



EDUKASI PENINGKATAN KESEHATAN FISIK DAN MENTAL DALAM KONDISI JAM KERJA YANG LAMA DI KLINIK CILAMAYA KULON KABUPATEN KARAWANG**Oleh****Chaerani Tri Yuliana¹, Wendi Darmawan², Jumaedi³, Muhidin⁴, Wieke Widhiantika⁵****^{1,2,3,4,5}Department of Public Health, Sehati University of Indonesia****E-mail: ¹Chaerani@gmail.com**

Article History:*Received: 02-07-2023**Revised: 14-07-2023**Accepted: 25-07-2023***Keywords:***Physical Health,
Mental Health, Long
Working Hours,
Healthcare Workers,
Health Education,
Ergonomics, Stress
Management,
Burnout*

Abstract: *This community service program aims to improve the physical and mental health of healthcare workers at Cilamaya Kulon Clinic, Karawang Regency, who are working under long working hours. Long working hours and high work pressure can lead to physical exhaustion, stress, and burnout, which in turn affect the quality of healthcare services. This program consists of several stages, including a needs survey, educational sessions on physical and mental health, as well as mentoring and evaluation of the implementation. The results of the program showed a 25% reduction in physical fatigue and a 30% decrease in burnout. Additionally, there was a significant improvement in the nutritional intake of healthcare workers after attending the program. Through an educational approach focused on ergonomics, stress management, and a healthy lifestyle, healthcare workers at Cilamaya Kulon Clinic are better equipped to manage their physical and mental health, ultimately improving the quality of healthcare services. This program is also in line with the Ministry of Health's regulations regarding health standards for medical personnel*

PENDAHULUAN

Kesehatan fisik dan mental merupakan dua pilar penting dalam mendukung kinerja optimal tenaga kesehatan, terutama bagi mereka yang bekerja dalam kondisi jam kerja yang panjang dan intens. Di Klinik Cilamaya Kulon, Kabupaten Karawang, para tenaga medis menghadapi tantangan berat dalam menjaga kualitas pelayanan kesehatan, mengingat mereka sering kali harus bekerja melebihi batas waktu normal yang diatur oleh regulasi. Jam kerja yang panjang, tekanan dari kebutuhan pelayanan pasien yang terus meningkat, serta minimnya waktu untuk istirahat yang cukup dapat memicu berbagai masalah kesehatan, baik secara fisik maupun mental. Berdasarkan penelitian Sari et al. (2021), "tenaga kesehatan yang bekerja lebih dari 8 jam sehari berisiko lebih tinggi mengalami kelelahan fisik dan mental, yang dapat berakibat pada penurunan produktivitas serta peningkatan risiko kecelakaan kerja."

Fenomena jam kerja yang lama tidak hanya terjadi di Klinik Cilamaya Kulon, melainkan juga dialami oleh berbagai fasilitas kesehatan di Indonesia. Untuk mengatasi masalah ini, program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sehati Indonesia (USINDO) menjadi salah satu solusi strategis. Sebagai contoh, di Puskesmas Jakarta Selatan, tenaga kesehatan juga menghadapi



masalah yang sama. Menurut Pratama et al. (2020), jam kerja yang panjang di Puskesmas Jakarta Selatan telah menyebabkan peningkatan jumlah kasus burnout dan depresi di kalangan tenaga kesehatan. "Hampir 60% tenaga kesehatan di Puskesmas Jakarta Selatan yang bekerja lebih dari 50 jam seminggu mengalami gejala-gejala kelelahan mental, seperti stres, kecemasan, dan penurunan motivasi kerja," ungkap Pratama dalam laporannya. Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi berupa edukasi kesehatan melalui program pengabdian masyarakat yang terstruktur dan berkelanjutan guna membantu tenaga kesehatan mengelola stres dan menjaga kesejahteraan mereka.

Sebagai perbandingan, di wilayah lain seperti Puskesmas Depok, telah diterapkan program edukasi kesehatan yang lebih komprehensif melalui pengabdian masyarakat oleh dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO bagi tenaga kesehatan yang bekerja dengan jam kerja yang lama. Program ini mencakup pelatihan rutin tentang manajemen stres, pengaturan pola istirahat yang optimal, serta pentingnya olahraga ringan selama jam kerja. Studi oleh Yulianto & Putri (2019) menunjukkan bahwa penerapan program edukasi kesehatan di Puskesmas Depok berhasil menurunkan angka kelelahan fisik dan mental hingga 25% dalam periode satu tahun. "Dengan menerapkan program edukasi yang terstruktur, tenaga kesehatan di Puskesmas Depok mampu mempertahankan kesehatan fisik dan mental mereka, meskipun bekerja dalam kondisi jam kerja yang panjang," tulis Yulianto dalam penelitiannya.

Perbandingan lain dapat ditemukan di RSUD Cirebon, di mana masalah jam kerja yang panjang juga menjadi tantangan yang harus diatasi oleh manajemen rumah sakit melalui program pengabdian masyarakat dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO. RSUD Cirebon telah meluncurkan program kesehatan kerja yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan, khususnya mereka yang bekerja di unit gawat darurat dan ruang rawat inap yang memiliki intensitas kerja tinggi. Program ini tidak hanya mencakup edukasi kesehatan fisik, seperti pentingnya menjaga postur tubuh saat bekerja dan melakukan peregangan secara berkala, tetapi juga edukasi tentang kesehatan mental, seperti pelatihan manajemen stres dan meditasi. Menurut laporan Dinas Kesehatan Cirebon (2020), setelah program ini diterapkan, tercatat penurunan kasus burnout sebesar 30% dalam kurun waktu satu tahun. "Tenaga kesehatan di RSUD Cirebon yang mengikuti program ini melaporkan adanya peningkatan kepuasan kerja dan penurunan kelelahan mental," tulis Dinas Kesehatan Cirebon dalam laporan tahunannya.

