



**JIK-MC**  
Health Sciences Journal

**Jurnal Ilmu Kesehatan**

Terbit Online:  
<https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC>

**Mandira Cendikia**

ISSN: 2964-2434

## **EDUKASI *COPING STRESS* PADA PERAWAT *SHIFT* MALAM MELALUI MEDIA *BOOKLET***

**Zalsa Dwi Ramdhani<sup>1</sup>, Hermawati<sup>2</sup>**

Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email Korespondensi: [zallisaaja01@gmail.com](mailto:zallisaaja01@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran penting dalam memberikan asuhan keperawatan 24 jam, termasuk pada *shift* malam yang rentan menimbulkan *stress* kerja akibat ketidakseimbangan beban kerja dan jumlah tenaga, yang jika tidak tertangani dapat berdampak pada penurunan kualitas pelayanan dan kesehatan mental. Salah satu strategi yang dapat digunakan untuk mengatasinya adalah edukasi *coping stress* melalui media *booklet* yang praktis, ringkas, dan mudah diakses. Tujuan : Penelitian ini bertujuan mengembangkan media *booklet* berjudul “*Coping Kuat, Stress Lewat*” sebagai sarana edukasi untuk meningkatkan pengetahuan perawat *shift* malam dalam mengenali dan mengelola *stress* kerja. Metode : Metode yang digunakan adalah pembuatan media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) dengan bentuk *booklet* menggunakan media *Canva*. Hasil : Hasil luaran kegiatan ini adalah *booklet* tentang *coping stress* perawat *shift* malam yang diajukan untuk mendapatkan Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dari Direktorat Hak Cipta Indonesia, yang diharapkan dapat digunakan secara mandiri oleh perawat, mahasiswa keperawatan, dan tenaga kesehatan lain sebagai panduan praktis dalam mengelola *stress* kerja.

**Kata kunci:** Edukasi, *Coping Stress*, Perawat *Shift* Malam, *Booklet*

### **ABSTRACT**

*Nurses are healthcare professionals who play a crucial role in providing 24-hour nursing care, including during night shifts, which are prone to causing occupational stress due to imbalances between workload and staffing levels. If left unaddressed, such conditions may negatively affect service quality and mental health. One strategy to address this issue is stress coping education through a practical, concise, and easily accessible booklet. The objectives of the research : This study aims to develop an educational booklet titled “Coping Kuat, Stress Lewat” as a medium to enhance night-shift nurses’ knowledge in recognizing and managing occupational stress. Methods: The method involved the development of a Communication, Information, and Education (CIE) medium containing definitions of occupational stress, its causes, signs and symptoms, and adaptive coping strategies such as relaxation techniques, time management, and social support, presented with a combination of informative text and illustrations to facilitate comprehension. Result : The output of this activity is a stress-coping booklet for night-shift nurses, submitted for Intellectual Property Rights (IPR) registration with the Directorate of Copyright, Indonesia. It is expected that the booklet can be used*

*independently by nurses, nursing students, and other healthcare professionals as a practical guide to managing occupational stress*

**Keywords:** *Education, Stress Coping, Night-Shift Nurses, Booklet*

## PENDAHULUAN

Perawat merupakan tenaga kesehatan profesional yang memiliki peran krusial dalam sistem pelayanan kesehatan. Perawat berada di garda terdepan dalam pemberian tindakan asuhan keperawatan secara langsung kepada pasien, mulai dari melakukan pengkajian, menyusun dan melaksanakan rencana keperawatan, hingga melakukan evaluasi serta dokumentasi hasil asuhan (Afiyah, 2024). Peran perawat bukan hanya sebagai pelaksana teknis, tetapi juga sebagai pendukung emosional, komunikator, serta penghubung antara pasien, keluarga, dan tenaga medis lainnya. Dengan berbagai peran yang dijalankan oleh perawat perlu adanya penyesuaian antara jumlah dan kompetensi perawat guna menjamin mutu pelayanan dan keselamatan pasien di rumah sakit (Lahagu & Nurhidayah, 2023).

Rumah sakit merupakan fasilitas pelayanan kesehatan tingkat lanjut yang memberikan pelayanan 24 jam, mencakup rawat jalan, rawat inap, dan instalasi gawat darurat. Dalam struktur organisasi rumah sakit, perawat merupakan kelompok tenaga kesehatan terbanyak dan memiliki interaksi paling intens dengan pasien (Mariana et al., 2021). Secara global, menurut *World Health Organization* (WHO, 2025), terdapat lebih dari 29,8 juta perawat yang tersebar di seluruh dunia pada tahun 2023, meningkat dari 27,9 juta pada tahun 2018. Di Indonesia, jumlah perawat dalam satu tahun terakhir tercatat sebanyak 2,29 juta. Di wilayah Jawa Tengah, jumlah tenaga perawat mencapai 64.543 orang, sementara di Kabupaten Karanganyar terdapat 1.256 perawat (BPS Jateng, 2024). Khusus di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kartini Karanganyar, tercatat ada sebanyak 313 perawat yang bertugas.

