

TESIS

**EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT
STRES DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP
BURNOUT SYNDROME PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT**

Systematic Review



OLEH:

**DEVIEA PRANDESYA
131614153088**

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2021**

**EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT
STRES DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP
BURNOUT SYNDROME PADA PERAWAT DI RUMAH
SAKIT: *Systematic Review***

TESIS

Untuk Memperoleh Gelar Magister Keperawatan (M.Kep.)
Dalam Program Studi Magister Keperawatan
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga

Oleh:

DEVIEA PRANDESYA
NIM : 131614153088

**PROGRAM STUDI MAGISTER KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA
2021**

HALAMAN PERNYATAAN ORISINILITAS

**Tesis ini adalah hasil karya tulis saya sendiri
Dan semua sumber baik yang dikutip maupun yang dirujuk
telah saya nyatakan dengan benar**

Nama : Deviea Prandesya

NIM : 131614153088

Tanda Tangan :



Tanggal : 9 Februari 2021

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING TESIS

**“EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT STRES
DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP *BURNOUT*
SYNDROME PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT : *Systematic Review*”**

Deviea Prandesya

NIM. 131614153088

TESIS INI TELAH DISETUJUI

PADA TANGGAL 9 Februari 2021

Oleh:

Pembimbing Ketua



Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons).

NIP. 19661225 198903 1 004

Pembimbing Kedua



Tiyas Kusumaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep.

NIP. 19830703 201404 2 001



Mengetahui,

Ketua Program Studi



Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19780316 200812 2 002

LEMBAR PENGESAHAN TESIS

Proposal Tesis ini diajukan oleh :

Nama : Deviea Prandesya
Nim : 131614153088
Program Studi : Magister Keperawatan
Judul : EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT STRES DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP *BURNOUT SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT : *Systematic Review*

Proposal Tesis ini telah diuji dan dinilai

Oleh panitia penguji pada

Program Studi Magister Keperawatan Universitas Airlangga

Pada Tanggal 9 Februari 2021

Panitia penguji,

1. Ketua Penguji : Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons) ()
2. Anggota : Tiyas Kusumaningtyas, S.Kep, Ns., M.Kep ()
3. Anggota : Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes ()
4. Anggota : Dr. Yulis Setiya Dewi, S.Kep., Ns., M.Ng ()
5. Anggota : Dr. Sriyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB ()

Mengetahui,

Ketua Program Studi




Dr. Retno Indarwati, S.Kep., Ns., M.Kep

NIP. 19780316 200812 2 002

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Airlangga, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Deviea Prandesya

NIM : 131614153088

Program Studi: Magister Keperawatan – Manajemen Keperawatan

Fakultas : Keperawatan

Jenis karya : Tesis

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Airlangga **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya berjudul:

**“Efektivitas Intervensi Pengurangan Tingkat Stres dengan Pendekatan
Mindfulness terhadap *Burnout Syndrome* pada Perawat di Rumah Sakit ”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan) dengan Hak Bebas Royalti Nonesklusif ini Universitas Airlangga berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat di: Surabaya

Pada tanggal: 10 Februari 2021

Yang Menyatakan

A 6000 Rupiah postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI SEPTEL', '7978EAHF934670666', '6000', and 'ENAM RIBU RUPIAH'.

Deviea Prandesya

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kami panjatkan kehadirat Allah SWT, berkat rahmat dan bimbingan-Nya, penulis dapat menyelesaikan Tesis dengan judul “EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT STRES DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP *BURNOUT SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT” .

Tesis ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar magister keperawatan (M.Kep) pada Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.

