

# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP BURNOUT PADA PERAWAT DI PALANG MERAH INDONESIA SURAKARTA

*by Rahmawati Rahmawati*

---

**Submission date:** 14-Aug-2023 11:28AM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2145520588

**File name:** naskah\_publicasi\_Rahma\_7-8-23.docx (75.88K)

**Word count:** 4193

**Character count:** 26674

**PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP *BURNOUT* PADA PERAWAT DI PALANG MERAH INDONESIA SURAKARTA**

Rahmawati<sup>1</sup>, Wahyuningsih Safitri<sup>2</sup>

Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta

Email : [watirahma1202@gmail.com](mailto:watirahma1202@gmail.com)

**ABSTRAK**

Perawat yang mengalami *burnout* sangat rentan kehilangan antusias atau keinginan dalam bekerja, semua hal yang berhubungan kinerja dan produktifitas dalam bekerja menjadi enggan dan tidak menyenangkan. Hal ini dikarenakan perawat mengalami *stress, over whelmed, exhausted* sehingga perawat mulai kehilangan kepercayaan diri terhadap pekerjaan maka diperlukan penanganan *burnout* pada perawat yaitu dengan relaksasi lima jari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh teknik relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di PMI Surakarta.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan jenis penelitian *Quasy Experiment* dengan pendekatan *One Group pretest posttest design*. Jumlah sampel sebanyak 24 responden, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *non probability sampling* dengan total *sampling* atau sensus. Penelitian dilakukan di PMI Surakarta periode Juni-Juli 2023. Analisa data menggunakan uji *Wilcoxon test*.

Penelitian ini menunjukkan ada pengaruh yang kuat antara relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di PMI Surakarta, dengan nilai *P value* = 0,000 (*P value* < 0,05), dengan nilai *Z* - 4.198.

Terdapat pengaruh yang kuat relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di PMI Surakarta.

Kata kunci : *Burnout*, Perawat, Relaksasi

Daftar pustaka : 63 (2017-2022)

## **ABSTRACT**

Nurses' burnouts are vulnerable to losing enthusiasm or desire to work. Everything related to performance and productivity at work becomes reluctant and unpleasant. It causes nurses to experience stress, be overwhelmed, and exhausted, and relinquish confidence in work. Then it requires handling burnout with five-finger relaxation. The study aimed to determine the effect of the five-finger relaxation technique on burnout in nurses at PMI Surakarta.

The research used quantitative methods with the quasi-experiment with the one-group pretest-posttest design. The number of samples was 24 respondents using non-probability sampling of total sampling or census. The research was conducted at PMI Surakarta for the period June-July 2023. Data analysis utilized the Wilcoxon test.

The research presented a strong effect between five-finger relaxation on burnout in nurses at PMI Surakarta with a  $P$  value = 0.000 ( $P$  value < 0.05), with a  $Z$  value of - 4.198.

There was a strong effect between five-finger relaxation on burnout in nurses at PMI Surakarta.

*Keywords: Burnout, Nurse, Relaxation*

*Bibliography: 63 (2017-2022)*

## PENDAHULUAN

4 Perawat adalah seseorang yang telah lulus pendidikan perawat baik di dalam maupun di luar negeri sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku (Kemenkes, 2019). Seseorang dikatakan memiliki *syndrome burnout* jika orang tersebut mengalami kelelahan emosional (*emotional exhaustion*), depersonalisasi dan penurunan prestasi diri.

*Burnout* merupakan representasi dari sindrom *psychological* stres yang menunjuk pada respon negatif seseorang sebagai hasil dari tekanan pekerjaan Assa (2022). Menurut Kusumawati and Dewi (2021) bahwa penyebab terjadinya burnout adalah karena tekanan pekerjaan yang tinggi, beban kerja yang menumpuk, pekerjaan yang monoton, kurang mendapat apresiasi, kurang istirahat. Seseorang mengalami gejala burnout meliputi perasaan cemas, tegang, mudah tersinggung dan frustrasi serta adanya keluhan psikosomatis (Ramadhan, Sulisetyawati and Suryandari, 2021).

Data WHO (World Health Organization) menyatakan bahwa terdapat 7,8 juta perawat di 198 negara. Ditemukan prevalensi kelelahan yang terjadi pada perawat di luar negeri sebesar 91,9%. Sebuah penelitian di Iran terdapat 43,4% perawat mengalami kelelahan. Menurut hasil survei PPNI (Persatuan Perawat Nasional Indonesia) didapatkan 50,9% perawat yang bekerja di empat provinsi di Indonesia mengalami kelelahan (Siallagan *et al.*, 2019).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) melaporkan bahwa terdapat 817.145 sumber daya manusia kesehatan di rumah sakit, yang terdiri dari 569.714 orang tenaga kesehatan dan 247.431 orang tenaga penunjang kesehatan. Proporsi tenaga kesehatan terbesar adalah perawat sebesar 50,79%. Perawat merupakan tenaga medis yang memiliki kontak langsung paling sering dengan pasien sehingga rentan terhadap kelelahan (Siddiq *et al.*, 2021). Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa *burnout* akan berdampak kepada kualitas kehidupan dari perawat sehingga akan mengakibatkan terjadinya gangguan kesehatan mental, perasaan tertekan, perasaan lesu, tidak puas dalam bekerja, *turn over* yang semua itu akan mempengaruhi dari prestasi kerja karyawan (Santoso, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Heriyant<sup>9</sup> Mardiani and Sahran (2022) dengan judul jurnal faktor yang berhubungan dengan *burnout* perawat dalam merawat<sup>9</sup> pasien covid-19 di RSUD dr. M Yunus Bengkulu menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami *burnout* kategori berat (42,9%) dan sisanya mengalami *burnout* kategori sedang (40,0%) dan *burnout* kategori rendah (17,1%).

Penangan *burnout* dapat diatasi dengan berbagai cara seperti dengan menggunakan terapi farmakologi maupun non farmakologi. Terapi farmakologi dapat dengan meminum obat anti cemas tapi dapat menimbulkan efek ketergantungan

sedangkan terapi non farmakologi dengan menggunakan terapi tawa, terapi kognitif, ataupun relaksasi dengan teknik lima jari. Relaksasi ini dapat dilakukan perawat agar dapat memberikan suasana yang rileks, serta dapat memusatkan pikiran pada ketenangan yang diciptakan di pikiran sambil menyentuh lima jari tangan secara berurutan (Nurfaidah, 2018).

Teknik relaksasi lima jari sangatlah mudah untuk dilakukan (dapat dalam atau di luar ruangan) dan tidak memerlukan waktu yang lama (hanya sekitar 15-30 menit). Minimal dilakukan 3 kali seminggu, namun akan lebih baik jika dilakukan setiap hari (5<sup>10</sup>jar, 2022). Menurut Gati and Silvitasari (2022) terapi relaksasi lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang. Kemudian menurut Sumardiyono (2020) bahwa hipotalamus pituitary adrenal (HPA) merupakan bagian penting karena berhubungan dengan terjadinya stres. Hormon stres di hipotalamus seperti *kotekolamin*, *epinefrin*, *norepinefrine*, *glukokortikoid*, dan *kortisol*. Sehingga menurut Dekawaty (2021) bahwa dengan menurunnya hormone stres akan mengurangi ketegangan, stress dan kelelahan pada perawat.

Penelitian yang dilakukan oleh Sari and Barat (2019) ha<sup>8</sup> penelitian yang dilakukan bahwa penurunan skor kecemasan pada pasien pre operasi laparatomi pada kelompok eksperimen lebih rendah (38,8) dibandingkan skor kecemasan kelompok kontrol (59,9). Hasil menunjukkan nilai  $p = 0,001$  ( $p \leq 0,05$ ) maka dapat disimpulkan bahwa relaksasi lima jari lebih efektif dalam menurunkan kecemasan dibandingkan tidak diberikan latihan lima jari antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hasil studi pendahuluan di Palang Merah Indonesia Surakarta dengan wawancara terhadap lima perawat dibagian mobil unit didapat tiga dari lima perawat menunjukan gejala seperti sering masuk angin dan flu, frustasi, stres, sedih, kurang bersemangat dan kelelahan kerja setiap hari, lesu. Sedangkan dua dari lima perawat menunjukan gejala merasa lelah diakhir hari atau mulai pergantian shift kerja dari total perawat 25 orang. Dengan menggunakan acuan kuesioner *Maslach Inventory-Human Service Survey* (MBI- HSS) didapat data bahwa perawat yang mengalami kelelahan emosional : ringan 20%, sedang 40% dan berat 40%, depersonalisasi : ringan 20%, sedang 20% dan berat 60%, dan penurunan prestasi diri : ringan 40%, sedang 20% dan berat 60% dari jumlah 5 perawat (Data Oalah Peneliti, 2022).

Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui pengaruh relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di Palang Merah Indonesia Surakarta. Dari

gambaran di atas maka rumusan masalah dalam penelitian yang akan dilakukan adalah pengaruh relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di Palang Merah Indonesia Surakarta. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di Palang Merah Indonesia Surakarta.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dengan metode kuantitatif yaitu karena data penelitian berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik. Metode penelitiannya menggunakan dengan pendekatan *one group pretest posttest design* yaitu satu kelompok dipilih secara random kemudian di beri *pretes* untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok control. Penelitian *true experiment* adalah eksperimen yang sebetul-betulnya peneliti dapat mengontrol semua variabel luar yang mempengaruhi jalanya eksperimen. Dengan demikian ciri utama *true experiment* adalah bahwa sampel yang digunakan untuk eksperimen maupun sebagai kelompok control diambil secara random dari populasi tertentu (Sugiyono, 2022). Populasi dalam penelitian ini adalah perawat di PMI Surakarta bagian mobil unit sebanyak 24 perawat.

Tehnik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan *sensus* atau total sampel. Besar sampel i ditentukan dengan menggunakan rumus *sensus* yaitu semua anggota populasi digunakan sebagai teknik sampel, hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil yaitu kurang dari 30 orang atau peneliti yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2022). Perhitungan sampel didapatkan 24 responden. Penelitian dilaksanakan di PMI Surakarta.

Penelitian ini dimulai Penelitian dimulai dengan menyusun proposal penelitian pada bulan Desember 2022 dan pengambilan data akan dilakukan pada bulan Juni-Juli tahun 2023. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner MBI-HSS (*Maslacah Inventory-Human Service Survey*) untuk mengukur tingkat *burnout* , dan SOP relaksasi lima jari. Analisa yang digunakan adalah *uji wilcoxon test* dengan cut point  $\alpha < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisa Univariat

a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin.

Jenis kelamin	f	%
Perempuan	21	87.5
Laki-laki	3	12.5
Total	24	100

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin paling banyak adalah perempuan sebanyak 21 responden (87.5 %).

b. Karakteristik responden berdasarkan umur.  
Tabel 2. Karakteristik responden berdasarkan umur.

	Min	Max	Mean	St.Dev
Umur	21	37	24.46	3.538

Karakteristik responden berdasarkan umur dengan min umur 21 tahun dan max 37 tahun.

c. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan .  
Tabel 3. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan.

Pendidikan	f	%
D3	20	83.3
S1	2	8.3
Ners	2	8.3
Total	24	100

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan paling banyak adalah D3 sebanyak 20 responden (83.3%).

d. Karakteristik responden berdasarkan lama kerja.  
Tabel 4. Karakteristik responden berdasarkan lama kerja.

	N	Min	Max	Mean	Std.Dev
LM	24	1	12	2.29	2.331
Valid N	24				

Karakteristik responden berdasarkan lama kerja menunjukkan bahwa lama kerja minimal 1 tahun, maksimal 12 tahun dengan rata-rata 2.29 dan standar deviasi 2.331.

e. Karakteristik responden berdasarkan status  
Tabel 5. Karakteristik responden berdasarkan status

Status	f	%
Menikah	7	29.2
Belum menikah	17	70.8
	24	100

Karakteristik responden berdasarkan status paling banyak adalah belum menikah sebanyak 17 perawat (70,8%).

f. Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari

Tabel 6. Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari

	frequency	%	Valid percent	Cumulative percent
Lelah	17	70.8	70.8	70.8
Tidak lelah	7	29.2	19.2	100.0
Total	24	100	100.0	

Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari adalah dengan nilai lelah 17 (70.8%) dan nilai sangat lelah 7 (29.2%)

- g. Tingkat *burnout* sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari

Tabel 7. Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari

	frequency	percent	Valid percent	Cumulative percent
Lelah	14	58.3	58.3	58.38
Tidak lelah	10	41.7	41.7	100.0
Total	24	100.0	100.0	

Tingkat *burnout* setelah diberikan teknik relaksasi lima jari adalah dengan nilai tidak lelah 14 (58,3%) dan nilai lelah 10 ( 41,7%).

## 2. Analisa Bivariat

Tabel 8. Hasil uji *Wilcoxon*

<i>Burnout</i> perawat	Hasil uji <i>Wilcoxon</i>	
	Z	P-value
<i>Burnout</i> sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari.	-4.198	.000

Berdasarkan hasil tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sig. *P-value* sebesar 0,000 sehingga *P value* < 0,05 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test* sehingga ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat di PMI Surakarta.

## PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

- a. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 21 perawat (87,5 %). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Heriyanto, Mardiani and Sahran (2022) yang

menunjukkan perawat mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan 23 responden (65,7%) dari total sampel 35 perawat. Hasil penelitian Baroka, Pondaag and Hamel (2017) menunjukkan mayoritas perawat memiliki jenis kelamin perempuan sebanyak 39 responden (62.9%) dari total sampel 63.

Menurut Putri, Krisnawati and Utami (2019) bahwa seorang laki-laki akan mengalami level *burnout* lebih rendah daripada perempuan. Perempuan memperlihatkan persentase lebih tinggi mengalami kejadian *burnout* daripada laki-laki, karena seorang laki-laki jarang mengalami kelelahan emosional. Kemudian salah satu faktor yang mempengaruhi adanya *burnout* adalah jenis kelamin salah satunya yang berjenis kelamin perempuan dimana untuk mengatasi masalah yang muncul dalam kehidupan pekerjaannya perempuan lebih cenderung mengalami tingkat *burnout* yang lebih tinggi daripada laki-laki karena wanita memiliki tanggung jawab lebih, dimana wanita harus dituntut profesional terhadap pasien dan juga harus mengurus keluarga (Maslach and Leiter, 2016).

Peneliti menyimpulkan bahwa responden mayoritas memiliki jenis kelamin perempuan karena perawat lebih identik dengan seorang perempuan dan dalam memberikan asuhan keperawatan seorang perempuan lebih memiliki sikap lembut dan ramah sehingga mayoritas perawat berjenis kelamin perempuan.

- b. Karakteristik responden berdasarkan umur

Karakteristik responden berdasarkan umur minimal 21 tahun, maksimal 37 tahun dengan rata-rata 24.46 dan standar deviasi 3.538. Hasil penelitian didukung oleh penelitian Lida, Wahyuningsih and Dewi (2022) yang menunjukkan usia responden terbanyak pada usia 25-35 tahun sebanyak 42 responden (82,4%). Hasil penelitian Andarini (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia antara 21 – 30 tahun (56,7%).

Umur muda lebih berisiko mengalami *burnout* dibandingkan usia tua karena, pekerja muda biasanya memiliki cita-cita yang lebih tinggi sehingga terkadang ekspektasi mereka tidak realistis. Bertambahnya usia, individu akan lebih stabil dan lebih dewasa, sehingga harapan mereka akan lebih realistis (Maslach and Leiter, 2016)

Peneliti menyimpulkan bahwa bertambahnya usia dapat berpengaruh pada kestabilan dan kedewasaan setiap individu dimana hal tersebut juga akan mempengaruhi *burnout* pada perawat karena cara berpikir akan menjadi lebih realistis. Pengalaman dan pengetahuan juga akan bertambah seiring

bertambahnya usia karena sudah menangani banyak pasien.

#### c. Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

Karakteristik responden berdasarkan pendidikan yang paling banyak adalah D3 sebanyak 20 perawat (83,3%). Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Putri, Krisnawati and Utami (2019) tentang tingkat *self-efficacy* berhubungan dengan *burnout* pada perawat selama pandemi *Corona virus disease 2019* yang menunjukkan mayoritas pendidikan D3 keperawatan terbanyak yaitu sebanyak 20 perawat (57,1%).

Pendidikan keperawatan profesional minimal harus melalui dua tahapan, yaitu: tahap pendidikan akademik pendidikan profesi kedua tahapan tersebut wajib diikuti, karena merupakan tahap pendidikan yang terintegrasi, sehingga tidak dapat dipisahkan antara satu dengan lainnya. Tingkat pendidikan dapat mempengaruhi berhubungan dengan kemampuan seseorang menilai atau melakukan evaluasi terhadap tindakan yang dilakukan (Arfarulana, Sholehah and Munir, 2022).

Peneliti menyimpulkan bahwa seorang perawat yang memiliki tingkat pendidikan yang tinggi maka akan memiliki tingkat pengetahuan yang lebih luas serta pola pikir yang lebih maju sehingga akan mempermudah perawat dalam mengatasi masalah dan mengembangkan keterampilan maupun dalam pemberian asuhan keperawatan yang kompetitif, komprehensif dan mengatasi masalah dengan cepat.

#### d. Karakteristik responden berdasarkan lama kerja

Karakteristik responden berdasarkan lama kerja minimal 1 tahun, maksimal 12 tahun dengan rata-rata 2.29 dan standar deviasi 2.331. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Priyanto, Mardiani and Sahran (2022) yang menunjukkan bahwa lama bekerja pada penelitian ini terbanyak selama 1-10 tahun dengan frekuensi sebanyak 18 responden (51,4%).

Lama kerja mempunyai pengaruh pada pekerja untuk mengalami *burnout* dan telah dibuktikan dari beberapa jenis penelitian. Pekerja dengan masa kerja yang lebih lama memiliki kecenderungan untuk mengalami *burnout*, hal ini dikarenakan perawat yang memiliki masa kerja yang lama tergolong sebagai perawat penanggung jawab sehingga lebih besar tuntutan pekerjaannya (Sihotang, 2019).

#### e. Karakteristik responden berdasarkan status

Karakteristik responden berdasarkan status menikah yang paling banyak adalah yang belum menikah sebanyak 17 (70,8%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Hujriahni (2017) bahwa yang belum menikah sebanyak 10 orang (40,0%). Sejalan penelitian yang dilakukan oleh Bunga, Simamora and Deniati (2020) bahwa yang belum menikah sebanyak 15 orang (38,5%).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hujriahni, 2017) bahwa pernikahan menyebabkan meningkatnya tanggung jawab yang dapat membuat pekerjaan tetap lebih berharga dan penting. Seseorang yang sudah menikah akan memiliki tugas-tugas seperti: belajar hidup dengan pengalaman dalam perkawinan, mulai hidup berkeluarga, memelihara anak, mengatur rumah tangga, dan memulai dalam pekerjaan, sehingga seseorang yang sudah menikah akan mengalami kelelahan kerja akibat kerja dan sesampainya di rumah harus mengurus kebutuhan keluarga yang mana seharusnya waktu tersebut digunakan untuk istirahat.

Peneliti menyimpulkan bahwa yang belum menikah lebih banyak dibandingkan sudah menikah sehingga setelah dianalisis bahwa yang sudah menikah menunjukkan pengaruh yang berbeda antara *burnout* dengan status menikah. Orang yang sudah menikah kesadaran akan tanggung jawab sudah meningkat, tetapi apalagi jika didasari dengan keikhlasan sehingga dalam bekerja merasa tidak terbebani akan pekerjaan di instansi tempat kerja dan pekerjaan terasa ringan sehingga kelelahan kerja tidak terjadi.

#### f. Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari

Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari adalah nilai lelah 17 (70,8%) dan nilai sangat lelah 7 (29,2%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Cholilah, Djalali and Rini (2020) dalam pengaruh pelatihan manajemen relaksasi terhadap penurunan *burnout* pada perawat rumah sakit daerah kalisat jember yang menunjukkan bahwa nilai mean 106.26 dan standar deviasi 15.832.

Peneliti menyimpulkan bahwa ketika *burnout* sebelum dilakukan intervensi maka cukup banyak perawat yang mengalami *burnout*. Maka diharapkan dengan dilakukan relaksasi lima jari dapat menurunkan tingkat *burnout*.

#### g. Tingkat *burnout* sesudah diberikan teknik relaksasi lima jari

Tingkat *burnout* setelah diberikan teknik relaksasi lima jari adalah dengan nilai tidak lelah

14 (58,3%) dan nilai lelah 10 (41,7%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Cholilah, Djalali and Rini (2020) dalam pengaruh pelatihan manajemen relaksasi terhadap penurunan burnout pada perawat rumah sakit daerah Kalisat Jember yang menunjukkan bahwa nilai mean 83.47 dan standart deviasi 8.540.

Peneliti menyimpulkan bahwa hasil ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat, dimana terjadi perubahan nilai *pre-tes* dan *post-tes* pada penelitian ini.

## 2. Analisa Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukan nilai Z yang didapat sebesar -4.198. Maka dapat disimpulkan nilai *P value* (Sig.) > 0,05 maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak sedangkan apabila *P value* (Sig.) < 0,05 maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  di terima. Bahwa hasil uji korelasi dengan menggunakan uji *wilcoxon signed ranks test* diatas menunjukkan bahwa nilai sig. *P-value* sebesar 0,000 sehingga *P value* < 0,05 maka  $H_0$  di tolak dan  $H_a$  di terima bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara hasil *pre-tes* dan *post-test* sehingga ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap burnout pada perawati PMI Surakarta.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Purnomo, Oktariani and Wulanningrum (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh terapi *slow deep breathing* dengan pemberian aromaterapi *peppermint* terhadap sindrom *burnout* pada mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan tugas skripsi, dengan menggunakan Uji *Wilcoxon test* menunjukkan nilai *p value* = 0,000 (*p value* < 0,05), dengan nilai Z -4.198.

*Burnout* merupakan sindrom psikologis terhadap respon stres dan berkepanjangan yang dapat menyebabkan kelelahan fisik dan emosi hal ini terjadi dikarenakan munculnya suatu reaksi emosional seseorang ketika mengalami situasi kerja yang berlebihan (Maslach and Leiter, 2017; Putri, Krisnawati and Utami, 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat menurut Pramono (2019) bahwa kelelahan emosional ditandai dengan terkurasnya sumber-sumber emosional, misalnya perasaan frustrasi, putus asa, stress, sedih, tidak berdaya, tertekan terhadap pekerjaan dan merasa terbelenggu oleh tugas-tugas dalam pekerjaan.

Relaksasi lima jari adalah sebuah teknik pengalihan pemikiran seseorang dengan cara menyentuh pada jari-jari tangan serta membayangkan hal-hal yang menyenangkan. Teknik relaksasi lima jari merupakan salah satu terapi yang dapat menimbulkan efek relaksasi yang tinggi, sehingga akan mengurangi ketegangan dan stress dari pikiran seseorang

(Gati and Silvitasari 2022). Sejalan dengan Lidiana, Wijayanti and Pradana (2021) bahwa dengan menggunakan kelima jari untuk memikirkan hal yang positif dengan menyatukan jempol dan telunjuk sambil membayangkan kondisi tubuh yang sehat selama lima menit, jempol dengan jari tengah sambil membayangkan orang-orang yang menyayangi dan perhatian selama lima menit, jempol dengan jari manis sambil membayangkan prestasi, penghargaan dan pujian yang pernah dialami selama lima menit, jempol dengan kelingking sambil membayangkan tempat yang paling indah yang pernah dikunjungi sambil membayangkan mengunjungi keindahannya selama lima menit.

Peneliti menyimpulkan bahwa hasil ini menunjukan bahwa terdapat pengaruh relaksasi lima jari terhadap *burnout* pada perawat, dimana terjadi perubahan nilai *pretes* dan *posttes* pada penelitian ini.

## KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin yang paling banyak adalah perempuan sebanyak 21 perawat (87,5%), umur minimal 21 tahun, maksimal 37 tahun dengan rata-rata 24.46 dan standar deviasi 3.538, pendidikan yang paling banyak adalah D3 sebanyak 20 perawat (83,3%), lama kerja minimal 1 tahun, maksima 12 tahun dengan rata-rata 2.29 dan standar deviasi 2.331.
2. Tingkat *burnout* sebelum diberikan teknik relaksasi lima jari adalah nilai lelah 17 (68%) dan nilai sangat lelah 8 (32%).
3. Tingkat *burnout* setelah diberikan teknik relaksasi lima jari adalah dengan nilai tidak lelah 7 (56%) dan nilai lelah 11 (44%).
4. Ada pengaruh relaksasi lima jari terhadap burnout pada perawat di PMI Surakarta dengan *p value* 0,000.

## SARAN

1. Manfaat bagi responden  
Hasil dari penelitian ini dapat digunakan sebagai terapi alternatif untuk mengurangi *burnout* secara non farmakologi dengan tindakan mandiri perawat yaitu dengan relaksasi lima jari.
2. Manfaat bagi keperawatan  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan untuk mengembangkan terapi non farmakologi yang dapat diaplikasikan dalam ilmu keperawatan sebagai tambahan implementasi tindakan mandiri perawat dengan relaksasi lima jari.
3. Manfaat bagi rumah sakit/tempat penelitian  
Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah intervensi bagi seluruh tenaga kesehatan di PMI Surakarta terutama bagi profesi perawat tentang penanganan non farmakologi dimana dengan relaksasi lima jari terbukti efektif

- menurunkan *burnout*, dan kedepan bisa di jadikan agenda rutin untuk relaksasi peregangan sebelum aktivitas.
4. Manfaat bagi instusi pedidikan  
Untuk menambah keilmuan dan dapat digunakan sebagai media tambahan untuk pendidikan tentang *burnout* pada perawat.
  5. Manfaat bagi peneliti lain  
Penelitian ini dapat menjadi gambaran dasar bagi peneliti lainnya terkait dengan *burnout* pada perawat. Hasil peneliti ini juga diharap dapat memberi inspirasi untuk mengali ide- ide kritis melalui upaya secara rasional untuk memunculkan teknik-teknik terapi non farmakologi lainnya agar menambah intervensi sebagai salah satu tindakan mandiri keperawatan.
  6. Manfaat bagi peneliti  
Lewat penelitian ini tentunya memberikan pengalaman luar biasa dalam melakukan riset mengenai *burnout* perawat dan menambah keilmuaan mengenai teknik relaksasi lima jari.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, E. (2018) 'Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome Dan Job Satisfaction Perawat Di Rumah Sakit Petrokimia Gresik', *Tesis. Fakultas Keperawatan. Universitas Airlangga surabaya*, (2018), pp. 1–113.
- Arfarulana, Sholehah, B. and Munir, Z. (2022) 'Kelelahan/Burnout Berhubungan Dengan Efikasi Diri Pada Perawat Intensive Care Unit', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 3(1), pp. 153–158.
- Assa, A.F. (2022) 'Dampak Beban Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Burnoutsyndrome Pada Karyawan Pt. Sinergi Integra Services', *Jurnal Ilmiah MEA (Manajemen, Ekonomi, dan Akuntansi)*, 6, pp. 436–451.
- Baroka, S., Pondaag, L. and Hamel, R. (2017) 'Hubungan Kelelahan Kerja Perawat Dengan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Di Ruang Irina C Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *e-jurnal keperawatan e-kp*, 5(2), p. 10. Available at: <https://id.scribd.com/document/472793259/MAKALAH-MODEL-DOKUMENTASI-DENGAN-KODE-CND>.
- Bunga, D.N.F.H., Simamora, R.S. and Deniati, K. (2020) 'Dukungan Sosial Terhadap Burnout Syndrome Pada Perawat Dalam Layanan Pasien Covid-19', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(3), pp. 248–253.
- Cholilah, I.R., Djalali, H. A. and Rini, A.P. (2020) 'Pengaruh Pelatihan Manajemen Relaksasi Terhadap Penurunan Burnout Pada Perawat Rumah Sakit Daerah Kalisat Jember Indah', *jurnal pascasarjana psikologi*, 000, pp. 82–107.
- Dekawaty, A. (2021) 'Pengaruh Terapi Hipnotis 5 Jari Terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Palembang', *Jurnal kesehatan*, 15(11), pp. 5651–5658.
- Gati, N.W. and Silvitasari, I. (2022) 'The Influence of an Exercise Focusing on 5 Fingers towards Anxiety Level in Pulisen Boyolali Village', *Jurnal Kesehatan*, 11(1), pp. 6–12.
- Heriyanto, H., Mardiani and Sahran (2022) 'Faktor Yang Berhubungan Dengan Burnout Perawat Dalam Merawat Pasien Covid-19 Di Rsud Dr. M Yunus Bengkulu Factors', *Journal of Nursing and Public Health*, 10(1), pp. 61–67.
- Hujriahni, N. (2017) 'Analisis Tingkat Kelelahan Kerja Perawat Di Ruang Ugd Rsp Unhas Dan Rsup Dr. Wahidin Sudirohusodo Makassar', *skripsi. Fakultas Kedokteran Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar*, pp. 1–14.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2020) 'Health Information Systems', *IT - Information Technology*.
- Kusumawati, P.M. and Dewi, i gusti ayu manupati (2021) 'Peran stres kerja memediasi pengaruh beban kerja terhadap', *E-Jurnal Manajemen*, 10(3), pp. 209–228.
- Linda, P., Wahyuningsih, S. and Dewi, S. (2022) 'Hubungan Beban Kerja Mental Dengan Burnout Perawat Di Ruang Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit UNS', 27, pp. 1–12.
- Maslach, C. and Leiter, M.P. (2016) 'Burnout', *Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior: Handbook of Stress*, pp. 351–357.
- Maslach, C. and Leiter, M.P. (2017) 'Understanding burnout: New models', *The Handbook of Stress and Health*, pp. 36–56.
- Nurfaidah (2018) 'Pengaruh Teknik Relaksasi Lima Jari Terhadap Penurunan Skor Kecemasan Pada Remaja Yang Mengalami Bullying Di Smp Wahyu Makassar', *Skripsi. Fakultas Keperawatan. Univrsitas Hasanuddin Makassar.*, pp. 1–19.
- Pajar, D.S. (2022) 'Pengaruh Teknik Relaksasi 5 Jari Terhadap Kadar Gula Darah Pasien Diabetes Mellitus Di Poli Penyakit Dalam', *Jurnal Health Society*, 11(2), pp. 43–53.
- Pramono, A. (2019) 'Kelelahan Emosional Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Yang Bekerja Paruh Waktu', *Skripsi. Semarang: Uneversitas Negeri Semarang [Preprint]*.
- Purnomo, S.D., Oktariani, M. and Wulanningrum, D.N. (2021) 'Pengaruh Terapi Slow Deep Breathing Dengan Aromaterapi Peppermint Terhadap Sindrom Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi Di Universitas Kusuma Husada Surakarta', *Nursing Study Program Of Undergraduate*