Sistem pelayanan keperawatan berlangsung selama 24 jam, perawat bekerja dalam sistem *shift*, yaitu pagi, sore, dan malam. *Shift* malam, yang dimulai pukul 20.00 hingga 07.30, adalah waktu kerja yang dilakukan saat tubuh secara biologis memerlukan istirahat. Hal ini membuat *shift* malam menjadi waktu kerja yang paling rentan menimbulkan gangguan kesehatan fisik maupun psikologis (Julia et al., 2025). Selain itu, pada *shift* ini jumlah tenaga kerja lebih sedikit dibanding *shift* lainnya. Di RSUD Kartini Karanganyar, satu *shift* malam hanya diisi oleh empat orang perawat untuk menangani pasien rawat inap yang jumlahnya mencapai lebih dari 16.000 orang per tahun (Laporan BOR RSUD, 2024). Ketidakseimbangan antara beban kerja dan jumlah tenaga ini memperbesar risiko kelelahan dan *stress* (Hendrawati et al., 2025).

*Stress* kerja adalah respon fisik dan psikologis yang muncul saat tuntutan pekerjaan tidak sebanding dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. *Shift* malam seringkali menimbulkan *stress* karena menyebabkan gangguan pola tidur, kelelahan berkepanjangan, tekanan emosional, dan kesulitan dalam menyeimbangkan kehidupan pribadi (Hendrawati et al., 2025). Atikah et al., (2021) menyatakan bahwa perawat yang bekerja pada malam hari mengalami gangguan tidur dan kehilangan waktu berkualitas bersama keluarga. Sementara itu, Mardiah (2024) menekankan bahwa beban kerja perawat yang berlebihan dapat meningkatkan risiko *human error* akibat kelelahan mental dan fisik. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa *stress* kerja telah menjadi perhatian utama dalam bidang keperawatan. Penelitian lainnya oleh Lestari, Ariadi, & Jum'ah (2025) juga menyoroti bahwa perawat *shift* malam lebih rentan mengalami gangguan emosional dan fisik dibandingkan dengan *shift* lain.

Fenomena ini tidak hanya terjadi secara lokal, tetapi juga tercermin secara global. Di Eropa, 31,9% tenaga kesehatan dilaporkan mengalami *stress* kerja, sementara di Asia mencapai 27,9% (Sari & Suara, 2024). Di Indonesia, survei yang dilakukan oleh Persatuan Perawat Nasional Indonesia (PPNI) menunjukkan bahwa 50,9% perawat rumah sakit mengalami *stress*

kerja (Andi et al., 2022). Gejala umum yang dilaporkan antara lain pusing, kelelahan kronis, iritabilitas, hingga insomnia (Jundillah et al., 2024). Jika *stress* kerja tidak ditangani, akan muncul dampak serius seperti penurunan motivasi, penurunan kualitas pelayanan, dan bahkan keinginan untuk keluar dari pekerjaan (Lubis et al., 2022). *National Institute for Occupational Safety and Health* (NIOSH) dan *American Association for Occupational Health* (ANAHO) bahkan mencatat *stress* kerja sebagai masalah utama dalam lingkungan kerja perawat (Jundillah et al., 2024).

Kondisi serupa juga ditemukan berdasarkan wawancara awal peneliti terhadap empat perawat di RSUD Kartini Karanganyar, di mana dua orang mengaku mengalami *stress* ringan, dan dua perawat merasa mengantuk karena kelelahan. Fakta ini menunjukkan bahwa *stress* kerja tidak hanya terjadi secara teoritis, tetapi telah nyata dialami oleh perawat di ruang rawat inap rumah sakit tersebut.

Mengatasi *stress* kerja pada perawat membutuhkan pendekatan yang komprehensif dan aplikatif. Salah satu strategi yang dapat dilakukan adalah melalui edukasicoping *stress* yaitu pembelajaran tentang cara-cara adaptif dalam menghadapi tekanan kerja. Koping yang efektif dapat membantu perawat mengenali *stressor*, merespon dengan cara yang sehat, dan menjaga stabilitas emosi. Namun demikian, edukasi  *coping stress* belum banyak dilakukan secara sistematis di rumah sakit, terutama dengan pendekatan yang sederhana dan mandiri (Dewangga, 2021).

*Booklet* merupakan salah satu media edukasi yang praktis, ringkas, dan mudah diakses. Penelitian oleh Yadi et al., (2025) menunjukkan bahwa media *booklet* efektif menurunkan tingkat kecemasan pasien melalui penyampaian informasi yang singkat, jelas, dan menarik secara visual. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan *booklet* efektif dalam meningkatkan pemahaman individu terhadap suatu materi, termasuk manajemen *stress* kerja. Penelitian lainnya oleh Annastasya et al., (2022) menunjukkan bahwa *booklet* yang diberikan sebagai bagian dari edukasi strategi koping juga mampu menurunkan tingkat *stress* secara signifikan dengan perubahan tingkat *stress* dari kategori sedang menjadi ringan pada sebagian besar responden. Menurut Kurniawan et al. (2021), *booklet* dapat meningkatkan pemahaman dan sikap adaptif individu dalam mengatasi *stress*. *Booklet* dapat diisi dengan berbagai materi seperti pengertian *stress* kerja, gejala *stress*, serta strategi koping positif yang dapat langsung diterapkan oleh perawat.

Berbagai penelitian telah mengidentifikasi tingkat *stress* kerja perawat dampaknya terhadap kinerja. Misalnya, studi oleh Santoso et al., (2024) di RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo menunjukkan adanya hubungan antara *stress* kerja dan penurunan kinerja perawat *shift* malam. Begitu pula (Fatna et al., (2024) yang menemukan bahwa *stress* kerja memengaruhi mutu pelayanan di RS Avicenna Bireuen. Namun, media atau luaran yang secara khusus mengembangkan dan mengevaluasi edukasi  *coping stress* melalui media *booklet* khususnya di RSUD Kartini Karanganyar, masih belum ditemukan.

