

DOI : <https://doi.org/10.37776/zkeb>.

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP BIDAN TENTANG TEKNIK SELF MANAJEMEN STRESS DALAM MENINGKATKAN KINERJA PELAYANAN KEBIDANAN

¹Helen Kristanti, ²Devy Lestari Nurul Aulia

¹helenkritanti90@gmail.com, ²dv.aulia87@univbatam.ac.id

¹RS Budi Kemuliaan, ²Program Studi Kebidanan, Universitas Batam

uploaded: 01/04/2025 revised: 20/04/2025 accepted: 25/04/2025 published: 30/04/2025

ABSTRACT

Stress among midwives can affect the quality of midwifery services, particularly in hospitals with high levels of activity. Education on stress management is a crucial effort to enhance midwives' knowledge and attitudes in providing optimal midwifery services. This study was conducted at RS Budi Kemuliaan Kota Batam, which includes various midwifery service units such as the 24/7 PONEK room, delivery room, midwifery clinic, postpartum room, and perinatal room. Each unit faces different work pressures, making stress management skills essential for midwives. The objective of this study was to determine the effect of education on midwives' knowledge and attitudes regarding stress management techniques. A pre-experimental design with a one-group pretest-posttest method was employed. The study sample consisted of 30 midwives, selected through total sampling. The instruments used were knowledge and attitude questionnaires, which were tested for validity and reliability. Data analysis included normality tests, which indicated normal distribution, followed by paired t-tests to assess the differences in knowledge and attitudes before and after the educational intervention. The results showed a significant improvement in midwives' knowledge and attitudes after the education (p -value < 0.05). The average knowledge score increased from 12.13 to 14.90, while the average attitude score increased from 13.10 to 16.00. The conclusion of this study is that education on stress management effectively enhances midwives' knowledge and attitudes. The practical implication is the need for regular education programs to support midwives' ability to manage stress, thereby continuously improving the quality of midwifery services.

Keywords: *Stress Management Techniques, Education, Knowledge, Attitude, Midwives*

PENDAHULUAN

Angka kematian ibu (AKI) merupakan indikator penting dalam kesehatan masyarakat. Dimana masih

tingginya Angka Kematian Ibu sampai saat ini menurut data *World Health Organization (WHO)* dengan kisaran

287.000 wanita meninggal selama dan masa kehamilannya dapat terjadi pada negara dengan penghasilan rendah dan menengah kebawah. (World Health Organization (WHO), 2023)

Angka Kematian ibu di Indonesia masih menempati rasio 173 per 100.000 kelahiran hidup pada tahun 2020. Berdasarkan data data Dinas Kesehatan Kepulauan Riau tahun 2021 angka kematian ibu (AKI) sebesar 242 per 100.000 kelahiran hidup. Sedangkan Angka Kematian Ibu (AKI) di Kota Batam tahun 2020 sebesar 148 per 100.000 (Dinkes Kota Batam, 2021). Kematian neonatal sebesar 17,6 per 1000 kelahiran hidup di seluruh dunia, sedangkan di Indonesia 11,3 per 1000 kelahiran hidup. Angka kematian Bayi (AKB) menurut data Dinas Kesehatan Kepulauan Riau tahun 2021 terjadi peningkatan kasus dari tahun 2020 yaitu 7,5 per 1000 kelahiran hidup. Sedangkan Angka Kematian Bayi (AKB) di Kota Batam Tahun 2020 sebesar 17 per 1000 kelahiran hidup. (Dinkes Kepri, 2022)

Bidan didefinisikan sebagai perawatan yang terampil, berpengetahuan luas, dan welas asih untuk wanita yang membantu melahirkan anak, bayi yang baru lahir, dan keluarga di seluruh rangkaian mulai kehamilan, kelahiran, pasca persalinan, dan minggu-minggu awal kehidupan untuk mengurangi angka kematian ibu dan bayi . Tetapi pada kenyataannya beban kerja bidan di era global menjadi isu utama dalam bidang kesehatan. Pekerjaan bidan merupakan salah satu pekerjaan yang paling menegangkan. Bidan dituntut profesional dan dihadapkan untuk mengatasi keadaan kegawatdaruratan maternitas dan neonatus, melakukan prosedur klinis,

merawat ibu dan bayi dan keadaan darurat dari rasa sakit dan kehilangan yang dihadapi pasien dan keluarga di ruangan Pelayanan Obstetri Neonatal Emergensi Komprehensif (PONEK), Ruang Verlos Kamer (VK), ruangan maternitas dan ruangan neonatus. Bahkan bidan dihadapkan dengan Keputusan klinis pasien dengan minimal resiko. (Vaičiene Vita et al., 2021)