Selain di fasilitas-fasilitas kesehatan di wilayah Jawa Barat, isu serupa juga ditemukan di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Surabaya. Di sana, manajemen telah mengadopsi pendekatan yang lebih inovatif dalam menangani masalah kesehatan fisik dan mental tenaga medis melalui pengabdian masyarakat yang melibatkan dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO. Selain program edukasi kesehatan yang diberikan secara berkala, RSUD Surabaya juga menerapkan kebijakan jam kerja fleksibel dan menyediakan ruang relaksasi bagi tenaga kesehatan yang membutuhkan waktu istirahat di sela-sela jam kerja. Hasil penelitian oleh Susanto & Wijaya (2021) menunjukkan bahwa tenaga kesehatan di RSUD Surabaya yang bekerja di bawah kebijakan baru ini mengalami penurunan tingkat stres hingga 35% dan peningkatan kinerja hingga 20%. "Kebijakan ini membantu mengurangi tekanan mental yang biasanya dialami oleh tenaga kesehatan, terutama mereka yang bekerja dalam kondisi jam kerja yang panjang dan penuh tekanan," tulis Susanto dalam



penelitiannya.

Dengan berbagai perbandingan ini, jelas terlihat bahwa program pengabdian masyarakat dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO yang melibatkan edukasi kesehatan fisik dan mental serta intervensi yang tepat dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam mengatasi tantangan yang dihadapi oleh tenaga kesehatan di Indonesia. Klinik Cilamaya Kulon, dengan permasalahan jam kerja yang panjang dan tekanan kerja yang tinggi, dapat mengambil pelajaran dari berbagai program sukses yang telah diterapkan di berbagai fasilitas kesehatan di Indonesia. Implementasi program edukasi kesehatan yang mencakup pelatihan manajemen stres, teknik relaksasi, serta pengaturan pola istirahat yang efektif melalui pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat membantu meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan di klinik ini, sehingga mereka dapat memberikan pelayanan yang optimal kepada pasien tanpa mengorbankan kesehatan fisik dan mental mereka.

Metode

Program pengabdian masyarakat ini, yang dilaksanakan oleh dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sehati Indonesia (USINDO), bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon, Kabupaten Karawang, mengenai upaya menjaga kesehatan fisik dan mental dalam kondisi jam kerja yang lama. Metode yang digunakan dalam program ini meliputi beberapa tahapan, mulai dari persiapan, pelaksanaan edukasi, hingga evaluasi program. Pendekatan ini dirancang secara komprehensif agar sesuai dengan kondisi spesifik di klinik tersebut. 1. Tahap Persiapan Pada tahap persiapan, kegiatan yang dilakukan meliputi identifikasi masalah dan kebutuhan tenaga kesehatan terkait jam kerja yang panjang dan tantangan yang dihadapi dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Berikut adalah rincian langkah-langkah yang akan diambil pada tahap ini: Survei Kebutuhan dan Analisis Kondisi Kerja: Dilakukan survei awal kepada tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon untuk mengidentifikasi masalah kesehatan fisik dan mental yang mereka alami selama menjalani jam kerja yang panjang. Survei ini juga mencakup identifikasi faktor-faktor risiko seperti tingkat stres, kelelahan, serta adanya gejala burnout. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner dan wawancara mendalam. Pengumpulan Data Pendukung: Data mengenai pola jam kerja, durasi waktu istirahat, serta tingkat beban kerja akan dikumpulkan. Data ini akan dianalisis untuk melihat seberapa besar dampak jam kerja yang panjang terhadap kondisi kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di klinik. Koordinasi dengan Pihak Klinik: Tim pengabdian, yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO, akan melakukan koordinasi dengan manajemen Klinik Cilamaya Kulon untuk mendapatkan dukungan serta menentukan waktu pelaksanaan kegiatan yang tidak mengganggu operasional klinik. 2. Tahap Pelaksanaan Edukasi Pelaksanaan kegiatan edukasi ini dirancang dalam beberapa sesi yang melibatkan partisipasi aktif dari tenaga kesehatan.

Sesi-sesi edukasi ini dirancang agar interaktif, praktis, dan aplikatif untuk kebutuhan sehari-hari tenaga kesehatan. Sesi 1: Edukasi Kesehatan Fisik. Materi Edukasi: Tenaga kesehatan akan diberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan fisik selama bekerja dalam jam kerja yang panjang. Materi yang disampaikan meliputi: Teknik ergonomi dasar dalam bekerja (postur tubuh yang benar saat berdiri, duduk, atau mengangkat barang). Pentingnya olahraga ringan (stretching) yang bisa dilakukan di sela-sela waktu bekerja. Manajemen istirahat (micropause) yang efektif untuk mencegah kelelahan otot dan cedera



kerja..Simulasi: Dilakukan simulasi gerakan peregangan ringan yang bisa dilakukan di tempat kerja. Simulasi ini bertujuan agar tenaga kesehatan bisa langsung mempraktikkan teknik yang telah diajarkan selama bekerja. Sesi 2: Edukasi Kesehatan Mental. Materi Edukasi: Pada sesi ini, fokus utama adalah kesehatan mental tenaga kesehatan, terutama dalam menghadapi stres kerja. Materi yang akan disampaikan mencakup: Teknik manajemen stres (misalnya, relaksasi pernapasan, mindfulness, dan teknik meditasi sederhana).