Penelitian yang dilakukan oleh Sugiarti (2022) mengatakan bahwa *booklet* terbukti efektif sebagai alat penyampaian informasi, karena kontennya dapat disajikan dengan cara yang menarik, mudah dipahami, serta dapat diakses ulang kapan saja sesuai kebutuhan. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa edukasi berbasis *booklet* tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga mendorong penerapan praktik hidup sehat di kalangan individu yang menerima informasi tersebut, sehingga dapat membantu dalam upaya pencegahan serta pengendalian *stress* kerja secara lebih efektif.

Media edukasi *booklet* disusun tujuannya untuk menghasilkan luaran tentang  *coping stress* kerja perawat *shift* malam untuk mengembangkan dan mengevaluasi media *booklet* sebagai sarana edukasi yang efektif dan aplikatif dalam meningkatkan kemampuan  *coping stress* kerja pada perawat *shift* malam. *Booklet* yang disusun diharapkan menjadi panduan

praktis yang dapat digunakan secara mandiri oleh perawat dalam menghadapi tekanan kerja di malam hari.

Dirancangnya media edukasi *booklet* adalah untuk menyampaikan informasi kesehatan secara ringkas dalam bentuk buku berukuran kecil yang di dalamnya terdapat informasi yang dikombinasikan antara tulisan informatif dan gambar ilustratif untuk mempermudah pemahaman pembaca terhadap materi yang disampaikan. Dengan desain yang praktis, *booklet* dapat menjadi media efektif dalam memberikan edukasi kesehatan. Selain memberikan manfaat langsung bagi tenaga keperawatan, pembuatan luaran ini juga diharapkan dapat memberikan dampak positif bagi masyarakat luas.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Research and Development (R&D) dengan model sederhana yang difokuskan pada tahap perancangan dan pembuatan media edukasi berupa *booklet*. Media *booklet* diberi judul “*Coping Kuat, Stress Lewat*” dan ditujukan bagi perawat yang bekerja pada shift malam di bangsal rawat inap Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Kartini Karanganyar khususnya di bangsal rawat inap, yang berisiko tinggi mengalami *stress* kerja. Melalui media *booklet* ini, perawat diberikan pengetahuan mengenai pengertian *stress* kerja, faktor penyebab *stress* pada *shift* malam, tanda dan gejala *stress* kerja, serta strategi *coping adaptif* yang dapat diterapkan untuk mengelola *stress*, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan dukungan social. Tujuan dari pembuatan media *booklet* ini adalah sebagai media edukasi yang dapat menambah pengetahuan perawat *shift* malam dalam mengenali dan mengelola *stress* kerja yang mereka alami selama menjalani tugas di bangsal rawat inap. *Booklet* ini diharapkan dapat membantu perawat dalam menerapkan strategi *coping* yang *adaptif* dan efektif, sehingga mampu menjaga keseimbangan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan.

*Booklet* ini juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan, serta menambah wawasan bagi perawat, dosen, dan tenaga kesehatan lainnya mengenai pentingnya manajemen *stress* kerja dalam lingkungan rumah sakit, khususnya bagi tenaga keperawatan yang bertugas pada malam hari.

## HASIL PENELITIAN

### A. Nama *Project* Luaran

Pembuatan KIE (Komunikasi, Informasi, dan Edukasi) ini mengangkat tema kesehatan jiwa tenaga kesehatan, dengan judul “*Coping Kuat, Stress Lewat*”.

*Booklet* ini ditujukan kepada perawat yang bekerja pada *shift* malam, khususnya di bangsal rawat inap, yang berisiko tinggi mengalami *stress* kerja. Melalui media *booklet* ini, perawat diberikan pengetahuan mengenai pengertian *stress* kerja, faktor penyebab *stress* pada *shift* malam, tanda dan gejala *stress* kerja, serta strategi *coping adaptif* yang dapat diterapkan untuk mengelola *stress*, seperti teknik relaksasi, manajemen waktu, dan dukungan sosial

### B. Tujuan *Project* Luaran

Tujuan dari pembuatan media *booklet* ini adalah sebagai media edukasi yang dapat menambah pengetahuan perawat *shift* malam dalam mengenali dan mengelola *stress* kerja yang mereka alami selama menjalani tugas di bangsal rawat inap. *Booklet* ini diharapkan dapat membantu perawat dalam menerapkan strategi *coping* yang *adaptif* dan efektif, sehingga mampu menjaga keseimbangan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas pelayanan keperawatan.

*Booklet* ini juga dapat digunakan sebagai media pembelajaran bagi mahasiswa keperawatan, serta menambah wawasan bagi perawat, dosen, dan tenaga kesehatan lainnya mengenai pentingnya manajemen *stress* kerja dalam lingkungan rumah sakit, khususnya bagi tenaga keperawatan yang bertugas pada malam hari.

