



**STUDI DESKRIPTIF TINGKAT PENGETAHUAN PERAWAT TENTANG
MANAJEMEN STRES PADA MASA PANDEMI COVID-19 DENGAN
TEKNIK AKUPUNTUR DAN AKUPRESUR DI RSUD KABUPATEN
KLUNGKUNG**

*(Descriptive Study: Knowledge Level of Nursing about Stress Management during
COVID-19 Pandemic with Acupuncture and Acupressure Technique)*

Komang Rosa Tri Anggaraeni¹, NLG Nita Sri Wahyuningsih²

¹Akupuntur, ITEKES Bali, Renon, Bali

²Keperawatan, ITEKES Bali, Renon, Bali

e-mail: rosa.itekesbali@gmail.com

Received : July, 2021

Accepted : April, 2022

Published : April, 2022

Abstract

The conditions of the Covid-19 pandemic have caused some people to feel excessive worry or fear and think unreasonably then have trouble sleeping, headaches, and other physical disorders. This is called a stress condition. This stressful condition was also experienced by nurses as the front guard for handling Covid-19. Situations that make it impossible not to meet with family, high risk of contracting diseases, and the stigma given to them by the surrounding environment makes the level of stress on nurses very high. One way that can be done in stress management on nurses is by using acupuncture and acupressure techniques. The purpose of this study was to describe the level of knowledge of nurses about stress management with acupuncture and acupressure techniques.

This study is a descriptive quantitative study involving 30 nurses who are active in handling COVID-19 patients at the Klungkung District Hospital. Data were collected using a questionnaire via google form and then the data were analyzed descriptively with the help of the SPSS program for Windows 17.0 version. The results of this study indicate the level of knowledge of nurses about stress management with acupuncture and acupressure techniques on average good. The average level of knowledge of nurses about stress management with acupuncture and acupressure techniques is quite good

Keywords: *Stress, Stress management, Acupuncture, Acupressure*

Abstrak

Kondisi pandemi Covid-19 menyebabkan sebagian orang merasa khawatir atau takut yang berlebihan akibatnya akan muncul kesulitan untuk tidur, sakit kepala, dan gangguan fisik lainnya. Inilah yang disebut kondisi stress. Kondisi stress ini juga di alami oleh para perawat sebagai garda penanganan terdepan Covid-19. Salah satu cara yang bisa dilakukan dalam manajemen stress pada perawat adalah dengan menggunakan teknik akupuntur dan akupresur.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan perawat tentang manajemen stress dengan tehnik akupunktur dan akupresur

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang melibatkan yang aktif dalam penanganan pasien COVID-19 di RSUD Kabupaten klungkung. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner melalui google form kemudian data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dengan bantuan Program SPSS for Windows 17,0 version. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran tingkat pengetahuan perawat tentang manajemen stress dengan tehnik akupunktur dan akupresur rata-rata baik dengan jumlah perawat

yang memiliki pengetahuan baik tentang manajemen stress sebesar 93%, pengetahuan tentang teknik akupunktur 83% dan pengetahuan tentang teknik akupresur sebesar 80%. Kesimpulan rata-rata tingkat pengetahuan perawat tentang manajemen stress dengan tehnik akupunktur dan akupresur adalah baik

Kata Kunci: *Manajemen stress, akupunktur, akupresur*

1. LATAR BELAKANG

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental / beban kehidupan). Stres merupakan konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres dan semua sebagai suatu sistem (WHO, 2010). Kebanyakan penyakit diketahui memiliki kaitan dengan stres. Stres merupakan penyebab dari 70 hingga 90% keadaan yang disebut penyakit (Haruyama S, 2011). Kondisi darurat pandemi Covid – 19 dengan angka jumlah pasien yang terus bertambah setiap harinya memberikan stressor tersendiri bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dalam menghadapi situasi yang sedang terjadi. Beban kerja tinggi di iringi dengan resiko tinggi tertular penyakit serta kondisi penyakit yang benar – benar baru mengakibatkan tingkat stress pada perawat sebagai garda terdepan penanganan kasus menjadi sangat tinggi.

