

TUGAS AKHIR

**PENGARUH KOMBINASI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP *BURNOUT* DAN NYERI PADA PERAWAT KAMAR
OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA**



KUKUH WIDODO

**PROGRAM STUDI SPESIALIS KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

TUGAS AKHIR

**PENGARUH KOMBINASI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP *BURNOUT* DAN NYERI PADA PERAWAT KAMAR
OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA**



Oleh :

KUKUH WIDODO

NIM. 132021263015

**PROGRAM STUDI SPESIALIS KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH
FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA
SURABAYA**

2022

ii

TUGAS AKHIR

**PENGARUH KOMBINASI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP *BURNOUT* DAN NYERI PADA PERAWAT KAMAR
OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA**

**Untuk Memperoleh Gelar Spesialis Keperawatan Medikal Bedah (Sp.Kep.MB) pada
Program Studi Spesialis Keperawatan Medikal Bedah
Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga**



KUKUH WIDODO

NIM. 132021263015

PROGRAM STUDI SPESIALIS KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH

FAKULTAS KEPERAWATAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SURABAYA

2022

iii

SURAT 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

Surabaya, 24 November 2022

Yang Menyatakan



Kukuh Widodo
NIM. 132021263015

TUGAS AKHIR
PENGARUH KOMBINASI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP *BURNOUT* DAN NYERI PADA PERAWAT KAMAR
OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA

Oleh :
Nama : KUKUH WIDODO
NIM : 132021263015

TUGAS AKHIR INI TELAH DISETUJUI TANGGAL 12 JULI 2022

Oleh
Pembimbing Ketua



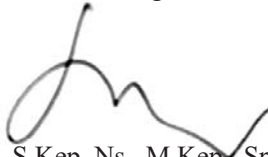
Prof. Dr. Ah Yusuf, S.Kp., M.Kes
NIP. 196701012000031002

Pembimbing Kedua



Dr. Nuh Huda, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIDN. 0715057702

Koordinator Program Studi



Dr. Sriyono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197011202006041001

Mengetahui
a.n Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr. Ika Yuni Widyawati, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

TUGAS AKHIR

PENGARUH KOMBINASI RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM TERHADAP *BURNOUT* DAN NYERI PADA PERAWAT KAMAR OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA

Oleh:

Nama : Kukuh Widodo

NIM : 132021263015

Telah diuji Pada tanggal 12 Juli 2022

PANITIA PENGUJI

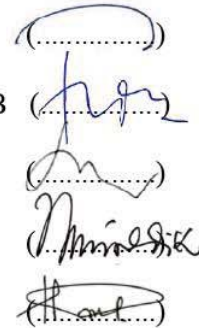
Ketua Penguji : Prof. Dr. Ah Yusuf, S.Kp., M.Kes

Anggota : 1. Dr. Nuh Huda, S.Kep.,Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.MB

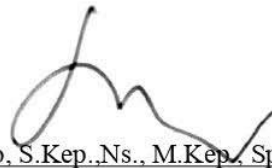
2. Dr. Sriyono, S.Kep.,Ns.,M.Kep., Sp.Kep.MB

3. Dr. Ninuk Dian K, S.Kep.,Ns.,MANP

4. Ns. Haris Widodo, S.Kep.,M.Kep



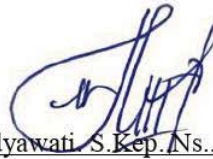
Koordinator Program Studi



Dr. Sriyono, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197011202006041001

Mengetahui

a.n Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga
Wakil Dekan I



Dr Ika Yuni Widyawati, S.Kep.,Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB
NIP. 197806052008122001

KATA PENGANTAR

Segala Hormat, Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Maha Besar Tuhan, karena hanyalah berkat, anugerah serta penyertaanNya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir penelitian yang berjudul “Pengaruh Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam Terhadap *Burnout* dan Nyeri pada Perawat Kamar Operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya”. Adapun berbagai hambatan dan kesulitan yang di lalui oleh penulis dalam proses penyusunan tugas akhir penelitian ini, namun berkat usaha dan kerja keras serta bimbingan dan arahan dari berbagai pihak pada akhirnya proposal ini dapat diselesaikan.