### C. Keaslian Karya *Project* Luaran

1. Santoso et al., (2024) yang berjudul,  
“*Hubungan Stress Kerja dengan Kinerja Perawat Shift Malam di Instalasi Rawat Inap RS PKU Muhammadiyah Sukoharjo*”
  - a) Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan *stress* kerja dengan kinerja perawat menggunakan pendekatan kuantitatif.
  - b) Hasilnya menunjukkan adanya korelasi signifikan antara *stress* kerja dan kinerja perawat *shift* malam. Namun, penelitian ini tidak memberikan intervensi langsung berupa media edukatif atau alat bantu seperti *booklet*. Dengan demikian, *project* ini melengkapi kekosongan tersebut dengan menawarkan solusi berupa media pendidikan.
2. Yadi et al., (2025) berjudul  
“*Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet terhadap Kecemasan Klien di Rumah Singgah Muratara Palembang*”
  - a) Penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *booklet* secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan klien.
  - b) Sasaran penelitian tersebut adalah klien umum dengan kecemasan, bukan perawat sebagai tenaga kesehatan yang mengalami *stress* akibat tuntutan kerja malam.  
Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *project booklet* edukasi *coping stress* kerja ini adalah karya yang *orisinal*, unik, dan belum pernah dibuat sebelumnya dengan sasaran spesifik yaitu perawat *shift* malam. Desain *booklet* menggunakan dominasi warna biru muda dan hijau yang menenangkan, dilengkapi dengan *infografis*, ilustrasi, dan konten edukatif yang disusun secara sistematis dan ringkas. Karya ini tidak hanya relevan, tetapi juga *solutif* dan *aplikatif* sebagai bentuk inovasi dalam edukasi keperawatan.

### D. Deskripsi Desain Luaran

Proyek luaran yang dirancang berupa sebuah media *booklet* edukatif yang bertujuan untuk memberikan edukasi kesehatan mental kerja kepada perawat *shift* malam yang bertugas di bangsal rawat inap. *Booklet* ini dirancang tidak hanya sebagai media promosi kesehatan, tetapi juga sebagai alat bantu praktis dalam mengelola *stress* kerja secara mandiri dan profesional.

*Booklet* yang akan dibuat dengan memperhatikan ketentuan-ketentuan sebagai berikut:

1. Materi dalam *booklet* memperhatikan hal-hal sebagai berikut :
  - a. Relevansi  
Tujuan utama dalam pembuatan media *booklet* yang dibuat oleh penulis agar perawat *shift* malam mampu mengetahui dan menerapkan *coping stress* kerja selama bekerja.
  - b. Adekuasi  
*Booklet* ini menyajikan informasi mengenai *coping stress* kerja yang dapat dilakukan oleh perawat yang bertugas *shift* malam berdasarkan jurnal penelitian yang mendukung.
  - c. Keakuratan

Solusi yang diberikan yaitu *coping stress* kerja yang adaptif sebagai salah satu cara penatalaksanaan *non farmakologis* untuk menurunkan *stress* kerja perawat *shift* malam.

2. Luaran yang diharapkan

Luaran utama dari *project* ini adalah terciptanya sebuah media *booklet* yang aplikatif, informatif, dan komunikatif, yang dapat digunakan sebagai media promosi dan edukasi kesehatan kerja, khususnya dalam menangani *stress* kerja yang sering dialami oleh perawat yang bekerja pada *shift* malam. Melalui *booklet* ini, diharapkan perawat dapat lebih memahami sumber *stress* mereka, mengenali tanda-tandanya, dan mampu menerapkan strategi *coping* yang sesuai.

3. Luaran yang Dihasilkan

a. Tema

Tema yang diangkat dalam *booklet* ini adalah “*Coping* kuat, *Stress* lewat”, khususnya dalam konteks kerja di bangsal rawat inap rumah sakit.

b. Judul

Judul *Booklet* yang digunakan adalah “*Coping* Kuat, *Stress* Lewat”

c. Tujuan

*Booklet* ini disusun dengan tujuan untuk:

- 1) Menjadi media promotif dan preventif dalam menanggulangi *stress* kerja perawat *shift* malam.
- 2) Meningkatkan pengetahuan perawat tentang pengertian *stress* kerja, gejala *stress* kerja, faktor penyebabnya, serta strategi *coping adaptif* yang dapat digunakan.
- 3) Memberikan sarana pembelajaran tambahan bagi mahasiswa keperawatan dan referensi edukatif bagi tenaga kesehatan lainnya, khususnya di bidang keperawatan kerja.

4. Struktur dan Isi *Booklet*

*Booklet* ini disusun secara sistematis dengan total 13 halaman, terbagi menjadi beberapa subbagian inti, yaitu:

- a. Pendahuluan
- b. Daftar Isi
- c. Pengertian Perawat
- d. Pengertian *Shift* Malam
- e. Pengertian *Stress* Kerja
- f. Faktor Penyebab *Stress* Kerja pada Perawat *Shift* Malam
- g. Dampak *Stress* Kerja terhadap Kesehatan dan Kinerja Perawat
- h. Tanda-Tanda dan Gejala *Stress* yang Perlu Diwaspadai
- i. Strategi *Coping Adaptif* untuk Mengatasi *Stress* Kerja
- j. Kesimpulan
- k. Daftar Pustaka

5. Alur pembuatan *Booklet*

- a. Mengkonsultasikan judul *booklet* dengan dosen pembimbing
- b. Menyiapkan materi sesuai judul yang diambil
- c. Menentukan bentuk *booklet* dengan ukuran 14,8 x 21cm (A5) dengan posisi kertas *potrait*
- d. Menggunakan ukuran huruf yang terlihat jelas untuk *booklet* dengan menggunakan font *Comic Sans*
- e. Menentukan jumlah halaman dan materi yang akan dimasukkan ke dalam *booklet*
- f. Menentukan gambar untuk mendukung materi