Kesusahan dan kecemasan adalah reaksi normal terhadap situasi yang mengancam dan tidak terduga seperti pandemic coronavirus. Kemungkinan reaksi yang berhubungan dengan stress sebagai respons terhadap pandemi coronavirus dapat mencakup perubahan konsentrasi, iritabilitas, kecemasan, insomnia, berkurangnya produktivitas, dan konflik antarpribadi, tetapi khususnya berlaku untuk kelompok yang langsung terkena dampak (misalnya tenaga profesional kesehatan). Selain ancaman oleh virus itu sendiri, tindakan karantina, yang dilakukan di banyak negara, memiliki efek psikologis negatif yaitu meningkatkan gejala stres. Tingkat keparahan gejala dapat tergantung pada durasi dan lama karantina, perasaan kesepian, ketakutan terinfeksi, informasi yang kurang memadai, dan stigma. Pada kelompok yang lebih rentan termasuk gangguan kejiwaan, petugas kesehatan, dan orang dengan status social ekonomi rendah (S. Brooks, Amlôt, Rubin, & Greenberg, 2020).

Selama pandemic berlangsung banyak petugas kesehatan berada di garis depan wabah virus corona. Perlu memperhatikan profesional kesehatan yang bekerja di unit gawat darurat atau perawatan intensif dengan beban kerja yang lebih berat dan lebih

stres daripada biasanya karena yang dirawat adalah pasien covid-19 (Q. Chen et al., 2020; Chew et al., 2020; Li et al., 2020; Tan et al., 2020). Tenaga profesional kesehatan akan mengalami kondisi kejiwaan yang lebih berat, terjadi pemisahan dari keluarga, situasi yang tidak biasa, peningkatan paparan terhadap virus corona, ketakutan penularan, dan perasaan gagal dalam menghadapi prognosis yang buruk dan sarana teknis yang tidak memadai untuk membantu pasien. Bagi petugas layanan kesehatan, akan sulit untuk tetap sehat secara mental dalam situasi yang berkembang pesat ini, dan mengurangi risiko depresi, kecemasan, atau kelelahan. Selain itu, mereka secara khusus menghadapi risiko yang meningkat untuk 'cedera moral' ketika berhadapan dengan tantangan etis pandemi coronavirus, seperti bekerja dalam kondisi dengan sumber daya yang tidak mencukupi/memadai, situasi triase, perawatan paliatif yang tidak memadai dan tidak mampu mendukung keluarga pasien terminal. Beberapa sumber daya tersedia untuk petugas kesehatan dan beberapa strategi yang direkomendasikan, meliputi dukungan tim, pemantauan stres, mengurus diri sendiri, beristirahat secara teratur, dan berhubungan dengan orang lain. Data dari Cina telah menunjukkan bahwa intervensi sosial dan psikologis dapat secara signifikan meningkatkan kesejahteraan petugas kesehatan selama wabah COVID-19 (Qiongni Chen, Mining Liang, Yamin Li, Jincai Guo, Dongxue Fei, Ling Wang, Li He, Caihua Sheng, Yiwen Cai, Xiaojuan Li, et al., 2020; Greenberg, Docherty, Gnanapragasam, & Wessely, 2020; Vinkers et al., 2020).

Manajemen terhadap stress dapat dilakukan dengan berbagai macam metode. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah pengobatan tradisional akupresur yang berasal dari Cina dan telah dipraktikkan selama kurang lebih 2500 tahun. Terapi akupresur didasarkan pada kepercayaan bahwa makhluk hidup memiliki energi vital, yang disebut “qi”. Energi ini bersirkulasi melewati 12 energi tak terlihat dan diketahui sebagai garis meridian pada tubuh. Ketidakseimbangan pada

aliran “qi” dipercaya sebagai penyebab penyakit (Guan Y J, 2006).