Dengan segala kerendahan hati, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ah Yusuf S., S.Kp., M.Kes selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga yang telah menyediakan fasilitas kepada kami untuk mengikuti pendidikan di Program Studi Spesialis Keperawatan Medikal Bedah.
2. Laksma dr. Gigih Imanta, Sp.PD.,FINASIM., MM selaku Ka RSPAL dr. Ramelan Surabaya yang telah memberikan ijinnya bagi penulis untuk mengambil Pendidikan di Spesialis Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga Surabaya.
3. Dr. Sriyono, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep.M.B. selaku Koordinator Program Studi Spesialis Keperawatan Medikal Bedah Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga dan penguji tugas akhir yang telah memberikan kesempatan dan dukungan untuk mengeksplorasi kemampuan meneliti dan menuangkan naskah penelitian demi kemajuan pelayanan Kesehatan.
4. Prof. Dr. Ah Yusuf S., S.Kp., M.Kes, selaku Pembimbing 1 Tugas Akhir dengan kesabaran membimbing dan selalu mensupport penulis dalam menyelesaikan naskah tugas akhir.
5. Dr. Nuh Huda, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. MB selaku pembimbing 2 Tugas Akhir yang telah banyak meluangkan waktunya membimbing dan memberi arahan penulis menyusun naskah Tugas Akhir.
6. Dr. Ninuk Dian K, S.Kep.,Ns.,MANP selaku penguji yang telah banyak memberi masukan, bimbingan dan arahan sehingga tugas akhir yang dibuat dapat terselesaikan dengan baik

7. Ns. Haris Widodo, S.Kep., M.Kep selaku penguji yang banyak memberi support, masukan, bimbingan dan arahan sehingga tugas akhir dapat terselesaikan dengan tepat waktu
8. Kolonel Laut (K) Rustandi, SE. selaku Kepala Departemen Keperawatan Rumkital dr. Ramelan, yang telah mensupport penulis dalam penyusunan naskah Tugas Akhir
9. Keluargaku terkasih, bapak dan ibu, istriku tercinta dan anak-anakku tersayang dan selalu ada dihati yang paling dalam, terima kasih atas dukungan, doa, kasih sayang serta support yang di berikan buat penulis untuk menjadi manusia yang lebih baik untuk keluarga dan bermanfaat bagi orang lain.
10. Teman-teman Progam Studi Spesialis Keperawatan Medikal Bedah FKp UNAIR angkatan ke 1 yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian tugas ini.
11. Semoga Allah SWT membalas budi baik semua pihak yang telah memberi kesempatan, dukungan dan bantuan dalam menyelesaikan naskah pra proposal tugas akhir. Akhirnya penulis berharap semoga naskah pra proposal tugas akhir tersebut dapat dilanjutkan untuk ke jenjang penelitian dan membawa hasil yang manfaat buat pelayanan kesehatan.

Surabaya, 24 November 2022

Penulis

ABSTRAK

**PENGARUH KOMBINASI
RELAKSASI OTOT PROGRESIF DAN NAFAS DALAM
TERHADAP *BURNOUT* DAN NYERI PADA PERAWAT KAMAR
OPERASI DI RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA**

Oleh: Kukuh Widodo

Pendahuluan: *Burnout* terjadi pada perawat dengan beban kerja tinggi. *Burnout* pada perawat berdampak pada pelayanan kesehatan khususnya perawat kamar operasi. Pelaksanaan manajemen relaksasi dapat diterapkan untuk mengurangi *burnout* dan nyeri akibat kerja. Relaksasi otot progresif dan nafas dalam dapat menjadi solusi untuk menurunkan *burnout* dan nyeri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap *burnout* dan nyeri pada perawat kamar operasi.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain *Pre Experiment* yang terdiri dari 2 tahap. Tahap pertama adalah survei deskriptif eksplorasi dengan pembuatan SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam melalui: Studi literatur mengenai pemberian relaksasi otot progresif dan nafas dalam; Penentuan isu strategis; Penyusunan SOP melalui FGD; Konsultasi pakar dengan ahli *Pain Management* RSPAL dr. Ramelan Surabaya. Tahap 2 dilakukan uji coba SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dengan metode *pre* dan *post*-intervensi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan total sampling sebanyak 30 perawat kamar operasi *emergency*.