- g. Mendesain *booklet* dengan aplikasi *Canva*
  - h. Mendesain halaman *cover* pada *booklet*
  - i. Setelah selesai, di *export* ke format pdf untuk dicetak
6. Penyajian
- a. Ukuran dan bahan *booklet*  
*Booklet* ini berukuran 14,8 x 21 cm (A5) yang terdiri dari 13 halaman. *Booklet* ini dicetak dengan kemasan buku kecil dan berwarna menggunakan kertas *booklet* yang tebal agar tidak mudah rusak
  - b. *Cover* dan halaman isi *booklet*
    - 1) Judul “*Coping* kuat, *Stress* lewat”
    - 2) *Cover* media *booklet*  
Desain dari *cover* ini dibuat sesuai dengan materi dan makna dari judul serta menggambarkan dari isi materi yang terdapat dalam *booklet*. *Cover booklet* didesain sedemikian rupa dan warna yang digunakan semenarik mungkin. Serta untuk gambar *cover* penulis menggunakan gambar seorang yang sedang bersantai yang melambangkan ketenangan. Kemudian diberikan logo Universitas Aisyiyah Surakarta disertai nama penulis dan dosen pembimbing. Untuk warna yang dipilih adalah warna hijau mudasoft yang memberikan kesan hangat dan lembut.
    - 3) Konsep desain  
Konsep desain yang perlu disiapkan adalah *booklet* yang efisien dan praktis sehingga mudah dibawa kemanapun dan kapanpun pembaca ingin. Di dalam *booklet* juga ditampilkan gambar animasi yang memudahkan pembaca memahami materi yang disampaikan penulis.
    - 4) Pendahuluan  
Bagian pendahuluan memuat tentang peristiwa yang terjadi pada perawat *shift* malam dan pentingnya *coping stress* di sela-sela pekerjaan.
    - 5) Warna  
Warna yang akan digunakan dalam *booklet* ini adalah warna-warna cerah dan lembut yang diharapkan dapat membuat pembaca menjadi tertarik untuk membacanya.
    - 6) *Font*  
Jenis huruf yang digunakan dalam *booklet* ini adalah *comic sans* dengan ukuran yang dapat jelas dilihat oleh pembaca dengan dua macam warna
    - 7) *Highlight*  
Bagian yang mencolok dalam *booklet* ini adalah pada bagian materi tentang *coping stress* kerja
    - 8) *Lay out*  
Desain lay out pada *booklet* ini didesain seperti pada *booklet* umumnya. Berukuran 14,8 x 21 cm (A5) yang terdiri dari 11 halaman. Setiap halaman memuat penjelasan dan ilustrasi gambar yang sesuai dengan materi
  - j. Ilustrasi dan *infografis* digunakan pada setiap bab penting
  - k. Tidak diperkenankan plagiat, seluruh konten adalah karya orisinal

## E. Uji Coba

Untuk memastikan keterbacaan, relevansi, dan keefektifan media *booklet* yang telah disusun, dilakukan uji coba kepada 3 orang responden yang merupakan perawat *shift* malam di bangsal rawat inap. Uji coba ini bertujuan untuk mendapatkan masukan langsung dari sasaran pengguna terhadap isi konten maupun desain *booklet*. Berikut ini adalah tabel hasil uji coba:

**Tabel 3. 1 Uji Coba Responden**

No	Responden	Masukan	
		Konten	Desain
1	Ners. R	Materi mudah dipahami dan relevan dengan kondisi kerja shift malam.	Desain cukup menarik, warna latar menenangkan dan tidak menyilaukan, warna huruf ada beberapa yang kurang jelas
2	Ners. M	Penjelasan tentang strategi koping sangat membantu, sebaiknya tambahkan contoh.	Tata letak sudah rapi, gambar ilustratif mendukung isi.
3	Ners. E	Informasi lengkap dan bermanfaat, terutama bagian teknik relaksasi.	Huruf dan warna kurang jelas, subjudul sudah tepat menggunakan bold untuk penekanan.

#### **F. Revisi**

Revisi dilakukan sebagai bentuk tindak lanjut dari hasil uji coba terhadap *booklet*. Berdasarkan masukan dari para responden, dilakukan beberapa perbaikan sebagai berikut:

1. Penambahan contoh strategi koping spesifik, seperti teknik 4-7-8 untuk relaksasi napas.
2. Penyesuaian visual desain dengan sedikit meningkatkan kontras teks dan latar agar tetap nyaman dibaca pada kondisi pencahayaan redup di malam hari.
3. Membuat point penting pada subjudul menggunakan penebalan (*bold*) dan tata letak visual yang lebih proporsional untuk meningkatkan fokus pembaca.
4. Revisi ini bertujuan untuk meningkatkan efektivitas *booklet* sebagai media edukasi dan memastikan informasi tersampaikan secara optimal kepada sasaran utama, yaitu perawat *shift* malam di RSUD Kartini Karanganyar.

#### **Luaran yang dicapai**

Luaran yang dicapai dalam tugas akhir ini adalah media Komunikasi, Informasi, Edukasi (KIE), berupa *booklet* tentang peningkatan pengetahuan mengenai *coping stress* pada perawat *shift* malam. Luaran ini akan diajukan kepada Direktorat Hak Cipta Indonesia yang memiliki Hak Kekayaan Intelektual (HKI). HKI merupakan hasil pemikiran yang menghasilkan suatu produk yang memiliki manfaat untuk manusia maupun ekonomi. Karya berupa *booklet* ini dapat dipatenkan sebagai penghargaan atas hasil karya yang telah dihasilkan oleh penulis. Dengan adanya HKI, karya penulis berada dibawah naungan hukum sehingga meminimalisir adanya hasil karya yang sama atau menghindari plagiasi pada karya *booklet* yang dikeluarkan oleh penulis. Dengan dukungan dari HKI tersebut masyarakat diharapkan dapat memanfaatkan *booklet* ini semaksimal mungkin, sehingga penulis dapat mengembangkan karya ini lebih lanjut. HKI ini diharapkan dapat menjadi referensi dan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pembuatan *project* atau penelitian selanjutnya di bidang kesehatan maupun di bidang lainnya.