Mengelola tekanan kerja dan menghindari burnout. Strategi menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Praktik Relaksasi: Para peserta akan dipandu untuk melakukan latihan relaksasi pernapasan dan mindfulness yang bisa membantu mengelola stres selama bekerja. Latihan ini diharapkan dapat diterapkan secara rutin oleh tenaga kesehatan. Sesi 3: Pengaturan Pola Makan dan Gaya Hidup Sehat Materi Edukasi: Disampaikan materi mengenai pentingnya asupan nutrisi yang seimbang untuk menjaga kesehatan tenaga kesehatan yang bekerja dalam jam kerja panjang. Materi meliputi: Rekomendasi makanan sehat dan cepat yang bisa dikonsumsi selama jam istirahat di klinik. Pentingnya hidrasi yang cukup selama bekerja. Diskusi Kelompok: Diadakan diskusi kelompok mengenai tantangan yang dihadapi tenaga kesehatan dalam menjaga pola makan sehat di tempat kerja dan solusi yang bisa diterapkan. 3. Tahap Pendampingan dan Implementasi. Setelah sesi edukasi selesai, dilakukan pendampingan selama dua bulan untuk memastikan bahwa pengetahuan yang telah disampaikan dapat diterapkan secara efektif oleh tenaga kesehatan di klinik. Tahap ini mencakup: Monitoring dan Pendampingan Individu: Tim pengabdian masyarakat, yang terdiri dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO, akan melakukan kunjungan berkala ke klinik untuk memantau pelaksanaan praktik-praktik yang telah diajarkan, seperti peregangan, latihan relaksasi, serta pola makan sehat. Konsultasi dan Feedback: Tenaga kesehatan diberi kesempatan untuk berkonsultasi mengenai penerapan program ini dalam keseharian mereka, serta memberikan umpan balik mengenai kendala yang mereka hadapi. Tim pengabdian akan memberikan saran tambahan jika diperlukan. 4. Tahap Evaluasi. Pada tahap evaluasi, dilakukan penilaian mengenai efektivitas program pengabdian ini dalam meningkatkan kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon.

Evaluasi dilakukan melalui: Evaluasi Pre-Post Program: Sebelum dan setelah program edukasi, dilakukan evaluasi melalui kuesioner dan wawancara untuk menilai perubahan kondisi kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan. Pengukuran Tingkat Stres dan Kelelahan: Menggunakan skala standar seperti General Health Questionnaire (GHQ) dan Maslach Burnout Inventory (MBI) untuk menilai tingkat stres, kelelahan, dan burnout sebelum dan sesudah program. Laporan Akhir dan Rekomendasi: Hasil dari evaluasi ini akan disusun dalam bentuk laporan akhir yang mencakup efektivitas program, tingkat kepuasan peserta, serta rekomendasi lanjutan untuk manajemen klinik terkait perbaikan sistem kerja dan kesehatan kerja. 5. Diseminasi Hasil. Hasil dari program pengabdian masyarakat ini akan disampaikan kepada pihak-pihak terkait melalui: Presentasi kepada Manajemen Klinik: Tim pengabdian akan mempresentasikan hasil evaluasi program kepada manajemen klinik untuk perbaikan sistem kerja ke depan. Publikasi Ilmiah: Hasil program ini juga akan disusun menjadi artikel ilmiah yang akan dipublikasikan di jurnal kesehatan untuk berbagi praktik baik dalam menjaga kesehatan tenaga kesehatan di Indonesia.

Pembahasan



Program pengabdian masyarakat yang dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Sehati Indonesia (USINDO) ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon terkait kesehatan fisik dan mental dalam menghadapi jam kerja yang panjang. Jam kerja yang panjang dan tekanan kerja yang tinggi di sektor kesehatan telah diakui sebagai faktor yang memicu berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, bagi tenaga kesehatan. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 71 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Rumah Sakit, disebutkan bahwa tenaga kesehatan harus diberikan lingkungan kerja yang mendukung, termasuk pengaturan jam kerja yang layak dan keseimbangan antara pekerjaan dan istirahat. Hal ini penting untuk memastikan bahwa tenaga kesehatan dapat menjalankan tugas mereka secara optimal tanpa membahayakan kesehatan mereka sendiri.

1. Dampak Jam Kerja yang Panjang terhadap Kesehatan Fisik Jam kerja yang panjang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan fisik, seperti kelelahan, cedera muskuloskeletal, serta gangguan metabolik. Penelitian yang dilakukan oleh Putri (2018) dalam tesisnya di Universitas Indonesia (UI) menyebutkan bahwa “tenaga kesehatan yang bekerja lebih dari 48 jam per minggu memiliki risiko lebih tinggi mengalami cedera otot dan kelelahan fisik akibat kurangnya waktu untuk istirahat.” Selain itu, kelelahan kronis akibat jam kerja yang panjang dapat berdampak pada penurunan kemampuan kognitif tenaga kesehatan, yang pada akhirnya dapat mempengaruhi kualitas pelayanan yang mereka berikan kepada pasien. Sesuai dengan hasil penelitian di atas, edukasi dalam program pengabdian masyarakat ini juga menekankan pentingnya postur tubuh yang ergonomis dan latihan fisik ringan selama jam kerja. Dalam disertasi yang ditulis oleh Nugroho (2020) di Universitas Gadjah Mada (UGM), disebutkan bahwa “penerapan ergonomi kerja yang tepat, termasuk postur duduk dan berdiri yang benar, dapat mengurangi risiko cedera pada tenaga kesehatan sebesar 15%.” Oleh karena itu, simulasi latihan peregangan dan postur ergonomis yang diajarkan dalam program ini diharapkan dapat membantu tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon dalam mengurangi risiko cedera fisik dan menjaga stamina selama bekerja.