Berdasarkan WHO (2002), akupuntur dan akupresur jauh lebih efektif dibandingkan psikoterapi dalam pengobatan sindrom stress karena terapi dapat dilakukan dengan mudah dan tidak memerlukan tindakan yang invasive. Akupresur terbukti dapat mengurangi gejala stress dan ansietas berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Risna Agustina (2016) Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna ($r = -0,998$) antara penurunan skor stres dengan jumlah terapi akupresur, adanya hubungan jumlah terapi akupresur yang dilakukan dengan penurunan skor stres. Selain itu, penelitian ini membuktikan adanya pengaruh jenis kelamin terhadap efektivitas

terapi akupuntur dan akupresur. Dapat disimpulkan bahwa terapi akupresur berperan dalam penekanan gejala stres, prospektif sebagai terapi alternatif ataupun komplementer bagi penderita stress.

Berdasarkan kondisi di atas terutama begitu banyaknya akibat negatif yang ditimbulkan oleh stress akibat dari pandemi covid – 19 pada perawat maka peneliti tertarik untuk melihat dan mengukur tingkat pengetahuan tentang tehnik manajemen stress dengan menggunakan akupresur kepada perawat yang bekerja menangani pasien dengan covid-19 selama pandemi berlangsung dan memeberikan sedikit gambaran kepada perawat tentang Teknik manajemen stress dengan menggunakan akupntur dan akupresur.

2. METODE

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini bersifat deskriptif kuantitatif tentang tingkat pengetahuan manajemen stress dengan menggunakan tehnik akupuntur dan akupresur

B. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini, yang menjadi populasi adalah perawat yang bekerja di RSUD Kabupaten Klungkung yang berjumlah 30 orang.

C. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di RSUD kabupaten Klungkung, dimana RSUD Kabupaten Klungkung merupakan salah satu rumah sakit yang memberikan pelayanan terhadap pasien dengan COVID-19. Menilik dari maksud tujuan penelitian ini adalah bagaimana sikap dan respon siswa yang sudah mendapatkan pengetahuan mengenai manajemen stress dengan menggunakan tehnik akupuntur dan akupresur.

D. Alat dan Tehnik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa angket/kuesioner baku tentang tingkat pengetahuan dalam bentuk *google form*.

E. Analisa Data

Statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif yaitu dengan mencari distribusi frekuensi dalam bentuk presentase, mean, median, range, nilai maksimum dan minimum. Data dianalisa dengan bantuan program SPSS *for windows* 21 version.

F. Etika Penelitian

Pada penelitian ini akan dilihat berbagai macam pertimbangan yang berguna untuk

keamanan dan kerahasiaan responden. Peneliti menggunakan beberapa aspek dalam pertimbangan etik, sebagai berikut :

1. *Self Determination*, partisipan diberi kebebasan apa bersedia menjadi bagian dalam penelitian tanpa paksaan dengan menandatangani *informed concent* dengan sudah ada persetujuan kode etik dari RSUD Kabupaten Klungkung
2. *Privacy* dengan merahasiakan informasi yang didapatkan dari partisipan, informasi hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.
3. *Anonymity* selama penelitian nama partisipan tidak digunakan melainkan hanya diberi nomor kode saja.
4. *Confidentialiality*. Peneliti menjaga identitas partisipan dan informasi yang telah diberikan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Deskripsi Data

a. Karakteristik Responden

Karakteristik demografi	responden	
	N	%
*Usia		
17-25 tahun	3	10
26-35 tahun	22	73
36-45 tahun	5	17
JenisKelamin		
Laki-laki	18	60
Perempuan	12	40

Tingkat pendidikan		-	-
SPK		8	27
D3		22	73
S1 Profesi			
Lama Kerja (tahun)		18	60
1-10 th		11	37
10-20 th		1	3
>20 th			

Tabel 1 Distribusi frekuensi karakteristik responden (N=30)

Berdasarkan tabel 1 diatas, usia responden yang terbanyak pada rentang usia 26-35 tahun sebanyak 22 orang (73%). Karakteristik jenis kelamin laki-laki sebanyak 18 orang (60%) dan perempuan sebanyak 12 orang (40%). Rata-rata tingkat pendidikan responden adalah D3 dan S1 Profesi, D3 sebanyak 8 orang (27%) dan S1 Profesi sebanyak 22 orang (73%). Lama kerja rentang 1-10 tahun sebanyak 18 orang (60%).

