

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Tuntutan yang tinggi pada kinerja perawat dalam memberikan asuhan keperawatan dapat menjadi penyebab stres pada perawat (Bloomer, Endacott, O'Connor, & Cross, 2013). 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 (Aiken, Clarke, Sloane, Sochalski, & Silber, 2002). Stres kerja dan *burnout* tidak hanya berdampak pada kualitas pelayanan kesehatan dan kesehatan perawat, tetapi dapat juga berdampak pada ekonomi penyedia pelayanan kesehatan meliputi tingginya *turnover*, angka ketidakhadiran perawat dan biaya kesehatan yang harus dikeluarkan saat perawat sakit (Bazarko, Cate, Azocar, & Kreitzer, 2013). Berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mengurangi atau mencegah terjadinya stres dan *burnout*. Intervensi yang dilakukan seperti meditasi, teknik relaksasi, latihan otot dan pernapasan. Salah satu intervensi tersebut didasarkan pada pelatihan *mindfulness*. Intervensi berbasis *mindfulness* telah dikembangkan menjadi beberapa tipe, sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Program intervensi dengan pendekatan *mindfulness* telah terbukti dapat memberikan efek nyata dalam mengurangi *burnout* pada perawat dan bahkan pada siswa keperawatan (Suleiman-Martos et al., 2020). Akan tetapi, sampai saat ini belum ada rangkuman menyeluruh mengenai perbandingan efektifitas intervensi

pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit.

Stres kerja dan *burnout* sangat sering terjadi pada perawat profesional dimana tingkat prevalensi bisa setinggi 40% (Duarte & Pinto-Gouveia, 2016). Dalam salah satu penelitian yang dilakukan oleh Aiken (2011) pada perawat dari 9 negara (USA, Korea Selatan, Thailand, Jepang, Selandia Baru, Inggris, Kanada, dan Jerman) dilaporkan bahwa dari 9 negara tersebut, kecuali Jerman, terdapat 33%-60% perawat yang mengalami *burnout* tingkat tinggi (Aiken et al., 2011). Penelitian di Thailand yang dilakukan oleh Nantsupawat (2017) melaporkan bahwa sebanyak 41% perawat mengalami tingkat stres tinggi (Nantsupawat et al., 2017). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Zhang (2014) menyatakan bahwa sekitar 20% dari 9.698 perawat dari 181 rumah sakit di Cina mengalami *burnout* pada tingkat yang tinggi (Zhang et al., 2014). Stres kerja pada perawat juga terjadi di Indonesia. Penelitian di beberapa rumah sakit di Jakarta menunjukkan bahwa 44% perawat pelaksana di ruang rawat inap, 51,2% perawat di ruangan *Intensive Care Unit* (ICU) dan di Instalasi Gawat Darurat (IGD) sebanyak 45,8% perawat mengalami stres kerja yang tinggi dengan penyebab yang beragam (Satmayani, Syahrul, & Saleh, 2018).

Perawat dalam melaksanakan tugasnya dituntut untuk memberikan asuhan keperawatan yang profesional. Tuntutan yang tinggi tersebut menjadikan perawat sebagai populasi yang rentan terhadap stres dan *burnout* (Aiken et al., 2002). 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 (Aiken et al., 2001). Beberapa faktor seperti kekurangan rekan sejawat, permasalahan pasien yang semakin kompleks, kendala keuangan, dan meningkatnya kebutuhan akan pengetahuan yang selalu mengikuti perkembangan teknologi, juga dapat menjadi penyebab stres pada perawat (Botha, Gwin, & Purpora, 2015). Stres kerja pada perawat menyebabkan banyak perawat yang berhenti bekerja, terutama selama tahun pertama setelah lulus. Hal ini menyebabkan banyak rumah sakit mengalami kekurangan tenaga perawat dalam memberikan pelayanan pada pasien (Botha et al., 2015).