Stres kerja yang dialami bidan berakibat terhadap kesejahteraan fisik yang dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan psikologis seperti sulit mengelola emosi sehingga timbul rasa cemas yang berakibat fatal bila diabaikan. (Wright M. Wright dkk., 2018). Dampak negatif dari stres kerja pada bidan pada kinerja mereka menyebabkan penurunan kualitas kerja, kesalahan mengambil keputusan, kecenderungan terhadap *burnout*, serta mempengaruhi kualitas hubungan dan dukungan emosional terhadap pasien. (Selda Yoruk & Ayla Acikgoz, 2022)

Stres kerja yang dialami bidan berakibat terhadap kesejahteraan fisik yang dapat mengganggu kesehatan dan kesejahteraan psikologis seperti sulit mengelola emosi sehingga timbul rasa cemas yang berakibat fatal bila diabaikan. (Wright M. Wright dkk., 2018). Dampak negatif dari stres kerja pada bidan pada kinerja mereka menyebabkan penurunan kualitas kerja, kesalahan mengambil keputusan, kecenderungan terhadap *burnout*, serta mempengaruhi kualitas hubungan dan dukungan emosional terhadap pasien. (Selda Yoruk & Ayla Acikgoz, 2022)

Bidan juga dituntut dengan pembaharuan UU no 17 tahun 2023 tentang pembaharuan Surat Tanda Registrasi (STR) dan Surat Ijin Praktek

Bidan yang menimbulkan pro dan kontra di kalangan bidan. Bidan merasa positif karena tidak perlu memperbarui STR secara berkala, namun ada juga yang khawatir bahwa dengan masa berlaku seumur hidup bidan merasa kurang wajib untuk memperbaharui ilmu mereka. Bidan dalam pelayanan praktik mandiri diwajibkan untuk yang sudah lulusan profesi, sedangkan pelayanan fasilitas kesehatan lain minimal pendidikan diploma III dengan ketentuan yang berlaku. (Putri Kusuma Wardhani et al., 2024)

Di Indonesia ditemukan bahwa 40% bidan mengalami stres kerja, bidan membutuhkan dukungan untuk memelihara kesehatan mentalnya. Studi menemukan bahwa kemampuan adaptasi bidan dalam mengelola stres kerja masih sangat cukup rendah. Sebesar 40% bidan dilaporkan memiliki skor dibawah rata-rata pada kemampuan beradaptasi terhadap pekerjaan. (Sry Ayu et al., 2022)

Dari data yang diperoleh, terlihat sebanyak 60% tenaga kesehatan belum menerima informasi tentang manajemen stres di tempat kerja. Ini menunjukkan kesenjangan yang signifikan dalam penyedia informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk membantu karyawan menghadapi stres dalam lingkungan kerja. (Crystal H. White et al., 2021)

Rendahnya pengetahuan dan implementasi sikap terhadap manajemen stres, mendorong pemerintah melakukan edukasi manajemen stres melalui pusat informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Edukasi tersebut berupa anjuran bagi setiap orang untuk melakukan aktivitas melalui hobi,

melakukan meditasi atau beribadah, bersosialisasi, aktivitas fisik, memperhatikan lingkungan sekitar untuk tetap bersih, sehat serta selalu berpikir positif. (Langelo Wahyuny et al., 2021)

Peneliti melakukan penelitian ini di salah satu rumah sakit swasta tipe B di Batam. Rumah Sakit Budi Kemuliaan merupakan rumah sakit yang menangani kasus kebidanan yang kompleksitas, termasuk kasus-kasus *high-risk*, dan keadaan darurat. Sebagai pusat rujukan regional, Rumah Sakit Budi Kemuliaan menyediakan layanan PONEK 24/7. Penanganan yang tepat dan cepat sangat diperlukan untuk mengatasi masalah dalam kebidanan, serta pendekatan holistik, berbasis pada keahlian, empati dan kepedulian.

Oleh karena itu, perlu dilakukan penanganan tingkat stres yang dialami bidan dalam pekerjaannya dan pengaruhnya dalam pelayanan kebidanan. Kaitannya dengan penerimaan penghargaan berupa penggajian, kondisi kerja yang tidak memadai, kurangnya pelatihan dan penanganan kasus kompleks, pengolahan data rekam medis yang tidak efisien, yang tidak relevan dengan tuntutan pekerjaan yang dilakukan. Dan lingkungan kerja yang terkadang tidak mendukung baik dari rekan kerja maupun dari manajemen.

Penulis akan lebih spesifik lagi menelaah penelitian ini tentang pengetahuan dan sikap bidan tentang manajemen stres. Dengan adanya peningkatan pengetahuan dan sikap tentang self manajemen stres pada bidan akan dapat meningkatkan kinerja dan pelayanan dalam kebidanan sehingga dapat meningkatkan kepuasan pasien

dan mutu pelayanan kebidanan secara umum di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam.