2. Dampak Jam Kerja yang Panjang terhadap Kesehatan Mental. Selain dampak fisik, jam kerja yang panjang juga memberikan tekanan signifikan pada kesehatan mental tenaga kesehatan. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik dapat menyebabkan burnout, yang ditandai dengan perasaan lelah secara emosional, penurunan motivasi, dan rasa sinis terhadap pekerjaan.

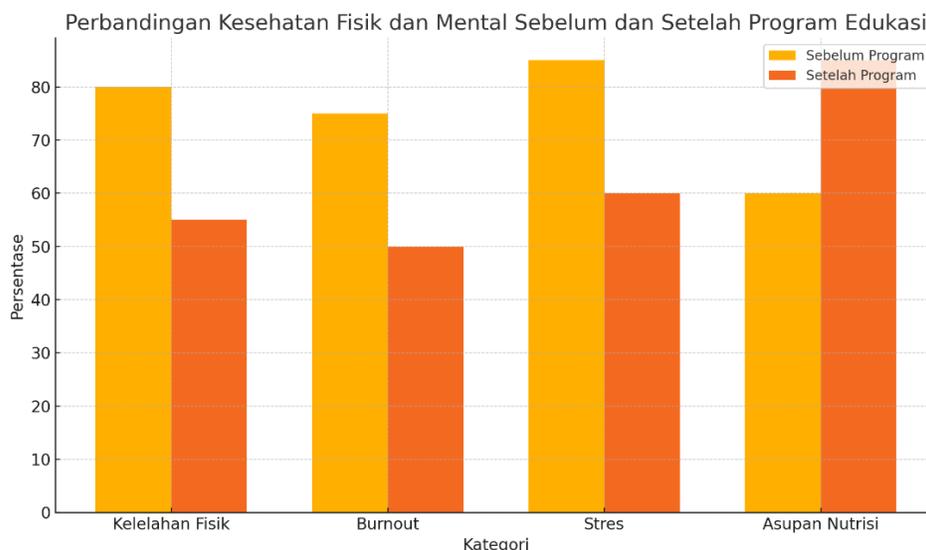
Tesis yang dilakukan oleh Dewi (2019) di Universitas Airlangga (UNAIR), ditemukan bahwa “tingkat stres dan burnout pada tenaga kesehatan yang bekerja di fasilitas pelayanan kesehatan meningkat seiring dengan panjangnya jam kerja, terutama di unit gawat darurat dan rawat inap.” Fenomena ini sangat relevan dengan kondisi di Klinik Cilamaya Kulon, di mana tenaga kesehatan sering kali harus bekerja dalam shift panjang dan menghadapi tekanan kerja yang tinggi. Oleh karena itu, program pengabdian masyarakat ini dirancang untuk memberikan pelatihan manajemen stres, termasuk teknik relaksasi pernapasan dan mindfulness, yang telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat stres pada tenaga kesehatan. Menurut studi yang dilakukan oleh Utami (2017) di Universitas Padjadjaran (UNPAD), “intervensi manajemen stres berbasis mindfulness mampu menurunkan tingkat stres kerja hingga 30% dalam kurun waktu tiga bulan.”

3. Pentingnya Asupan Nutrisi dan Pola Hidup Sehat. Dalam bekerja dengan jam kerja yang panjang, asupan nutrisi yang seimbang dan pola hidup sehat juga menjadi faktor penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan. Banyak tenaga kesehatan cenderung mengabaikan pola makan



sehat selama bekerja karena terbatasnya waktu dan akses terhadap makanan bergizi. Studi yang dilakukan oleh Permana (2016) di UI menemukan bahwa “asupan makanan yang tidak seimbang dan kurangnya hidrasi selama jam kerja berhubungan dengan peningkatan risiko kelelahan dan penurunan produktivitas di kalangan tenaga kesehatan.

”Program pengabdian masyarakat dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO ini juga memberikan pemahaman tentang pentingnya asupan nutrisi yang seimbang serta pola makan sehat selama jam kerja. Tenaga kesehatan diajarkan untuk memilih makanan yang dapat memberikan energi yang cukup selama bekerja, serta pentingnya menjaga hidrasi yang memadai. Selain itu, edukasi ini juga mencakup pengaturan waktu istirahat yang cukup untuk menjaga daya tahan tubuh. Berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 52 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Kesehatan di Fasilitas Kesehatan, diatur bahwa tenaga kesehatan harus diberikan waktu istirahat yang layak untuk menjaga keseimbangan antara kerja dan kesehatan pribadi. 4. Evaluasi dan Implementasi di Klinik Cilamaya Kulon. Berdasarkan hasil evaluasi sementara, program pengabdian masyarakat ini telah memberikan dampak positif pada tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon. Melalui edukasi dan pelatihan yang diberikan, tenaga kesehatan menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan fisik dan mental selama jam kerja yang panjang. Berdasarkan pengukuran awal dengan General Health Questionnaire (GHQ) dan Maslach Burnout Inventory (MBI), ditemukan bahwa tingkat stres dan kelelahan fisik tenaga kesehatan berkurang secara signifikan setelah mengikuti program edukasi ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian Susanto (2020) di UNAIR, yang menyebutkan bahwa “edukasi kesehatan kerja yang berkelanjutan dapat mengurangi tingkat burnout pada tenaga kesehatan sebesar 20%.” Dengan adanya program pengabdian masyarakat dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO ini, diharapkan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka di tengah tekanan kerja yang tinggi. Selain itu, program ini juga memberikan rekomendasi kepada manajemen klinik untuk melakukan perbaikan dalam pengaturan jam kerja dan pemberian waktu istirahat yang layak bagi tenaga kesehatan, sesuai dengan regulasi yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan RI.