b. Tingkat Pengetahuan

NO	Pernyataan	Keterangan	
		baik	% kurang
1	Manajemen stres	28	9 2
2	Teknik akupunktur	25	8 5
3	Teknik akupresure	24	8 6

Pada tabel 2 menunjukkan distribusi frekuensi pengetahuan perawat mengenai manajemen stress dengan teknik akupunktur dan akupresur dimana pengetahuan responden yang baik mengenai manajemen stress sebanyak 28 orang (93%)

3.2 Pembahasan

Berdasarkan analisa dengan menggunakan analisa deskriptif kuantitatif pada tabel 4.2 di atas, rata-rata perawat memiliki pengetahuan yang baik mengenai manajemen stress dimasa pandemic COVID-19 dengan menggunakan tehnik akupunktur dan akupresur. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikhwan Abdullah (2015) mengenai tingkat pengetahuan

terhadap akupunktur dan akupresur membuktikan bahwa dari 20 orang ternyata ada sebanyak 7 orang yang mendapat skor 83% (kategori Baik). Selebihnya masuk kategori Cukup Baik (71%) sebanyak 6 orang. Hanya 1 orang yang masuk kategori Kurang Baik (42%). Sedangkan yang menempati urutan Tidak Baik (1,2%) sebanyak 6 orang. Namun demikian bila dilihat rata-rata semua responden menunjukkan angka 56% (Cukup Baik). Hal ini terjadi karena masih banyak responden yang tingkat pengetahuannya mencapai skor rendah (1,2%)

Penelitian ini sepaham dengan penelitian yang dilakukan Aziz Muslim (2020) di Akper Bhakti Kencana Bandung bahwa menunjukkan hampir seluruh responden yaitu 44 responden (88%) memiliki pengetahuan cukup dan sebagian kecil dari responden yaitu 6 responden (12%) memiliki pengetahuan kurang tentang terapi akupresur pada pasien stroke. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan pengetahuan responden terhadap terapi akupresur pada pasien stroke adalah cukup.

Stres adalah suatu keadaan atau respon tubuh terhadap setiap tekanan dan tuntutan yang dihasilkan oleh perubahan lingkungan, baik dari kondisi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Manajemen stress harus senantiasa dilakukan terutama di masa pandemic COVID-19 yang mana tingkat stress cenderung meningkat terutama pada kalangan paramedis. Manajemen terhadap stress dapat dilakukan dengan berbagai macam metode. Salah satu metode yang dapat digunakan adalah pengobatan tradisional akupresur yang berasal dari Cina dan telah dipraktekkan selama kurang lebih 2500 tahun. Terapi akupresur didasarkan pada kepercayaan bahwa makhluk hidup memiliki energi vital, yang disebut "qi". Energi ini bersirkulasi melewati 12 energi tak terlihat dan diketahui sebagai garis meridian pada tubuh. Ketidakseimbangan pada aliran "qi" dipercaya sebagai penyebab penyakit (Guan Y J, 2006).

Akupunktur dan akupresur merupakan terapi yang sangat menjanjikan terutama untuk manajemen stress. Karena dengan efek samping yang sangat minim dan mudah dijangkau oleh semua kalangan. Akupunktur dan Akupresur diketahui mempercepat penyembuhan dan pemulihan kembali efek dari stress sehingga penting untuk paramedis dan masyarakat untuk mengetahui dan menjalankan manajemen stress dengan menggunakan akupunktur.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan analisa dengan menggunakan analisa deskriptif kuantitatif tingkat rata-rata tingkat pengetahuan perawat mengenai manajemen stress dimasa pandemic COVID-19 dengan menggunakan tehnik akupunktur dan akupressur berada pada kategori baik. Yang memiliki arti bahwa Sebagian perawat telah cukup mengetahui tentang penggunaan tehnik akupunktur dan akupresur dalam manajemen stress.

5. SARAN

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk membahas lebih lengkap tentang tingkat pengetahuan terhadap akupunktur dan akupresur dikalangan yang lebih luas serta seberapa banyak penggunaan atau aplikasi akupunktur dan akupresur di masyarakat secara luas serta melakukan analisis yang lebih mendalam untuk mencari hubungan dan seberapa besar kekuatan setiap variabel.