Hasil: Tahap 1 berupa SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam. Tahap 2 berupa uji coba SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam pada perawat kamar operasi. Hasil menunjukkan adanya pengaruh terhadap perlakuan sebelum dan sesudah intervensi terhadap *burnout* dan nyeri berturut-turut sebesar 0,000 dan 0,001. Kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam jika dilakukan secara teratur dapat mengurangi *burnout* dan nyeri pada perawat.

Kesimpulan: Kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dapat mempengaruhi penurunan *burnout* dan nyeri pada perawat kamar operasi.

Kata Kunci: *Burnout*, Nyeri, Relaksasi Otot Progresif, Relaksasi Nafas Dalam, Perawat

ABSTRACT***THE EFFECT OF COMBINATION OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION AND DEEP BREATH ON BURNOUT AND PAIN IN OPERATION ROOM NURSES AT RSPAL dr. RAMELAN SURABAYA***

By: Kukuh Widodo

Introduction: *Burnout occurs in nurses with a high workload. Burnout on nurses has an impact on health services, especially operating room nurses. The application of relaxation management can be applied to reduce burnout and pain. Progressive muscle relaxation and deep breathing can be a solution to reduce burnout and pain. This study aims to determine the effect of the combination of progressive muscle relaxation and deep breathing on burnout and pain in operating room nurses*

Methods: *This study used a Pre Experiment design which consists of 2 stages. The first stage was an exploratory descriptive survey by making SOPs for a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing through: Studying the literature on the provision of progressive muscle relaxation and deep breathing; Determination of strategic issues; Preparation of SOPs through FGDs; Expert consultation with RSPAL Pain Management expert dr. Ramelan Surabaya. In Phase 2, a trial of SOP of a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing was conducted with pre and post intervention methods. The sampling technique with a total sampling of 30 emergency room nurses.*

Results: *Stage 1 was combination of progressive muscle relaxation SOP and deep breathing. Stage 2 was trial of SOP combination of progressive muscle relaxation and deep breathing in operating room nurses. The results showed that there was an effect of treatment before and after the intervention on burnout and pain each 0.000 and 0.001. The combination of progressive muscle relaxation and deep breathing can reduce burnout and pain in nurses.*

Conclusion: *The combination of progressive muscle relaxation and deep breathing can affect the reduction of burnout and pain in operating room nurses.*

Keywords: *Burnout, Deep Breathing Relaxation, Nurse, Pain, Progressive Muscle Relaxation.*

RINGKASAN

Burnout didefinisikan sebagai kelelahan secara fisik, mental dan emosional yang diakibatkan oleh tuntutan pekerjaan yang meningkat. Profesi perawat sangat rentan mengalami *burnout* yang diakibatkan oleh tingginya beban kerja yang berdampak pada kondisi kelelahan dalam bekerja (Tinambunan and Tampubolon, 2018; Utami *et al.*, 2016). Penurunan *burnout* dibutuhkan untuk mengurangi dampak secara fisik, mental dan emosional untuk pemberian pelayanan yang optimal dan tidak merugikan instansi dalam memberikan pelayanan kesehatan.

Manajemen relaksasi untuk mengurangi *burnout* dalam penelitian ini yaitu pemberian kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam. Relaksasi otot progresif dilakukan untuk menurunkan ketegangan otot yang ditujukan untuk mengurangi stres dan memberikan rasa rileks (Saluy *et al.*, 2021). Teknik nafas dalam dianjurkan untuk meningkatkan aliran darah ke daerah yang mengalami spasmе dan iskemik sehingga peredaran oksigen dalam darah mampu melepaskan endorphin dan enkefalin tanpa menggunakan alat (Dwika *et al.*, 2022).

