



Pemeriksaan Kesehatan Dan *Workshop* Manajemen Stres Bagi Para Guru Dalam Menghadapi Tantangan Belajar Mengajar

Yosephin S Sutanti, Sadrak G Afriando, Fauzan Finaldi, Intan KT Patondok, Kayla Daniputeri, Cindy PVV Makatita

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Kristen Krida Wacana
Universitas Kristen Krida Wacana dan Jakarta Barat
yosephin.sri@ukrida.ac.id

Abstract

With the end of the Covid 19 pandemic and now entering an endemic period, life in the school environment is slowly being returned to normal. However, it seems that the demands on the teacher's work always have to be adapted because they are increasing, along with the demands for skills in mastering technology and various new things. Stressors are increasing and have the potential to cause stress for teachers, if they are not recognized and controlled. Apart from that, optimal physical fitness is also needed in order to increase the body's resistance to high stressors. In addition to screening regarding physical health in the form of physical health examinations, mental health examinations are also carried out as well as efforts to carry out health management, especially mental health for teachers.

Keywords: physical and mental health examination, teacher

I. Pendahuluan

Dampak pandemi Covid 19 sangat dirasakan oleh seluruh masyarakat di dunia, yang meliputi dampak ekonomi, psikis, dan lingkungan. Di bidang pendidikan, dampak tersebut cukup besar dirasakan yaitu pada pelaksanaan pendidikan di kelas. Pandemi Covid-19 membuat seluruh sekolah di dunia tutup dan memberlakukan pembelajaran *online*. Perubahan sistem pembelajaran dari *offline* ke *online* secara mengejutkan menyebabkan banyak permasalahan muncul, baik bagi pelajar ataupun bagi para guru.

Salah satu dampak yang terjadi pada perubahan sistem pendidikan yang dirasakan oleh para guru adalah munculnya stres (*distress*), karena guru dipaksa secara cepat dan tepat harus menyesuaikan kondisi dan situasi terhadap sistem pembelajaran yang dilakukan mutlak secara *online* atau *daring*.

Stres merupakan respon dari tubuh atau reaksi terhadap stresor psikososial (beban kehidupan atau kesehatan mental). Stres adalah respon manusia yang bersifat nonspesifik terhadap setiap tuntutan kebutuhan yang ada dalam dirinya. Berdasarkan jenisnya stres dibagi menjadi 2 (dua) yaitu stres positif (*eustress*) dan stres negatif (*distress*). Stres positif adalah kondisi seseorang yang mampu mereduksi ketegangan pada dirinya karena adanya motivasi atau dorongan-dorongan, baik bersifat internal atau eksternal. Sedangkan

stres negatif adalah seseorang tidak mampu mereduksi ketegangannya yang akhirnya timbul dampak negatif. Stres negatif (*distress*) terjadi ketika seorang individu merasakan bahwa tuntutan lingkungan membebani atau melebihi kapasitas adaptifnya.

Stres yang terjadi pada lingkungan kerja yang terutama berkaitan dengan pekerjaan dikenal dengan stres kerja. Definisi umum stres kerja yaitu kesadaran atau perasaan karyawan tentang disfungsi pribadi sebagai akibat dari kondisi atau kejadian yang dirasakan di tempat kerja, dan reaksi psikologis dan fisiologis karyawan yang disebabkan oleh ketidaknyamanan, tidak diinginkan, atau ancaman di lingkungan tempat kerja langsung karyawan. Stres kerja terjadi karena ketidakseimbangan antara karakteristik kepribadian karyawan dengan karakteristik aspek-aspek pekerjaannya dan dapat terjadi pada semua kondisi pekerjaan.

Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa stres merupakan reaksi umum yang terjadi di masyarakat selama pandemi Covid-19 berlangsung. Muslim menjelaskan tiga kategori stres selama pandemi Covid-19 diantaranya stress akademik, stres kerja, dan stres dalam keluarga. Penelitian stres kerja pada guru dilaporkan terjadi pada semua jenjang, seperti Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, dan Sekolah Menengah Atas. Sebuah studi melaporkan bahwa lingkungan kerja selama pandemi Covid-19 berpengaruh terhadap stres kerja guru serta kepuasan guru, bahkan penelitian lain melaporkan adanya dampak yang lebih serius seperti depresi.

Dengan berakhirnya pandemi Covid-19 dan saat ini memasuki masa endemi, perlahan-lahan kehidupan di lingkungan sekolah dikembalikan seperti semula. Namun demikian, tuntutan terhadap pekerjaan guru tampaknya harus selalu diadaptasi karena semakin bertambah, seiring dengan tuntutan terhadap kemampuan menguasai teknologi dan berbagai hal baru. Stresor semakin bertambah dan potensial menimbulkan stres bagi para guru, apabila tidak dikenali dan dikendalikan.

Disamping itu, diperlukan juga fisik yang optimal agar dapat meningkatkan resistensi tubuh terhadap stresor yang tinggi. Selain skrining mengenai kesehatan fisik berupa pemeriksaan kesehatan fisik, juga dilakukan pemeriksaan

kesehatan mental serta upaya untuk melakukan manajemen kesehatan, khususnya kesehatan mental pada para guru.

Tujuan

1. Mengetahui kondisi kesehatan fisik dan mental para guru di masa endemi Covid-19.
2. Meningkatkan kondisi kesehatan mental para guru di masa endemi Covid-19.

II. Metode Pelaksanaan

1. Melakukan pemeriksaan *cross sectional* terhadap kondisi kesehatan para guru dari 4 (empat) sekolah menengah tingkat atas di 4 (empat) kota di Jawa-Bali: Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, kolesterol darah, asam urat darah dan gula darah sewaktu, serta skrining stres (*perceived stress scale*).
2. Melakukan “*workshop* tentang Manajemen Stres bagi Para Guru dalam Menghadapi Tantangan Belajar Mengajar” di 4 kota di Jawa-Bali.

Alur Kerja

1. Pra hari-H: menyebarkan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) melalui *g-form* kepada para guru, lalu mengolah hasilnya.
2. Saat hari-H: Memeriksa IMT, tekanan darah, kolesterol darah, asam urat darah dan gula darah sewaktu.
3. Memberikan pelatihan singkat (*workshop*) tentang manajemen stres bagi para guru.

Kegiatan pengabdian pada masyarakat: “Pemeriksaan Kesehatan dan *Workshop* Manajemen Stres bagi Para Guru dalam Menghadapi Tantangan Belajar Mengajar” ini dilaksanakan pada 4 SMA di 4 kota pada tanggal 31 Juli – 4 Agustus 2023 di Jawa-Bali. Pemeriksaan kesehatan dan *workshop* ini pertama dilakukan pada tanggal 31 Juli di SMAK Penabur Cirebon, Jawa Barat, kedua dilakukan pada tanggal 1 Juli di SMA Kristen Kalam Kudus, Solo, ketiga dilakukan pada tanggal 2 Agustus di SMK Bina Cendika, Malang, dan keempat dilakukan pada tanggal 4 di SMK Pariwisata Triatmajaya, Badung, Bali. Kegiatan ini dilakukan oleh program *Ukrida Goes East 2023* dari Universitas Kristen Krida Wacana dengan materi *workshop* dipaparkan oleh Dr. dr. Yosephin Sri Sutanti, MS.,Sp.Ok.Subsp. Psikososial Kedokteran Okupasi (Konsultan) dan pemeriksaan kesehatan dilakukan oleh Dr. dr. Yosephin Sri Sutanti, MS.,Sp.Ok.Subsp.Psikososial Kedokteran Okupasi (Konsultan) dan tim terdiri dari Sadrak Gilberth Afriando, Fauzan Finaldi, Intan Kelsi, Kayla Kayla Daniputeri, dan Cindy PVV Makatita dan juga dibantu oleh rekan tim *Ukrida Goest East 2023*. Pemeriksaan kesehatan dilakukan kepada guru-guru dan orang tua murid berupa pemeriksaan fisik umum: Indeks Massa Tubuh (IMT), tekanan darah, kolesterol darah, asam urat darah dan gula darah sewaktu.

Adapun kegiatan *workshop* pada guru-guru membahas tentang bagaimana cara untuk memanajemen stres yang terjadi untuk menghadapi tantangan dalam belajar mengajar dan melakukan skrining stres (*perceived stress scale*).

III. Diskusi

Manajemen stres merupakan suatu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengelola stres yang timbul dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan dalam mengelola situasi stres dan penyebabnya akan menentukan apakah seseorang akan mengalami stres atau tidak. Teknik Manajemen stres adalah usaha yang melibatkan kemampuan kognitif dan perilaku untuk meningkatkan keterampilan individu dalam rangka menghadapi dan mengelola sumber stres, sehingga mampu untuk mereduksi tingkat stres yang dimiliki. Teknik stres manajemen selain bisa digunakan untuk mengantisipasi stres, juga bisa diberikan untuk mengatasi stres.



Gambar 1. Pelatihan Singkat (*workshop*) tentang Manajemen Stres bagi para Guru



Gambar 2. Pemeriksaan IMT, Tekanan Darah, Kolesterol Darah, Asam Urat Darah dan Gula Darah Sewaktu



Gambar 3. Edukasi Kesehatan dari Hasil Pemeriksaan

Berdasarkan Tabel 1 dan Tabel 2, sebanyak 58% guru-guru di SMA Cirebon, 38% di SMA Solo, 39% di SMA Malang, dan 33% di SMA Bali mengalami hipertensi. Status gizi dari ke 4 kota di 4 SMA rata-rata mengalami *overweight*. Sebanyak 70% di SMA Cirebon, 73% di SMA Solo, 57% di SMA Malang dan 68% di SMA Bali. Adapun yang mengalami BB kurang 3% di SMA Cirebon, 7% di SMA Malang, dan 7% di SMA Bali.

Pemeriksaan gula darah, asam urat, dan kolesterol juga dilakukan pada guru-guru di 4 SMA Jawa-Bali. Didapatkan 3% di SMA Cirebon, 14% di SMA Malang, dan 5% di SMA Bali mengalami Gula darah ≥ 200 . Asam urat ≥ 7 sekitar 73% di SMA Cirebon, 19% di SMA Solo, 32% di SMA Malang, dan 28% di SMA Bali. Sedangkan pemeriksaan kolesterol ≥ 200 didapatkan sekitar 24% di SMA Cirebon, 65% di SMA Solo, 46% di SMA Malang, dan 38% di SMA Bali.

Perlu diwaspadai jika mengalami *Overweigh* yang dimana tidak sebandingnya tinggi badan dengan berat badan, hal tersebut tentu dapat memicu terjadinya gangguan pada sistem metabolisme tubuh, terutama metabolisme protein, karbohidrat, dan lemak. Untuk itu perlu adanya himbuan untuk mengurangi konsumsi makanan tinggi glukosa dan lemak.

Tabel 1. Hasil Pemeriksaan Fisik Para Guru Jawa-Bali

Kota	Jenis Kelamin	Usia	TD
SMA Cirebon	Laki-laki 11; 33%	Laki-laki <40 19;58%	Normal 14;42%
	Perempuan 22,67%	Perempuan ≥ 40 14;42%	Hipertensi 19;58%
SMA Solo	Laki-laki 9; 35%	Laki-laki <40 7;27%	Normal 16;62%
	Perempuan 17;65%	Perempuan ≥ 40 19;73%	Hipertensi 10;38%
SMA Malang	Laki-laki 7; 25%	Laki-laki <40 8;39%	Normal 17;61%
	Perempuan 21;75%	Perempuan ≥ 40 20;71%	Hipertensi 11;39%
SMA Bali	Laki-laki 9; 22%	Laki-laki <40 11;27%	Normal 27;67%
	Perempuan 31;78%	Perempuan ≥ 40 29;73%	Hipertensi 13;33%

Tabel 2. Hasil Pemeriksaan Status Gizi, Gula Darah, Asam Urat, dan Kolesterol Guru Jawa-Bali

Kota	IMT	GD	AU	KOL
SMA Cirebon	BB Kurang 1;3%	< 200 33;97%	< 7 9;27%	< 200 25;76%
	Normal 9;27%	≥ 200 1;3%	≥ 7 24;73%	≥ 200 8;24%
	Overweight 23;70%			
SMA Solo	BB Kurang -	< 200 100%	< 7 21;81%	< 200 9;35%
	Normal 7;27%	≥ 200 -	≥ 7 5;19%	≥ 200 17;65%
	Overweight 19;73%			
SMA Malang	BB Kurang 2;7%	< 200 24;86%	< 7 19;68%	< 200 15;54%
	Normal 10;36%	≥ 200 4;14%	≥ 7 9;32%	≥ 200 13;46%
	Overweight 16;57%			
SMA Bali	BB Kurang 3;7%	< 200 38;95%	< 7 29;72%	< 200 25;62%
	Normal 10;25%	≥ 200 2;5%	≥ 7 11;28%	≥ 200 15;38%
	Overweight 27;68%			

Seseorang dengan BB kurang berisiko memiliki status gizi rendah, sedangkan seseorang yang mengalami *Overweigh* berisiko mengidap obesitas dan penyakit degeneratif lainnya seperti peningkatan kadar kolesterol, asam urat, glukosa darah, dan penyakit jantung koroner. Penelitian retrospektif tahun 2017, menunjukkan BB lebih berisiko menyebabkan kematian 1,5-2,7 kali lebih besar. Individu yang memiliki kategori *overweigh* memiliki *persentase* risiko kematian hingga 20% dibandingkan BB normal. Risiko penyakit degeneratif tersebut diantaranya diabetes tipe 2, penyakit jantung, kesulitan bernapas, penyakit ginjal, penyakit hati.

IV. Kesimpulan

Sebagai simpulan, rangkaian kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul pemeriksaan kesehatan dan *workshop* manajemen stres bagi para guru dalam menghadapi tantangan belajar mengajar, menghasilkan kesimpulan bahwa pemberian pemeriksaan kesehatan kepada guru-guru dan orang tua murid dapat memberikan pengaruh bermakna terhadap pemahaman dan kesadaran tentang pentingnya pemeriksaan status gizi, kadar glukosa darah, asam urat, dan kolesterol terkait pencegahan terjadinya penyakit kronis.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih banyak atas kerjasama para rekan dalam program *Ukrida Goes to East 2023*. Semoga kerjasama selanjutnya dapat dilakukan.

Daftar Pustaka

- [1] Artini NP, Vidika DP, Laksmi AS, Aryasa IW, Widayanti NP. Pemeriksaan status kesehatan *body mass index* (bmi) dan kadar glukosa darah di sma negeri bali mandara. *Martabe: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2022;5(8):2828-33.
- [2] Indahsari NK, Masfufatun M, Herliani O. Edukasi dan pelayanan kesehatan tentang pemeriksaan kadar kolesterol dan glukosa darah terkait pencegahan penyakit jantung koroner dan diabetes melitus di SMA Ta'miriyah Surabaya. *Jurnal Abdidas*. 2022;3(6):1009-14.
- [3] Kurniawan MR, Humaedi A. Gambaran kesehatan glukosa darah, kolesterol dan asam urat pada guru dan karyawan SDN Cawang. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*. 2020;1(3):176-85.
- [4] Rochani R. Pelatihan manajemen stres untuk mereduksi tingkat stres guru selama masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Horizon Pedagogia*. 2020;1(1).
- [5] Putri my, wahyuni i, lestantyo d. hubungan antara motivasi dan manajemen stres dengan stres kerja pada guru sma santo yakobus jakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;6(5):587-93.
- [6] Indra R, Lian GC, Putri JA, Valencia L, Santoso YE, Yosua I. Gambaran stres kerja dan koping guru sma saat pembelajaran daring selama pandemi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*. 2021;1(01):63-86.
- [7] Zetli S. Hubungan beban kerja mental dan stres kerja pada tenaga kependidikan di kota batam. *Jurnal Rekayasa Sistem Industri*. 2019;4(2):63-70.
- [8] Weken ME, Mongan AE, Kekenusa JS. Hubungan antara beban kerja, konflik peran, dan dukungan sosial dengan stres kerja pada guru di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Manado pada masa pandemi Covid-19. *Indonesian Journal Of Public Health And Community Medicine*. 2020;1(4):80-8.
- [9] Rahmawati AN, Putri NR, Sumarni T. Manajemen stres kerja guru. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;1(2):70-8.
- [10] Safitri HU. hubungan beban kerja dengan stres kerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2020;8(2):174.