Bersama ini perkenankanlah saya mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya dengan hati yang tulus kepada:

1. Prof. Dr. Moh. Nasih, SE., MT., Ak., CMA., selaku Rektor Universitas Airlangga Surabaya beserta para Wakil Rektor Universitas Airlangga yang telah memberikan kesempatan dan fasilitas dalam menempuh pendidikan Program Studi Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
2. Prof. Dr. Ah Yusuf, S.Kp., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; Dr. Ika Yuni Widayawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., selaku Wakil Dekan I; Dr. Joni Haryanto, S.Kp., M.Si., selaku Wakil Dekan II Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga; Dr. Esti Yunitasari, S.Kp., M.Kes., selaku Wakil Dekan III Fakultas Keperawatan

Universitas Airlangga beserta seluruh staf yang telah memberikan kesempatan, fasilitas dan kelancaran dalam menempuh pendidikan Program Magister Keperawatan di Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.

3. Dr. Retno Indarwati. S.Kep., Ns., M.Kep. selaku Koordinator Program Studi Magister Keperawatan yang telah memberikan kesempatan dan dorongan kepada penulis untuk menyelesaikan Program Studi Magister Keperawatan.
4. Prof. Dr. Nursalam, M.Nurs (Hons) selaku pembimbing ketua yang telah memberi arahan, saran, waktu luang, memberikan ilmu yang sangat bermanfaat memberikan fasilitas dan motivasi dalam menyelesaikan naskah rencana topik penelitian ini.
5. Tiyas Kusumaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep. selaku pembimbing kedua yang senantiasa memberi inspirasi motivasi, bimbingan, penguatan dan inspirasi dalam mengerjakan naskah rencana topik penelitian ini.
6. Dr. Tintin Sukartini, S.Kp., M.Kes., selaku ketua penguji tesis yang selalu memberikan motivasi, arahan dan masukan dalam penyusunan tesis ini.
7. Dr. Yulis Setiya Dewi, S.Kep., Ns., M.Ng selaku penguji tesis yang selalu memberikan motivasi, arahan dan masukan dalam penyusunan tesis ini.
8. Dr. Sriyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB selaku penguji tesis yang selalu memberikan motivasi, arahan dan masukan dalam penyusunan tesis ini.

Besar harapan semoga hasil penelitian ini bermanfaat khususnya bagi ilmu pengetahuan Manajemen Keperawatan dan pengembangannya. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.

Penulis menyadari bahwa tesis ini jauh dari sempurna, tetapi penulis berharap tesis ini bermanfaat bagi pembaca dan bagi keperawatan.

Surabaya, Februari 2021

Penulis,

Deviea Prandesya

RINGKASAN

EFEKTIVITAS INTERVENSI PENGURANGAN TINGKAT STRES DENGAN PENDEKATAN *MINDFULNESS* TERHADAP *BURNOUT* *SYNDROME* PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT

Oleh : Deviea Prandesya

Perawat merupakan populasi yang rentan mengalami stres dan *burnout*. Penyebab stres pada perawat sebagian besar berasal dari pekerjaan yang terkait dengan profesi perawat, antara lain jam kerja yang panjang, menghadapi rasa sakit, kehilangan dan perasaan menderita dari pasien, merawat pasien yang sekarat dan memberikan dukungan kepada keluarga pasien. Stres tinggi yang persisten dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental perawat. Stres kerja di lingkungan perawat dapat juga mempengaruhi aktivitas pekerjaan dan kinerja perawat sehingga menyebabkan *burnout*, *compassion fatigue*, rendahnya kepuasan kerja dan rendahnya kualitas pelayanan keperawatan kepada pasien. *Burnout* pada perawat perlu mendapatkan perhatian karena tingginya angka kejadian *burnout* yang diamali oleh perawat. Program intervensi berbasis *mindfulness* telah terbukti menjadi salah satu intervensi untuk mengurangi stres dan *burnout syndrome*. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi dan menganalisa bukti penelitian dalam bentuk artikel yang berhubungan dengan efektivitas intervensi pengurangan tingkat stress dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit.