Desain penelitian 2 tahap yaitu tahap 1 dengan deskriptif eksplorasi dengan mengembangkan SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam. Tahap 2 dilakukan dengan menggunakan desain pre eksperimen dengan pre dan post test. Teknik pengambilan sampel dengan total sampling. Jumlah sampel sebanyak 30 perawat kamar operasi *emergency*. Analisis data dilakukan dengan uji distribusi frekuensi dan uji faktor hubungan menggunakan *chi-square* yang dibandingkan dengan *p value* 0,05. Serta uji pengaruh menggunakan *paired t test* apabila data normal dan uji *Wilcoxon sign rank* apabila data tidak normal. Penelitian dilakukan pada perawat kamar operasi *emergency* RSPAL dr. Ramelan Surabaya.

Hasil analisis faktor hubungan menunjukkan tidak ada hubungan antara variabel usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status pernikahan, dan masa kerja. Hasil uji pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap *burnout* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang artinya adanya penurunan kejadian *burnout* perawat kamar operasi *emergency* setelah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam. Penurunan kejadian *burnout* ditunjukkan dengan adanya nilai *negative rank* sebesar 26 yang artinya 26 perawat kamar operasi *emergency* mengalami penurunan *burnout* dan nilai *ties* sebesar 4 yang artinya sebanyak 4 perawat kamar operasi *emergency* memiliki kriteria *burnout* yang sama. Komponen *burnout* berupa kelelahan emosional, depersonalisasi dan pencapaian prestasi diri mengalami penurunan setelah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam.

Hasil uji pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap nyeri menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan sebesar 0,001 ($p < 0,05$) yang artinya adanya penurunan nyeri yang dirasakan perawat kamar operasi *emergency* setelah diberikan kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam. Penurunan nyeri ditunjukkan dengan adanya nilai *negative rank* sebesar 13 yang artinya 13 perawat kamar operasi *emergency* mengalami penurunan nyeri dan nilai *ties* sebesar 17 yang artinya sebanyak 17 perawat kamar operasi *emergency* memiliki kriteria nyeri yang sama.

Perawat kamar operasi *emergency* yang melakukan relaksasi merasakan perasaan lebih tenang dan mengurangi rasa kelelahan akibat kerja sehingga konsentrasi meningkat. Efek yang dapat dirasakan oleh perawat adalah adanya rasa relaks pada kondisi fisik yang tegang akibat *burnout*, stres kerja dan beberapa tekanan yang dihadapi ditempat kerja. Selain itu, adanya relaksasi ini dapat meningkatkan kepercayaan perawat terhadap rumah sakit dengan bekerja lebih produktif dan dapat menangani permasalahan secara mandiri tanpa mengandalkan seorang terapis.

Penurunan intensitas nyeri pada perawat kamar operasi *emergency* dikarenakan adanya peningkatan fokus terhadap nyeri yang beralih pada relaksasi nafas, sehingga suplai oksigen dalam jaringan akan meningkat dan otak bisa berelaksasi. Penurunan intensitas nyeri pada penelitian ini menunjukkan adanya perubahan pada kriteria nyeri sedang ke kriteria nyeri ringan. Sedangkan pada perawat dengan kriteria nyeri ringan terjadi penurunan ke kriteria tidak nyeri atau tidak merasakan nyeri setelah dilakukan kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam.

SUMMARY

Burnout is defined as physical, mental and emotional exhaustion resulting from increased job demands. The nursing profession is very susceptible to burnout caused by high workload which results in fatigue at work (Tinambunan and Tampubolon, 2018; Utami et al., 2016). Reducing burnout is needed to reduce physical, mental and emotional impacts for optimal service delivery and not harm institutions in providing health services.

Relaxation management to reduce burnout in this study is a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing. Progressive muscle relaxation is carried out to reduce muscle tension which is intended to reduce stress and provide a feeling of relaxation (Saluy et al., 2021). Deep breathing techniques are recommended to increase blood flow to areas that are experiencing spasm and ischemia so that oxygen circulation in the blood is able to release endorphins and enkephalins without using tools (Dwika et al., 2022).