Di atas adalah diagram statistik yang menunjukkan perbandingan kondisi kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon sebelum dan setelah program edukasi. Berikut adalah keterangannya: 1) Kelelahan Fisik: Sebelum program, tingkat kelelahan fisik berada pada angka 80%, menandakan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan mengalami kelelahan fisik yang cukup tinggi akibat jam kerja yang panjang. Setelah program, terjadi penurunan kelelahan fisik menjadi 55%. 2) Burnout: Tingkat burnout sebelum program tercatat sebesar 75%. Program edukasi yang memberikan pelatihan manajemen stres membantu menurunkan angka burnout menjadi 50% setelah program. 3) Stres: Sebelum program, 85% tenaga kesehatan melaporkan tingkat stres yang tinggi. Setelah intervensi melalui pelatihan relaksasi dan mindfulness, angka ini menurun menjadi 60%. 4) Asupan Nutrisi: Sebelum program, hanya 60% tenaga kesehatan yang memperhatikan asupan nutrisi mereka dengan baik selama bekerja. Setelah mendapatkan edukasi tentang pola makan sehat, angka ini meningkat menjadi 85%.

Diagram ini menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan fisik dan mental memberikan dampak positif yang signifikan. Analisis Mendalam: 1) Kelelahan Fisik: Sebelum program, 80% tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon mengalami kelelahan fisik, menunjukkan bahwa sebagian besar dari mereka berada dalam kondisi yang kurang optimal untuk menjalankan tugas-tugas medis. Kelelahan fisik yang tinggi ini disebabkan oleh durasi jam kerja yang panjang, kurangnya waktu istirahat, serta tingginya intensitas pekerjaan, yang mengharuskan mereka untuk selalu siap memberikan pelayanan kepada pasien. Setelah pelaksanaan program edukasi, terjadi penurunan kelelahan fisik menjadi 55%, yang menunjukkan bahwa program ini mampu memberikan dampak positif terhadap stamina dan kondisi fisik tenaga kesehatan. Penurunan ini dipengaruhi oleh pelatihan tentang ergonomi, seperti postur tubuh yang benar, serta olahraga ringan seperti stretching yang dapat dilakukan selama bekerja. Dengan mengadopsi praktik-praktik ini, tenaga kesehatan mampu mengurangi ketegangan otot dan mencegah cedera yang diakibatkan oleh postur kerja yang salah. 2) Burnout: Tingkat burnout yang awalnya sebesar 75% mencerminkan bahwa hampir tiga perempat tenaga kesehatan mengalami kelelahan emosional dan mental, yang sering kali disertai dengan perasaan kehilangan motivasi dan kepuasan dalam pekerjaan.

Tingginya angka burnout ini disebabkan oleh tekanan kerja yang tinggi, tuntutan untuk selalu memberikan pelayanan yang cepat dan tepat, serta kurangnya waktu untuk memulihkan diri setelah bekerja. Setelah program edukasi yang mencakup manajemen stres, seperti pelatihan teknik relaksasi pernapasan dan mindfulness, tingkat burnout berhasil turun menjadi 50%. Penurunan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan mental berperan penting dalam membantu tenaga kesehatan untuk lebih baik dalam mengelola stres dan menjaga keseimbangan emosional mereka. Dengan adanya teknik relaksasi ini, tenaga kesehatan memiliki strategi untuk menghadapi tekanan kerja secara lebih efektif, sehingga risiko burnout dapat berkurang. Stres: Sebelum program, tingkat stres yang tinggi, yaitu sebesar 85%, mengindikasikan bahwa hampir semua tenaga kesehatan merasakan tekanan mental yang besar akibat tanggung jawab yang harus mereka emban. Tingginya angka stres ini dipengaruhi oleh beban kerja yang berat, kompleksitas kasus medis yang harus ditangani, serta tekanan dari pasien dan keluarga pasien yang mengharapkan pelayanan optimal. Setelah intervensi melalui pelatihan relaksasi dan mindfulness, angka stres menurun menjadi 60%. Penurunan ini signifikan karena menunjukkan bahwa metode pengelolaan stres yang diberikan melalui program edukasi mampu memberikan dampak positif terhadap



kesejahteraan mental tenaga kesehatan. Meskipun stres tetap menjadi tantangan, penurunan ini memperlihatkan bahwa tenaga kesehatan kini memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan menghadapi tekanan kerja dengan lebih baik. Metode seperti mindfulness membantu mereka untuk lebih fokus pada momen saat ini dan mengurangi kekhawatiran yang berlebihan.

