



Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga

Cut Nyak Dian^{1*}

¹Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia

*Email korespondensi: cutnyakdian_fk@abulyatama.ac.id¹

Diterima 21 Agustus 2023; Disetujui 17 September 2023; Dipublikasi 10 September 2023

Abstract: *Burnout or work fatigue is one of the issues often experienced by healthcare workers, especially in primary healthcare facilities such as community health centers. This condition can lead to decreased work productivity, stress, and even more serious mental health issues. Mental health training in the workplace has become one of the solutions to prevent burnout and improve the well-being of healthcare workers. This activity aims to enhance participants' understanding of the importance of mental health and strategies for managing stress in the workplace. The implementation methods include lectures, interactive discussions, and Q&A sessions. The evaluation results show an increase in participants' understanding of mental health and burnout prevention strategies. Therefore, similar training needs to be conducted periodically to improve the well-being of healthcare workers.*

Keywords: *Mental health, burnout, workplace.*

Abstrak: Burnout atau kelelahan kerja merupakan salah satu permasalahan yang sering dialami oleh tenaga kesehatan, terutama di fasilitas pelayanan kesehatan primer seperti puskesmas. Kondisi ini dapat menyebabkan penurunan produktivitas kerja, stres, dan bahkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius. Pelatihan kesehatan mental di tempat kerja menjadi salah satu solusi untuk mencegah burnout dan meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai pentingnya kesehatan mental serta strategi mengelola stres di lingkungan kerja. Metode pelaksanaan meliputi ceramah, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pemahaman peserta tentang kesehatan mental dan strategi pencegahan burnout. Oleh karena itu, pelatihan serupa perlu dilakukan secara berkala guna meningkatkan kesejahteraan tenaga Kesehatan.

Kata kunci: Kesehatan mental, burnout, tempat kerja.

Pada awalnya, kesehatan mental hanya terbatas pada individu yang mempunyai gangguan kejiwaan dan tidak diperuntukkan bagi setiap individu pada umumnya. Namun, pandangan tersebut bergeser sehingga kesehatan mental tidak terbatas pada individu yang memiliki gangguan kejiwaan tetapi juga

diperuntukkan bagi individu yang mentalnya sehat yakni bagaimana individu tersebut mampu mengeksplor dirinya sendiri kaitannya dengan bagaimana ia berinteraksi dengan lingkungan sekitarnya. Berikut akan dipaparkan mengenai sejarah kesehatan mental yang dibagi atas Zaman Pra Ilmiah dan Zaman Modern (Diana,

2020).

Kondisi mental yang sehat pada tiap individu tidaklah dapat disamaratakan. Kondisi inilah yang semakin membuat urgensi pembahasan kesehatan mental yang mengarah pada bagaimana memberdayakan individu, keluarga, maupun komunitas untuk mampu menemukan, menjaga, dan mengoptimalkan kondisi sehat mentalnya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Tantangan lainnya adalah adanya stigma keliru tentang gangguan jiwa yang menghambat akses ke pelayanan kesehatan sehingga mengakibatkan penanganan yang salah (Ardiansyah et al., 2023).

Kebijakan kesehatan mental di Indonesia terbilang mengalami kemajuan apabila dibandingkan dengan beberapa dekade sebelumnya, meskipun kemajuannya cenderung lambat. Perumusan kebijakan kesehatan mental belum didukung oleh data penunjang yang adekuat, sama halnya seperti yang dialami banyak negara berkembang lainnya. Padahal data yang berkualitas sangat dibutuhkan untuk merumuskan kebijakan yang efektif sehingga pada tingkat pelayanan kesehatan primer dan sekunder upaya penanganan kesehatan mental dapat lebih optimal (Ridlo, 2020).