Stres mempengaruhi fungsi kognitif tingkat tinggi, khususnya pada gangguan memori dan perhatian. Hal tersebut dapat meningkatkan resiko perawat mengalami stres. Perawat diharuskan untuk mengatasi situasi sulit yang membutuhkan keputusan akurat dan tepat waktu yang dapat mempengaruhi kondisi perawatan pasien setiap hari. Gangguan memori dan perhatian yang berlebihan dapat meningkatkan akibat yang sangat serius seperti kesalahan dalam pemberian obat, kegagalan yang dalam mengenali tanda dan gejala yang mengancam jiwa, dan masalah keselamatan pasien lainnya (Pipe et al., 2009). Sebuah penelitian juga menunjukkan bahwa stres yang melekat pada pekerjaan perawat dapat menyebabkan depresi, berkurangnya kepuasan kerja, gangguan psikologis dan gangguan pada kehidupan pribadi perawat itu sendiri (Shapiro, Astin, Bishop, & Cordova, 2005). Hal yang ditimbulkan oleh stres bisa menjadi faktor yang menimbulkan resiko cedera pada pasien (Botha et al., 2015).

Terdapat tiga efek utama stres pada perawat yaitu *burn out*, depresi dan *lateral violence* (Botha et al., 2015). *Burnout* didefinisikan sebagai sindrom depersonalisasi, kelelahan emosional, dan rasa pencapaian pribadi yang rendah. Terjadinya *burnout* terkait erat dengan stres yang dirasakan (Spickard, Gabbe, & Christensen, 2002). Shimizu, Mizoue, Mishima dan Nagata menyatakan bahwa perawat yang mengalami stres kerja menjadi faktor utama tingginya tingkat *burn out* pada perawat (Shimizu, Mizoue, Kubota, Mishima, & Nagata, 2003).

Penelitian yang dilakukan di Pennsylvania, mendapatkan hasil bahwa 43% perawat yang mengalami tingkat *burn out* tinggi berniat untuk meninggalkan pekerjaan mereka saat ini, dan 11% perawat yang tidak mengalami *burnout* berkeinginan tetap bekerja (Aiken et al., 2002). Dalam penelitian yang sama, rasio pasien-perawat berhubungan erat dengan kelelahan emosional dan *burnout*. Peningkatan satu pasien per satu perawat yang bertugas di rumah sakit menyebabkan peningkatan *burnout* sebesar 23% (Aiken et al., 2002). Dalam studi yang dilakukan di Taiwan, menyatakan kejadian depresi secara signifikan dan berkorelasi positif dengan stres kerja yang dialami oleh perawat (H. S. Lin, Probst, & Hsu, 2010). Ohler, Kerr dan Forbes melakukan penelitian regresi logistic multi variat dan menemukan bahwa stres kerja secara signifikan berkorelasi dengan depresi pada perawat. Para peneliti melaporkan bahwa perawat yang mengalami tingkat stres kerja yang tinggi memiliki kemungkinan 80% lebih besar untuk mengalami depresi mayor. Temuan lebih lanjut dalam penelitian ini mengungkapkan bahwa 75% dari responden penelitian juga menderita setidaknya

satu penyakit kronis yang menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara depresi dan masalah kesehatan utama lainnya (Ohler, Kerr, & Forbes, 2010).

Sindrom *burnout* dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental, menurunkan produktivitas dan kualitas perawatan, dan meningkatkan pengeluaran biaya pada saat perawat sakit (Suleiman-Martos et al., 2020). Menghadapi sindrom *burnout* ini, berbagai intervensi telah dikembangkan untuk mencegah timbulnya atau mengurangi dampak dari *burnout*. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan yaitu pelatihan *mindfulness* (Veiga et al., 2019). Program berbasis *mindfulness* telah terbukti menjadi intervensi yang menjanjikan dalam mengurangi stres (Aikens et al., 2014). *Mindfulness* awalnya didefinisikan oleh Jon Kabat-Zinn pada tahun 1979 sebagai suatu tindakan memberikan perhatian (atensi) dengan sadar, pada saat ini dan tanpa menghakimi. Memberikan perhatian secara sadar maksudnya adalah tentang pemberian perhatian terhadap apa yang dilakukan secara sadar dan sengaja. Memberikan perhatian pada saat ini maksudnya adalah tentang pemberian perhatian terhadap apa yang dilakukan pada saat ini, dimana pikiran berfokus pada hal yang terjadi saat ini tanpa memikirkan masa depan maupun masa lalu. Memberikan perhatian pada apa yang ada saat ini, bukan pada sesuatu yang belum atau tidak ada. *Mindfulness* berarti tidak memberikan penilaian, baik positif maupun negatif, terhadap apa yang dialami pada saat ini, serta hanya cukup memperhatikan dan mengalaminya dengan penuh kesadaran (Kabat-Zinn, 2003).