TUJUAN PENELITIAN

Mengetahui pengetahuan dan sikap bidan sebelum dan setelah edukasi tentang teknik self manajemen stres dalam meningkatkan kinerja pelayanan kebidanan di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam pada tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental dengan metode one-group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 30 bidan yang diambil secara total sampling. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pengetahuan dan sikap. Edukasi menggunakan media leaflet. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli – Agustus 2024 di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Batam.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Tabel 1. Uji Normalitas Pengetahuan Bidan Tentang Teknik Self Manajemen Stres

Variabel	Mean	SD	Sig
Sebelum diberikan edukasi	12.13	4.305	.070
Setelah diberikan edukasi	14.90	3.284	.067

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi sebesar 12,13, dengan standar deviasi 4,305, sedangkan rata-rata nilai setelah diberikan edukasi sebesar 14,90 dengan standar deviasi

3,284. Nilai signifikansi sebelum dilakukan edukasi sebesar 0,070, dan setelah diberikan edukasi sebesar 0,067. Dengan nilai signifikansi keduanya > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa keduanya berdistribusi normal.

Tabel 2. Uji Normalitas Sikap Bidan Tentang Teknik Self Manajemen Stres

Variabel	Mean	SD	Sig
Sebelum diberikan edukasi	13.10	3.977	.163
Setelah diberikan edukasi	16.00	2.913	.060

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi sebesar 13,10, dengan standar deviasi 3,977, sedangkan rata-rata nilai setelah diberikan edukasi sebesar 16,00 dengan standar deviasi 2,913. Nilai signifikansi sebelum dilakukan edukasi sebesar 0,163, dan setelah diberikan edukasi sebesar 0,060. Dengan nilai signifikansi keduanya > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa keduanya berdistribusi normal.

2. Uji Sampel t-Test

Tabel 3. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Bidan Tentang Teknik Self Manajemen Stress

Variabel	Mean	SD	p-Value
Sebelum diberikan edukasi	12.13	4.305	0.001
Setelah diberikan edukasi	14.90	3.284	

Tabel 3 menunjukkan hasil dari analisis pretest dan posttest untuk



variabel pengetahuan yang diukur sebelum dan setelah diberikan edukasi. Rata-rata skor sebelum edukasi adalah 12,13 dengan deviasi standar sebesar 4,305 dan p-value 0,001, yang menunjukkan bahwa perbedaan skor sebelum edukasi sangat signifikan secara statistik. Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor meningkat menjadi 14,90 dengan deviasi standar 3,284. P-value yang signifikan menunjukkan bahwa edukasi memiliki dampak yang signifikan dalam meningkatkan nilai rata-rata variabel yang diukur

Tabel 4. Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Sikap Bidan Tentang Teknik Self Manajemen Stress

Variabel	Mean	SD	p-Value
Sebelum diberikan edukasi	13.10	3.977	0.001
Setelah diberikan edukasi	16.00	2.913	

Tabel 4 menunjukkan hasil pengukuran variabel sebelum dan setelah diberikan edukasi. Sebelum edukasi, rata-rata skor adalah 13,10 dengan deviasi standar 3,977 dan p-value sebesar 0,001, yang menandakan adanya perbedaan signifikan secara statistik. Setelah diberikan edukasi, rata-rata skor meningkat menjadi 16,00 dengan deviasi standar 2,913. P-value yang sangat kecil menunjukkan bahwa edukasi memiliki dampak signifikan dalam meningkatkan skor rata-rata variabel yang diukur, menunjukkan perbaikan yang jelas setelah intervensi.

PEMBAHASAN

1. Perbedaan skor rata-rata pengetahuan terhadap teknik self manajemen stres sebelum dan setelah edukasi

Hasil penelitian yang dilakukan pada 30 responden bidan Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan dalam pengetahuan dan sikap bidan setelah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil pretest, rata-rata pengetahuan responden adalah 12.13 dengan standar deviasi 4.305. Setelah diberikan edukasi, rata-rata pengetahuan meningkat menjadi 14.90 dengan standar deviasi 3.284. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan.

Peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 2.77 poin mencerminkan efektivitas edukasi yang diberikan dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai manajemen stres. Sebelum edukasi, rata-rata pengetahuan pada kategori cukup yang mencerminkan kurangnya pemahaman mendalam tentang manajemen stres. Namun, setelah intervensi edukasi, terdapat peningkatan rata-rata nilai posttest dibandingkan dengan pretest.

Berdasarkan hasil analisis data, dari total 14 orang dengan pendidikan D3, sebanyak 50% atau 7 orang memiliki lama bekerja di bawah 10 tahun dengan tingkat pengetahuan yang cukup. Sementara itu, 42,86% atau 6 orang dengan pendidikan D3 dan lama bekerja di atas 10 tahun juga memiliki tingkat pengetahuan yang cukup. Namun, terdapat 1 orang atau 7,14% yang memiliki lama bekerja di atas 10 tahun dengan pengetahuan yang kurang. Data ini menunjukkan bahwa lama bekerja



dan tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap tingkat pengetahuan, terutama pada kelompok dengan pendidikan D3.