Gambar 4.1 Cover



Gambar 4.2 Isi Booklet



Gambar 4.3 Akhir Booklet

## PEMBAHASAN

pembuatan booklet “*Coping Kuat, Stress Lewat*” merupakan salah satu bentuk inovasi dalam bidang keperawatan yang berfokus pada kesehatan mental tenaga kesehatan, khususnya perawat yang bekerja pada shift malam di bangsal rawat inap. Perawat merupakan tenaga kesehatan yang memiliki peran vital dalam sistem pelayanan kesehatan. Mereka dituntut untuk selalu siap memberikan pelayanan selama 24 jam, sehingga adanya pembagian kerja dengan sistem shift tidak dapat dihindari. Dari berbagai penelitian diketahui bahwa perawat shift malam lebih rentan mengalami stres kerja dibandingkan dengan perawat yang bertugas pada siang hari. Faktor biologis, psikologis, maupun sosial menjadi penyebab utama munculnya stres tersebut.

Booklet ini hadir sebagai salah satu media Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) yang tidak hanya bersifat promotif, tetapi juga preventif dan kuratif dalam konteks manajemen stres kerja. Judul yang dipilih, yaitu “*Coping Kuat, Stress Lewat*”, mencerminkan pesan sederhana namun kuat: perawat mampu mengelola stres melalui strategi coping yang tepat sehingga beban psikologis yang dialami dapat diminimalisir. Pemilihan judul yang ringkas dan mudah diingat merupakan salah satu strategi komunikasi kesehatan agar pesan edukasi dapat tersampaikan secara efektif kepada sasaran.

Dari segi tujuan, booklet ini diarahkan untuk menambah pengetahuan perawat mengenai pengertian stres kerja, faktor penyebabnya, tanda dan gejala yang muncul, serta strategi coping adaptif yang bisa diterapkan. Keunikan dari booklet ini adalah fokus sasarannya yang sangat spesifik, yaitu perawat shift malam. Hal ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang hanya menyoroti hubungan stres kerja dengan kinerja, atau penggunaan booklet pada populasi pasien dengan kecemasan. Dengan demikian, booklet ini menutup kesenjangan (gap) dengan menghadirkan intervensi berbasis media edukasi bagi kelompok tenaga kesehatan yang berisiko tinggi.

Isi booklet disusun secara sistematis, mulai dari pengenalan konsep perawat, shift malam, hingga stres kerja dan strategi coping. Penyajian materi dibuat dalam 13 halaman dengan bahasa yang sederhana dan ilustrasi pendukung yang menarik. Penggunaan warna biru muda dan hijau lembut memberikan kesan menenangkan, sesuai dengan tujuan booklet yang ingin membantu perawat mengelola stres. Font yang digunakan adalah *Comic Sans* dengan ukuran yang jelas terbaca, sedangkan desain dibuat menggunakan aplikasi Canva agar lebih modern dan mudah diakses.

Selain itu, booklet ini memuat berbagai strategi coping adaptif yang aplikatif bagi perawat, misalnya teknik relaksasi pernapasan (seperti metode 4-7-8), manajemen waktu agar dapat menyeimbangkan antara pekerjaan dan istirahat, serta pentingnya dukungan sosial baik dari keluarga, teman sejawat, maupun lingkungan kerja. Materi seperti ini sangat relevan karena perawat shift malam sering menghadapi tekanan fisik berupa gangguan tidur, kelelahan kronis, hingga penurunan konsentrasi, serta tekanan psikologis berupa kecemasan, emosi tidak stabil, bahkan risiko burnout. Dengan booklet ini, diharapkan mereka memiliki panduan praktis dalam mengatasi stres.

Salah satu aspek penting dari project ini adalah adanya proses uji coba kepada responden yang sesuai sasaran, yaitu tiga perawat shift malam di bangsal rawat inap. Uji coba ini menghasilkan masukan berharga, seperti perlunya penambahan contoh strategi coping yang lebih spesifik, penyesuaian desain agar teks lebih kontras dengan latar, serta penekanan (bold) pada subjudul agar pembaca lebih fokus. Revisi berdasarkan masukan ini menunjukkan bahwa booklet tidak hanya dibuat secara teoritis, tetapi juga mempertimbangkan kebutuhan nyata pengguna di lapangan. Hal ini memperkuat relevansi dan keefektifan booklet sebagai media edukasi.

Dari hasil revisi, booklet menjadi lebih aplikatif dan komunikatif. Penambahan contoh strategi coping membuat isi lebih kontekstual dan mudah diterapkan oleh perawat. Penyesuaian kontras teks meningkatkan keterbacaan, terutama karena perawat shift malam sering membaca dalam kondisi pencahayaan redup. Tata letak yang lebih proporsional juga membuat booklet lebih nyaman dibaca. Dengan demikian, media ini bukan hanya sekadar produk akademik, melainkan solusi praktis yang dapat digunakan langsung dalam praktik keperawatan.