Salah satu tanda depresi adalah stres dan kecemasan yang berkepanjangan, yang menghambat aktivitas dan mengurangi kualitas fisik. Salah satu cara untuk mengurangi stres dan mencegah depresi adalah dengan mengelolanya. Beberapa orang mengelola stres dengan berpartisipasi dalam kegiatan yang mereka sukai, seperti bermain hobi, melakukan kegiatan menghilangkan stres, mendekatkan diri pada

agama mereka, atau bercerita kepada orang lain. Keberanian untuk berbicara dengan orang lain dan mencari pengobatan adalah salah satu langkah yang tepat terlepas dari stigma masyarakat. Di era internet saat ini, banyak platform yang menawarkan layanan konsultasi secara online, baik dengan biaya maupun gratis. Beberapa puskesmas juga menawarkan layanan konsultasi psikologi murah dan gratis (Vitoasmara et al., 2024)..

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Kesehatan Mental dan Burnout di Tempat Kerja

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi tekanan hidup sehari-hari. Diana (2020) menjelaskan bahwa kesehatan mental tidak hanya terbatas pada individu dengan gangguan kejiwaan, tetapi juga mencakup individu yang sehat secara mental namun menghadapi tekanan kerja yang tinggi.

Burnout adalah kondisi kelelahan emosional, fisik, dan mental akibat stres kerja yang berkepanjangan. Ardiansyah et al. (2023) mengungkapkan bahwa burnout dapat menyebabkan penurunan motivasi, kinerja yang buruk, serta gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti kecemasan dan depresi.

Faktor Penyebab Burnout di Lingkungan Kerja

Menurut Ridlo (2020), beberapa faktor yang memicu burnout pada tenaga kesehatan meliputi:

- Beban kerja yang tinggi akibat

kurangnya tenaga medis.

- Kurangnya dukungan sosial dari rekan kerja maupun atasan.
- Ketidakjelasan peran dan tanggung jawab yang menyebabkan stres kerja.
- Kurangnya keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi (work-life balance).
- Burnout tidak hanya berdampak pada individu, tetapi juga dapat mengurangi kualitas pelayanan kesehatan yang diberikan kepada pasien.

Strategi Pencegahan dan Penanganan Burnout

Beberapa strategi yang dapat diterapkan untuk mencegah burnout, menurut Vitoasmara et al. (2024), meliputi:

1. Manajemen stres yang efektif, seperti teknik relaksasi, meditasi, dan olahraga.
2. Pengaturan beban kerja yang lebih seimbang untuk menghindari kelelahan berlebih.
3. Membangun lingkungan kerja yang suportif, di mana tenaga kesehatan dapat berbagi pengalaman dan saling mendukung.
4. Pelatihan kesehatan mental, yang berfokus pada teknik coping untuk menghadapi tekanan kerja.

Dampak Burnout terhadap Kinerja Tenaga Kesehatan

Burnout tidak hanya mempengaruhi kesejahteraan individu, tetapi juga berdampak pada produktivitas dan kualitas layanan

kesehatan. Menurut Ardiansyah et al. (2023), tenaga kesehatan yang mengalami burnout cenderung mengalami kelelahan emosional, depersonalisasi, dan penurunan kinerja.

WHO (2023) mengidentifikasi beberapa dampak burnout terhadap tenaga kesehatan, di antaranya:

- Penurunan motivasi kerja, yang menyebabkan rendahnya kualitas interaksi dengan pasien.
- Kesalahan medis yang lebih tinggi, akibat kelelahan dan gangguan konsentrasi.
- Ketidakpuasan kerja, yang dapat meningkatkan tingkat absensi dan keinginan untuk berpindah kerja.

Penelitian oleh Ridlo (2020) menunjukkan bahwa burnout yang tidak ditangani dapat menyebabkan penurunan kualitas layanan kesehatan hingga **30%**, yang berakibat pada meningkatnya jumlah pasien yang tidak mendapatkan perawatan optimal.

Faktor Psikososial yang Berkontribusi terhadap Burnout

Burnout di tempat kerja tidak hanya disebabkan oleh faktor pekerjaan, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor psikososial. Vitoasmara et al. (2024) mengidentifikasi beberapa faktor psikososial yang berkontribusi terhadap burnout, yaitu:

- Kurangnya dukungan sosial, baik dari rekan kerja maupun keluarga.
- Tingkat stres kerja yang tinggi, akibat tekanan beban kerja yang berlebihan.
- Kurangnya kontrol atas pekerjaan, di

mana tenaga kesehatan merasa tidak memiliki kendali atas jadwal dan beban kerja mereka.