The research design is 2 stages, namely stage 1 with descriptive exploration by developing SOPs combining progressive muscle relaxation and deep breathing. Stage 2 was carried out using a pre-experimental design with pre and post tests. Sampling technique with total sampling. The number of samples is 30 emergency operating room nurses. Data analysis was carried out by testing the frequency distribution and the relationship factor test using chi-square compared with a p value of 0.05. As well as the effect test using the paired t test if the data is normal and the Wilcoxon sign rank test if the data is not normal. The research was conducted on emergency operating room nurses at RSAL dr. Ramelan Surabaya.

The results of the relationship factor analysis showed that there was no relationship between the variables of age, gender, education level, marital status, and years of service. The test results of the effect of the combination of progressive muscle relaxation and deep breathing on burnout showed a significant effect of 0.000 ($p < 0.05$), which means there was a decrease in the incidence of burnout for emergency operating room nurses after being given a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing. The decrease in the incidence of burnout is indicated by the presence of a negative rank value of 26, which means that 26 emergency operating room nurses experienced a decrease in burnout and a tie value of 4, which means that as many as 4 emergency operating room nurses have the same burnout criteria. Burnout components in the form of emotional exhaustion, depersonalization and self-achievement decreased after being given a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing.

Analysis of the effect of the combination of progressive muscle relaxation and deep breathing on pain showed a significant effect of 0.001 ($p < 0.05$), which means that there was a decrease in pain felt by emergency operating room nurses after being given a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing. The reduction in pain was indicated by a negative rank value of 13, which means that 13 emergency operating room nurses experienced a decrease in

pain and a ties value of 17, which means that as many as 17 emergency operating room nurses have the same pain criteria.

Emergency operating room nurses who do relaxation feel calmer and reduce fatigue due to work so that concentration increases. The effect that can be felt by nurses is a sense of relaxation in a tense physical condition due to burnout, work stress and some of the pressures faced in the workplace. In addition, this relaxation can increase nurses' trust in the hospital by working more productively and being able to handle problems independently without relying on a therapist.

The decrease in pain intensity in emergency operating room nurses is due to an increased focus on pain which switches to breathing relaxation, so that the supply of oxygen in the tissues will increase and the brain can relax. The decrease in pain intensity in this study indicated a change in the criteria for moderate pain to the criteria for mild pain. Whereas for nurses with mild pain criteria, there was a decrease to the criteria for no pain or not feeling pain after a combination of progressive muscle relaxation and deep breathing was carried out.

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN DEPAN	ii
HALAMAN JUDUL DAN PRASYARAT GELAR	iii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
LEMBAR PENETAPAN PANITIA PENGUJI	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	ix
<i>ABSTRACT</i>	x
RINGKASAN	xi
SUMMARY	xiii
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xviii
DAFTAR GAMBAR	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
DAFTAR SINGKATAN	xxi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.3.1 Tujuan Umum	6
1.3.2 Tujuan Khusus	6
1.4 Manfaat Penelitian	7
1.4.1 Manfaat teoritis	7
1.4.2 Manfaat Praktis	7
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Relaksasi Otot Progresif	8
2.1.1 Pengertian Teknik Relaksasi Otot Progresif	8
2.1.2 Prinsip Kerja Relaksasi Otot Progresif	9
2.1.3 Langkah-langkah Teknik Relaksasi Otot Profresif	9
2.2 Relaksasi Nafas Dalam	13
2.2.1 Pengertian Relaksasi Nafas Dalam	13
2.2.2 Penatalaksanaan Teknik Relaksasi Nafas Dalam	14
2.2.3 Prosedur Teknik Relaksasi Nafas Dalam	15
2.2.4 Efek Relaksasi Nafas Dalam	15
2.3 <i>Burnout Syndrome</i>	16
2.3.1 Pengertian <i>Burnout Syndrome</i>	16
2.3.2 Manifestasi <i>Burnout Syndrome</i>	17
2.3.3 Pengukuran <i>Burnout Syndrome</i>	18
2.3.4 Dimensi <i>Burnout</i> Menurut Maslach and Jackson	19
2.3.5 Faktor yang mempengaruhi <i>Burnout Syndrome</i>	20
2.3.6 Gejala <i>Burnout</i>	29
2.4 Hubungan Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam terhadap Burnout Syndrome dan Nyeri	30
2.5 Keaslian Penelitian	33
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL	41