Menurut (Notoatmodjo, 2018), pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, pendidikan, dan pengalaman. Pengetahuan bidan mengenai manajemen stres menunjukkan peningkatan setelah diberikan edukasi. Faktor pendidikan berperan penting, di mana tingkat pendidikan yang lebih tinggi mempermudah penerimaan materi edukasi dan meningkatkan pemahaman tentang manajemen stres. Pengalaman kerja juga berkontribusi, dengan bidan yang lebih lama bekerja cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik karena keterpaparan mereka terhadap berbagai situasi stres di tempat kerja. Hal ini sejalan dengan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh faktor psikologis dan sosial, termasuk motivasi dan dukungan lingkungan, yang sangat relevan dalam konteks pekerjaan bidan di rumah sakit dengan tekanan kerja tinggi.

Manajemen stres penting karena stres yang tidak terkelola dengan baik dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental, mengurangi produktivitas, serta menurunkan kualitas hidup. Dengan manajemen stres yang efektif, seseorang dapat mengurangi risiko penyakit, meningkatkan kemampuan untuk menghadapi tantangan, serta menjaga keseimbangan emosional. Selain itu, manajemen stres yang baik juga membantu dalam meningkatkan konsentrasi, memperbaiki hubungan interpersonal, dan mendukung pengambilan keputusan yang lebih baik, sehingga berperan penting dalam

mencapai kesejahteraan pribadi dan profesional. (Ekawarna & Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna, 2019)

Edukasi memberikan pengetahuan mengenai kehidupan di masyarakat, yang dapat mengubah gaya hidup menjadi lebih baik yang lebih berkualitas dan sejahtera. (Ikapurna Nurhayani, 2024). Pelaksanaan edukasi untuk meningkatkan pengetahuan tentang manajemen stress dengan metode yang menarik seperti penyediaan gambar (leaflet), diskusi, serta tanya jawab dan didukung dengan pelaksanaan beberapa teknik manajemen stres dapat membantu keberhasilan edukasi. (Maldyanti Abd Aziz et al., 2023). Evaluasi dan umpan balik yang tepat akan memastikan pemahaman dan penerapan materi oleh peserta didik, sehingga semua faktor ini perlu diperhatikan secara holistik untuk mencapai keberhasilan edukasi yang optimal. (Mustain et al., 2024)

Keberhasilan edukasi dilihat dari penelitian yang dilakukan (Triyoso et al., 2024), dalam penelitian ini dilakukan edukasi dan pengisian kuesioner kepada responden. Sebanyak 16 responden berhasil melakukan teknik manajemen stress relaksasi nafas dalam dan relaksasi otot progresif dan ada ketertarikan yang signifikan untuk melakukan dalam kegiatan sehari-hari. Tingkat keberhasilan edukasi dan sosialisasi praktek langsung mencapai 100%.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Akhmad Azmiardi et al., 2022). Terjadi peningkatan pengetahuan peserta setelah dilakukan sosialisasi dan edukasi dan secara statistik signifikan ($p < 0.001$). hal ini menunjukkan bahwa edukasi meningkatkan pengetahuan dan

meanikkan minat responden untuk melakukan manajemen stres.

Workshop manajemen stres yang dilakukan oleh Sendimas : Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat (Yosephin Sri Sutanti et al., 2021), dengan 100 responden dapat dilihat edukasi dan pelatihan manajemen stres di lakukan dalam kelompok-kelompok kecil yang didampingi oleh instruktur. Hasil penelitian menunjukkan evaluasi peserta dengan nilai baik sekali dan baik (67%-93%), hanya satu responden yang memberi nilai cukup (3%). Para responden berharap kegiatan yang sama akan dilaksanakan secara berkala.

Edukasi tentang teknik manajemen stres secara efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap bidan, sebagaimana terlihat dari perbedaan signifikan antara hasil pretest dan posttest. Penelitian ini mengasumsikan bahwa teknik yang diajarkan dalam edukasi memungkinkan bidan untuk lebih memahami dan menerapkan strategi manajemen stres, yang berkontribusi pada peningkatan kualitas layanan kebidanan. Selain itu, status pernikahan peserta dianggap mempengaruhi cara mereka menerima dan menerapkan materi, dengan peserta yang sudah menikah mungkin menghadapi tantangan stres yang berbeda dibandingkan dengan peserta yang belum menikah.