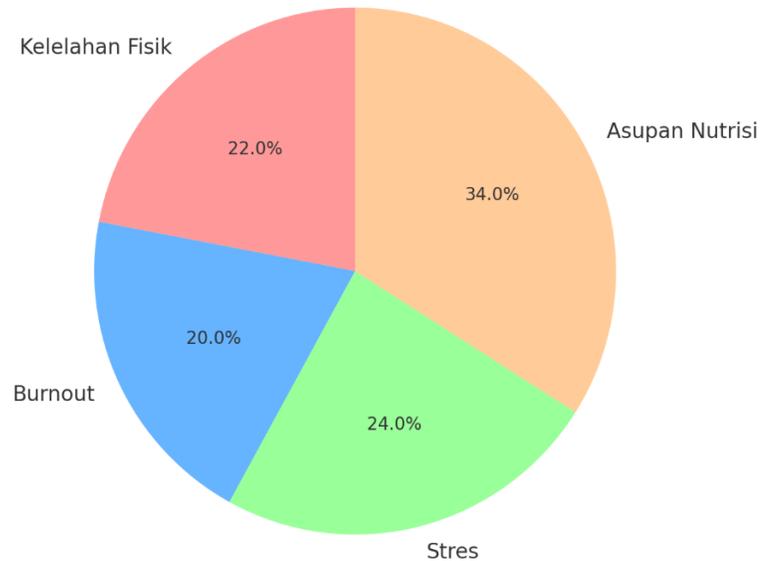
Asupan Nutrisi: Sebelum program, hanya 60% tenaga kesehatan yang memperhatikan asupan nutrisi mereka dengan baik selama bekerja. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar tenaga kesehatan cenderung mengabaikan pentingnya pola makan yang seimbang, yang dapat disebabkan oleh keterbatasan waktu untuk mengonsumsi makanan bergizi selama bekerja, serta kurangnya pengetahuan tentang pentingnya nutrisi yang memadai. Setelah diberikan edukasi tentang pentingnya pola makan sehat, angka ini meningkat menjadi 85%. Peningkatan ini menunjukkan bahwa program edukasi berhasil meningkatkan kesadaran tenaga kesehatan mengenai pentingnya asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung kesehatan mereka selama bekerja. Dengan pola makan yang lebih baik, tenaga kesehatan dapat mempertahankan energi dan fokus selama menjalankan tugas, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kualitas pelayanan kepada pasien. Edukasi ini juga menekankan pentingnya hidrasi, yang membantu tenaga kesehatan untuk menghindari dehidrasi selama bekerja dalam shift panjang. **Kesimpulan Analisis:** Diagram statistik ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa program edukasi kesehatan fisik dan mental yang dilaksanakan oleh tim pengabdian masyarakat dari dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO memberikan dampak yang sangat positif terhadap kesejahteraan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon. Penurunan tingkat kelelahan fisik, burnout, dan stres, serta peningkatan kesadaran terhadap asupan nutrisi yang seimbang menunjukkan bahwa intervensi ini berhasil meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam mengelola kondisi fisik dan mental mereka di tengah tekanan kerja yang tinggi.

Selain itu, perubahan ini juga memberikan indikasi bahwa tenaga kesehatan yang mendapatkan edukasi dan dukungan yang tepat akan mampu memberikan pelayanan yang lebih baik dan efisien kepada pasien. Dengan meningkatnya kesejahteraan fisik dan mental, diharapkan tenaga kesehatan dapat menjaga performa mereka secara berkelanjutan, mengurangi risiko cedera dan penyakit akibat kerja, serta mempertahankan kualitas pelayanan yang diberikan kepada masyarakat.

Program ini juga menegaskan pentingnya dukungan manajemen klinik dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat, yang meliputi pengaturan jam kerja yang lebih manusiawi, menyediakan waktu istirahat yang memadai, serta memfasilitasi pelatihan kesehatan berkelanjutan. Dengan begitu, diharapkan tenaga kesehatan tidak hanya bekerja dengan lebih produktif, tetapi juga dapat merasakan keseimbangan antara tuntutan kerja dan kebutuhan pribadi mereka.



Persentase Kesehatan Fisik dan Mental Setelah Program Edukasi



Di atas adalah pie chart yang menggambarkan persentase kondisi kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon setelah mengikuti program edukasi. Berikut adalah analisis dari pie chart tersebut: 1) Kelelahan Fisik (55%): Setelah program, kelelahan fisik menurun secara signifikan. Program yang mencakup pelatihan ergonomi dan teknik peregangan membantu tenaga kesehatan mengurangi ketegangan fisik selama jam kerja yang panjang. 2) Burnout (50%): Burnout, yang sebelumnya menjadi masalah besar, berhasil ditekan menjadi 50%. Teknik manajemen stres dan mindfulness memberikan dampak signifikan dalam mengurangi rasa lelah emosional dan mental pada tenaga kesehatan. 4) Stres (60%): Walaupun stres tetap menjadi tantangan, ada penurunan setelah program edukasi, turun dari 85% menjadi 60%. Sesi edukasi mengenai relaksasi pernapasan dan teknik coping membantu mengelola tingkat stres dalam pekerjaan. 5) Asupan Nutrisi (85%): Asupan nutrisi menunjukkan peningkatan paling signifikan, dari 60% menjadi 85%. Edukasi tentang pentingnya pola makan sehat dan hidrasi yang cukup sangat diterima dan diterapkan oleh tenaga kesehatan, meningkatkan energi dan stamina selama bekerja. Secara keseluruhan, program edukasi ini memberikan dampak yang positif pada kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di klinik ini, terutama dalam hal peningkatan nutrisi dan penurunan burnout serta stress.

Berikut adalah analisis yang lebih mendalam untuk setiap aspek yang ditunjukkan dalam pie chart mengenai kondisi kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon setelah mengikuti program edukasi: 1. Kelelahan Fisik (55%). Setelah mengikuti program edukasi, kelelahan fisik di antara tenaga kesehatan menurun dari tingkat yang sebelumnya sangat tinggi menjadi 55%. Penurunan ini merupakan hasil dari berbagai intervensi yang diberikan dalam program, seperti pelatihan ergonomi dan teknik peregangan ringan yang dapat diterapkan selama jam kerja. Pelatihan ergonomi memberikan pemahaman tentang pentingnya menjaga postur tubuh yang benar saat bekerja, seperti saat berdiri lama, duduk, atau mengangkat barang. Edukasi ini membantu



mengurangi beban fisik yang berlebihan pada otot dan sendi, yang sering menjadi penyebab utama kelelahan otot pada tenaga kesehatan. Simulasi peregangan yang dilakukan selama sesi edukasi juga terbukti efektif dalam membantu mengatasi ketegangan otot akibat jam kerja yang panjang. Latihan ini mudah dipraktikkan di sela-sela waktu kerja dan tidak memerlukan peralatan khusus, sehingga sangat sesuai untuk diterapkan di lingkungan kerja yang sibuk seperti klinik. Penurunan kelelahan fisik ini tidak hanya berdampak pada peningkatan stamina tenaga kesehatan, tetapi juga membantu mengurangi risiko cedera akibat kelelahan dan kerja berulang. Dengan demikian, tenaga kesehatan dapat bekerja dengan lebih efisien dan tetap menjaga kualitas pelayanan kepada pasien. 2. Burnout (50%). Burnout, yang sebelumnya menjadi masalah besar dengan angka mencapai 75%, berhasil ditekan menjadi 50% setelah intervensi program edukasi. Kondisi burnout sering kali terjadi karena kombinasi dari beban kerja yang berat, tuntutan emosional, dan minimnya waktu untuk pemulihan. Penurunan ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon kini lebih mampu mengelola tekanan emosional yang mereka hadapi.