3.1	Kerangka Konseptual Penelitian.....	41
3.2	Hipotesis Penelitian	44
BAB 4	METODOLOGI PENELITIAN.....	45
4.1	Penelitian Tahap Pertama	45
4.2	Penelitian Tahap Kedua	47
4.2.1	Desain Penelitian	47
4.2.2	Populasi.....	47
4.2.3	Sampel	47
4.2.4	Sampling	48
4.2.5	Besar Sampel	48
4.2.6	Variabel Penelitian.....	48
4.2.7	Definisi Operasional	49
4.2.8	Alat dan Bahan Penelitian.....	50
4.2.9	Instrumen Penelitian	51
4.2.10	Kerangka Operasional.....	52
4.3	Uji Validitas dan Reabilitas	53
4.3.1	Uji Validitas	53
4.3.2	Uji Reabilitas	53
4.4	Lokasi dan Waktu Penelitian	54
4.5	Prosedur Pengambilan dan Pengumpulan Data	54
4.6	Pelaksanaan Penelitian.....	56
4.7	Analisa Data.....	59
4.8	Etik Penelitian.....	60
4.8.1	Lembar persetujuan menjadi responden (<i>informed consent</i>)	60
4.8.2	Tanpa nama (<i>anonymity</i>)	61
4.8.3	Kerahasiaan.....	61
4.8.4	Keadilan.....	61
4.8.5	<i>Beneficience and maleficience</i>	61
BAB 5	HASIL DAN ANALISIS PENELITIAN.....	62
5.1	Gambaran lokasi penelitian	62
5.2	Hasil dan analisis penelitian tahap 1	63
5.2.1	Studi literatur	63
5.2.2	Isu strategis	67
5.2.3	Pelaksanaan <i>Focus Group Discussion</i> (FGD)	69
5.2.4	Konsul pakar.....	71
5.2.5	Hasil SOP kombinasi otot progresif dan nafas dalam.....	73
5.3	Hasil dan analisis penelitian tahap 2	74
5.3.1	Karakteristik responden	74
5.3.2	Identifikasi <i>burnout</i> perawat kamar operasi <i>emergency</i>	75
5.3.3	Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	77
5.3.4	Pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam	81
BAB 6	PEMBAHASAN	84
6.1	Identifikasi tingkat <i>burnout</i> perawat kamar operasi RSPAL dr. Ramelan Surabaya	84
6.2	Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian <i>burnout</i> perawat kamar operasi RSPAL dr. Ramelan Surabaya	85
6.2.1	Faktor usia perawat dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	85
6.2.2	Faktor jenis kelamin perawat dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	86

6.2.3	Faktor tingkat pendidikan perawat dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	88
6.2.4	Faktor status pernikahan perawat dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	89
6.2.5	Faktor lama masa kerja perawat dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	91
6.3	Pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap <i>burnout syndrome</i>	93
6.4	Pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap nyeri	95
6.5	Pengembangan SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam.	98
6.6	Keterbatasan penelitian.....	100
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN		101
7.1	Kesimpulan	101
7.2	Saran	102
DAFTAR PUSTAKA		103
Lampiran		108

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 PICOT <i>Framework</i>	34
Tabel 2. 2 Keaslian Penelitian pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap <i>burnout</i> dan nyeri pada perawat kamar operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya	35
Tabel 4. 1 Definisi Operasional.....	49
Tabel 4. 2 Tahapan Pelaksanaan Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam	57
Tabel 5. 1 Studi literatur penelitian pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dengan kejadian <i>burnout</i> dan nyeri perawat kamar operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya.....	64
Tabel 5. 2 Isu strategis penelitian pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam dengan kejadian <i>burnout</i> dan nyeri perawat kamar operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya	68
Tabel 5. 3 Hasil FGD pengembangan SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam pada <i>burnout</i> perawat kamar operasi di RSPAL dr. Ramelan	70
Tabel 5. 4 Hasil diskusi pakar pengembangan SOP kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam pada <i>burnout</i> perawat kamar operasi di RSPAL dr. Ramelan Surabaya	72
Tabel 5. 5 Karakteristik responden penelitian.....	74
Tabel 5. 6 Identifikasi <i>burnout</i> perawat kamar operasi <i>emergency</i> RSPAL dr. Ramelan	75
Tabel 5. 7 Faktor risiko karakteristik perawat dengan kejadian <i>burnout syndrome</i>	77
Tabel 5. 8 Pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap <i>burnout syndrome</i>	81
Tabel 5. 9 Analisis pengaruh relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap tiga komponen <i>burnout</i> (kelelahan emosional, depersonalisasi, dan pencapaian prestasi diri)	81
Tabel 5. 10 Pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap nyeri	82
Tabel 5. 11 Analisis pengaruh kombinasi relaksasi otot progresif dan nafas dalam terhadap penurunan skala nyeri sebelum dan sesudah intervensi.....	83