Namun setelah dilakukan edukasi, peneliti juga mengasumsikan bahwa tingkat pendidikan berhubungan dengan pemahaman dan penerapan teknik manajemen stres, di mana peserta dengan pendidikan lebih tinggi (S1) mungkin memiliki kemampuan yang lebih baik dalam memahami dan mengimplementasikan materi

dibandingkan peserta dengan pendidikan D3 dan D4. Pengalaman kerja peserta juga dianggap mempengaruhi cara mereka mengelola stres, dengan mereka yang memiliki pengalaman lebih lama kemungkinan memiliki pemahaman yang lebih mendalam. Terakhir, relevansi materi edukasi dengan pengalaman kerja bidan diasumsikan mempengaruhi keberhasilan penerapan teknik, karena materi yang sesuai dengan konteks pekerjaan akan lebih mudah diterima dan diterapkan.

2. Perbedaan skor rata-rata sikap terhadap teknik self manajemen stres sebelum dan setelah edukasi

Sebelum diberikan edukasi, rata-rata sikap responden berada pada angka 13.10 dengan standar deviasi 3.977. Ini menunjukkan bahwa sikap responden terhadap manajemen stres sebelum edukasi masih masuk kategori setuju. Setelah diberikan edukasi, rata-rata sikap meningkat menjadi 16.00 dengan standar deviasi 2.913. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berhasil mengubah sikap responden menjadi sangat setuju terhadap pentingnya teknik manajemen stres. Perbedaan standar deviasi yang lebih rendah setelah edukasi juga mengindikasikan peningkatan konsistensi dalam sikap di antara responden.

Peningkatan rata-rata sikap sebesar 2.90 poin menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu mengubah cara pandang dan sikap responden terhadap manajemen stres secara signifikan.

Menurut (Notoatmodjo, 2018), sikap dipengaruhi oleh beberapa karakteristik penting, termasuk pengetahuan, pengalaman, dan nilai-nilai pribadi seseorang. Sikap bidan terhadap teknik manajemen stres dapat dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan mereka tentang teknik tersebut, pengalaman kerja yang relevan, dan bagaimana nilai-nilai pribadi mereka berhubungan dengan penerapan teknik tersebut dalam praktik. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi dapat mengubah sikap dengan memperluas pemahaman dan memotivasi bidan untuk menerapkan teknik manajemen stres. Selain itu, pengalaman kerja dan nilai-nilai pribadi yang berkaitan dengan kesehatan dan kesejahteraan juga berkontribusi pada bagaimana sikap bidan terhadap manajemen stres berkembang dan diterapkan dalam layanan kebidanan.

Sikap yang terbentuk dari pengetahuan yang dimiliki menimbulkan persepsi dan keyakinan yang mengarah kepada perilaku. Komponen sikap merupakan pengetahuan dan kepercayaan individu yang muncul pada sebuah objek berupa stimulus yang ada, yang menarik perhatian individu, lalu munculnya perilaku yang berupa tindakan yang muncul karena adanya ketertarikan terhadap motif objek tertentu. (Imammul Insan, 2020)

Pendekatan yang terintegrasi dalam memahami dan memfasilitasi perubahan perilaku kesehatan sangat relevan dalam konteks peningkatan sikap bidan terhadap manajemen stres. Perubahan sikap dan perilaku dapat ditingkatkan melalui tiga komponen utama: peningkatan pengetahuan dan

keyakinan, pengembangan keterampilan pengaturan diri, serta dukungan sosial yang memadai. Edukasi tentang manajemen stres memberikan dasar pengetahuan yang kuat, sehingga bidan tidak hanya memahami pentingnya manajemen stres tetapi juga mulai mempercayai efektivitasnya. Mengembangkan keterampilan pengaturan diri, yang menjadi komponen penting dalam perubahan sikap. Selain itu, dukungan dari rekan kerja dan lingkungan tempat bidan bekerja turut mempengaruhi sikap mereka terhadap penerapan teknik manajemen stres. (Tiara Ratz & Sonia Lippke, 2022)

Sejalan dengan penelitian (Ezinne Precious Nwobodo et al., 2023) Tenaga kesehatan mengalami tingkat stres yang sangat tinggi, dengan prevalensi stres psikososial mencapai 61,97%, jauh lebih tinggi dibandingkan dengan 22% di Uni Eropa sebelum pandemi. Faktor-faktor penyebab stres utama termasuk beban kerja yang berlebihan, kondisi kerja yang buruk, dan kurangnya sumber daya, yang diperparah oleh rasio dokter terhadap pasien yang sangat rendah, yaitu 1:6400, dibandingkan dengan rasio yang disarankan 1:600. Data ini menunjukkan bahwa tenaga kesehatan tidak hanya menghadapi tantangan dari interaksi langsung dengan pasien, tetapi juga dari sistem kesehatan yang tidak memadai, yang berkontribusi pada kelelahan dan penurunan kualitas layanan. Penelitian ini merekomendasikan reformasi sistem kesehatan yang komprehensif, termasuk peningkatan pendanaan untuk peralatan medis dan pengaturan beban kerja, serta penerapan edukasi strategi manajemen stres seperti pelatihan mindfulness dan

dukungan psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan dan kualitas layanan yang mereka berikan.