Studi oleh Diana (2020) menunjukkan bahwa tenaga kesehatan yang memiliki dukungan sosial yang baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan lebih mampu mengatasi tekanan kerja dibandingkan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial yang memadai.

Peran Pimpinan dalam Mencegah Burnout di Tempat Kerja

Pimpinan di fasilitas kesehatan memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesejahteraan tenaga kesehatan. Ridlo (2020) menekankan bahwa pemimpin yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan peduli terhadap kesejahteraan karyawannya dapat mengurangi risiko burnout di tempat kerja.

Beberapa langkah yang dapat diambil oleh pimpinan untuk mencegah burnout meliputi:

- Memberikan fleksibilitas dalam pengaturan jadwal kerja guna mengurangi kelelahan tenaga kesehatan.
- Menciptakan budaya kerja yang mendukung, dengan memberikan penghargaan dan umpan balik positif kepada tenaga kesehatan.
- Memfasilitasi akses ke layanan kesehatan mental, seperti konseling dan dukungan psikologis bagi tenaga kesehatan yang mengalami stres.

Menurut penelitian oleh Diana (2020), tenaga kesehatan yang bekerja di lingkungan

yang mendukung memiliki tingkat stres 25% lebih rendah dibandingkan mereka yang bekerja di lingkungan yang kurang mendukung.

METODE PELAKSANAAN

Tahap Persiapan

Kegiatan yang dilakukan pada tahap persiapan adalah :

1. Survei tempat pelaksanaan kegiatan
2. Pengurusan administrasi dan perijinan tempat pengabdian masyarakat
3. Persiapan materi penyuluhan.

Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat akan dilakukan setelah persiapan dan perizinan selesai. Kegiatan ini akan dilakukan di Desa Krueng Mak, Aceh Besar. Dalam pelaksanaan kegiatan ini sasaran masyarakat akan dijelaskan materi berupa Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga, setelah pemberian materi selesai kemudian peserta diberikan kesempatan bertanya dan diberikan waktu 60 menit untuk sesi tanya jawab, bagi masyarakat yang bertanya diberikan hadiah/doorsprise.

Pembuatan Laporan Pengabdian

Laporan pengabdian dibuat sebagai bentuk hasil akhir dari kegiatan pengabdian yang telah dilakukan agar nantinya manfaat dari pengabdian itu benar-benar tercapai.

Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi merupakan tahapan yang dilakukan untuk menilai kegiatan secara keseluruhan dan meninjau kembali apakah

terdapat kekurangan-kekurangan selama kegiatan. Tahap evaluasi ini bertujuan agar kegiatan yang dilakukan dapat berjalan dengan efektif dan sesuai dengan yang diharapkan. Tahap evaluasi difokuskan terhadap kemampuan masyarakat menganalisis gangguan paru.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga. Simpang Tiga” yang diikuti 40 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

1. Pelaksanan Pengabdian
2. Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

3. Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

4. Diskusi/ Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

5. Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat

diakhiri dengan melakukan foto bersama dengan Masyarakat.



Gambar 1. Penutup

Output

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Desa Krung Mak lebih meningkat pengetahuannya mengenai cara Penyuluhan tentang Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Kegiatan penyuluhan kepada masyarakat memberikan pengetahuan tentang pemantauan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga.
2. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi tanya jawab.
3. Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga.

Saran

Berdasarkan hasil kegiatan "Pelatihan Kesehatan Mental di Tempat Kerja untuk Mencegah Burnout di Puskesmas Simpang Tiga", terdapat beberapa saran yang dapat diterapkan untuk meningkatkan efektivitas program serupa di masa mendatang:

1. Peningkatan Frekuensi dan Jangkauan Pelatihan

Pelatihan kesehatan mental sebaiknya dilakukan secara berkala dan tidak hanya sekali, agar tenaga kesehatan dapat terus mendapatkan pembaruan informasi mengenai cara mengelola stres dan mencegah burnout. Jangkauan pelatihan dapat diperluas ke puskesmas lain dan fasilitas kesehatan lainnya, agar lebih banyak tenaga kesehatan yang mendapat manfaat dari program ini.