Protokol pada studi ini menggunakan *The Center for Review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline* sebagai panduan dalam menyeleksi dan menganalisa kualitas artikel yang akan digunakan pada *systematic review* ini. Evaluasi *systematic review* ini menggunakan *PRISMA checklist* untuk menentukan pilihan literatur yang telah ditemukan dan disesuaikan dengan tujuan *systematic review*. Penelusuran literatur dalam *systematic review* ini menggunakan lima *database* internasional (Scopus, Science Direct, CINAHL, PubMed, and ProQuest) dan satu database nasional (Garuda).

Penelusuran literatur menghasilkan 25 artikel yang akan dianalisis berdasarkan tujuan dari *systematic review* ini. Penyajian hasil ditentukan berdasarkan tujuh tema besar, yaitu: 1) Menurunkan gejala stres, cemas, depresi dan *burnout*; 2) Meningkatkan resiliensi terhadap stress dan *burnout*; 3) Meningkatkan suasana hati dan kepuasan ; 4) Meningkatkan efisiensi kinerja; 5) Meningkatkan persepsi positif pada stress; 6) Meningkatkan konsentrasi; dan 7) Meningkatkan kesejahteraan psikologis perawat.

Penanganan kejadian stres dan *burnout syndrome* sangat penting dilakukan dalam menjaga kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan kepada pasien. Salah satu cara penanganan stres dan *burnout syndrome* dapat dilakukan dengan intervensi berbasis *mindfulness*, sehingga berdampak positif dalam perbaikan kualitas kerja perawat. Pelaksanaan intervensi yang diberikan tergantung dari kondisi individu yang akan menerima intervensi.

SUMMARY

THE EFFECTIVENESS OF MINDFULNESS-BASED STRESS REDUCTION INTERVENTION ON HOSPITAL NURSES' BURNOUT SYNDROME

By : Deviea Prandesya

Nurses are a population that is vulnerable to stress and burnout. Most of the causes of stress come from work related to the nursing profession, including long working hours, dealing with pain, loss and feelings of suffering from patients, caring for dying patients and providing support to the patient's family. Persistent high stress can have a negative impact, not only on the physical and mental health of nurses, but also have an impact on work activities and performance, causing burnout, compassion fatigue, low job satisfaction, high turnover in the workplace and low quality of nursing services to patients. Burnout in nurses needs more attention due to the high incidence of burnout experienced by nurses. Mindfulness-based programs have proven to be promising interventions in reducing stress. This study aimed to identify and analyze research evidence in the form of articles relating to the effectiveness of mindfulness-based stress reduction intervention on hospital nurses' burnout syndrome.

The protocol in this study uses The Center for Review and Dissemination and the Joanna Briggs Institute Guideline as a guide in assessing and analyzing the quality of the studies to be summarized. An evaluation of the systematic review will use the PRISMA checklist to determine the selection of studies that have been found and adjusted for the purpose of the systematic review. The literature search in this systematic review uses five electronic international databases (Scopus, Proquest, Pubmed, CINAHL and Science direct) and one electronic national database (Garuda).

The results of the literature search resulted in 25 articles which were analyzed based on the intervention effectiveness of mindfulness interventions against stress and burnout syndrome in nurses in the hospital. The study results can be grouped according to the specified theme, namely the effectiveness of mindfulness based stress reduction interventions on hospital nurses' burnout syndrome. The presentation of the results will be determined based on seven major themes, namely: 1) Reducing symptoms of stress, anxiety, depression and burnout; 2) Increase resilience to stress and burnout; 3) Improve mood and satisfaction; 4) Improve performance efficiency; 5) Increase positive perceptions of stress; 6) Increase concentration; and 7) Improve the psychological well-being of nurses.

Handling the incidence of stress and burnout syndrome is very important in maintaining the work performance of nurses to provide nursing care to patients. One of the ways to handle stress and burnout syndrome can be done with mindfulness action, so that it has a positive effect in improving the work quality of nurses. The implementation of the intervention given also depends on the condition of the client who will receive the intervention.