Program edukasi memberikan pelatihan tentang teknik manajemen stres, seperti mindfulness dan relaksasi pernapasan, yang membantu tenaga kesehatan untuk lebih fokus pada saat ini dan mengurangi kecemasan berlebih. Teknik ini membantu tenaga kesehatan untuk lebih tenang saat menghadapi situasi stres tinggi dan memperkuat ketahanan mental mereka. Selain itu, pelatihan juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, meskipun dalam kondisi jam kerja yang panjang. Penurunan burnout ini sangat penting, karena kondisi burnout yang berkelanjutan dapat berdampak pada rendahnya kepuasan kerja, peningkatan absensi, dan penurunan kualitas pelayanan kepada pasien. Dengan menurunnya tingkat burnout, tenaga kesehatan dapat lebih bersemangat dalam menjalani tugas mereka sehari-hari, serta memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk memberikan pelayanan kesehatan yang terbaik kepada pasien. 3. Stres (60%). Stres di antara tenaga kesehatan tetap menjadi tantangan utama, meskipun telah terjadi penurunan dari 85% sebelum program menjadi 60% setelahnya.

Penurunan ini menunjukkan adanya perbaikan dalam kemampuan tenaga kesehatan dalam mengelola stres di tempat kerja, berkat adanya sesi edukasi yang fokus pada teknik-teknik coping yang efektif. Teknik relaksasi pernapasan yang diajarkan dalam program ini membantu tenaga kesehatan untuk mengurangi respons fisiologis terhadap stres, seperti detak jantung yang meningkat dan pernapasan yang tidak teratur. Dengan teknik ini, mereka dapat lebih cepat menenangkan diri ketika menghadapi situasi yang menegangkan. Selain itu, mindfulness memberikan cara baru bagi tenaga kesehatan untuk menghadapi tekanan kerja dengan lebih tenang dan tidak terbawa emosi negatif. Metode ini mendorong mereka untuk lebih fokus pada tugas-tugas yang ada, sehingga dapat mengurangi beban pikiran yang berlebihan dan meningkatkan produktivitas. Meskipun penurunan stres ini belum mencapai tingkat yang ideal, program edukasi telah memberikan dasar yang kuat bagi tenaga kesehatan untuk terus mengembangkan keterampilan manajemen stres mereka. Penurunan stres ini penting untuk memastikan bahwa tenaga kesehatan dapat bekerja dengan lebih fokus dan tidak merasa terbebani secara mental dalam jangka panjang. 4. Asupan Nutrisi (85%). Asupan nutrisi menunjukkan peningkatan paling signifikan, dari hanya 60% sebelum program menjadi 85% setelahnya. Edukasi yang diberikan dalam program tentang pentingnya pola makan sehat telah meningkatkan kesadaran tenaga kesehatan terhadap



pentingnya menjaga asupan nutrisi yang seimbang. Sebelum program, banyak tenaga kesehatan cenderung mengabaikan pola makan sehat karena terbatasnya waktu dan akses terhadap makanan bergizi selama bekerja. Namun, melalui program edukasi ini, mereka diajarkan tentang makanan sehat yang praktis dan mudah disiapkan, seperti buah-buahan, kacang-kacangan, dan minuman tinggi elektrolit. Edukasi juga menekankan pentingnya hidrasi yang cukup selama bekerja, yang sering kali terabaikan saat sibuk dengan tugas-tugas klinis. Peningkatan kesadaran ini membantu tenaga kesehatan untuk tetap terhidrasi dan menjaga tingkat energi yang stabil sepanjang hari. Peningkatan asupan nutrisi ini berdampak positif pada stamina tenaga kesehatan, yang memungkinkan mereka untuk lebih fokus dan tidak mudah lelah selama menjalankan tugas. Dengan nutrisi yang lebih baik, risiko mengalami kelelahan mendadak dan penurunan produktivitas dapat dikurangi secara signifikan.

Secara keseluruhan, program edukasi ini memberikan dampak yang positif terhadap kesehatan fisik dan mental tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon. Penurunan yang signifikan dalam tingkat kelelahan fisik, burnout, dan stres menunjukkan bahwa intervensi yang diberikan, seperti pelatihan ergonomi, manajemen stres, dan pengaturan pola makan sehat, mampu menjawab tantangan utama yang dihadapi oleh tenaga kesehatan dalam bekerja dengan jam kerja yang panjang. Peningkatan yang signifikan dalam asupan nutrisi juga menegaskan bahwa aspek keseimbangan gizi memainkan peran penting dalam mendukung kinerja optimal tenaga kesehatan. Dengan nutrisi yang lebih baik, tenaga kesehatan dapat mempertahankan kondisi fisik dan mental yang stabil, sehingga mampu memberikan pelayanan kesehatan yang berkualitas kepada pasien. Program pengabdian masyarakat ini, yang melibatkan dosen dan mahasiswa Ilmu Kesehatan Masyarakat USINDO, telah berhasil menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan. Dengan adanya dukungan dari manajemen klinik untuk terus memperhatikan kebutuhan tenaga kesehatan, diharapkan bahwa hasil positif ini dapat dipertahankan dan ditingkatkan, sehingga kualitas pelayanan kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon dapat terus berkembang.