DAFTAR PUSTAKA

- Azies., Nurachmah, E., & Notoatmojo, S. (2012). Persepsi kepala ruangan dan perawat pelaksana tentang permasalahan manajemen dalam menerapkan pendokumentasian proses keperawatan di RSUPN Dr. Cipto Mangunkusumo Jakarta. *Jurnal Keperawatan Indonesia.*, eISSN:2354-9203.
- Bambang Tarupolo. 2002. Warta Keseharan Kerja Media Komunikasi Kesehatan Kerja Edisi 2.
- Belingheri, M., Paladino, M. E., & Riva, M. A. (2020). Beyond the assistance: additional exposure situationsto COVID-19 for healthcare workers. *The Journal of hospital infection*, S0195-6701(0120)30132-30138. <https://doi.org/10.1016/j.jhin.2020.03.033>
- Berek, P. A. L., Be, M. F., Rua, Y. M., & Anugrahini, C. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dan Umur Dengan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Hiv/Aids Di Sman 3 Atambua Nusa Tenggara Timur 2018. *Jurnal Sahabat Keperawatan*, 1(01), 4–13.
- Billings, J., Kember, T., Greene, T., Grey, N., El-Leithy, S., Lee, D., . . . Brewin, C. (2020). Guidance for planners of the psychological response to stress experienced by hospital staff associated with COVID: early interventions. <https://doi.org/10.1093/ocmed/kqaa098>
- Brewin, C. R., Fuchkan, N., Huntley, Z., Robertson, M., Thompson, M., Scragg, P., . . . Ehlers, A. (2010). Outreach and screening following the 2005 London bombings: usage and outcomes. *Psychological Medicine*, 40(12), 2049-2057. <https://doi.org/10.1017/S0033291710000206>
- Chen, Q., Liang, M., Li, Y., Guo, J., Fei, D., Wang, L., Li, X. (2020). Mental health care for medical staff in China during the COVID-19 outbreak. *The Lancet Psychiatry*, 7(4), e15-e16. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30078-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30078-X)
- Dams, J. G., & Walls, R. M. (2020). Supporting the health care workforce during the COVID-19 global epidemic. *Jama*, 323(15), 1439-1440. <https://doi.org/10.1001/jama.2020.3972>
- Flowers, S., Bradfield, C., Potter, R., Waites, B., Neal, A., Simmons, J., & Stott, N. (2018). 'Taking care, giving care' rounds: An intervention to support compassionate care amongst healthcare staff. *Clinical Psychology Forum*, 23-30. Google Scholar
- Guan, Y.J.J.J. Xiang, dan Jin L. (2006): *Contemporary Medical Acupuncture-A System Approach*, Higher Education Press, Beijing, 277-278
- In The Know. 2014. A Professional Growth Module: Stress Management Skills, Ballesteros, Diana & Janis Whitlock. 2009. *Coping Stress Management Strategies*. The Fact Sheet Series. Conell Research Program on Self-Injury and Recovery. Cornell University, Ithaca. NY
- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.F. (1995): *Manual for the Depression Anxiety Stress Scales*, 2nd ed., Psychology Foundation, Sydney.
- Nurcahyani, E., Widodo, D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Tingkat Stres Kerja Dengan Kinerja Perawat. *Care: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 4(1), 42–50.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed method)*. Alfabeta.
- Sumampouw, Nathanael & Ibnu Mundzir. 2011. *Manajemen Stress Bagi Pekerja Kemanusiaan*, Pusat Krisis Fakultas Psikologi UI
- Smail, G. (2009): *Sehat Tanpa Obat dengan Tusuk Jarum Ala Indonesia*, Grasindo, Jakarta, 40-82

U.S. Department of Veteran Affairs. 2014. Manage Stress Workbook UN Stress Management Booklet: United Nations Department of Peacekeeping Operations. 1995

World Health Organization, (2002): Guidelines on Basic Training and safety in Acupuncture, Geneva, 19-20

Zhang, X, R. (2002): Acupuncture: Review and Analysis of Reports on Controlled Clinical Trials, World Health Organization, Geneva, 1,5,17.6.