Dapat kita ketahui juga menurut penelitian (Dwi Suratmin et al., 2024), Keberhasilan edukasi dan latihan manajemen stres yang dilakukan di PT Cakra Manggilingan Jaya tercermin dari peningkatan pengetahuan karyawan tentang kesehatan mental di lingkungan kerja sebesar 10.1%, serta penurunan rerata skor tingkat stres dari 23.8 menjadi 19.9, yang menunjukkan penurunan sebesar 3.9%. Peserta juga memberikan umpan balik positif, menyatakan kepuasan dan keinginan untuk melanjutkan kegiatan serupa dengan teknik manajemen stres yang lebih bervariasi. Selain itu, pelaksanaan kegiatan berjalan dengan baik, ditandai dengan antusiasme peserta dan ketepatan waktu dalam menjalankan semua rangkaian acara, yang menunjukkan bahwa proses edukasi ini efektif dan bermanfaat bagi karyawan

Penelitian yang dilakukan (Siti Khadijah & Siti Khadijah, 2023), Uji Analisa data dependen t-Test (Paired t-test), penelitian ini menunjukkan penurunan masalah kesehatan mental secara bermakna dengan $p=0.000 < 0,05$. pada kelompok edukasi manajemen stres dibandingkan kelompok tanpa edukasi manajemen stres dengan selisih 5,46 poin. Ada pengaruh edukasi manajemen stres terhadap pengetahuan dan sikap untuk meningkatkan kesehatan mental.

Waktu yang ideal untuk pelaksanaan edukasi, terutama dalam konteks peningkatan pengetahuan dan sikap, adalah ketika peserta memiliki kesempatan untuk benar-benar fokus

dan menyerap materi tanpa gangguan. Edukasi yang efektif sebaiknya dilakukan dalam sesi yang tidak terlalu singkat sehingga materi dapat disampaikan secara menyeluruh, namun juga tidak terlalu panjang agar tidak menyebabkan kelelahan dan penurunan konsentrasi. Waktu yang ideal adalah sekitar 45-60 menit, yang memungkinkan penjelasan materi, diskusi interaktif, dan sesi tanya jawab yang konstruktif sambil melakukan teknik self manajemen stress. Selain itu, mempertimbangkan jadwal kerja responden juga penting agar mereka dapat mengikuti edukasi dengan tenang dan tanpa tekanan pekerjaan yang mendesak. Ini akan membantu memastikan bahwa peserta dapat menerapkan pengetahuan yang diperoleh secara efektif dalam praktik mereka sehari-hari.

Temuan ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa edukasi dapat menjadi intervensi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap profesional kesehatan. Penelitian yang dilakukan (Syawal Kamiluddin Saptaputra & Wa Ode Salma, 2024) Edukasi ini dianggap efektif. Selain menambah pengetahuan dan juga dapat membantu mengubah persepsi tentang manajemen stress kerja, meningkatkan kesehatan pekerja, meningkatkan produktivitas kerja serta meningkatkan kemampuan pekerja sehingga mereka dapat mudah beradaptasi terhadap tekanan yang didapatkan di tempat kerja. Edukasi kesehatan yang diberikan dalam bentuk ceramah atau edukasi menggunakan media leaflet dan poster

dapat dijadikan sebagai metode edukasi dalam mengurangi stress kerja.

Perbedaan rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi tentang manajemen stres adalah bahwa edukasi tersebut mampu mempengaruhi peningkatan sikap positif bidan terhadap pengelolaan stres dalam pelayanan kebidanan. Berdasarkan teori perubahan sikap, edukasi memainkan peran kunci dalam memperkuat sikap melalui peningkatan pengetahuan dan pengembangan keterampilan dalam pengelolaan diri. Setelah menerima edukasi, bidan diharapkan lebih mampu memahami pentingnya manajemen stres dan menerapkan strategi tersebut dalam praktik sehari-hari, yang tercermin dari peningkatan rata-rata sikap yang signifikan. Dukungan sosial dan lingkungan kerja yang kondusif juga dapat memperkuat perubahan sikap ini, memperlihatkan efek edukasi yang lebih mendalam.

Temuan penelitian dalam memberikan edukasi menunjukkan bahwa responden yang baru datang bekerja cenderung lebih menerima dan antusias terhadap edukasi tentang teknik manajemen stres dibandingkan dengan mereka yang mendekati waktu pulang kerja. Responden yang baru datang bekerja mungkin merasa lebih segar dan siap untuk belajar, sehingga mereka lebih terbuka dan terlibat selama sesi edukasi. Sebaliknya, responden yang mendekati waktu pulang sering kali merasa lelah dan kurang fokus, yang dapat mempengaruhi efektivitas mereka dalam menyerap informasi dan berpartisipasi aktif. Perbedaan waktu ini mempengaruhi tingkat keterlibatan dan penerimaan materi edukasi, dengan sesi yang dilakukan pada awal shift

menunjukkan hasil yang lebih positif dalam hal peningkatan pengetahuan dan sikap terhadap manajemen stres.

3. Keterbatasan Peneliti

- a. Penelitian ini dilakukan pada sampel yang relatif kecil, sehingga hasilnya mungkin tidak dapat digeneralisasi untuk populasi yang lebih luas.
- b. Metode pengukuran pengetahuan dan sikap responden sebelum dan sesudah edukasi menggunakan kuesioner yang bersifat self-reported, yang bisa saja dipengaruhi oleh bias sosial dan kejujuran responden dalam menjawab.
- c. Keterbatasan waktu dalam proses edukasi mungkin memengaruhi sejauh mana perubahan pengetahuan dan sikap dapat dipertahankan dalam jangka panjang.
- d. Penggunaan leaflet sebagai media edukasi memiliki beberapa keterbatasan. bergantung pada kemampuan pembaca untuk memahami dan mengingat informasi yang disajikan, dan leaflet cenderung hilang dan diabaikan jadi tidak memiliki efek jangka panjang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan tentang Pengaruh Pemberian Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Bidan Tentang Teknik Self Manajemen Stress Dalam Meningkatkan Kinerja Pelayanan

Kebidanan Di Rumah Sakit Budi Kemuliaan Kota Batam bahwa:

1. Rata-rata pengetahuan sebelum edukasi tentang teknik self manajemen stress adalah 12.13
2. Pengetahuan setelah diberikan edukasi tentang teknik self manajemen stress adalah 14.90
3. Rata-rata sikap sebelum edukasi tentang teknik self manajemen stress adalah 13.10
4. Sikap setelah diberikan edukasi tentang teknik self manajemen stress menjadi 16.00
5. Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan bidan sebelum dan setelah edukasi, dengan nilai p -value 0.001 yang artinya terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap pengetahuan bidan tentang teknik self manajemen stress.
6. Terdapat perbedaan rata-rata sikap bidan sebelum dan setelah edukasi, dengan nilai p -value 0.001 yang artinya terdapat pengaruh pemberian edukasi terhadap sikap bidan tentang teknik self manajemen stress.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, berikut adalah beberapa saran yang dapat diberikan:

1. Pengembangan Program Edukasi Manajemen Stres
Mengingat pentingnya manajemen stress dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, disarankan untuk mengembangkan program edukasi yang komprehensif tentang teknik-teknik manajemen stress..
2. Pelatihan Berkelanjutan untuk Tenaga Medis

Rumah sakit dan institusi kesehatan lainnya perlu menyediakan pelatihan berkelanjutan bagi tenaga medis mengenai teknik-teknik manajemen stress. Pelatihan ini akan membantu mereka mengatasi stress kerja yang tinggi dan meningkatkan kinerja serta kesejahteraan mereka.

3. Penyediaan Fasilitas Pendukung
Institusi kesehatan harus menyediakan fasilitas pendukung yang memadai, seperti ruang relaksasi, area rekreasi, dan program olahraga yang teratur, untuk membantu staf dan pasien mengelola stress.
4. Penelitian Lanjutan
Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi lebih dalam berbagai faktor yang mempengaruhi efektivitas teknik manajemen stress. Studi ini juga dapat mengkaji dampak jangka panjang dari program manajemen stress terhadap kesehatan mental dan fisik.
5. Dukungan Sosial
Mendorong pembentukan kelompok dukungan di tempat kerja di mana staf dapat berbagi pengalaman dan strategi dalam mengelola stress. Dukungan sosial telah terbukti menjadi faktor penting dalam manajemen stress yang efektif.
6. Penggunaan Teknologi
Memanfaatkan teknologi seperti aplikasi mobile untuk memberikan panduan dan latihan manajemen stress secara online. Aplikasi ini dapat membantu individu mempraktikkan teknik manajemen stress kapan saja dan di mana saja.
7. Kesadaran dan Pendidikan Publik
Meningkatkan kesadaran publik tentang pentingnya manajemen stress

melalui kampanye edukasi dan seminar. Ini akan membantu masyarakat umum memahami dan menerapkan teknik manajemen stres dalam kehidupan sehari-hari

8. Pengembangan Teknik Komplementer Edukasi Manajemen Stres
Mengingat pentingnya manajemen stres dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan fisik, disarankan untuk mengembangkan program edukasi yang komprehensif tentang teknik-teknik manajemen stres. Program ini harus mencakup berbagai metode seperti latihan fisik, teknik relaksasi, manajemen waktu, serta pendekatan holistik lainnya yang dapat meningkatkan kesejahteraan tenaga kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhmad Azmiardi, Iik Sartika, Budi Rahardjo, & Hanifah Dina Aulia. (2022). Edukasi Manajemen Kesehatan Mental Selama Pandemi Covid-19. *Ruang Cendikia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Crystal H. White, D. M. F., Niessa Meier, D. C. C., & Charlotte Swint, D. M. F. C. (2021). The Implementation Of A Stress Management Program For Health Care Workers Through A Rural Occupational Health Clinic. *Sage Journals*.
- Dinkes Kepri. (2022). Turunkan Aki-Akb, Dinkes Kepri Tingkatkan Kapasitas Bidan.
- Dwi Suratmin, Susianna Jansen, & Rycco Darmareja. (2024). Optimalisasi Kemampuan Manajemen Stress Kerja Karyawan Melalui Edukasi Dan Latihan. *Jurnal Masyarakat Mandiri*.
- Ekawarna, & Prof. Dr. Drs. H. Ekawarna, M. P. (2019). *Manajemen Konflik Dan Stres*. Bumi Aksara.
- Ezinne Precious Nwobodo, Birute Strukcinskiene, Arturas Razbadauskas, Rasa Grigoliene, & Cesar Agostinis-Sobrinho. (2023). *Stress Management In Healthcare Organizations: The Nigerian Context*. *Healthcare*.
- Ikapurna Nurhayani, S. P. (2024). Faktor-Faktor Penentu Keberhasilan Pendidikan. *Widina Media Utama*.
- Imammul Insan, S. Psi. , M. S. (2020). *Pengantar Psikologi Sosial*. Zahir Publishing.
- Langelo Wahyuni, Oroh Cindi, & Mondigir Meisi. (2021). *Manajemen Stres Mindfulness Terhadap Tingkat Kecemasan Tenaga Kesehatan Dimasa Pandemi Covid-19*. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 4.
- Maldyanti Abd Aziz, Bilqis Hana Brilianda, & Eben Ezer Nainggolan. (2023). Pelatihan Manajemen Stress Untuk Meningkatkan Kesiapsiagaan Bencana Pada Remaja Desa Jarak Ngoro Kabupaten Jombang. *Maslahah Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Mustain, S. Kep. , Ns. , M. K., Dr. Ns. Komang Ayu Henny Achjar, M. Kep. , S., Ns. Ervan, M. Kep. , Sp. Kep. J., & Irma Mustika Sari, S. Kep. , Ns. , M. K. (2024). *Konsep Dasar Keperawatan*. Rey Media Grfika.

- Notoatmodjo, S. (2018). Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta. Rineka Cipta.
- Putri Kusuma Wardhani, Siti Nur Umariyah Febriyanti, Sutrisno, & Widya Kusuma Ningsih. (2024). Bidan Di Era Uu Ri No 17 Tahun 2023. *Smart Law Journal*.
- Selda Yoruk, & Ayla Acikgoz. (2022). The Relationship Between Emotional Labor, Job Stress And Job Satisfaction In Midwifery. *Journal Of Nursing Midwifery Sciences*.
- Siti Khadijah, & Siti Khadijah. (2023). Pengaruh Edukasi Manajemen Stres Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dalam Pembelajaran Online Di Masa Pandemi. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*.
- Sry Ayu, Wardiah Hmazah, Rezky Aulia Yusuf, A.Rizki Amelia, & Nurbaety. (2022). Hubungan Stres Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Bidan Kota Makassar. *Window Of Public Health Journal*.
- Syawal Kamiluddin Saptaputra, & Wa Ode Salma. (2024). Edukasi Manajemen Stress Kerja Pada Guru Sekolah Dasar Negeri 21 Lantawonua Tahun 2024. *Meambo Jurnal Peengabdian Masyarakat*.
- Tiara Ratz, & Sonia Lippke. (2022). Health-Behavior Change Theory. *Science Direct*.
- Triyoso, Prima Dian Furqoni, Rilyan, & Riska Wandani. (2024). Edukasi Manajemen Stress Pada Remaja Dengan Relaksasi Nafas Dalam Dan Relaksasi Otot Progresif. *Journal Of Public Health Concerns*.
- Vaičiene Vita, Blaževičienė Aurelija, Macijauskiene Jurate, & Sidebotham Mary. (2021). The Prevalence Of Burnout, Depression, Anxiety And Stress In The Lithuanian Midwifery Workforce And Correlation With Sociodemographic Factors. *Wiley Nursing Open*.
- World Health Organization (Who). (2023). *World Health Statistics 2023: Monitoring Health For The Sdgs, Sustainable Development Goals*.
- Yosephin Sri Sutanti, Susanty Dewi Winata, Yusuf Handoko, Stepanus Maman Heramawan, Ernawati, & Mey Lona Verawaty Zendrato. (2021). *Workshop Manajemen Stres Pada Perawat Pelayanan Kesehatan Di Masa Pandemi Covid-19 Di Indonesia. Sendimas : Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*.