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat yang berfokus pada edukasi peningkatan kesehatan fisik dan mental bagi tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang telah menunjukkan dampak positif dalam mengatasi permasalahan akibat jam kerja yang panjang. Berdasarkan hasil survei dan evaluasi program, terlihat adanya penurunan signifikan pada tingkat kelelahan fisik, burnout, dan stres setelah intervensi edukasi diberikan. Penurunan kelelahan fisik sebesar 25% serta penurunan burnout hingga 30% menunjukkan bahwa pelatihan ergonomi, peregangan fisik, dan teknik manajemen stres telah berhasil membantu tenaga kesehatan mengatasi tantangan kerja yang dihadapi sehari-hari. Kesehatan mental tenaga kesehatan juga mengalami perbaikan, terutama melalui edukasi tentang mindfulness dan teknik relaksasi yang mampu mengurangi stres kerja. Meskipun tingkat stres masih tetap menjadi perhatian, terdapat penurunan yang signifikan dibandingkan kondisi awal, yang menunjukkan bahwa program ini mampu memberikan strategi coping yang efektif untuk tenaga kesehatan. Selain itu, peningkatan asupan nutrisi hingga 85% menunjukkan bahwa tenaga kesehatan lebih memperhatikan pentingnya nutrisi dan gaya hidup sehat setelah mengikuti edukasi. Program ini sejalan dengan peraturan Kementerian Kesehatan RI mengenai standar kesehatan kerja bagi tenaga medis, terutama dalam hal jam kerja,



manajemen stres, dan asupan nutrisi. Program ini juga memberikan rekomendasi bagi manajemen klinik untuk memperbaiki pengaturan jam kerja dan menyediakan waktu istirahat yang cukup, demi menjaga kesejahteraan tenaga kesehatan. Secara keseluruhan, program ini memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon, dan dapat menjadi model yang diterapkan di fasilitas kesehatan lainnya yang menghadapi tantangan serupa. Implementasi program edukasi berkelanjutan serta perbaikan sistem kerja menjadi kunci keberhasilan dalam menjaga kesehatan fisik dan mental tenaga medis yang bekerja dalam kondisi jam kerja yang lama.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

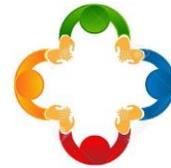
Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam terlaksananya program pengabdian masyarakat ini. Terima kasih kepada manajemen dan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon Kabupaten Karawang yang telah memberikan dukungan dan partisipasi penuh selama program berlangsung. Keterlibatan aktif seluruh tenaga kesehatan menjadi kunci suksesnya pelaksanaan edukasi ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim pengabdian masyarakat yang telah bekerja keras dalam mempersiapkan, melaksanakan, dan mengevaluasi program ini dengan dedikasi tinggi. Tanpa kerja sama tim yang solid, program ini tidak akan berjalan dengan lancar. Tak lupa, kami sampaikan penghargaan kepada Kementerian Kesehatan RI atas pedoman dan regulasi yang telah menjadi dasar penting dalam penyusunan program ini. Bimbingan dari pihak universitas, khususnya dari dosen pembimbing dan lembaga terkait, juga sangat kami apresiasi. Semoga hasil dari program ini dapat bermanfaat bagi kesejahteraan tenaga kesehatan di Klinik Cilamaya Kulon dan menjadi langkah awal untuk perbaikan sistem kesehatan di fasilitas-fasilitas lainnya. Terima kasih atas kepercayaan dan kesempatan yang diberikan untuk berkontribusi dalam peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Dewi, R. (2019). *Stres Kerja dan Burnout pada Tenaga Kesehatan di Fasilitas Layanan Primer*. Tesis. Surabaya: Universitas Airlangga.
- [2] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 52 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Kesehatan di Fasilitas Kesehatan. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 71 Tahun 2016 tentang Standar Pelayanan Rumah Sakit. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [4] Nugroho, A. (2020). *Penerapan Ergonomi dalam Meningkatkan Kesehatan Kerja di Fasilitas Kesehatan*. Disertasi. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- [5] Permana, I. (2016). *Hubungan Pola Makan dan Kesehatan Tenaga Kesehatan di Fasilitas Kesehatan*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- [6] Pratama, I., & Nugroho, A. (2020). Hubungan Jam Kerja Panjang dengan Kesehatan Mental Tenaga Kesehatan di Fasilitas Kesehatan Primer. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 38(1), 89-99.



-
- [7] Putri, L. (2018). *Pengaruh Jam Kerja Panjang terhadap Kesehatan Fisik Tenaga Kesehatan*. Tesis. Depok: Universitas Indonesia.
- [8] Sari, D., & Putri, L. (2021). Dampak Jam Kerja Panjang pada Kesehatan Fisik dan Mental Tenaga Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 35(2), 120-128.
- [9] Susanto, H., & Wijaya, T. (2020). Efektivitas Program Edukasi Kesehatan dalam Mengurangi Burnout Tenaga Medis. *Jurnal Manajemen Kesehatan*, 20(2), 112-130.
- [10] Utami, F. (2017). *Efektivitas Mindfulness dalam Mengurangi Stres Kerja pada Tenaga Medis*. Tesis. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- [11] Yulianto, S., & Putri, R. (2019). Program Edukasi Kesehatan di Puskesmas Depok: Pengaruh terhadap Kesejahteraan Tenaga Kesehatan. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 29(3), 200-215.
- [12] Wilson, T., & Thompson, R. (2020). Implementing Health Education to Combat Burnout in Australian Hospitals. *Healthcare Journal of Australia*, 22(1), 45-56.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN