

## Kejenuhan Kerja (Burnout) Pada Perawat

Rahmad Septian Reza\*, Soliha

STIKes Ngudia Husada Madura, Indonesia

\* Correspondent Author: [ibnuhairun@gmail.com](mailto:ibnuhairun@gmail.com)

### ABSTRAK

Burnout atau kejenuhan kerja merupakan masalah kelelahan yang dirasakan oleh karyawan baik secara mental maupun fisik yang disebabkan oleh keadaan situasi kerja yang tidak mendukung serta kurang sesuai dengan kebutuhan dan harapan. Burnout merupakan istilah yang cukup populer untuk mengindikasikan kondisi penurunan energi mental dan fisik setelah periode stress yang sudah parah dan tidak kunjung membaik yang berkaitan dengan pekerjaan, terkadang dicirikan dengan pekerjaan atau penyakit fisik (Potter&Perry dalam Windayanti dan Prawasti, 2007). Tujuan diadakan kegiatan pengabdian masyarakat ini untuk memberikan pengetahuan kepada perawat, terutama kepada perawat yang bekerja di Puskesmas Tragah Kab. Bangkalan, tentang burnout pada perawat Puskesmas. Metode yang digunakan adalah persentasi dan pemberian booklet terkait burnout, harapannya hal tersebut dapat membantu para perawat lebih memahami tentang burnout dan pencegahannya. Hasil yang diperoleh yaitu memberikan tambahan pengetahuan bagi perawat yang bekerja di Puskesmas Tragah Kab. Bangkalan, sehingga harapannya burnout tidak terjadi tempat kerja tersebut.

**Kata Kunci:** Burnout, Kejenuhan, Kerja, Perawat

Received: September 13, 2021

Revised: September 24, 2021

Accepted: September 30, 2021



This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.

### PENDAHULUAN

Menurut *National Safety Council* (NSC) pada tahun 2004 menjelaskan bahwa kejenuhan kerja (burnout) merupakan akibat dari stress yang dirasakan atas beban kerja yang umum, gejala khusus pada kejenuhan kerja ini berupa kebosanan, pesimisme, kurang konsentrasi, kualitas kerja yang kurang memuaskan, depresi, kepuasan kerja menurun, absen dari pekerjaan, mengalami sakit atau menderita suatu penyakit (Maharani, 2012). Burnout Syndrome merupakan kumpulan dari gejala akibat kelelahan, baik secara fisik maupun mental sehingga dapat menyebabkan kurangnya konsentrasi, berkembangnya konsep diri yang negatif, serta perilaku kerja yang negatif. (Maslach, 2004 dalam Andriani, 2018)

Stressor tinggi yang sering dialami oleh perawat sebagai kondisi dalam upaya penyelamatan pasien, mengerjakan rutinitas, ruang kerja yang sumpek, jumlah pasien yang banyak, dan harus bertindak cepat dalam menangani kebutuhan pasien. Perawat tidak mampu beradaptasi pada situasi dengan tekanan kerja tinggi dan berlangsung terus-menerus dalam intensitas tinggi, maka inilah yang disebut dengan burnout (Tawale &

Novita, 2011). Perawat profesional sangat berisiko mengalami burnout karena terus dituntut untuk memberikan pelayanan yang paripurna kepada pasien. Fakta menunjukkan bahwa tenaga kesehatan profesional seperti perawat secara langsung berinteraksi dengan pasien dalam jangka waktu yang lama dan terus-menerus dapat menimbulkan terjadinya burnout (Maslach et al., 2001).

Penelitian yang dilakukan oleh Sari (2014) dengan judul “Hubungan Beban Kerja Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Pelaksana Ruang Intermediet RSUP Sanglah”. Hasil analisis yang didapatkan adalah terdapat hubungan yang signifikan antara beban kerja dengan burnout syndrome yang hasil *cross tabulation* menunjukkan 5 orang (9,5%) responden dengan beban kerja tinggi mengalami burnout syndrome berat. Kiekkas (2010) melakukan penelitian dengan judul “Level and Correlates of Burnout Among Orthopaedic Nurses in Greece” dengan desain penelitian deskriptif untuk mengetahui tingkatan dan faktor yang berhubungan dengan burnout syndrome pada perawat ortopedik. Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa burnout syndrome memiliki hubungan yang signifikan dengan beban kerja perawat ( $p$  value=0,005). Kiekkas (2010) juga menyebutkan beban kerja yang tinggi secara spesifik berpengaruh pada salah satu dimensi dari burnout syndrome yaitu *physical and emotional exhaustion*.

Pada studi pendahuluan di Puskesmas Tragah Kec. Tragah Kab. Bangkalan didapatkan 5 dari 7 perawat mengatakan tidak mengetahui apa dan bagaimana *burnout*, bahkan 3 diantara mereka mengatakan bahwa kemungkinan mereka terkena *burnout* akan tetapi tidak disadari. Pengabdian masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan kepada perawat, sehingga meningkatnya pengetahuan mereka dan harapannya mereka mampuantisipasi atau bahkan mengobati ketika terjadi *burnout*.

## METODE

Penyuluhan yang kami lakukan menggunakan ruangan yang disediakan oleh Puskesmas, dengan menggunakan alat bantu proyektor untuk menampilkan powerpoint dan booklet sebagai ringkasan panduan dari acara pengabdian masyarakat.

Metode yang digunakan dalam program pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan tentang *burnout* pada perawat. Sasaran dalam program pengabdian ini adalah perawat di Puskesmas Tragah Kab. Bangkalan sebanyak 15 orang.

Pelaksanaan program penyuluhan ini dilakukan dengan tiga tahapan yang total durasi adalah 2x50 menit yang kemudian dilanjutkan dengan penutupan. Tahapan dalam pengabdian masyarakat ini berupa: 1) pemberian materi tentang Burnout pada tenaga perawat 2) Tanya jawab atau diskusi 3) pembagian hadiah atau dooprize. Evaluasi dilakukan pada awal dan akhir pelatihan dengan melakukan pre dan post test pada hari yang sama dengan kuesioner tentang pengetahuan *burnout* yang terjadi pada perawat.

## HASIL

Peserta penyuluhan adalah perawat yang rata-rata usianya 35,4 tahun, sebagian besar adalah perawat perempuan (80%) dengan tingkat pendidikan sarjana keperawatan (93,3%).

Tabel 1. Data Demografi Perawat Peserta Penyuluhan

Karakteristik	n	F(%)	Mean
Usia			35,4
Jenis Kelamin			
Laki-Laki	3	20	
Perempuan	12	80	
Tingkat Pendidikan			

---

Diploma	1	6,7
Sarjana	14	93,3

---

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Penyuluhan

---

Tingkat Pengetahuan	Pre-Test		Post Test	
	n	%	n	%
Baik	4	26,7	12	86,7
Kurang	11	73,3	2	13,3

---

Hasil kegiatan penyuluhan tentang *burnout* pada perawat adalah sebelum dilakukan penyuluhan, tingkat pengetahuan peserta tentang *burnout* adalah kurang (73,3%) dan setelah diberikan penyuluhan, tingkat pengetahuan baik meningkat menjadi 86,7%.

### PEMBAHASAN

Hasil penyuluhan *burnout* pada perawat didapatkan peningkatan pengetahuan perawat hingga 86,7%. Perawat di Puskesmas dan Rumah sakit jiwa sebaiknya mendapatkan pelatihan tentang *burnout*, karena masih banyak perawat yang tidak mengetahui tentang *burnout* (Maslach, C., dkk., 2001)

Notoadmodjo (2007), mengatakan bahwa pengetahuan berhubungan dengan pendidikan formal yang didapat oleh seseorang, dimana semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, semakin luas pengetahuannya dan pemahamannya tentang informasi juga lebih baik. Menurut Meliono (2007), pengetahuan dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu pendidikan, media dan keterpaparan informasi.

Hasil pelatihan ini menunjukkan hasil positif terkait *staff development*, dimana peningkatan pengetahuan tentang *burnout* dapat meminimalkan resiko terjadinya kelelahan kerja pada perawat, sehingga banyak perawat yang tidak terpapar oleh masalah tersebut (Tewale, dkk., 2011)

Metode lainnya dapat digunakan misalnya pelatihan, workshop, roleplay, leader teaching dan sebagainya untuk memberikan pengetahuan lebih komprehensif pada perawat. Hal ini sangat penting karena saat perawat mengalami *burnout*, performa kerja dapat menurun drastis dan juga ditemukan adanya hubungan interpersonal yang tidak baik.

### KESIMPULAN

Penyuluhan tentang *burnout* pada perawat dapat meningkatkan pengetahuan perawat, sehingga perlu dilakukan peningkatan pengetahuan dan keterampilan perawat dalam memahaminya melalui pelatihan skill development dengan berbagai metode.

### DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, Esti. 2018. Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome dan Job Satisfaction Perawat di Rumah Sakit Petrokimia Gresik. diakses tanggal 25 November 2021. [www.journal.lib.unair.ac.id](http://www.journal.lib.unair.ac.id).
- Kiekkas, P. 2010. Level and Correlates of Burnout Among Orthopaedic Nurses in Greece. *Journal of Orthopaedic Nursing*.29(3). 203-208.
- Maharani, P.A., & Akde, T. (2012). Kejenuhan kerja dengan kinerja perawat dalam pemberian asuhan keperawatan. *Jurnal Stikes RS Baptis, Kediri*.
- Notoatmodjo. 2003. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Cetakan I. Jakarta: Rineka Cipta, hal 12- 14, 26-27, 65
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. 2001. Job Burnout: Annual Review of Psychology. 52(1). 397-422.

- Tawale, Efa Novita., Widjajaning Budi., Gartinia Nurcholis. 2011. Hubungan Motivasi Kerja Perawat dengan Kecenderungan Mengalami Burnout pada Perawat di RSUD Serui-Papua. diakses pada 25 November 2021. [www.journal.unair.ac.id](http://www.journal.unair.ac.id).
- Windayanti & Prawasti, C. (2007). Burnout pada perawat rumah sakit pemerintah dan perawat rumah sakit swasta. *Jurnal Psikologi*, 13 (1), 127-140.