN**

Stres merupakan suatu respon yang umum terjadi pada manusia. Stres dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti perubahan lingkungan, tuntutan pekerjaan, atau hubungan interpersonal yang tidak harmonis. Stres dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, seperti gangguan tidur, nyeri, dan depresi.

Pasien dengan gangguan jiwa lebih rentan mengalami stres. Hal ini karena mereka sering mengalami stigma sosial, diskriminasi, dan isolasi. Stres pada pasien dengan gangguan jiwa dapat memperburuk gejala gangguan jiwa yang dialami.

## **METODE PENULISAN**

Metode penulisan ini dilakukan dengan mencari sumber referensi terkait bahasan dan definisi dari para ahli. Kemudian dilakukan perbandingan dengan kondisi secara empirik yang diteliti yang dalam hal ini yaitu di Rumah sakit Haji Medan. Selanjutnya dilakukan observasi kebenaran teori yang digunakan dengan mengamati perilaku objek penelitian.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Perawat memiliki peran penting dalam mengelola stres pada pasien dengan gangguan jiwa. Peran perawat meliputi:

- 1) Pemberi asuhan keperawatan
- 2) Edukator
- 3) Kolaborator

### **A. Pemberi Asuhan Keperawatan**

Perawat sebagai pemberi asuhan keperawatan harus melakukan pengkajian secara holistik untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan stres pada pasien. Setelah itu, perawat dapat menyusun

rencana asuhan keperawatan yang bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pasien.

Dalam melakukan pengkajian, perawat perlu mempertimbangkan faktor-faktor berikut:

- 1) Faktor-faktor internal, seperti kepribadian, coping style, dan keyakinan religius
- 2) Faktor-faktor eksternal, seperti lingkungan, hubungan interpersonal, dan kondisi kesehatan

Rencana asuhan keperawatan yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres pasien meliputi:

- 1) Memberikan dukungan emosional
- 2) Membantu pasien untuk mengidentifikasi dan mengekspresikan emosinya
- 3) Mengajari pasien teknik-teknik coping yang sehat
- 4) Membantu pasien untuk mengembangkan keterampilan sosial.

## **B. Edukator**

Perawat sebagai edukator dapat memberikan informasi kepada pasien dan keluarga tentang stres serta cara-cara untuk mengelola stres. Informasi ini dapat diberikan secara verbal, tertulis, atau melalui media lain.

Informasi yang dapat diberikan meliputi:

- 1) Pengertian stres
- 2) Faktor-faktor penyebab stres
- 3) Dampak stres pada kesehatan
- 4) Teknik-teknik coping yang sehat.

## **C. Kolaborator**

Perawat sebagai kolaborator dapat bekerja sama dengan tenaga kesehatan lain, seperti dokter, psikiater, atau psikolog, untuk memberikan asuhan keperawatan yang komprehensif.

Kolaborasi dengan tenaga kesehatan lain diperlukan untuk mendapatkan penanganan yang lebih optimal. Misalnya, jika stres pada pasien disebabkan oleh gangguan jiwa, maka perawat dapat bekerja sama dengan psikiater atau psikolog untuk memberikan terapi yang sesuai.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Perawat memiliki peran penting dalam mengelola stres pada pasien dengan gangguan jiwa. Peran perawat meliputi:

- 1) Pemberi asuhan keperawatan
- 2) Edukator
- 3) Kolaborator

Dengan peran perawat yang optimal, maka tingkat stres pada pasien dengan gangguan jiwa dapat diturunkan. Hal ini dapat membantu pasien untuk meningkatkan kualitas hidup dan mencegah terjadinya komplikasi kesehatan.

### **Saran**

Perawat perlu meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya dalam mengelola stres pada pasien dengan gangguan jiwa. Hal ini dapat dilakukan melalui pendidikan formal, pelatihan, atau seminar.

Selain itu, perlu ada dukungan dari berbagai pihak, seperti pemerintah, masyarakat, dan keluarga, untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengelola stres pada pasien dengan gangguan jiwa.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Aritonang, M., & Sari, A. (2021). Hubungan antara stres dengan kualitas hidup pasien gangguan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 1-12.

- Budi, S., & Susanti, S. (2018). Pengaruh teknik relaksasi terhadap penurunan stres pada pasien gangguan jiwa di Rumah Sakit Jiwa Daerah (RSJD) Provinsi Jawa Timur. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(1), 1-7.
- Depkes RI. (2014). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Elazhari, E., Tampubolon, K., Barham, B., & Parinduri, R. Y. (2021). Pengaruh Motivasi dan Gaya Kepemimpinan Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru di SMP Negeri 2 Tanjung Balai. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 1(1), 1-12.
- Elazhari, E., Tampubolon, K., Siregar, B., Parinduri, R. Y., & Prayoga, B. I. (2022). ZOMBIE COMPANIES IN THE CONTEXT OF STATE-OWNED ENTERPRISES IN INDONESIA. *International Journal of Artificial Intelligence Research*, 6(1.1).
- Hawari, D. (2010). *Manajemen stres dan cemas berbasis Al-Qur'an dan Sunnah*. Jakarta: CV. Pustaka Firdaus.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Roswirman Roswirman, ELAZHARI, Khairuddin Tampubolon(2021) Pengaruh Implementasi Manajemen Mutu Terpadu dan Disiplin Kerja Terhadap Kinerja Guru pada Era New Normal di SMK Swasta PAB 2 Helvetia; *AFoSJ-LAS (All Fields of Science J-LAS)*,V.1,no.4(hal.316-333).
- Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2022). Peran Perilaku Guru dalam Menciptakan Disiplin Siswa. *AFoSJ-LAS (All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society)*, 2(4), 1-7.
- Tampubolon, K., Elazhari, E., & Batu, F. L. (2021). Analisis dan Penerapan Tiga Elemen Sistem Pembelajaran pada Era Industri 4.0 di Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 1(2), 153-163.
- Tampubolon, K., Karim, A., Batu, F. L., Siregar, B., & Saleh, K. (2022). Sosialisasi Protokol Kesehatan dalam Upaya Tindakan Preventif di Lokasi Wisata Theme Park Pantai Cermin. *J-LAS (Journal Liaison Academia and Society)*, 2(2), 1-8.
- Tampubolon, K., & Sibuea, N. (2023). THE INFLUENCE OF SUPERVISORY WORK MOTIVATION AND COMPETENCE ON THE PERFORMANCE OF SCHOOL SUPERINTENDENTS IN PADANGSIDIMPUAN CITY EDUCATION OFFICE. *International Journal of Educational Review, Law And Social Sciences (IJERLAS)*, 3(1), 249-261.
- Tampubolon, K., & Siregar, B. (2023). Analisis Implementasi Sistem Merit bidang Pelayanan Publik di Kelurahan Timbang Deli Kecamatan Medan Amplas Kota Medan. *All Fields of Science Journal Liaison Academia and Society*, 3(2), 1-6.