Beberapa jenis intervensi berbasis *mindfulness* telah dilakukan sesuai dengan tujuannya, seperti untuk pengurangan stres dilakukan program *Mindfulness Based Stress Reduction* (MBSR), untuk terapi kognitif dilakukan *Mindfulness*

Based Cognitive Therapy (MBCT), dan untuk terapi perawatan diri dan resiliensi dilakukan *Mindfulness Based Self-Care and Resilience* (MBSCR) (Suleiman-Martos et al., 2020). MSBR adalah program yang berfokus pada pelatihan praktek kontemplatif dari *mindfulness*. Program ini terdiri dari delapan minggu dimana peserta bertemu setiap minggu selama dua setengah jam dan mengikuti satu hari kegiatan retreat selama enam jam (Shapiro et al., 2005). Program ini menggabungkan meditasi *mindfulness*, kesadaran tubuh dan yoga untuk membantu meningkatkan *mindfulness* pada peserta. Pelatihan ini dimaksudkan untuk memfasilitasi relaksasi dalam tubuh dan menenangkan pikiran dengan berfokus pada kesadaran saat ini. Program ini telah terbukti efektif dalam mengurangi stres, meningkatkan kualitas hidup dan meningkatkan *self compassion* pada petugas kesehatan (Shapiro et al., 2005).

Sebuah penelitian telah mendemonstrasikan bahwa intervensi berbasis *mindfulness* dapat secara efektif mengurangi stres, kecemasan dan depresi pada populasi klinis dan non klinis (Botha et al., 2015). Dalam meta analisis dari tujuh penelitian yang dilakukan dengan peserta yang sehat dari masyarakat umum, para peneliti melaporkan penurunan stres yang signifikan ketika kelompok intervensi perlakuan dan kelompok kontrol dibandingkan (Chiesa & Serretti, 2009). Selain untuk mengurangi stres, intervensi berbasis *mindfulness* juga dapat meningkatkan kapasitas perawat untuk fokus dan konsentrasi dengan meningkatkan kesadaran saat ini (Kabat-Zinn, 2003). Teknik *mindfulness* dapat diterapkan dalam keseharian maupun dalam situasi stres. Menurut Kabat-Zinn, stress terkait pekerjaan dapat memberikan pengaruh yang berbeda-beda pada setiap orang

berdasarkan sudut pandang dan interpretasi mereka terhadap situasi (Kabat-Zinn, 2003).

Program *mindfulness* terbukti memberikan efek nyata dalam mengurangi *burnout* pada tenaga perawat dan bahkan pada siswa keperawatan. Efek positif program ini juga telah dibuktikan dalam penelitian pada perawat, meskipun dengan jenis intervensi bervariasi dan ukuran efek yang berbeda-beda (Suleiman-Martos et al., 2020). Dari penelusuran beberapa database jurnal penelitian di Indonesia, program *mindfulness* masih belum banyak diterapkan untuk mengurangi stres dan *burnout* pada perawat. Berdasarkan uraian di atas, diperlukan adanya analisa menyeluruh mengenai efektivitas intervensi pengurangan stres dengan pendekatan *Mindfulness* yang telah diterapkan dalam rangka mengurangi *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit, sehingga program intervensi tersebut dapat diterapkan di Indonesia. Oleh karena itu perlu untuk dilakukan analisa menyeluruh mengenai efektivitas intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *Mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah efektivitas intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *Mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan efektifitas intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit berdasarkan studi 5 tahun terakhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus dalam penelitian ini antara lain:

1. Mengidentifikasi tingkat stres dan *burnout syndrome* pada perawat yang bekerja di rumah sakit.
2. Mengidentifikasi intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *mindfulness*.
3. Menganalisis pengaruh intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout* pada perawat di rumah sakit.
4. Menganalisis efektifitas intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit.
5. Menyusun modul mengenai intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *mindfulness* terhadap *burnout syndrome* pada perawat di rumah sakit.

1.4 Manfaat

1.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil *Systematic Review* ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai referensi untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan tentang intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *Mindfulness* pada perawat.

1.4.2 Manfaat Praktis

Hasil *Systematic Review* ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai pertimbangan di lingkup praktek keperawatan dalam penerapan intervensi pengurangan tingkat stres dengan pendekatan *Mindfulness* untuk mengurangi *burnout syndrome* pada perawat.