*Programs Faculty Of Health Sciences  
University Of Kusuma Husada Surakarta  
[Preprint].*

- Putri, N.K.K.D., Krisnawati, K.M.S. and Utami, K.C. (2019) 'Tingkat Self-Efficacy Berhubungan Dengan Burnout Pada Perawat Selama Pandemi Corona Virus Disease 2019', *jurnal Community of Publishing in Nursing (COPING)*, 10, pp. 489–496.
- Ramadhan, S.R., Sulisetyawati, S.D. and Suryandari, D. (2021) 'Hubungan beban kerja perawat dengan kejadian burnout di ruang ICU', *Jurnal Kesehatan Universitas Kusuma Husada* [Preprint].
- Santoso, M.D.Y. (2021a) 'Factors Related The Burnout Of Health Workers In Situation Covid-19 Pandemic May', *Jurnal Keperawatan Tropis Papua*, 04, pp. 1–9.
- Siallagan, A. *et al.* (2019) 'Hubungan Beban Kerja Dan Kelelahan Kerja Pada Perawat Di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan', *jurnal medika karya ilmiah kesehatan*, 1(1).
- Siddiq, M. *et al.* (2021) 'Pengaruh Shift Kerja Terhadap Kelelahan Kerj A Perawat Di Unit Rawat Covid-19 Rsud Dr . Djasamen Saragih', *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Lingkungan Hidup*, 6, pp. 114–119.
- Sihotang (2019) 'Gambaran Burnout Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan'.
- Siti Baroka, Linne Pondaag, R.H. (2017) 'Hubungan Kelelahan Kerja Perawat Dengan Pendokumentasian Asuhan Keperawatan Di Ruang Irina C Rsup Prof. Dr. R. D. Kandou Manado', *Keperawatan e-Kp*, 5(2), p. 10.
- Sugiyono (2022) *Metode Penelitian Kuantitatif*. bandung: CV Alfabeta.
- Sumardiyono, S. (2020) 'the Difference Blood Cortisol Level Between Male and Female on Workers Exposed By Continous Noise', *Journal of Vocational Health Studies*, 3(3), p. 120.

# PENGARUH TEKNIK RELAKSASI LIMA JARI TERHADAP BURNOUT PADA PERAWAT DI PALANG MERAH INDONESIA SURAKARTA

## ORIGINALITY REPORT

**21** %  
SIMILARITY INDEX

**21** %  
INTERNET SOURCES

**6** %  
PUBLICATIONS

**6** %  
STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

**1** [repositori.uin-alauddin.ac.id](https://repositori.uin-alauddin.ac.id) 3%  
Internet Source

**2** [jurnal.aiska-university.ac.id](https://jurnal.aiska-university.ac.id) 3%  
Internet Source

**3** [eprints.ukh.ac.id](https://eprints.ukh.ac.id) 3%  
Internet Source

**4** [core.ac.uk](https://core.ac.uk) 3%  
Internet Source

**5** [ejournal.stikesbuleleng.ac.id](https://ejournal.stikesbuleleng.ac.id) 3%  
Internet Source

**6** [ojs.unud.ac.id](https://ojs.unud.ac.id) 3%  
Internet Source

**7** [repository.poltekkes-denpasar.ac.id](https://repository.poltekkes-denpasar.ac.id) 2%  
Internet Source

**8** [jurnal.umsb.ac.id](https://jurnal.umsb.ac.id) 2%  
Internet Source

**9** [jurnal.unived.ac.id](https://jurnal.unived.ac.id) 2%  
Internet Source

---

Exclude quotes      On

Exclude matches      < 2%

Exclude bibliography      On