Luaran akhir berupa booklet ini kemudian diajukan untuk mendapatkan perlindungan Hak Kekayaan Intelektual (HKI). Upaya ini penting karena memberikan pengakuan legal terhadap karya yang dihasilkan, serta melindungi orisinalitas dan keunikan produk dari risiko plagiasi. HKI juga membuka peluang agar booklet dapat dimanfaatkan secara luas oleh tenaga kesehatan di berbagai rumah sakit, mahasiswa keperawatan, maupun institusi pendidikan kesehatan. Dengan adanya legalitas HKI, booklet ini berpotensi dikembangkan lebih lanjut, misalnya menjadi modul pelatihan, aplikasi digital, atau media pembelajaran interaktif.

Jika dilihat dari perspektif keperawatan kerja, booklet ini memberikan kontribusi signifikan dalam mendukung kesehatan mental tenaga keperawatan. Menjaga kesehatan mental perawat sama pentingnya dengan menjaga kesehatan fisik pasien, karena kualitas pelayanan keperawatan sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis perawat. Dengan adanya media edukasi seperti ini, diharapkan angka stres kerja dapat ditekan, kinerja perawat meningkat, dan pada akhirnya berdampak pada kualitas layanan rumah sakit secara keseluruhan.

Lebih jauh lagi, project ini memberikan inspirasi bahwa media edukasi sederhana, seperti booklet, dapat menjadi alat yang sangat bermanfaat jika disusun dengan baik dan berbasis kebutuhan nyata sasaran. Ke depannya, penelitian lanjutan bisa menguji efektivitas booklet ini dalam menurunkan tingkat stres kerja melalui desain penelitian kuantitatif dengan pre-test dan post-test. Selain itu, booklet dapat dikombinasikan dengan media digital, seperti e-booklet atau aplikasi mobile, agar lebih mudah diakses oleh perawat kapan pun dan di mana pun.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa project booklet “*Coping Kuat, Stress Lewat*” adalah karya inovatif, orisinal, dan aplikatif yang memberikan solusi nyata bagi perawat shift malam dalam mengelola stres kerja. Booklet ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membekali perawat dengan keterampilan praktis dalam coping, sehingga mampu menjaga kesehatan mental mereka. Pada akhirnya, booklet ini dapat menjadi salah satu kontribusi penting dalam promosi kesehatan kerja di lingkungan rumah sakit.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan berdasarkan pembahasan tentang upaya *coping stress* kerja perawat *shift* malam melalui media *booklet* tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut : Tingginya tingkat *stress* kerja perawat *shift* malam ditimbulkan oleh gangguan gaya hidup, kurang tidur dan kelelahan, yang dapat mempengaruhi produktivitas kerja perawat *shift* malam. Memberikan media *booklet* untuk meningkatkan pengetahuan dan bagaimana cara untuk *coping stress* kerja pada perawat *shift* malam. Media *booklet* “*Coping Kuat, Stress Lewat*” sebagai media penyampaian informasi bagi perawat *shift* malam. *Booklet* ini berisi apa saja cara untuk mengelola *stress* kerja disaat *shift* malam guna mengatasi *stress* kerja

Berdasarkan hasil kesimpulan diatas, berikut beberapa saran yang dapat penulis sampaikan: Bagi perawat dan masyarakat: Perawat maupun masyarakat umum dapat menggunakan media *booklet* ini untuk menambah informasi terkait bagaimana cara coping *stress* kerja saat *shift* malam. Bagi institusi kesehatan: *Booklet* ini dapat menjadi media pembelajaran yang bermanfaat dalam meningkatkan pemahaman perawat maupun masyarakat umum tentang *coping stress* kerja. Bagi penulis: Hasil *katya project* ini diharapkan mampu