2. Penguatan Dukungan Psikologis bagi Tenaga Kesehatan

Puskesmas perlu menyediakan akses yang lebih mudah terhadap layanan konseling atau psikolog klinis bagi tenaga kesehatan yang mengalami stres berkepanjangan. Kelompok pendukung atau peer support group dapat dibentuk untuk membantu tenaga kesehatan berbagi pengalaman dan strategi menghadapi tekanan kerja.

3. Penerapan Kebijakan Work-Life Balance di Fasilitas Kesehatan

Manajemen puskesmas perlu lebih memperhatikan pembagian beban kerja yang seimbang, sehingga tenaga kesehatan tidak mengalami kelelahan

akibat beban kerja yang berlebihan. Fleksibilitas jam kerja dan kebijakan cuti yang lebih ramah terhadap kesehatan mental dapat diterapkan untuk membantu tenaga kesehatan menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

4. Pemanfaatan Teknologi untuk Mendukung Kesehatan Mental

Puskesmas dan fasilitas kesehatan dapat menggunakan aplikasi kesehatan mental atau platform digital sebagai sarana edukasi dan pendampingan tenaga kesehatan dalam mengelola stres. Telekonseling atau layanan psikolog online dapat menjadi solusi bagi tenaga kesehatan yang membutuhkan konsultasi namun memiliki keterbatasan waktu untuk mendatangi fasilitas kesehatan mental secara langsung.

5. Monitoring dan Evaluasi Keberlanjutan Program

Perlu dilakukan evaluasi berkala untuk menilai dampak pelatihan kesehatan mental terhadap kesejahteraan tenaga kesehatan dan efektivitas strategi yang telah diterapkan.

Survei kepuasan dan pengukuran tingkat stres tenaga kesehatan secara rutin dapat membantu dalam merancang program intervensi yang lebih sesuai dengan kebutuhan mereka.

6. Kolaborasi dengan Pemerintah dan Lembaga Kesehatan

Dinas Kesehatan setempat dapat bekerja sama dengan universitas, rumah sakit,

dan organisasi kesehatan mental untuk mengembangkan program kesehatan mental yang lebih komprehensif. Pemerintah dapat menerapkan kebijakan yang mendukung kesejahteraan mental tenaga kesehatan, seperti insentif untuk tenaga kesehatan yang bekerja di lingkungan dengan tekanan tinggi.

7. Meningkatkan Kesadaran tentang Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja
Kampanye "Kesehatan Mental adalah Kesehatan Fisik" dapat dilakukan untuk menghilangkan stigma terhadap isu kesehatan mental di tempat kerja. Pimpinan fasilitas kesehatan harus lebih proaktif dalam menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesejahteraan tenaga kesehatan.

Dengan adanya perbaikan dan penguatan program ini, diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas Simpang Tiga dapat bekerja dengan lebih produktif, sehat secara mental, dan memberikan pelayanan yang lebih baik kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ardiansyah, S., et al. (2023). *Kesehatan Mental*.

Diana, V. (2020). *Sejarah Kesehatan Mental*.
ResearchGate.

https://www.researchgate.net/profile/Diana-Fakhriyani/publication/348819060_Kesehatan_Mental/links/60591b56458515e834643f66/Kesehatan-Mental.pdf

Ridlo, I. A. (2020). *Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental*

di Indonesia. INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental, 5(2), 162.
<https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>

Vitoasmara, K., et al. (2024). *Gangguan Mental (Mental Disorders)*. Student Research Journal, 2, 57–68.
<https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>

World Health Organization. (2023). *Workplace Mental Health Promotion Strategies*. Geneva: WHO.

Badan Pusat Statistik (2022). *Laporan Kesehatan Mental di Indonesia*. Jakarta: BPS.

Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Pedoman Pencegahan Burnout bagi Tenaga Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.

UNICEF Indonesia. (2021). *Peningkatan Kesejahteraan Psikologis di Tempat Kerja*. Jakarta: UNICEF.

WHO Indonesia. (2023). *Tren Kasus Burnout di Indonesia dan Upaya Pencegahannya*. Jakarta: WHO.

Pusat Data dan Informasi Kemenkes RI. (2022). *Statistik Kesehatan Mental di Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI