

TUGAS AKHIR
LITERATURE REVIEW

**MEKANISME KOPING PETUGAS KESEHATAN DALAM
MENGHADAPI STRESOR DI TENGAH PANDEMI COVID-19**



Oleh :
ITAUZ ZAKAH
173210016

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2021

**MEKAMISME KOPING PETUGAS KESEHATAN DALAM
MENGHADAPI STRESOR DI TENGAH PANDEMI COVID-19**

SKRIPSI

LITERATURE REVIEW

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada
Studi S1 Ilmu Keperawatan Pada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan
Cendekia Medika Jombang

ITAUZ ZAKAH

173210016

**PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA
JOMBANG
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Itauz Zakah

NIM : 173210016

Program Studi : S1 Ilmu Keperawatan

Menyatakan bahwa karya tulis ilmiah ini asli dengan judul “Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19”. Adapun karya tulis ilmiah ini bukan milik orang lain baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang telah disebutkan sumber. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, saya siap mendapatkan sanksi akademik.

Jombang, 03 Agustus 2021

Yang Menyatakan



Itauz Zakah

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Itauz Zakah

NIM : 173210016

Jenjang : Sarjana

Program Studi : S1 Keperawatan

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan menyatakan bahwa karya tulis ilmiah saya yang berjudul:

“Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19”

Merupakan karya tulis ilmiah dan artikel yang secara keseluruhan benar-benar bebas dari plagiasi. Apabila di kemudian hari terbukti melakukan plagiasi, maka saya siap diproses dengan hukum dan undang-undang yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jombang, 03 Agustus 2021

Saya yang menyatakan,



Itauz Zakah

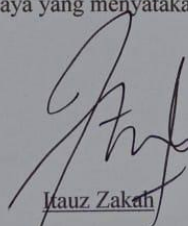
NIM. 173210016

HALAMAN PERNYATAAN

Saya bersumpah bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan oleh orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun.

Jombang, 03 Agustus 2021

Saya yang menyatakan,



Fauz Zakari
NIM. 173210016

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

LITERATURE REVIEW

Judul MEKANISME KOPING PETUGAS KESEHATAN
DALAM MENGHADAPI STRESOR DI TENGAH
PANDEMI COVID-19

Nama Itauz Zakah

NIM 173210016


TELAH DISETUJUI KOMISI PEMBIMBING PADA TANGGAL
03 AGUSTUS 2021

Pembimbing Ketua



Iva Milia Hani R.S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0728088806

Pembimbing Anggota



Baderi, S.Kom., M.M
NIDN. 0705096803

Mengetahui,

Ketua STIKes



H. Imam Fathoni, SKM.,MM
NIDN. 0729107203

Ketua Program Studi
S1 Ilmu Keperawatan



Inayatur Rosyidah, S.Kep.,Ns.,M.Kep
NIDN. 0723048301

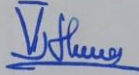

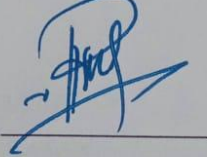
LEMBAR PENGESAHAN

Karya tulis ilmiah ini diajukan oleh:

Nama ITAUZ ZAKAH
NIM 173210016
Program Studi S1 Keperawatan
Judul MEKANISME KOPING PETUGAS KESEHATAN
DALAM MENGHADAPI STRESOR DI TENGAH
PANDEMI COVID-19

Telah berhasil dipertahankan dan diuji di hadapan Dewan Penguji
dan diterima sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
pendidikan pada Prograam Studi
S1 Ilmu Keperawatan

Komisi Dewan Penguji

	NAMA	TANDA TANGAN
Ketua Dewan Penguji	:H.ImamFathoni,SKM.,MM NIDN. 0729107203	 _____
Penguji I	: Iva Milia Hani R,S.Kep.,Ns.,M.Kep NIDN. 0728088806	 _____
Penguji II	: Baderi, S.Kom.,M.M NIDN. 0705096803	 _____
Ditetapkan di	: Jombang	
Pada Tanggal	: 03 Agustus 2021	

RIWAYAT HIDUP

Penulis bernama lengkap Itauz Zakah lahir di kabupaten Sumenep, 26 Januari 1999 dari pasangan suami istri Bapak H. Zainul Ihsan dan Ibu Hj. Alliyah. Penulis lahir sebagai anak kedua dari tiga bersaudara.

Pendidikan yang telah ditempuh oleh penulis yaitu TK Al-Hidayah lulus tahun 2005, SDN Karduluk 1 lulus tahun 2011, MTs 3 Annuqayah lulus tahun 2014, SMA 3 Annuqayah lulus tahun 2017 dan masuk diperguruan tinggi S1 Keperawatan STIKES ICMe Jombang tahun 2017. Sampai dengan penulisan skripsi ini penulis masih terdaftar sebagai mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Demikian daftar riwayat hidup ini dibuat dengan sebenar-benarnya oleh penulis.

Sumenep, 03 Agustus 2021

ITAUZ ZAKAH

MOTTO

Penundaan dan Alasan
adalah musuh terbesar dalam meraih kesuksesan
(Jaya Setiabudi)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Alhamdulillah Rabbil 'Alamiin, dengan Rahmat dan Rodho Allah, serta shalawat dan salam saya curahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Dengan segenap cinta dan kasih saya persembahkan karya ini kepada:

1. Ibunda Hj. Alliyah dan Ayahanda H. Zainul Ihsan, terimakasih saya haturkan atas segala doa yang senantiasa terpanjat, nasehat yang menyejukkan hati, serta segala pengobanannya. Saya akan melakukan yang terbaik untuk setiap kepercayaan yang diberikan. Untuk saudaraku Mabruroh, terimakasih yang telah memberikan semangat dan meminjamkan laptop hingga terselesainya skripsi ini, terimakasih juga untuk adek saya Ahmad Mamnun Zaen. Terimakasih Ya Allah Engkau telah memberikan saya kesempatan hadir diantara keluarga yang penuh kasih.
2. Untuk Hariv Ahmad Uyuni terimakasih telah berjuang dan bersedia mendampingi sejauh ini, mensupport dalam penyelesaian skripsi saya dengan baik.
3. Terimakasih untuk bapak H. Imam Fathoni, SKM., MM selaku ketua STIKesICMe Jombang dan selaku penguji utama, terimakasih untuk ibu Iva Milia Hani R, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I, terimakasih untuk bapak Baderi, S.Kom., MM selaku pembimbing II, terimakasih banyak saya haturkan telah meluangkan waktu bimbingan, mengarahkan, memberikan masukan, serta saran sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir ini. Untuk semua dosen STIKesICMe Jombang terimakasih atas ilmu yang diberikan, semoga saya dapat mengamalkannya.
4. Untuk almamaterku tercinta STIKes Insan Cendekia Medika Jombang terimakasih telah membawaku sejauh ini. *ICMe the best.*

Akhir kata saya berharap Allah yang Maha Esa membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga Skripsi ini dapat membawa manfaat kedepannya.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena berkat Rahmat dan Hidayah-Nya akhirnya penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir yang berjudul “Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19”. Karya tulis ilmiah ini sebagai pernyataan kelulusan demi menempuh Program Studi S1 Keperawatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.

Penyusunan karya tulis ilmiah ini tidak terlepas dari bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh Karena itu penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada bapak H. Imam Fathoni, SKM., MM selaku ketua STIKes Insan Cendekia Medika Jombang. Ibu Inayaturosyidah, S.Kep., Ns., M.Kep selaku ketua program studi S1 Keperawatan. Ibu Iva Milia Hani R, S.kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing I, bapak Baderi, S.Kom., MM selaku pembimbing II. Serta seluruh dosen, staf dan karyawan di STIKesICMe Jombang. Tak lupa ucapan terimakasih peneliti haturkan untuk kedua orang tua tercinta atas dukungan, cinta, dan kasih sayang yang telah tcurahkan. Serta terimakasih untuk semua pihak yang sudah membantu dalam penyelesaian tugas akhir ini.

Saya menyadari bahwa karya tulis dalam penelitian ini masih kurang sempurna, oleh karena itu penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan penelitian ini. Akhir kata penulis berharap semoga karya tulis ilmiah ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Jombang, 03 Agustus 2021

Penulis

ABSTRAK

MEKANISME KOPING PETUGAS KESEHATAN DALAM MENGHADAPI STRESOR DI TENGAH PANDEMI COVID-19

Literature review

ITAUZ ZAKAH

Itauzzakah26@gmail.com

Pendahuluan:Selama pandemi mekanisme koping menjadi penting dilakukan karena tekanan kuat yang dialami petugas kesehatan berdampak negatif tidak hanya untuk kesejahteraan individu, tetapi juga untuk sistem perawatan kesehatan.**Tujuan:** Menganalisis mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19. **Desain:***Literature review*, pencarian menggunakan database *Perpusnas, Google Scholar, Pubmed, Science Direct*, artikel yang diterbitkan dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris dari tahun 2020-2021. **Metode:**Menggunakan PICOS. Artikel dipilih dengan seleksi jurnal, seleksi abstrak dengan criteria *inklusi* dan *eksklusi*.**Hasil:***Literature review* dari 10 artikel yang sudah terpilih dikategorikan menjadi 7 karakteristik mekanisme koping. terdiri dari 2 artikel tentang dukungan sosial (Windarwati *et al*, 2021), (Khanale *et al*, 2020), 3 artikel tentang kepatuhan pencegahan COVID-19 (Ali *et al*, 2020), (Temsahet *et al*, 2020), (Cai *et al*, 2020), memiliki cara pandang positif (Sharma *et al*, 2020), melakukan aktivitas (Tahara *et al*, 2020), penyesuaian psikologis (Chen *et al*, 2020), konseling psikologis (Sun *et al*, 2020), memilih makanan sehat (Clevanger, 2021).**Kesimpulan:**Secara keseluruhan adanya karakteristik mekanisme koping menunjukkan hampir setengah menggunakan kepatuhan pencegahan COVID-19, sebagian kecil menggunakan dukungan sosial, memiliki cara pandang positif, melakukan aktivitas, penyesuaian psikologis, konseling psikologis, memilih makanan sehat. Bagi penetiti selanjutnya **Saran:**diharapkan untuk mengkaji lebih banyak sumber maupun referensi yang terkait dengan mekanisme stress agar hasil penelitian *literature review* lebih baik.

Kata kunci :Mekanisme koping, petugas kesehatan, COVID-19.

ABSTRACT

COPING MECHANISMS OF HEALTH WORKERS IN DEALING WITH STRESSORS IN THE MIDST OF THE COVID-19 PANDEMIC

Literature review

ITAUZ ZAKAH

Itauzzakah26@gmail.com

Background: During the COVID-19 coping mechanisms are important because the intense pressure experienced by health workers has a negative impact not only on the welfare of individuals, but also for the health care system. **Objective:** to analyze the coping mechanisms of health workers in dealing with stressors in the midst of the COVID-19 pandemic. **Design:** Literature review, search using the Perpustakaan, Google Scholar, Pubmed, Science Direct, articles published in Indonesian and English from 2020-2021. **Methods:** for using PICOS. Articles are selected by journal selection, abstract selection with inclusion and exclusion criteria. **Results:** The literature review of 10 selected articles was categorized into 7 characteristics of coping mechanisms consisting of 2 articles on social support (Windarwati et al, 2021), (Khanal et al, 2020), 3 articles on COVID-19 prevention compliance (Ali et al, 2020), (Temsah et al, 2020), (Cai et al, 2020), have a positive perspective (Sharma et al, 2020), perform activities (Tahara et al, 2020), psychological adjustment (Chen et al, 2020), psychological counseling (Sun et al, 2020), choosing healthy foods (Clevanger, 2021). **Conclusion:** Overall, the characteristics of coping mechanisms indicate that almost half use COVID-19 prevention compliance, a small proportion use social support, have a positive perspective, perform activities, psychological adjustments, psychological counseling, choose healthy foods. **Suggestion:** For future researchers, it is hoped that more research on sources and references related to stress mechanisms so that the results of journal literature research better.

Keywords: coping mechanism, health workers, COVID-19

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN SAMPUL	ii
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	iv
HALAMAN PERNYATAAN	v
HALAMAN PERSETUJUAN	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
RIWAYAT HIDUP	viii
MOTTO	ix
LEMBAR PERSEMBAHAN	x
KATA PENGANTAR	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT	xiii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR SINGKATAN	xviii
DAFTAR LAMBANG	xix
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep COVID-19	5
2.2 Stresor Petugas Kesehatan.....	15
2.3 Mekanisme Koping Petugas Kesehatan	18
BAB 3 METODE	24
3.1 Strategi Pencarian Literature	24
3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi	25
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas.....	25

BAB 4 HASIL DAN ANALISIS	34
4.1 Hasil	34
4.2 Analisis	37
BAB 5 PEMBAHASAN	40
5.1 Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19	39
BAB 6 PENUTUP	48
6.1 Kesimpulan.....	48
6.2 Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	49
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kriteria Inklusi dan Eksklusi dengan format PICOS	24
Tabel 3.2 Daftar artikel hasil pencarian	27
Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyelesaian studi	33
Tabel 4.2 Karakteristik mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemi COVID-19	34
Tabel 4.3 Analisis <i>literature</i> mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Diagram <i>flow</i> hasil pencarian dan seleksi studi.....	25
---	----

DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	: <i>Coronavirus Desiase 2019</i>
Kementrian RI	: Kementrian Republik Indonesia
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMBANG

%	: Persentase/persen
n	: Besaran sampel
“...”	: Tanda petik
.	: Titik
,	: Koma
?	: Tanda Tanya
/	: Per, atau
&	: Dan
(: Kurung buka
)	: Kurung tutup

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Orang yang berhubungan dekat dengan pasien COVID-19, terutama yang merawat pasien COVID-19, paling berisiko tertular penyakit ini. Risiko infeksi COVID-19 di kalangan profesional kesehatan lebih besar. Bahwa mereka harus merawat pasien COVID-19 dengan sumber daya yang lebih sedikit, mengalokasikan lebih sedikit sumber daya untuk pasien yang membutuhkan, dan menyeimbangkan kebutuhan mereka sendiri dan kebutuhan pasien adalah skenario yang belum pernah mereka temui sebelumnya (Kang Lijun, Li Yi., 2020).

Ketakutan terpapar, terinfeksi, dan berpotensi menginfeksi orang yang dicintai adalah beban tersendiri. Banyak profesional kesehatan harus memisahkan diri dari keluarga dan teman-teman bahkan jika mereka tidak memiliki COVID-19 signifikan bagi mereka (Tsamakis *et al.*, 2020). Para profesional kesehatan garis depan yang menangani COVID-19 berusaha untuk mengatasi kondisi sulit dan menyesuaikan diri dengan skenario baru di lingkungan kerja mereka (Cheng Liu, Cui *et al.*, 2020). Profesional perawatan kesehatan yang terkuras secara mental (W. Li *et al.*, 2020). Profesional kesehatan memerlukan pelatihan ekstensif, pengalaman profesional, ketahanan, dan dukungan sosial, atau mereka berisiko mengalami masalah kesehatan mental. (Cai *et al.*, 2020).

Kementerian Kesehatan Indonesia melaporkan 131.528.621 kasus terverifikasi COVID-19 dengan 2.857.978 kematian hingga 6 April 2021. (CFR 2,2 persen) 222 negara yang terkena dampak dan 190 dengan transmisi lokal

diselidiki di Indonesia, dengan 7.202.552 negatif dan 1.427.950 konfirmasi positif COVID-19 (1.385.973 sembuh dan 41.977 meninggal) tersebar di 497 kabupaten/kota di 34 provinsi(Kemertian Kesehatan Republik Indonesia., 2021).

Meningkatnya jumlah kasus COVID-19 setiap hari mempengaruhi jiwa para profesional kesehatan garis depan, yang mengkhawatirkan kesehatan mereka sendiri dan keluarga mereka(Cheng Liu, Cui *et al.*, 2020).Epidemi COVID-19 telah meningkatkan jumlah profesional kesehatan yang menderita penyakit mental(El-Zoghby *et al.*, 2020). Penyakit mental mungkin memiliki dampak parah pada kesehatan mental serta kesehatan fisik seseorang (Huang dan Zhao., 2020). Kecemasan, kekhawatiran, dan kesedihan telah sering diamati di kalangan profesional kesehatan selama epidemi COVID-19. Menurut penelitian Handayani (2020), dari 5.925 tenaga kesehatan di seluruh India, China, dan Turki, 1799 melaporkan gejala stres, sementara 3.729 menunjukkan gejala depresi.

Para profesional kesehatan garis depan yang menangani COVID-19 berusaha mengatasi keadaan sulit dan beradaptasi dengan skenario baru (Liu et al., 2020). Penyakit mental yang disebabkan oleh pandemi COVID-19 memiliki efek yang lebih luas dan tahan lama dari pada cacat fisik, namun kesehatan mental kurang mendapat perhatian dalam hal desain program dan pendanaan (Allsopp et al., 2019).Temuan penelitian(Lai *et al.*, 2020)tentang stres tenaga kesehatan selama pandemi COVID-19 mengungkapkan bahwa tenaga kesehatan berisiko mengalami ketegangan psikologis karena beban kerja yang tinggi, kurangnya alat pelindung diri, perhatian media, dan kekurangan obat. Layanan dukungan psikologis seperti telepon, internet, dan konseling aplikasi digunakan untuk menangani masalah kesehatan mental. Bagi tenaga kesehatan, efeknya mungkin

rumit, mulai dari kelelahan fisik hingga gejala stres pascatrauma dan bahkan bunuh diri (Pfefferbaum & North, 2020). Pandemi COVID-19 diperkirakan akan menciptakan krisis psikologis di kalangan profesional kesehatan, yang memerlukan pengembangan layanan dukungan dan intervensi psikologis (Handayani Diah., 2019).

Selama epidemi, pemerintah memprioritaskan kesehatan fisik dan biologis di atas kesehatan mental. Stres luar biasa yang dihadapi oleh para profesional kesehatan selama pandemi dapat berdampak negatif tidak hanya pada kesejahteraan mereka sendiri, tetapi juga perawatan pasien dan sistem perawatan kesehatan (Blake *et al.*, 2020). Alternatif untuk metode kuratif yang berkonsentrasi pada pemulihan fisik pasien harus dieksplorasi dalam kasus krisis kesehatan atau perubahan tekanan pekerjaan yang parah (Angelopoulos., 2016). Berpikir positif, peningkatan pengendalian diri, dan koping religius menjadi cara bagi tenaga kesehatan untuk tetap bekerja di tengah wabah COVID-19 (Khadeeja et al., 2021).

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19 berdasarkan studi empiris 2 tahun terakhir?

1.3 Tujuan Penelitian

Menganalisis mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19 berdasarkan studi empiris 2 tahun terakhir.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep COVID-19

2.1.1 Pengertian COVID-19

Coronavirus Illness 2019 (COVID-19) adalah penyakit coronavirus yang muncul. Pada akhir Desember 2019, kasus pneumonia yang tidak diketahui penyebabnya muncul di Wuhan, Cina. (G. Li et al., 2020).

Coronavirus (COVID-19) adalah virus yang berkapsul dan tidak tersegmentasi. Formalin, pelarut lipid pada 56oC selama 30 menit, deterjen non-ionik, dan desinfektan klorin semuanya dapat menonaktifkannya(Yuliana 2020).

2.1.2 Tanda Gejala

Demam dan batuk kering adalah gejala yang paling sering. Hampir 90% pasien mengalami demam dan 67% batuk tanpa dahak. Setelah itu, 40% pasien mengalami kelelahan (sakit/pegal) dan 33% melaporkan batuk berdahak. Hanya 18,6% individu yang mengalami kesulitan bernapas (dispnea). Banyak gejala COVID-19 yang menyerupai gejala flu. Dibandingkan flu pada umumnya, pasien COVID-19 jarang mengeluarkan hidung tersumbat atau pilek.(Sutaryo 2020).

2.1.3 Patogenesis

Patofisiologi SARS-CoV-2 tidak diketahui, meskipun diyakini mirip dengan SARS-CoV(X. Li *et al.*, 2020). SARS-CoV-2 menginfeksi sel-sel yang melapisi alveoli pada manusia. Ini mengikat reseptor dan memasuki sel. Pada SARS-CoV-2, glikoprotein dalam selubung lonjakan virus berikatan dengan reseptor seluler sebagai ACE2. SARS-CoV-2 bereplikasi di dalam sel,

mensintesis protein, dan menghasilkan virion baru yang mengapung di permukaan sel (Zhang Tao *et al.*, 2020).

Seperti SARS-CoV, SARS-CoV-2 diperkirakan melepaskan genom RNA virus ke dalam sitoplasma sel, di mana ia diterjemahkan menjadi dua poliprotein dan protein struktural. Ini kemudian akan mulai mereplikasi. Amplop virus yang baru diproduksi memasuki retikulum endoplasma atau membran sel Golgi. Genom RNA dan protein nukleokapsid bergabung untuk membuat nukleokapsid. Partikel virus masuk ke RE dan sel Golgi. Akhirnya, vesikel virus bergabung dengan membran plasma untuk melepaskan komponen virus baru (De et al., 2016).

Protein S merupakan faktor kunci masuknya virus SARS-CoV ke dalam sel inang (De et al., 2016). SARS-CoV memasuki sel dengan menggabungkan membrannya dengan membran plasma sel (Simmons et al., 2004). Protein S² terlibat dalam pembelahan proteolitik yang terjadi selama fusi membran. Selain fusi membran, SARS-CoV memasuki sel inang melalui endositosis independen clathrin (Wang et al., 2020).

Pengaruh variabel virus dan inang pada SARS-CoV (Li G et al., 2020). Dampak sitotoksik virus dan kapasitasnya untuk mengatasi respons imun menentukan tingkat keparahan infeksi (Qin C et al., 2020). Disregulasi sistem imun menyebabkan kerusakan jaringan pada infeksi SARS-CoV-2. Kegagalan kekebalan menyebabkan multiplikasi virus dan kerusakan jaringan. Sebaliknya, sistem kekebalan yang terlalu aktif dapat membahayakan jaringan (Li G et al., 2020).

Respon imunologis yang disebabkan oleh SARS-CoV-2 juga tidak diketahui, tetapi dapat diselidiki menggunakan jalur SARS-CoV dan MERS-CoV. Ketika virus memasuki sel, ia menyajikan antigennya ke sel presentasi antigen (APC). Molekul MHC kelas I sangat penting untuk presentasi antigen virus. Namun, MHC II menambahkan (Li X et al., 2020). Presentasi antigen memicu respons imun humoral dan seluler melalui sel T dan B spesifik virus (Li X et al., 2020). Imunoglobulin M (IgM) dan G (IgG) berkembang melawan SARS-CoV SARS-CoV IgM dihilangkan pada minggu ke-12 dan IgG dapat diperpanjang (Li X et al., 2020). Setelah 4 tahun, sel T memori CD4+ DAN cd8 spesifik SARS-CoV diidentifikasi pada individu yang telah pulih dari SARS, meskipun jumlahnya menurun secara progresif tanpa adanya antigen (Fan Yan-Yin *et al.*, 2009).

Virus dapat lolos dari sistem kekebalan inang. SARS-CoV dapat menghasilkan produk vesikel membran ganda yang tidak memiliki reseptor pengenalan pola (PRR) dan oleh karena itu tidak dapat dikenali oleh inang. SARS-CoV dan MERS-CoV keduanya memblokir jalur IFN-I. Infeksi MERS-CoV menghambat presentasi antigen (Li X et al., 2020).

a. Respons imun pejamu pada COVID-19 dengan klinis ringan

Laporan kasus Australia menunjukkan respons imunologis pada pasien dengan COVID-19 sedang. Pada hari ke 7-9, sel T CD38+HLA-DR+ pasien ini (sel T teraktivasi) meningkat. Pada hari ke 7, tiga hari sebelum gejala hilang, ASC dan sel T penolong folikel meningkat dalam darah. Dari hari ke 7 hingga hari ke 20, IgM/IgG SARS-CoV-2 meningkat. Mereka bertahan 7 hari setelah gejala hilang. Mereka mendeteksi lebih sedikit monosit CD16+CD14+ daripada kontrol

yang sehat. MCP-1 (CCL2) dan sel pembunuh alami teraktivasi (NK) HLA-DR+CD3-CD56+ ditemukan berkurang, meskipun kadarnya sebanding dengan kontrol yang sehat. Kemokin dan sitokin proinflamasi tidak meningkat pada individu COVID-19 ringan, bahkan ketika bergejala (Thevarajan et al., 2020).

b. Respons imun pejamu pada COVID-19 dengan klinis berat

Sebuah penelitian di China menemukan variasi dalam profil imunologis antara pasien COVID-19 sedang dan berat. Di sisi lain, pasien COVID-19 yang parah memiliki rasio leukosit dan neutrofil-limfosit yang lebih besar, serta persentase monosit dan eosinofil yang lebih rendah. TNF-, IL-1, IL-6, IL-8, dan indikator infeksi termasuk prokalsitonin, feritin, dan protein C-reaktif terbukti lebih besar dalam uji klinis yang parah. Sel T helper dan T regulator diamati berkurang pada pasien COVID-19 dengan jumlah sel T penekan dan regulator yang lebih rendah pada kasus yang parah (Qin C et al., 2020).

ARDS adalah penyebab utama kematian COVID-19. ARDS disebabkan oleh badai sitokin, yang merupakan respons inflamasi sistemik yang tidak terkontrol yang disebabkan oleh produksi sitokin proinflamasi dalam jumlah tinggi (IFN-, IFN- γ , IL-1, IL-2, IL-6, IL-7) dan kemokin (CCL2, CCL3, CCL5, CXCL8, CXCL9, dan CXCL10) (Li X et al., 2020). IFN- γ -inducible protein 10, monocyte chemoattractant protein 1, dan macrophage inflammatory protein 1 alpha juga meningkat. Sistem kekebalan yang terlalu aktif dapat menyebabkan kerusakan paru-paru dan fibrosis, menyebabkan gangguan (Zamla et al., 2020).

2.1.4 Penularan

Menurut KMK HK.01.07, waktu inkubasi khas COVID-19 adalah 5-6 hari, mulai dari 1 hingga 14 hari. Karena konsentrasi virus dalam sekret, hari

pertama sakit memiliki peluang penularan terbesar. Individu yang terinfeksi dapat menular langsung hingga 48 jam sebelum dan 14 hari setelah timbulnya gejala. Menurut Du Z et al (2020), 12,6% menunjukkan transmisi presimptomatik. Fase presimptomatik memungkinkan penularan virus melalui droplet atau kontak dengan barang yang terinfeksi. Ada juga kasus tanpa gejala yang diverifikasi, yang berarti bahwa meskipun risiko penularannya minimal, itu mungkin terjadi.

2.1.5 Deteksi virus COVID-19

Menurut Sutaryo (2020), tes berikut dapat mendiagnosis penyakit COVID-19:

a. Kultur

Pemeriksaan deteksi virus corona menyematkannya pada media khusus untuk pertumbuhan atau perkembangbiakan virus.

b. Mikroskop electron

Mikroskop elektron dapat mengungkapkan bentuk dan struktur virus.

c. RT-PCR

RT-PCR digunakan untuk mengidentifikasi materi genetik virus pada swab rongga hidung, sputum, atau darah. Hasil positif menunjukkan infeksi virus corona. RT-PCR masih merupakan uji terbaik untuk deteksi virus corona.

d. Tes berdasarkan adanya antigen virus

Tes ini tidak berlaku hingga Maret 2020. Setiap virus mengandung antigen di dalam tubuhnya. Jika antigen ditemukan, virus ada. Tes NS1

untuk demam berdarah dapat digunakan untuk mengidentifikasi virus pada hari pertama hingga keempat demam.

- e. Pemeriksaan laboratorium berdasarkan patologi anatomi

Setelah kematian, paru-paru atau organ lain biasanya diambil.

- f. Tes serologi berdasarkan adanya immunoglobulin (IgM dan IgG)

Darah diuji untuk antibodi virus. IgM menunjukkan infeksi baru-baru ini. Jika ditemukan IgG, berarti Anda telah terpapar virus dalam waktu yang lama (lebih dari 28 hari).

2.1.6 Pencegahan

(Susilo *et al.*, 2020) mengemukakan pencegahan penularan COVID-19

dengan:

- a. Vaksin

Vaksin untuk mencegah penularan adalah salah satu inisiatif yang sedang dijajaki.

- b. Deteksi dini dan isolasi

Siapa pun yang memenuhi kriteria kecurigaan atau pernah berhubungan dengan pasien positif COVID-19 harus segera mencari pertolongan medis.

WHO juga telah mengembangkan alat penilaian risiko untuk profesional kesehatan yang bekerja dengan COVID-19. Untuk kelompok berisiko tinggi, hentikan semua aktivitas terkait pasien selama 14 hari, uji infeksi SARS-CoV-2, dan isolasi. Dalam kategori risiko rendah, disarankan untuk memantau sendiri demam dan gejala pernapasan selama

14 hari, dengan bantuan yang dicari jika gejala meningkat (Organisasi Kesehatan Dunia, 2020).

Langkah-langkah jarak sosial termasuk pembatasan perjalanan dan pertemuan massal di acara-acara besar (Organisasi Kesehatan Dunia, 2020).

c. Higiene, cuci tangan, dan desinfektan

WHO menyarankan pencegahan dasar terhadap wabah COVID-19 dengan sering mencuci tangan dengan alkohol atau sabun dan air mengalir, menjauhi individu yang memiliki gejala batuk atau bersin, dan mendapatkan perawatan medis saat sakit.

Mencuci tangan diperlukan lima kali: sebelum menghubungi pasien, selama prosedur, setelah terpapar cairan tubuh, setelah menyentuh pasien, dan setelah menyentuh lingkungan sekitar pasien. Karena coronavirus adalah virus RNA dengan lapisan lipid bilayer, mencuci tangan dengan air saja tidak akan membasminya (Riedel et al., 2019).

Sabun dapat mengangkat dan melarutkan zat hidrofobik seperti lemak dan minyak (Riedel et al, 2019). Etanol (62-71%) dapat menurunkan infektivitas virus selain air dan pencucian (Kampf et al., 2020). Tangan dapat dibersihkan menggunakan pembersih tangan berbasis alkohol atau sabun dan air. Saat tangan bersih, alkohol lebih disukai daripada sabun (World Health Organization, 2020).

d. Alat pelindung diri

SARS-CoV-2 menggunakan Doppler untuk menyebar. Alat Pelindung Diri (APD) dapat membantu mencegah penularan jika

digunakan dengan benar. Alat pelindung diri (APD) meliputi sarung tangan dan baju lengan panjang yang tidak steril. Kontrol lingkungan dan teknik harus digunakan bersama dengan APD.

Penggunaan APD yang masuk akal ditentukan oleh risiko patogen paparan dan dinamika transmisi. APD tidak diperlukan saat menangani pasien non-pernapasan. Jika pasien memiliki gejala pernapasan, menjauhlah setidaknya satu meter dan gunakan masker. Tenaga medis harus menggunakan APD lengkap (World Health Organization, 2020). Satu stetoskop, termometer, dan tensimeter per pasien. Jika akan digunakan kembali, bersihkan dan disinfeksi dengan alkohol 70% (World Health Organization, 2020).

e. Penggunaan masker N95

Intubasi, ventilasi, resusitasi jantung paru, nebulisasi, dan bronkoskopi semuanya membutuhkan masker N95. Masker N95 dapat menyaring 95% partikel yang lebih kecil dari 300nm, tetapi tidak SARS-CoV-2 (120-160 nm).

f. Mempersiapkan daya tahan tubuh

Berhenti merokok dan minum, tidur lebih banyak, dan mengonsumsi suplemen adalah cara untuk meningkatkan ketahanan tubuh Anda terhadap infeksi pernapasan.

(Nadia 2020)mengutip konsep kunci berikut untuk meminimalkan risiko penularan ARF:

- a. Hindari kontak dekat dengan individu yang sakit.
- b. Tangan harus sering dicuci, terutama setelah kontak dengan orang yang sakit.

- c. Hindari interaksi hewan yang tidak dilindungi.
- d. Etika batuk bagi penderita ISPA (jarak jauh, batuk dan bersin dengan tisu atau pakaian sekali pakai, dan cuci tangan).
- e. Meningkatkan prosedur pencegahan dan pengendalian infeksi secara rutin di rumah sakit, terutama di ruang gawat darurat.

2.2 Stressor Petugas kesehatan

2.2.1 Konsep stres

a. Pengertian stress

Stres merupakan suatu kondisi yang menyebabkan terganggunya keseimbangan hidup sehingga memaksa seseorang untuk melakukan perubahan fisik dan psikis (PMI, 2015).

Menurut Zaenal et al (2014), stres meliputi tekanan, beban, konflik, kelelahan, ketegangan, panik, gemuruh, khawatir, kemurungan, dan kehilangan otoritas.

Stres di tempat kerja sering terjadi, sering ditunjukkan sebagai ketidakbahagiaan kerja, tetapi juga sebagai kemarahan, iritasi, agresi, dan gangguan. Reaksi pasif meliputi kebosanan, kelelahan mental (burnout), kelelahan, ketidakberdayaan, keputusasaan, kurangnya kegembiraan, dan suasana hati yang sedih (Kaswan, 2015).

b. Jenis-jenis stress

Stres memiliki nilai positif ketika menjadi peluang dan memberikan hasil yang mungkin. Misalnya, banyak profesional melihat

stres sebagai tantangan bagus yang meningkatkan kualitas pekerjaan mereka.(Asih Gusti Yuli, Widhiastuti., 2018).

(Dewi 2012)mengidentifikasi empat jenis stres:

1) *Eustres*

Stres yang merangsang dan menggairahkan orang yang mengalaminya adalah baik. Peningkatan tanggung jawab, batasan waktu, dan tugas berkualitas tinggi adalah contohnya.

2) *Distress*

Tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan menguras vitalitas individu, membuatnya lebih mudah jatuh sakit.

3) *Hyperstress*

Dan stres semacam itu mungkin berdampak besar pada orang-orang. Stres, baik atau buruk, membatasi kemampuan orang untuk beradaptasi. Serangan teroris adalah salah satu contohnya.

4) *Hypostress*

Kurangnya stimulasi menyebabkan stres. Misalnya, kebosanan atau stres kerja yang biasa-biasa saja.

c. Gejala stress

Di antara tanda-tanda stres yang disebutkan oleh Robbins dan Timothy (2016) adalah:

1) Gejala fisiologis

Stres mengubah metabolisme, meningkatkan detak jantung, tekanan darah, dan menyebabkan migrain dan serangan jantung.

2) Gejala psikologis

Stres muncul sebagai ketegangan, kekhawatiran, ketidaksabaran, kebosanan, dan penundaan.

3) Gejala perilaku

Selain penurunan produktivitas dan pergantian staf, stres perilaku menyebabkan perubahan pola makan, peningkatan merokok atau minum, berbicara cepat dan gelisah, dan masalah tidur.

d. Faktor stress

Menurut Amelia (2020), perubahan psikologis dapat menimbulkan tekanan mental (psychosocial stressors), menyebabkan sebagian orang mengubah hidupnya dan berusaha beradaptasi.

1) Hambatan di tempat kerja

2) Ujian

3) Perselisihan di rumah

4) Sakit

5) Kurang tidur, di antara banyak hal lainnya

2.2.2 Stresor petugas kesehatan

Meningkatnya tuntutan yang harus dihadapi oleh para profesional kesehatan menempatkan mereka pada risiko gangguan mental sedang hingga berat (Lai Ma et al., 2020).

Keadaan stres, seperti epidemi virus corona, menyebabkan kecemasan dan ketidaknyamanan pada orang. Hal ini terutama berlaku bagi mereka yang langsung terkena dampak infeksi (misalnya profesional kesehatan). Tindakan karantina tidak hanya memiliki konsekuensi psikologis negatif, tetapi juga memperburuk gejala stres. Beberapa gejala lebih buruk pada populasi yang lebih rentan, seperti individu dengan penyakit mental atau yang bekerja di perawatan kesehatan atau yang berpenghasilan rendah (Brooks et al., 2020).

2.3 Mekanisme Koping Petugas Kesehatan

2.3.1 Konsep Mekanisme Koping

a. Pengertian mekanisme koping

Mekanisme koping merupakan upaya individu berupa perbaikan lingkungan yang berusaha untuk mengurangi stres yang dialami individu (Munthe, 2014).

b. Jenis mekanisme koping

Taylor (2012) mengategorikan strategi koping menjadi dua:

- 1) Untuk mengatasi atau menghadapi stres, orang melakukan kegiatan yang langsung ditujukan pada sumber stresor atau stresor.
- 2) Ada upaya yang dilakukan untuk menaklukkan, mengurangi atau menghilangkan ketegangan emosional yang berasal dari stres, atau

bertahan dari tekanan emosional negatif yang dirasakan karena masalah yang dihadapi.

Strategi koping pemecahan masalah termasuk mengambil tindakan aktif dan mencari pengetahuan (Taylor, 2012):

- 1) Konfrontasi adalah upaya untuk mengubah situasi. Jenis ini sering disebut pendekatan koping aktif karena menekankan upaya individu untuk mengatasi dan meminimalkan masalah.
- 2) Perencanaan masalah, meringkas faktor, dan kegiatan pemecahan masalah. Jenis bisnis ini mencakup perencanaan, penyusunan strategi, dan penilaian kemungkinan keberhasilan.
- 3) Mencari dukungan sosial berupa nasihat, informasi, atau bantuan merupakan upaya mencari dukungan sosial untuk membantu memecahkan masalah dan mengatasi stres. Jenis ini mencari pengetahuan dari orang lain.
- 4) Kegiatan lain (penekanan kompetisi) termasuk membatasi rentang gerak atau kegiatan terkait non-masalah lainnya. Hal ini memungkinkan untuk perhatian pribadi yang lengkap untuk manajemen stres.
- 5) Menunda aktivitas untuk mengatasi stres (restraint coping) merupakan upaya untuk menyelesaikan masalah dengan menunggu waktu yang tepat.
- 6) Strategi mekanisme koping

Menurut Nasir dan Muhith (2011), teknik koping meliputi:

1) *Problem focused coping*:

1. *Confrontative coping*

Upaya untuk mengubah keadaan sulit melalui agresi, kemarahan, dan pengambilan risiko.

2. *Seeking social support*

Carilah dukungan emosional dan informasi dari orang lain.

3. *Planful problem solving*

Upaya untuk mengubah kondisi mendesak secara bertahap dan analitis.

2) *Emotional focused coping*:

1. *Self-control*

Berusaha mengendalikan emosi dalam keadaan sulit.

2. *Distancing*

Hindari masalah atau ciptakan pikiran positif tentangnya.

3. *Positive reappraisal*

Upaya mencari makna positif dari masalah biasanya menyangkut masalah agama.

4. *Accepting responsibility*

Upaya untuk bertanggung jawab atas masalah yang mereka hadapi. Pendekatan ini bekerja dengan baik jika masalah muncul dari ide dan perilaku Anda sendiri.

5. *Escape / avoidance*

Upaya untuk mengatasi keadaan yang tidak menyenangkan dengan melarikan diri atau melarikan diri dengan minum, merokok, atau menggunakan narkoba.

Metode koping Stuart & Sundeen (1991) membedakan antara koping fokus masalah (problem terfokus bentuk mekanisme koping/tindakan langsung) dan koping terfokus emosi/koping paliatif. Teknik pemecahan masalah meliputi:

- 1) Konfrontasi adalah upaya aktif untuk mengubah situasi atau memecahkan masalah.
- 2) Isolasi terjadi ketika seseorang menarik diri dari lingkungan atau menolak untuk menghadapi masalah.
- 3) Dengan bekerja dengan atau meminta bantuan dari kerabat dekat dan teman sebaya, Anda mungkin mencapai kompromi.

Strategi koping emosional meliputi:

- 1) Tolak masalah dengan mengklaim itu tidak terjadi padanya.
- 2) Rasionalisasi adalah memanfaatkan argumen yang diterima oleh akal dan orang lain untuk menyembunyikan ketidakmampuan. Dengan rasionalisasi, kita mungkin tidak hanya membenarkan tetapi juga melakukannya secara adil.
- 3) Frustrasi di satu bidang menyebabkan pilihan berlebihan di bidang lain. Kompensasi berasal dari ketidakcukupan.
- 4) Represi melibatkan penghapusan kenangan yang menyakitkan dan hanya mengingat yang bahagia.

- 5) Sublimasi adalah ekspresi positif dari emosi, keterampilan, atau kemampuan.
- 6) Identifikasi melibatkan meniru pikiran, keyakinan, dan tindakan orang lain.
- 7) Regresi adalah sikap seorang anak yang bergerak mundur ke masa lalu.
- 8) Proyeksi menyalahkan orang lain atas masalah sendiri.
- 9) Respon psikologis terhadap gejala fisik diubah.
- 10) Perpindahan adalah respons emosional terhadap orang lain.

2.3.2 Mekanisme Koping Petugas Kesehatan

Stres psikologis dan konflik adalah mekanisme koping yang digunakan seseorang secara sadar untuk mengatasi masalah pribadi dan interpersonal. (Baqtayan, Shadiya and Saleh, 2015).

Masalah yang dihadapi oleh personel garis depan dianggap sebagai respons emosional yang sementara dan alami terhadap kondisi yang sangat sulit, yang cenderung berkurang seiring waktu seiring berjalannya proses adaptasi. Faktanya, terlepas dari kenyataan bahwa tenaga medis tertentu mungkin memiliki masalah, bantuan psikologis diperlukan untuk staf medis yang akan terus memiliki masalah setelah puncak pertama kasus Covid-19 (S. Brooks et al., 2020).

BAB 3

METODE

3.1 Strategi Pencarian *Literature*

3.1.1 Pencarian *Literature*

a. Database

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data sekunder, yang berasal dari penelitian sebelumnya dan bukan pengamatan langsung. Sumber data sekunder yang diperoleh dari artikel atau jurnal yang terkait dengan subjek dilakukan dengan memanfaatkan database melalui e-resources Perpustakaan Nasional, Google Scholar, Pubmed, Science direct 2 tahun terakhir.

b. Jumlah artikel

Artikel berasal dari 10 publikasi (3 nasional dan 7 asing) dan akan berasal dari dua tahun terakhir.

c. Kata kunci

Kata kunci (*AND, OR NOT or AND NOT*) yang dipakai untuk informasi tambahan dan dapat membantu menemukan jurnal yang diinginkan. Kata kuncinya adalah sebagai berikut: “*Coping Mechanism AND COVID-19Health Workers*”.

3.2 Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Tabel 3.1 Kriteria inklusi dan eksklusi dengan format PICOS

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
<i>Population/problem</i>	Jurnal nasional dan jurnal internasional yang berkaitan dengan topic penelitian yaitu mekanismekoping petugas kesehatan	Jurnal nasional dan jurnal internasional yang tidak berkaitan dengan topic yang akan mengeluarkan atau menghilangkan subjek yang sudah memenuhi criteria inklusi
<i>Intervention/Instrumen</i>	Menganalisis mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19	Jurnal nasional dan internasional dengan topic yang tidak sesuai dengan criteria inklusi yang sudah ditentukan
<i>Comparation</i>	Tidak ada faktor pembanding	Tidak ada faktor pembanding
<i>Outcome</i>	Adanya faktor yang mempengaruhi mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19	Tidak da faktor yang mempengaruhi mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19
<i>Study design</i>	<i>Cross-sectional</i>	<i>Systematic review, literature review, penelitian kualitatif, deskriptif</i>
Tahun terbit	Artikel atau jurnal yang terbit tahun 2020-2021	Artikel atau jurnal yang terbit sebelum tahun 2020
Bahasa	Bahasa Indonesia dan bahasa Inggris	Selain bahasa Indonesia dan bahasa Inggris

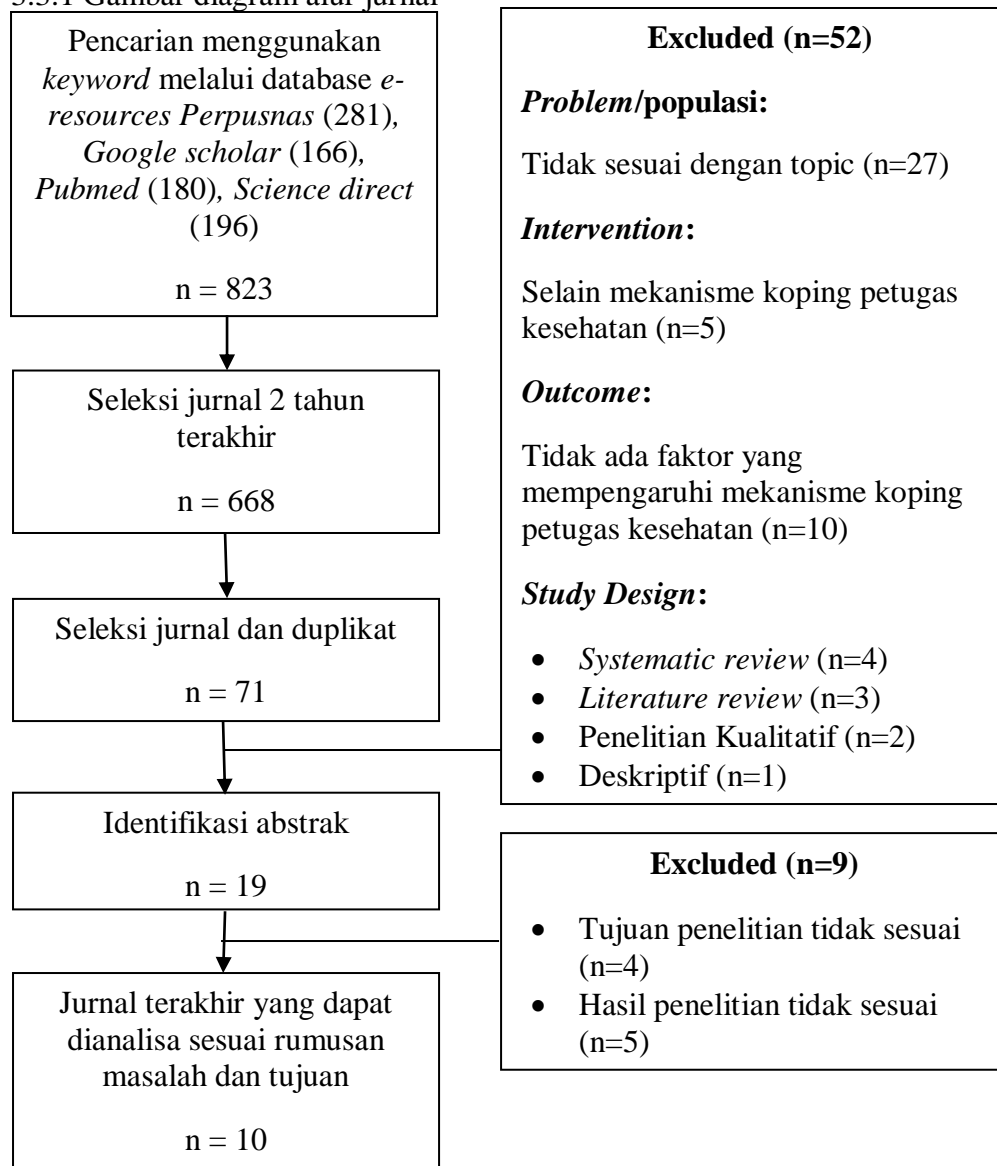
3.3 Seleksi Studi dan Penilaian Kualitas

3.3.1 Hasil pencarian dan seleksi studi

Kata kunci tersebut terdapat pada database e-resources Perpustakaan Nasional RI, Google Scholar, Pubmed, dan Science Direct, “*Coping mechanism*”

dan “*COVID-19 Health Workers*”, peneliti mengidentifikasi 823 jurnal yang cocok dengan kata kunci ini; mereka menyaringnya, mengecualikan 155 untuk tanggal publikasi 2020 dan di bawahnya, mengevaluasi 597 untuk kepraktisan, menghilangkan duplikat dan artikel yang tidak memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, dan meninjau temuan.

3.3.1 Gambar diagram alur jurnal



Gambar 3.1 Diagram *flow* hasil pencarian dan seleksi studi

3.3.2 Daftar artikel hasil pencarian

Literature review ini disintesis meliputi nama peneliti, tahun terbit, volume dan nomor, judul, teknik dan hasil penelitian, serta database.

Tabel 3.2 Daftar artikel hasil pencarian

No	Author	Tahun	Volume, angka	Judul	Metode (Desain, Sampel, Instrumen, Analisis)	Hasil penelitian	Database	Link
1	Heni Dwi Windarwati, Niken Asih Laras Ati, Mareta Deka Paraswati, ShofiKhaqullmy, Ahmad AfifSupianto, Retno Lestari, dan LilikSupriati.	2021	56	<i>Stressor, Coping Mechanism, and Motivation Among Health Care Workers in Dealing with Stress Due to the COVID-19 Pandemic in Indonesia</i>	D: <i>Cross-sectional</i> S: <i>Snowball sampling</i> Variabel V dependen: factor penyebab stress, hal yang mengurangi stress, mekanisme koping, dan faktor yang memotivasi petugas kesehatan V independen: COVID-19 I: Kuesioner A: Analisis deskriptif	Temuan menunjukkan bahwa penggunaan APD menyebabkan stres di kalangan tenaga kesehatan. Berpikir positif, mengikuti prosedur pencegahan dan penularan COVID-19, dan menerima dukungan sosial semuanya dapat membantu menjaga motivasi profesional kesehatan.	<i>Pubmed</i>	https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1876201820305839?via%3Dihub
2	Haneen Ali, Astin Cole, Abdulaziz Ahmed, Sa'adHamasha, Gabriella Panos	2020	13, 2057-2063	<i>Major Stressors and Coping Strategies of Frontline Nursing Staff During the Outbreak of Coronavirus Disease 2020</i>	D: <i>Cross-Sectional</i> S: <i>Sampling methods</i> Variabel V dependen: Stressor, strategi koping V independen: COVID-19 I: StudiKuesioner A: Analisis statistic	Stres di tempat kerja yang disebabkan oleh kekhawatiran infeksi dan peningkatan pasien COVID-19. Menghindari, mencegah, dan melampaui petugas kesehatan adalah mekanisme koping.	<i>Perpusnas</i>	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7781018/

				<i>(COVID-19) in Alabama</i>				
3	Kalpana Sharma, Alisha Joshi, Sunita Poudyal, Kabita Khatiwada, Shankar Dhakal, Harish Chandra Neupane	2020	10, 4	<i>Emotions And Coping Strategies of Health Care Workers in Diferent Hospitals of Chitwan During COVID-19 Pandemic</i>	D: <i>Cross-Sectional</i> S: <i>Purpossive Sampling</i> Variabel V dependen: Emosi dan Strategi Koping V independen: COVID-19 I: Kuesioner A: Analisis Regresi Berganda	Infeksi dari pasien, kurangnya prosedur perawatan, jarak sosial, dan isolasi adalah tekanan bagi para profesional kesehatan, menurut penelitian. Berpikir positif, perencanaan, dukungan emosional, dan agama adalah strategi koping yang digunakan oleh para profesional kesehatan.	<i>Google Scholar</i>	https://scholar.google.com/scholar?cluster=7672281910050860132&hl=id&as_sdt=0,5#d=gs_qabs&u=%23p%3DtE-D3azuumIJ
4	Mohamad-Hani Temsah, Fahad Al-Sohime, NurahAlamro, Ayman Al-Eyadhy, Khalid Al-Hasan, Amr Jamal,	2020	13, 877-882	<i>The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in a MERS-CoV Endemic Country</i>	D: <i>Cross-sectional</i> S: <i>Random sampling</i> Variabel V dependen: Stresor, meknismekoping V independen: COVID-19 I: Kuesioner A: Analisis statistik	Penelitian menemukan bahwa stresor utama adalah ketakutan para profesional kesehatan untuk mendapatkan COVID-19 untuk diri mereka sendiri dan keluarga mereka. Pencegahan dan pengendalian infeksi memberikan strategi koping.	<i>Perpusnas</i>	http://e-resources.perpusnas.go.id/2061/eds/detail/detail?vid=1&sid=43287b4e-d004-4259-

	Ibrahim Al-Maglout, Fadi Al-Jamaan, Maha Al-Amri, Mazin Barry, Sarah Al-Subaie, Ali Mohammed Somily							a948-fa7e339fb18f%40sessionmgr4008&bdata=JnNpdGU9ZWRzLWxpdmU%3d#AN=S1876034120304871&db=edselp
5	Masatoshi Tahara, Yuki Mashizume, dan Kayoko Takahashi	2020	18, 131	<i>Coping Mechanism: Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health During the COVID-19 Pandemic</i>	D: <i>Cross-Sectional</i> S: <i>Snowball Sampling</i> Variabel V dependen: Mekanisme koping, Strategi mengurangi stress V independen: COVID-19 I: Kuesioner Web A: Analisis ststistik	Stres disebabkan oleh isolasi diri, yang menyebabkan kesepian dan penurunan interaksi sosial. Mekanisme koping termasuk hobi baru dan dukungan sosial.	<i>Pubmed</i>	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7795636/

6	Pratik Khanal, NavinDevkota, MinakshiDahal, Kiran Paudel, Devavrat Joshi	2020	Vol 16, no 89	<i>Mental Health Impacts Among Health Workers During COVID-19 in a Low Recourse Setting: A Cross-sectional Survey from Nepal</i>	D: <i>Cross-sectional</i> S: <i>Non random sampling</i> Variabel V dependen: status kecemasan, stress, insomnia, strategi stress V independen: COVID-19 I: Kuesioner online A: Analisis deskriptif	Penelitian menunjukkan bahwa tenaga kesehatan berada dalam bahaya tertular COVID-19, memakai APD, dan kekurangan bantuan. Pengurangan stigma, lingkungan kerja yang mendukung, dan dukungan sosial untuk masalah kesehatan mental.	Pubmed	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7517059/
7	Huijuan Chen MSN, Libing Sun BSN, Zhe Du PhD, Liting Zhao BSN, Ling Wang MSN	2020	Vol 29	<i>A Cross-Sectional Study of Mental Health Status and Self Psychological Adjustment in Nurses Who Supported Wuhan for Fighting Against the COVID-19</i>	D: <i>Cross-Sectional</i> S: <i>Purpossive Sampling</i> Variabel V dependen: Status kesehatan mental dan penyesuaian psikologis V independen: COVID-19 I: Kuesioner A: Analisis Statistik	Kepedulian terhadap kesehatan keluarga dan moral yang baik semuanya terbukti menjadi tekanan bagi para profesional kesehatan selama pandemi. Meningkatkan dukungan psikologis, ketahanan mental, dan komunikasi yang baik dengan keluarga dan rekan kerja.	Pubmed	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7436217/
8	Dandan Sun, Dongliang Yang, Yafen Li, Jie Zhou, Wenqing	2020	96, no 1-6	<i>Psychological Impact of 2019 Novel Coronavirus (2019-nCoV)</i>	D: <i>Cross-sectional</i> S: <i>Purossive sampling</i> Variabel V depeden: Dampak psikologi	Karantina menyebabkan stres karena bahaya penyakit dan kesepian. Terapi psikologis online dan peningkatan perlindungan medis adalah metode penghilang stres.	Science Direct	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/P

	Wang, Quanliang Wang, Nan Lin, Ailin Cao, Haichen Wang dan Qingyun Zhang			<i>Outbreak in Health Workers in China</i>	V independen: COVID-19 I: Kuesioner elektronik A: Analisis statistic			MC7251284/
9	Sharon F. Clevanger	2021	Vol 6, no 1	<i>Mental Health Effects of COVID-19 Pandemic on Healthcare Workers</i>	D: <i>Cross-sectioal</i> S: <i>Snowball Sampling</i> Variabel V dependen: Kesehatan mental tenaga kesehatan V independen: COVID-19 I: Kuesioner A: Analisis statistik	COVID-19 menyebabkan tekanan mental bagi para profesional kesehatan. Bahaya penyakit yang dirasakan untuk diri mereka sendiri dan keluarga mereka, kelelahan, dan pilihan diet yang buruk adalah semua faktor stres. Meningkatkan kepercayaan diri, pilihan makan yang baik, dan optimisme adalah strategi koping.	<i>Science Direct</i>	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7189614/
10	Haozheng Cai, Baoren Tu, Jing Ma, Limin Chen, Lei Fu, Yongfang Jiang, Quan Zhuang	2020	26	<i>Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan Between January and March 2020 During the</i>	D: <i>Cross-Sectional</i> S: <i>Purpossive Sampling</i> Variabel V dependen: Dampak psikologis, strategi koping petugas kesehatan V independen: COVID-19 I: Kuesioner	Kekhawatiran tertular virus dan tingginya angka kematian akibat COVID-19 mengkhawatirkan tenaga kesehatan. Lingkungan kerja yang positif, jaminan keamanan, dan pencegahan COVID-19 adalah cara untuk mengurangi stres bagi karyawan perawatan kesehatan.	<i>Pubmed</i>	https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7177038/

				<i>Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) In Hubei, China</i>	A: Analisis Statistik			
--	--	--	--	--	-----------------------	--	--	--

Sumber: Data Primer, 2021

BAB 4

HASIL DAN ANALISIS

4.1 Hasil

4.1.1 Karakteristik Umum *Literature Review*

Bagian ini mencakup literatur yang berkaitan dengan tujuan review. Proyek akhir mencakup tabel yang meringkas temuan dari setiap artikel yang dipilih, dengan paragraf yang menjelaskan makna dan pola tabel (Hariyono dkk, 2021).

Tabel 4.1 Karakteristik umum dalam penyeleksian studi (n=10)

No	Karakteristik	N	%
A	Tahun Publikasi		
1	2020	8	80
2	2021	2	20
Total		10	100
B	Desain Penelitian		
1	Cross-Sectional	10	100
Total		10	100
C	Sampling Penelitian		
1	<i>Snowball Sampling</i>	3	30
2	<i>Sampling Methods</i>	1	10
3	<i>Purposive Sampling</i>	4	40
4	<i>Random Sampling</i>	1	10
5	<i>Non Random Sampling</i>	1	10
Total		10	100
D	Instrumen Penelitian		
1	Kuesioner	10	100
Total		10	100
E	Analisis Penelitian		
1	Analisis Deskriptif	2	20
2	Analisis Statistik	7	70
3	Analisis Regresi Berganda	1	10
Total		10	100

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa dari 10 artikel yang diulas, 80% diterbitkan pada tahun 2020, dan 20% pada tahun 2021. Desain penelitian seluruhnya (100%) menggunakan Cross-sectional. Teknik pengambilan sampling dalam penelitian yang digunakan hampir setengah (40%) *Purposive Sampling*, hampir setengah 30% menggunakan *snowball sampling*, sebagian kecil (10%) menggunakan *sampling methods, random sampling, non random sampling*.. Instrumen dalam penelitian ini seluruhnya (100%) menggunakan kuesioner. Analisis penelitian dalam penelitian ini sebagian besar menggunakan Analisis Statistik sebanyak 70%, sebagian kecil analisis deskriptif sebanyak 20%, dan sebagian kecil 10% menggunakan analisis regresi berganda.

4.1.2 Karakteristik Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19

Tabel 4.2 Karakteristik Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19

No	Karakteristik	F	%
1	Dukungan sosial	2	20
2	Kepatuhan pencegahan COVID-19	3	30
3	Berpikir positif	1	10
4	Melakukan aktivitas	1	10
5	Penyesuaian psikologis	1	10
6	Konseling psikologis	1	10
7	Memilih makanan sehat	1	10

Sumber: Data Primer, 2021

Hasil *literature review* berdasarkan tabel 4.2 terbagi menjadi beberapa karakteristik mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stress. Hasil menunjukkan hampir setengah menggunakan mekanisme koping dengan melakukan kepatuhan pencegahan COVID-19 sebanyak 30% (Stresor dan strategi penanggulangan staf perawat garis depan selama wabah COVID-19 di Alabama.

Pengaruh MERS-CoV pada Tenaga Kesehatan. Pengendalian Infeksi di Hunan Antara Januari dan Maret 2020 (Wabah COVID-19 di Hubei, Cina). Dalam menghadapi pandemi COVID-19 di Indonesia, stres petugas kesehatan, mekanisme koping, dan motivasi COVID-19 dan Tenaga Kesehatan di Nepal). Sebagian kecil berpikir positif, melakukan aktivitas, penyesuaian psikologis, konseling psikologis, dan memilih makanan sehat merupakan karakteristik mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stress sebesar 10% (Mekanisme Mengatasi: Menjajaki Strategi yang Digunakan Tenaga Kesehatan Jepang untuk Mengurangi Stres dan Meningkatkan Kesehatan Mental Selama Pandemi COVID-19. Sebuah Studi Cross-sectional Perawat yang Mendukung Pertarungan COVID-19 Wuhan. Wabah 2019-nCoV di Tiongkok Berdampak Psikologis Bagi Tenaga Kesehatan. Dampak Psikiatri dari Pandemi COVID-19).

4.2 Analisis

Tabel 4.3 Analisis *Literature* Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19

No	Mekanisme Koping	Sumber empiris utama
1	Dukungan sosial	Windarwati <i>et al</i> , 2021
		Khanal <i>et al</i> , 2020
2	Kepatuhan pencegahan COVID-19	Ali <i>et al</i> , 2020
		Temsah <i>et al</i> , 2020
		Cai <i>et al</i> , 2020
3	Berpikir positif	Sharma <i>et al</i> , 2020
4	Melakukan aktivitas	Tahara <i>et al</i> , 2020
5	Penyesuaian psikologis	Chen <i>et al</i> , 2020
6	Konseling psikologis	Sun <i>et al</i> , 2020
7	Memilih makanan sehat	Clevanger, 2021

Sumber: Data Primer, 2021

Windarwati dkk. (2021) mengklaim bahwa dukungan sosial adalah strategi koping yang digunakan oleh para profesional kesehatan selama pandemi COVID-19. Dukungan keluarga menjadi faktor signifikan yang memotivasi petugas

kesehatan dalam menghadapi wabah COVID-19 (98,7%). Berpikir positif untuk memotivasi diri sendiri (98,3%), mematuhi cara pencegahan dan penularan COVID-19 (98,3%).

Khanal *et al* (2020) menyatakan bahwa mekanisme koping dengan dukungan sosial diperlukan untuk memberikan intervensi serta dorongan untuk menghilangkan keraguan petugas kesehatan.

Menurut Ali *et al* (2020), pencegahan merupakan teknik koping yang digunakan perawat untuk mengatasi stres. Hasil menunjukkan bahwa 75% petugas kesehatan mengikuti langkah-langkah perlindungan yang ketat (cuci tangan, menggunakan masker, menggunakan APD, dll). 36 persen menghindari kerja lembur untuk menghindari pasien COVID-19, sementara 41,2 persen profesional kesehatan berdoa, bermeditasi, atau membaca.

Menurut Temsah *dkk* (2020), mekanisme koping dilakukan dengan mengoptimalkan kepatuhan petugas kesehatan dengan tindakan pencegahan dan pengendalian infeksi yang tepat penting dilakukan selama wabah penyakit menular, untuk mengurangi stress dan kecemasan psikologis, untuk mengurangi resiko tertular, serta memastikan keselamatan petugas kesehatan.

Cai *et al* (2020) menyimpulkan bahwa pendekatan oleh petugas kesehatan untuk mengurangi stress selama pandemic COVID-19 adalah dengan menerapkan pencegahan COVID-19. Dengan menerapkan pedoman pencegahan seperti: mencuci tangan, menggunakan masker dan APD lengkap diyakini oleh petugas kesehatan dapat mengurangi tekanan selama COVID-19.

Sharma *et al* (2020) menyatakan bahwa strategi koping petugas kesehatan yang berfokus pada berpikir positif memiliki respon emosional yang signifikan.

Hasil penelitian menyatakan bahwa memulai aktivitas yang memuaskan merupakan strategi yang tepat untuk mencegah penurunan kesehatan mental. Aktivitas seperti komunikasi online, manajemen kesehatan, kegiatan produktif kedalam rutinitas sehari-hari dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental (Tahara *et al*, 2020).

Chen *et al* (2020) menyatakan penyesuaian psikologis sangat berguna dalam mengatasi stress, hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,83% petugas kesehatan percaya bahwa penyesuaian psikologis diperlukan.

Sun *et al* (2020) menunjukkan bahwa selama karantina petugas kesehatan tidak dapat keluar dan berkomunikasi langsung dengan orang lain, konseling psikologis secara online menjadi strategi yang tepat untuk mengatasi stress.

Memilih makanan yang sehat dapat meningkatkan susunan hati yang positif sehingga stress yang dialami petugas kesehatan dapat berkurang, ini merupakan strategi koping yang dinyatakan oleh Clevanger (2021).

BAB 5

PEMBAHASAN

5.1 Hasil Mekanisme Koping Petugas Kesehatan dalam Menghadapi Stresor di Tengah Pandemi COVID-19

5.1.1 Dukungan Sosial

Windarwati dkk. (2021) mengklaim bahwa dukungan sosial adalah strategi koping yang digunakan oleh para profesional kesehatan selama pandemi COVID-19. Dukungan keluarga mendorong para profesional kesehatan memerangi epidemi COVID-19. Dukungan sosial meningkatkan kesehatan mental profesional kesehatan, memungkinkan mereka untuk mengatasi tekanan epidemi. Khanalet *al* (2020) menyatakan bahwa mekanisme koping dengan dukungan sosial diperlukan untuk memberikan intervensi serta dorongan untuk menghilangkan keraguan petugas kesehatan tentang COVID-19. Pendampingan keluarga diperlukan untuk meningkatkan rasa percaya diri petugas kesehatan untuk melewati masa-masa sulit yang terjadi saat pandemi.

Di masa yang penuh tantangan ini, petugas kesehatan membutuhkan dukungan yang memadai untuk meningkatkan produktivitas dan membuat mereka tetap termotivasi (Pathania dkk., 2020). Dukungan keluarga dan organisasi dibutuhkan oleh petugas kesehatan di masa pandemic ini karena membuat mereka lebih rentan terhadap penurunan kondisi kesehatan mental mereka (Francin *et al.*, 2018). Penting bagi petugas kesehatan untuk berkomunikasi melalui telepon dan chat secara teratur, dan mereka harus didukung untuk memenuhi kesehatan fisik dan psikologis serta kebutuhan hidup untuk meminimalkan kekhawatiran tentang anggota keluarganya. Endorfin secara alami diproduksi oleh tubuh saat santai dan

santai. Hipotalamus di otak menghasilkan endorfin. Seseorang merasa rileks, bahkan mengantuk, dan dapat tertidur dengan tenang setelah mengonsumsi hormon ini. Juga dikenal sebagai morfin tubuh, hormon ini meningkatkan perasaan sejahtera dan membantu sistem kekebalan melawan infeksi (Klosterman, 2005).

Sangat diperlukan adanya dukungan sosial sebagai mekanisme koping yang dilakukan oleh petugas kesehatan untuk mengatasi stress. Dengan memberikan motivasi, dorongan serta memberikan kesempatan kepada petugas kesehatan untuk melakukan kontak dan berkumpul dengan keluarga untuk saling memberikan dukungan. Jika tidak memungkinkan untuk bertemu dengan keluarga, maka dengan berkomunikasi secara rutin dengan mengirimkan pesan-pesan positif dan memotivasi petugas kesehatan untuk menangani wabah COVID-19 dalam kondisi psikologis yang baik. Tubuh yang tenang dapat menyebabkan ketenangan. Tubuh akan memproduksi endorfin untuk menginduksi relaksasi dan ketenangan. Hormon endorphin ini dapat membuat Anda merasa aman dan terjamin (memuaskan kebutuhan fisik dan emosional) dan mengurangi stres.

Penelitian Tahara *et al* (2020) memulai aktivitas yang memuaskan merupakan strategi yang tepat untuk mencegah penurunan kesehatan mental. Aktivitas seperti komunikasi online, manajemen kesehatan, kegiatan produktif kedalam rutinitas sehari-hari dapat membantu mencegah masalah kesehatan mental terkait COVID-19.

Menurut penelitian Indriati (2020), aktivitas fisik (seperti membersihkan rumah atau lingkungan) dan olahraga dapat membantu mengurangi hormon stres seperti adrenalin dan kortisol sekaligus meningkatkan produksi endorfin, yang

membantu meredakan stres. Imunitas adalah daya tahan tubuh terhadap penyakit infeksi (Sukendra, 2015). Dengan melakukan aktivitas fisik imun tubuh akan meningkat, karena setiap hal yang dilakukan dengan kesadaran dan diiringi dengan kesenangan akan menghasilkan hormone endorphen yang berperan sebagai penghilang stress, menimbulkan rasa bahagia, dan meningkatkan kekebalan tubuh (Putera, 2020).

Kekebalan tubuh dapat mudah ditingkatkan dengan aktivitas fisik. Melakukan aktivitas dapat meningkatkan imun tubuh atau kesegaran jasmani karena memberikan beban kepada jantung dan paru sehingga merangsang pada peningkatan imun yang akan menghasilkan hormone yang berperan sebagai penghilang stress. Dengan melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari seperti melakukan aktifitas dan berolahraga dapat mengurangi tingkat stress. Latihan fisik secara teratur mengurangi stres.

Penelitian yang dilakukan oleh Clevanger (2021) memilih makanan yang sehat dapat meningkatkan susunan hati yang positif sehingga stress yang dialami petugas kesehatan dapat berkurang, ini merupakan strategi koping.

Mengutip dari *The Journal of Physiology* (2018) makanan dengan kandungan serat tinggi dapat merangsang produksi SCFAs (asam lemak rantai pendek) yang berfungsi sebagai sumber utama bagi pencernaan dan membantu menurunkan stress. Sebuah penelitian dalam *Journal of Nutrition and Food Sciences* (2020) menjelaskan bahwa konsumsi sumber karbohidrat kompleks akan membantu produksi serotonin yang berfungsi untuk memperbaiki suasana hati sehingga stress akan teratasi. Kementerian Kesehatan RI (2020) menyatakan

bahwa vitamin dan mineral dalam buah dan sayuran berfungsi sebagai antioksidan dan membantu meningkatkan kekebalan tubuh, mengurangi wabah COVID-19.

Kepuasan makanan dan diet seimbang sangat penting selama epidemi COVID-19. Makan makanan yang kaya serat, karbohidrat kompleks, vitamin, dan mineral dapat membantu mengatur hormon dan meningkatkan sistem kekebalan tubuh, memungkinkannya menangani stres dengan lebih baik.

5.1.2 Kepatuhan Pencegahan COVID-19

Ali *et al* (2020) mengungkapkan bahwa melakukan pencegahan merupakan strategi koping yang dilakukan perawat untuk mengatasi stress. Hasil menunjukkan bahwa 75% petugas kesehatan mengikuti langkah-langkah perlindungan yang ketat (cuci tangan, menggunakan masker, menggunakan APD, dll). Tamsahet *al* (2020) menyatakan bahwa mekanisme koping dilakukan dengan mengoptimalkan kepatuhan petugas kesehatan dengan tindakan pencegahan dan pengendalian infeksi yang tepat penting dilakukan selama wabah penyakit menular, untuk mengurangi stress dan kecemasan psikologis, untuk mengurangi resiko tertular, serta memastikan keselamatan petugas kesehatan. Cai *et al* (2020) menyatakan bahwa strategi yang digunakan oleh petugas kesehatan untuk mengurangi stress selama pandemic COVID-19 adalah dengan menerapkan pencegahan COVID-19. Dengan menerapkan pedoman pencegahan seperti: mencuci tangan, menggunakan masker dan APD lengkap diyakini oleh petugas kesehatan dapat mengurangi tekanan selama COVID-19.

Pendidikan profesional perawatan kesehatan dalam pencegahan dan manajemen infeksi mengurangi tingkat stres (Giulia, 2020).

Kepatuhan petugas kesehatan pada pencegahan COVID-19 berpengaruh terhadap penyebaran virus, hal ini dapat mengurangi rasa was-was petugas kesehatan sehingga berdampak positif pada penurunan stress.

5.1.3 Berpikir Positif

Sharma et al (2020) menemukan bahwa metode koping berpikir positif dari tenaga kesehatan memiliki reaksi emosional yang kuat.

Latihan berpikir positif dapat membantu menurunkan tingkat stres selama pandemi COVID-19, menurut Lidiana dkk (2021). Limbert (2014) menemukan bahwa berpikir positif membantu orang menerima keadaan mereka dengan lebih baik.

Dalam epidemi COVID-19, kegiatan berpikir positif dapat membantu mengendalikan stres. Pengurangan stres dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh selama pandemi COVID-19.

5.1.4 Penyesuaian Psikologis

Penelitian Chen *et al* (2020) menyatakan penyesuaian psikologis sangat berguna dalam mengatasi stress, hasil penelitian menunjukkan bahwa 97,83% petugas kesehatan percaya bahwa penyesuaian psikologis diperlukan.

Beberapa penelitian berpendapat bahwa menciptakan suasana tim yang santai, saling mendengarkan keluhan antar petugas kesehatan, memperkuat dukungan teman sebaya, menyeimbangkan antara pekerjaan dan kebutuhan pribadi, berpengaruh terhadap pengurangan stress (Dehnavieh & Kalavani, 2020). Menurut Stuart & Sundeen (1991) salah satu strategi koping emosional adalah rasionalisasi, ketika orang membuat perubahan tidak hanya untuk menjelaskan tindakan mereka tetapi juga untuk merasa adil.

Selama pandemic COVID-19 petugas kesehatan mengalami tekanan psikologis sehingga dibutuhkan tindakan untuk mengatasinya. Untuk mengatasi tekanan psikologis yang dialami petugas kesehatan perlu melakukan coping dengan melakukan langkah-langkah penyesuaian diri dan keterbukaan dapat meningkatkan ketahanan mental. Berbagi dan saling bertukar pikiran antar sejawat akan meningkatkan efisiensi petugas kesehatan dan meningkatkan perasaan positif yang berdampak pada peningkatan imun, sehingga stress dapat berkurang.

5.1.5 Konseling Psikologis

Penelitian Sun *et al* (2020) menunjukkan bahwa selama karantina petugas kesehatan tidak dapat keluar dan berkomunikasi langsung dengan orang lain, konseling psikologis secara online menjadi strategi yang tepat untuk mengatasi stress.

Penelitian lain mengungkapkan bahwa petugas kesehatan yang telah memperoleh dukungan psikologis/konseling psikologis memiliki rasa percaya diri dalam melindungi diri mereka sendiri dan pasien mereka (Chew *et al.*, 2020). Pemerintah sedang menyusun rekomendasi untuk bantuan kesehatan psikologis selama epidemi COVID-19 sebagai tindakan pencegahan. Pemerintah membantu masyarakat mengatasi masalah psikologis akibat wabah COVID-19 (Taher, 2020). Program ini berupaya mengedukasi, menasihati, dan membantu masyarakat dalam menghadapi masalah kesehatan mental terkait COVID-19.

Berbekal pengalaman dari konseling psikologis yang telah dilakukan, petugas kesehatan merasa lebih percaya diri untuk menghadapi situasi pandemi COVID-19 sehingga mereka mampu menghadapi perubahan yang terjadi pada

masa pandemic dan setelah selesainya masa ini agar terhindar dari ketidakseimbangan psikologis yang lebih buruk. Oleh karena itu konseling psikologis diharapkan mampu meningkatkan kepercayaan petugas kesehatan dalam mengatasi penyakit dan kemampuannya untuk mengatasi stress.

BAB 6

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan pencarian penulis bab sebelumnya untuk berbagai jurnal, mekanisme koping petugas kesehatan dalam menghadapi stressor di tengah pandemic COVID-19 dilakukan dengan dukungan sosial. Dukungan keluarga menjadi faktor signifikan yang memotivasi petugas kesehatan dalam menghadapi wabah COVID-19. Bantuan diperlukan untuk merilekskan tubuh dan meningkatkan ketenangan. Tubuh akan memproduksi endorfin untuk menginduksi relaksasi dan ketenangan. Hormon endorphin ini dapat membuat Anda merasa aman dan terjamin (memuaskan kebutuhan fisik dan emosional) dan mengurangi stres.

6.2 Saran

1. Bagi pendidikan dan petugas kesehatan diharapkan dukungan sosial dapat mendukung penerapan mekanisme koping untuk menghadapi stress saat pandemic COVID-19.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat melanjutkan penelitian ini untuk mengkaji mekanisme koping dari sumber fasilitas pendidikan tambahan dan referensi untuk membuat temuan lebih baik dan lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Haneen, Astin Cole, and Abdulaziz Ahmed. 2020. “Major Stressors and Coping Strategies of Frontline Nursing Staff During the Outbreak of Coronavirus Disease 2020 (COVID-19) in Alabama” 13:2057–68.
- Al, Sharma Kalpana et. 2020. “Emotions and Coping Strategies of Health Care Workers Working in Different Hospitals of Chitwan During Covid-19 Pandemic” *Journal of Chitwan Medical College* 10(34):9–15.
- Angelopoulos, Dimitrios et al. 2016. “Risk-Based Analysis and Policy Implications for Renewable Energy Investments in Greece Dimitrios Angelopoulos”
- Asih Gusti Yuli, Widhiastuti, Dewi Rusmalia. 2018. *Stres Kerja*. Semarang: Semarang University Press.
- Baqutayan, Shadiya, Mohamed, and Saleh. 2015. “Stress and Coping Mechanisms : A Historical Overview Stress and Coping Mechanisms : A Historical Overview” (March). doi: 10.5901/mjss.2015.v6n2s1p479.
- Blake, Holly, Fiona Bermingham, Graham Johnson, and Andrew Tabner. 2020. “Mitigating the Psychological Impact of COVID-19 on Healthcare Workers : A Digital Learning Package”
- Brooks, Samantha K., Rebecca K. Webster, Louise E. Smith, Lisa Woodland, Simon Wessely, Neil Greenberg, and Gideon James Rubin. 2020. “The Psychological Impact of Quarantine and How to Reduce It : Rapid Review of the Evidence” *The Lancet* 395(10227):912–20. doi: 10.1016/S0140-6736(20)30460-8.
- Cai, Haozheng, Baoren Tu, Jing Ma, Limin Chen, Lei Fu, Yongfang Jiang, and Quan Zhuang. 2020. “Psychological Impact and Coping Strategies of Frontline Medical Staff in Hunan between January and March 2020 during the Outbreak of Coronavirus Disease 2019 (COVID) in Hubei, China” *Medical Science Monitor* 26:1–16. doi: 10.12659/MSM.924171.
- Cai, Wenpeng, Bin Lian, Xiangrui Song, Tianya Hou, Guanghui Deng, and Huifen Li. 2020. “A Cross-Sectional Study On Mental Health Among Health Care Workers During the Outbreak of Corona Virus Disease 2019” 51(January):1–4.
- Chen, Huijuan, Libing Sun, Zhe Du, Liting Zhao, and Ling Wang. 2020. “A Cross-Sectional Study of Mental Health Status and Self-Psychological Adjustment in Nurses Who Supported Wuhan for Fighting against the COVID-19” *Journal of Clinical Nursing* 29(21–22):4161–70. doi: 10.1111/jocn.15444.
- Cheng Liu, Cui, Yan, Rui-bin Fu, Yun-zhu Dong, Xiang-yang Chi, Meng-yao Zhang, Kun Liu, Bin Cao, Ke Zhang, Yu-wei Gao, Bing Lu, and Wei Chen.

2020. "Aerosol and Surface Distribution of Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 in Hospital." 26(7).
- Chew, Nicholas W. S., Grace K. H. Lee, Benjamin Y. Q. Tan, Mingxue Jing, Yihui Goh, Nicholas J. H. Ngiam, Leonard L. L. Yeo, Aftab Ahmad, Faheem Ahmed Khan, Ganesh Napoleon Shanmugam, Arvind K. Sharma, R. N. Komalkumar, P. V. Meenakshi, Kenam Shah, Bhargesh Patel, Bernard P. L. Chan, Sibi Sunny, Bharatendu Chandra, Jonathan J. Y. Ong, Prakash R. Paliwal, Lily Y. H. Wong, Renarebecca Sagayanathan, Jin Tao Chen, Alison Ying Ying Ng, Hock Luen Teoh, Georgios Tsivgoulis, Cyrus S. Ho, Roger C. Ho, and Vijay K. Sharma. 2020. "A Multinational, Multicentre Study on the Psychological Outcomes and Associated Physical Symptoms amongst Healthcare Workers during COVID-19 Outbreak." *Brain, Behavior, and Immunity* 88(April):559–65. doi: 10.1016/j.bbi.2020.04.049.
- Clevenger, Sharon F. 2021. "Mental Health Effects of COVID-19 Pandemic on Healthcare Workers." 6(1):1–20. doi: 10.21926/obm.icm.2101004.
- Dehnavieh, Reza, and Khalil Kalavani. 2020. "Management-Supportive Measures for Managers of Healthcare Organizations during the COVID-19 Epidemic." *Infection Control and Hospital Epidemiology* 41(7):878. doi: 10.1017/ice.2020.108.
- Dewi, Kartika Sari. 2012. *BUKU AJAR KESEHATAN MENTAL*.
- El-Zoghby, Safaa M., Enayat, and M. Soltan Hend. 2020. "Impact of the COVID-19 Pandemic on Mental Health and Social Support among Adult Egyptians." *Journal of Community Health* (0123456789). doi: 10.1007/s10900-020-00853-5.
- Fan Yan-Yin Æ, Æ. Li Li, Man-hui Wu Æ. Tao, Yu Æ. Richard, and Robert T. Bailer Æ. Chang-you Wu. 2009. "Characterization of SARS-CoV-Specific Memory T Cells from Recovered Individuals 4 Years after Infection." 1093–99. doi: 10.1007/s00705-009-0409-6.
- Handayani Diah. 2019. "Penyakit Virus Corona 2019." 40(2).
- Indriati, Dra Sepi. 2020. "Menjaga Kesejahteraan Psikologis Di Era New Normal." *Jurnal Kesehatan* 1–4.
- Khanal, Pratik, Navin Devkota, Minakshi Dahal, Kiran Paudel, and Devavrat Joshi. 2020. "Mental Health Impacts among Health Workers during COVID-19 in a Low Resource Setting: A Cross-Sectional Survey from Nepal." 16(89):1–12.
- Kang Lijun, Li Yi, and Hu Shaohua. 2020. "The Mental Health of Medical Workers in Wuhan, China Dealing with the 2019 Novel Coronavirus." *ELSIVIER* 7(January):14.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2021. *Situasi Global*.

- Lafuente, Raquel, Sandra Calvo, Almudena Buesa, Sara Pérez, María López, Rocio Fortún, María Francín, and Carolina Jiménez. 2020. "Aprendizaje-Servicio En Trabajo Fin de Grado En Fisioterapia Durante Tiempos de Pandemia." *RIDAS. Revista Iberoamericana de Aprendizaje-Servicio* 6(10):62–76. doi: 10.1344/ridas2020.10.6.
- Lai, Jianbo, Simeng Ma, Ying Wang, Zhongxiang Cai, Jianbo Hu, Ning Wei, Jiang Wu, Hui Du, Tingting Chen, and Ruiting Li. 2020. "Factors Associated With Mental Health Outcomes Among Health Care Workers Exposed to Coronavirus Disease 2019." 3(3):1–12. doi: 10.1001/jamanetworkopen.2020.3976.
- Lidiana Exda Hanung, Gati Norman Wijaya, Husain Fida. 2021. "Manajemen Stres Dengan Latihan Berpikir Positif Di Masa Pandemi COVID-19." *GEMASSIKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 5(1):77–81.
- Limbert, GeorgesLeyva-Mendivil, Maria F., Anton Page, and Neil W. Bressloff. 2015. "A Mechanistic Insight into the Mechanical Role of the Stratum Corneum during Stretching and Compression of the Skin." *Journal of the Mechanical Behavior of Biomedical Materials* 49:197–219. doi: 10.1016/j.jmbbm.2015.05.010.
- Li, Geng, Yaohua Fan, Yanni Lai, Tiantian Han, Wenbiao Wang, Dingwen Hu, Qiwei Zhang, and Jianguo Wu. 2020. "Coronavirus Infections and Immune Responses." (January):424–32. doi: 10.1002/jmv.25685.
- Li, Wen, Yuan Yang, Zi Han Liu, Yan Jie Zhao, Qinge Zhang, Ling Zhang, Teris Cheung, and Yu Tao Xiang. 2020. "Progression of Mental Health Services during the COVID-19 Outbreak in China." *International Journal of Biological Sciences* 16(10):1732–38. doi: 10.7150/ijbs.45120.
- Li, Xun, Luwen Wang, Shaonan Yan, Fan Yang, Longkui Xiang, Jiling Zhu, Bo Shen, and Zuojiang Gong. 2020. "International Journal of Infectious Diseases Clinical Characteristics of 25 Death Cases with COVID-19: A Retrospective Review of Medical Records in a Single Medical." *International Journal of Infectious Diseases* 94:128–32. doi: 10.1016/j.ijid.2020.03.053.
- Munawar, Khadeeja, and Fahad Riaz. 2021. "Exploring Stress Coping Strategies of Frontline Emergency Health Workers Dealing Covid-19 in Pakistan: A Qualitative Inquiry." 49:286–92. doi: 10.1016/j.ajic.2020.06.214.
- Nadia. 2020. "Mengkaji Hambatan Pembelajaran Jarak Jauh Di Indonesia Di Masa Pandemi Covid-19." (2):1–9.
- Naja, Farah, and Rena Hamadeh. 2020. "Nutrition amid the COVID-19 Pandemic: A Multi-Level Framework for Action." *Journal of Clinical Nutrition* 74(8):1117–21. doi: 10.1038/s41430-020-0634-3.
- Rozzo, Giulia, Alice Ramondetta, Maria Teresa Fierro, Paolo Dapavo, and Simone Ribero. 2020. "Moderate-to-Severe Hidradenitis Suppurativa under Systemic Therapy during the COVID-19 Outbreak." *Dermatologic Therapy*

- 33(4):1–4. doi: 10.1111/dth.13680.
- Sun, Dandan, Dongliang Yang, Yafen Li, Jie Zhou, Wenqing Wang, Quanliang Wang, Nan Lin, Ailin Cao, Haichen Wang, and Qingyun Zhang. 2021. “*Psychological Impact of 2019 Novel Coronavirus (2019-NCoV) Outbreak in Health Workers in China.*” 149(96):1–6.
- Susilo, Adityo, C. Martin Rumende, Ceva W. Pitoyo, Widayat Djoko Santoso, Mira Yulianti, Robert Sinto, Gurmeet Singh, Leonard Nainggolan, Erni J. Nelwan, Lie Khie, Alvina Widhani, Edwin Wijaya, Bramantya Wicaksana, Maradewi Maksum, Firda Annisa, O. M. Jasirwan, Evy Yuniastuti, Tim Penanganan, Infeksi New, Re-emerging Disease Pinere, and Rsupn Cipto. 2020. “*Coronavirus Disease 2019 : Tinjauan Literatur Terkini Coronavirus Disease 2019 : Review of Current Literatures.*” 7(1):45–67.
- Sutaryo. 2020. *Buku Praktis Penyakit Virus Corona 19 (Covid-19)*. 1st ed. D.I. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Tahara, Masatoshi, Yuki Mashizume, and Kayoko Takahashi. 2021. “*Coping Mechanisms : Exploring Strategies Utilized by Japanese Healthcare Workers to Reduce Stress and Improve Mental Health during the COVID-19 Pandemic.*” 18(131).
- Taher, Raed, Mahmoud Al-Balas, Hasan Ibrahim Al-Balas, Hatim M. Jaber, Khaled Obeidat, Hamzeh Al-Balas, Emad A. Aborajoo, and Bayan Al-Balas. 2020. “*Correction to: Distance Learning in Clinical Medical Education amid COVID-19 Pandemic in Jordan: Current Situation, Challenges, and Perspectives (BMC Medical Education, (2020), 20, 1, (341), 10.1186/S12909-020-02257-4).*” *BMC Medical Education* 20(1):1–7. doi: 10.1186/s12909-020-02428-3.
- Temsah, Mohamad-hani, Fahad Al-sohime, Nurah Alamro, Ayman Al-eyadhy, Khalid Al-hasan, Amr Jamal, Ibrahim Al-maglouth, Fadi Aljamaan, Maha Al, Mazin Barry, Sarah Al-subaie, and Ali Mohammed. 2020. “*The Psychological Impact of COVID-19 Pandemic on Health Care Workers in a MERS-CoV Endemic Country.*” *Journal of Infection and Public Health* 13(6):877–82. doi: 10.1016/j.jiph.2020.05.021.
- Tsamakis, Konstantinos, Emmanouil Rizos, Athanasios J. Manolis, Sofia Chaidou, Stylianos Kypmpouropoulos, Eleftherios Spartalis, and Demetrios A. Spandidos. 2020. “*COVID-19 Pandemic and Its Impact on Mental Health of Healthcare Professionals.*” 3451–53. doi: 10.3892/etm.2020.8646.
- Tzeng, Y. C., and R. B. Panerai. 2018. “*CrossTalk Proposal: Dynamic Cerebral Autoregulation Should Be Quantified Using Spontaneous Blood Pressure Fluctuations.*” *The Journal of Physiology* 596(1):3–5. doi: 10.1113/JP273899.
- Windarwati Heni Dwi, Ati Niken Asih Laras, Paraswati Mareta Deka, Ilmy Shofi Khoqul, Supianto Ahmad Afif, Lestari Retno, Supriati Lilik. 2021. “*Stressor*

, *Coping Mechanism , and Motivation among Health Care Workers in Dealing with Stress Due to the COVID-19 Pandemic in Indonesia.*” 56. doi: 10.1016/j.ajp.2020.102470.

Yuliana. 2020. “Wellness and Healthy Magazine.” 2(February):187–92.

Zhang Tao et al. 2020. “*Substantial Undocumented Infection Facilitates the Rapid Dissemination of Novel Coronavirus (SARS-CoV-2).*” 493(May):489–93.



Digital Receipt

This receipt acknowledges that Turnitin received your paper. Below you will find the receipt information regarding your submission.

The first page of your submissions is displayed below.

Submission author: Itauz Zakah
 Assignment title: Cek Plagiasi
 Submission title: MEKANISME KOPING PETUGAS KESEHATAN DALAM MENGHA...
 File name: SKRIPSI_ITAUZ_ZAKAH_173210016.docx
 File size: 93.26K
 Page count: 42
 Word count: 6,724
 Character count: 44,703
 Submission date: 24-Aug-2021 05:55PM (UTC+0700)
 Submission ID: 1635241834



MEKANISME KOPING PETUGAS KESEHATAN DALAM MENGHADAPI STRESOR DI TENGAH PANDEMI COVID-19

ORIGINALITY REPORT



PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur Student Paper	3%
2	repo.stikesicme-jbg.ac.id Internet Source	3%
3	Submitted to Sriwijaya University Student Paper	2%
4	pubcovid19.pt Internet Source	1%
5	www.radarsumatera.com Internet Source	1%
6	Submitted to University of Sheffield Student Paper	1%
7	www.researchgate.net Internet Source	1%
8	daten-quadrat.de Internet Source	1%



**PERPUSTAKAAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
INSAN CENDEKIA MEDIKA JOMBANG**

Kampus C : Jl. Kemuning No. 57 Candimulyo Jombang Telp. 0321-865446

SURAT PERNYATAAN
Pengecekan Judul

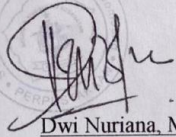
Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap : Itauz Zalkah
 NIM : 173210016
 Prodi : S1 Keperawatan
 Tempat/Tanggal Lahir: Sumenep, 26 Januari 1999
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Alamat : Sumenep
 No. Tlp/HP : 087749690550
 email : Itauzzakah26@gmail.com
 Judul Penelitian : Mekanisme coping petugas kesehatan dalam menghadapi stresor di tengah pandemi covid-19

Menyatakan bahwa judul LTA/Skripsi diatas telah dilakukan pengecekan, dan judul tersebut **tidak ada** dalam data sistem informasi perpustakaan. Demikian surat pernyataan ini dibuat untuk dapat dijadikan sebagai referensi kepada dosen pembimbing dalam mengajukan judul LTA/Skripsi.












Mengetahui

Ka. Perpustakaan


 Dwi Nuriana, M.IP
 NIK.01.08.112

FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ITAUZ ZAKAH
 NIM : 173210016
 Judul Skripsi : MEKANISME KOPING PETUGAS
 KESEHATAN DALAM MENGHADAPI STRESOR
 DI TENGAH PANDEMI COVID-19
 Nama Pembimbing : Iva Mlia Hani Rahmawati, S.Kep., Ns., M.Kep

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	29/03/21	Finalis judul	
2	25/03/21	Finalis judul	
3	30/03/21	Finalis rangkuman judul	
4	31/03/21	Finalis Bab I	
5	07/04/21	Revisi Bab I Bab 2-	
6	19/04/21	Revisi bab I dan Bab II	
7	30/04/21	ACC Bab II, Konsul Bab III	
8	06/05/21	Revisi Bab I dan Bab III	
9	17/05/21	ACC Bab I dan Bab III	
10	25/05/21	Seminar Proposal	
11	31/05/21	Revisi Proposal	

FORMAT BIMBINGAN SKRIPSI

Nama Mahasiswa : ITAUZ ZAKAH
 NIM : 173210016
 Judul Skripsi : MEKANISME KOPING PETUGAS
 KESEHATAN DALAM MENGHADAPI STRESOR
 DI TENGAH PANDEMI COVID-19
 Nama Pembimbing : BADERI, S.Kom., M.M

No	Tanggal	Hasil Bimbingan	Tanda tangan
1	30/03 21	Konsul judul, (Konsul jurnal)	
2	02/04 21	ACC judul dan jurnal, (Konsul BAB I)	
3	07/04 21	Revisi BAB I	
4	17/04 21	Revisi BAB I	
5	19/04 21	ACC BAB I lanjut BAB II	
6	21/04 21	ACC BAB II, Konsul BAB III	
7	17/05 21	Revisi BAB III	
8	17/05 21	ACC BAB III	
9	25/05 21	Seminar Proposal	
10	14/06 21	Revisian Proposal	
11	21/06 21	ACC Revisian Proposal	