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Diagram Flow.....	34
Gambar 3. 1 Kerangka Konseptual.....	41
Gambar 4. 1 Desain kerangka kerja penelitian.....	52
Gambar 5. 1 Diagram Flow Studi Literatur.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Form Penjelasan Penelitian (<i>Information For Consent</i>).....	108
Lampiran 2 Form <i>Informed Consent</i>	111
Lampiran 3 Form Persetujuan Tindakan Keperawatan.....	112
Lampiran 4 Kuesioner Data Demografi.....	113
Lampiran 5 Kuesioner <i>Visual Analogue Scale</i> (VAS).....	114
Lampiran 6 Lembar Pelaksanaan Intervensi	115
Lampiran 7 Kuesioner <i>Burnout</i>	116
Lampiran 8 SOP Kombinasi Relaksasi Otot Progresif dan Nafas Dalam	118
Lampiran 9 Surat Permohonan Kaji Etik	123
Lampiran 10 Surat Keterangan Laik Etik RSPAL dr. Ramelan Surabaya	124
Lampiran 11 Lembar Penjelasan FGD.....	125
Lampiran 12 Panduan FGD	127
Lampiran 13 Daftar Hadir FGD	129
Lampiran 14 Berita Acara FGD	130
Lampiran 15 Notulensi FGD.....	131
Lampiran 16 Berita Acara Konsultasi Pakar.....	135
Lampiran 17 Notulensi Konsultasi Pakar	136
Lampiran 18 Foto Kegiatan	138
Lampiran 19 Analisis Statistik.....	141

DAFTAR SINGKATAN

ANAOH	: <i>American National for Occupational Helath</i>
BERNCA-R	: <i>Basel Extent of Rationing of Nursing Care</i>
BM	: <i>Burnout Measure</i>
BMS	: <i>Burnout Measure Short Version</i>
BOIT	: <i>Burnout Intervention Training For Manager And Team Leaders</i>
CABG	: <i>Coronary Artery Bypass Graft</i>
EFT	: <i>Emotional Freedom Techniques</i>
FGD	: <i>Focus Group Discussion</i>
FSS	: <i>Fatigue severity scale</i>
IASP	: <i>International Association for the Study of Pain</i>
ICU	: <i>Intensive Care Unit</i>
IGD	: <i>Instalasi Gawat Darurat</i>
MBI	: <i>Maslach Burnout Inventory</i>
MBI-GS	: <i>Maslach Burnout Inventory General Survey</i>
MBI-HSS	: <i>Maslach Burnout Inventory- Human Service Survey</i>
NPVS	: <i>The Nurse Professional Values Scale</i>
NWI-R	: <i>Nursing Work Index-Revised</i>
OLBI	: <i>Oldenburg Burnout Inventory</i>
PMR	: <i>Progressive Muscle Relaxation</i>
PPNI	: <i>Persatuan Perawat Nasional Indonesia</i>
PSS	: <i>Preceived Stress Scale</i>
R&D	: <i>Research and Development</i>
RS	: <i>Rumah Sakit</i>
RSPAL	: <i>Rumah Sakit Pusat Angkatan Laut</i>
RSUD	: <i>Rumah Sakit Umum Daerah</i>
SOP	: <i>Standar Operasional Prosedur</i>
STAI	: <i>State-Trait Anxiety Inventory</i>
SUD	: <i>Subjective Units of Distress</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>