memberikan pengalaman nyata dan dapat bermanfaat bagi penulis sebagai pengalaman baru dalam pembuatan *project* KIE.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiyah M, R. (2024). *Analisis Peran Perawat Sebagai Pemberi Asuhan Keperawatan Terhadap Peningkatan Mutu Pelayanan Kesehatan di Puskesmas Kota Makassar= Analysis of the Role of Nurses as Providers of Nursing Care in Improving the Quality of Health Services at Makassar City He*. Universitas Hasanuddin.
- Aminulloh, S., & Tualeka, A. R. (2024). Hubungan Beban Kerja Mental dan Kelelahan Kerja dengan Stres Kerja pada Perawat Shift Malam Rumah Sakit Islam Fatimah Banyuwangi. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 370–376. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.370-376>
- Andi Masti Amirah, Samsualam, & Tutik Agustini. (2022). Pengaruh Shift Kerja terhadap Stres Kerja Perawat Instalasi Rawat Inap Isolasi. *Window of Nursing Journal*, (June 2022), 57–65. <https://doi.org/10.33096/won.v3i1.92>.
- Annastasya, Q., Puspita, L. M., & Yanti, N. L. P. E. (2022). Pengaruh Edukasi Strategi Koping Terhadap Stres Akademik Siswa Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 14(2), 45–54. Retrieved from <http://journal.stikeskendal.ac.id/index.php/Keperawatan%0A>
- Atikah, N., Abqariah, & Risca, A. (2021). Hubungan Stress Kerja Dengan Kualitas Tidur Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Umum Daerah Kabupaten Pidie. *Jurnal Sains Riset (JSR)*, 14(April), 560–564.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Tengah. (2024). Jumlah Tenaga Kesehatan Menurut Kabupaten, Kota Di Provinsi Jawa Tengah. *BPS Prov. Jawa Tengah*. Retrieved from <https://jateng.bps.go.id/id/statistics-table/3/YVdwSFJHRjRVVkJqWIRWRU9EQkhNVFY0UjB4VVVUMDkjMw==/jumlah-tenaga-kesehatan-menurut-kabupaten-kota-di-provinsi-jawa-tengah--2023.html?year=2023>
- Budiasa, P., Rahmawati, P. I., & Krisna Heryanda, K. (2024). Moderation of Social Support as a Balancing of Job Stress for Functional Officers of Goods / Service Procurement of the Ministry of Education, Culture and Technology, Indonesia. *Path of Science*. 2024, 10(3). <https://doi.org/10.22178/pos.102-10>
- Daulay, N., Bagas F, M., & Lubis, L. (2022). Learning Motivation and Coping Stress To Online Learning Difficulties in Students. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 14(3), 3771–3780. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v14i3.992>
- Desi Setyorini, Achmad Syahlani, & Universitas Bina Sarana Informatika. (2025). Efek Lingkungan Kerja Terhadap Stres Kerja. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, Vol. 5 No. 3 (2025). <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/innovative.v5i3.19678>
- Dewangga, K. (2021). *Mekanisme Koping pada Stres Kerja Perawat yang Bekerja di Rumah Sakit Rujukan Covid-19*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta- FIKES. Retrieved from <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/75568>
- Fatna, N., Syah Putra, M., & Sari, N. (2024). Hubungan Stres Kerja Perawat Shift Malam Terhadap Kinerja Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Avicenna Bireuen. *Journal of Global and Multidisciplinary*, 2(1), 958–967. Retrieved from <https://journal.institercom-edu.org/index.php/multiplehttps://journal.institercom-edu.org/index.php/multiple>
- Hendrawati, A., Febriana, L., Azzahirah, M. N., Sad'iah, R. A., Nurjanah, Y. H., Ridwan, H., & Yudha Munajat Saputra. (2025). Perbandingan Tingkat Stres Kerja Pada Perawat Dengan Perbedaan Shift Kerja: Tinjauan Pustaka Sistematis. *Intan Husada : Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 13(01), 86–103. <https://doi.org/10.52236/ih.v13i1.689>

- Julia, F., Suryono, H., Kriswandana, F., Winarko, W., & Faruk, U. (2025). Pengaruh Beban Kerja Mental, Shift, Dan Masa Kerja Terhadap Burnout Syndrome Perawat Di Rumah Sakit. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 17(1), 147–153. <https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v17i1.2679>
- Jundillah, Z. N., Wardani, Y., & Trisnowati, H. (2024). Pengaruh beban kerja dan lingkungan kerja terhadap stres kerja pada perawat. *Jurnal Promotif Preventif*, 7(4), 750–762. Retrieved from <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Lahagu, E., & Nurhidayah, R. E. (2023). *Interprofessional Education* sebagai Upaya Mengembangkan Kemampuan Perawat Berkolaborasi dengan Petugas Kesehatan Lain. *Jurnal Keperawatan Cikini*, 4(2), 117–129. Retrieved from <https://jurnal.akperrscikini.ac.id/index.php/JKC>
- Lestari, A. I., Ariadi, H., & Jum'ah, J. (2025). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Perawat yang Bekerja Shift di Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Banjarmasin. *JIKES : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 221–233. <https://doi.org/10.71456/jik.v3i2.1155>
- Lubis, Y. H., Saragih, F. A., Mareta, B., Kesehatan, F., Universitas, M., Negeri, I., ... Tuntungan, K. M. (2022). Pengaruh Beban , Kepuasan , dan Stress Kerja terhadap Motivasi Kerja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2011), 372–378.
- Mardiah, A. (2024). Faktor-Faktor yang mempengaruhi Kinerja Perawat Bangsal Rawat Inap dan Bangsal Rawat Jalan Di RSUD. DR. Moewardi Surakarta. *Jurnal Stethoscope*, 5(2).
- Mariana, E. R., Ramie, A., & Sidik, M. I. (2021). Analisis Hubungan Beban Kerja dengan Stres Kerja Perawat : Literature Review. *Jurnal Keperawatan Merdeka (JKM)*, 1(2), 158–168.
- Santoso, S. L. P., Sari, D. P., & Triyanta. (2024). Hubungan Stres Kerja dengan Kinerja Perawat Shift Muhammadiyah Sukoharjo. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 2(4), 609–615.
- Sari, D. W., & Suara, M. (2024). Pengaruh Self Disclosure terhadap Tingkat Stress Perawat. *Malahayati Nursing Journal*, 6(2), 802–809. <https://doi.org/10.33024/mnj.v6i2.10757>
- Wanda Aprilyasari, Fitriyatus Sholikhah, Irvan Ardiansyah, Moch Abdillah Islami, Suratmi, & Nurul Hikmatul Qowi. (2024). Hubungan Beban Kerja Dengan Work Life Balance Pada Perawat di Rumah Sakit Umum Daerah Meuraxa Kota Banda Aceh. *Protein: Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, Vol. 2 No. 4 (2024), Vol. 2. <http://repository.ar-raniry.ac.id/id/eprint/38124>
- WHO, W. H. O. (2025). Nursing workforce grows, but inequities threaten global health goals. *World Health Organization*. Retrieved from <https://www.who.int/news/item/12-05-2025-nursing-workforce-grows--but-inequities-threaten-global-health-goals>
- Yadi, D. T., Suzanna, & Dekawaty, A. (2025). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Booklet terhadap Kecemasan. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institute*, 8(2), 105–110.