

**PROGAM STUDI KEPERAWATAN PROGAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP *BURNOUT*  
PADA PERAWAT DI RUMAH SAKIT JIWA DAERAH  
DR. ARIF ZAINUDDIN SURAKARTA**

**ABSTRAK**

*Burnout* adalah *syndrome* psikologis yang terdiri dari kelelahan emosional, depersonalisasi dan *low personal accomplishment* apabila tidak dilakukan pencegahan dengan baik maka akan memberikan dampak yang buruk seperti *stress* yang dapat menyebabkan kinerja menjadi buruk seperti memberikan respon yang tidak menyenangkan kepada pasien, mudah marah, merasa cepat lelah dan pusing lebih parahnya sampai tidak mempedulikan pekerjaan dan keadaan sekitar sehingga pentingnya dilakukan pencegahan dan penatalaksanaan *burnout* dengan relaksasi otot progresif untuk meminimalisir dan mencegah terjadinya *burnout* pada perawat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di rumah sakit jiwa daerah dr. Arif Zainuddin Surakarta.

Penelitian ini menggunakan *quasi eksperimen design pre and post test without control*. Metode pengambilan *sample* menggunakan *purposive sampling* dengan jumlah responden 80 perawat yang bekerja di ruang rawat inap rumah sakit jiwa daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta. Hasil *pre test* menunjukkan mayoritas perawat pada kategori tinggi sebanyak 48 responden (60%), hasil *post test* menunjukkan penurunan *burnout* yaitu sebanyak 67 responden (83,8%) dalam kategori *burnout* rendah. Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p* value  $0,000 < 0,05$ . Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di rumah sakit jiwa daerah dr. Arif Zainuddin Surakarta. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk memberikan penatalaksanaan *burnout* menggunakan metode terapi yang berbeda dan metode relaksasi yang berbeda.

Kata kunci: *Burnout*, Perawat, Relaksasi Otot Progresif  
Daftar Pustaka: 25 (2011-2021)

**THE EFFECT OF PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION ON BURNOUT  
IN NURSES AT THE REGIONAL MENTAL HOSPITAL  
DR. ARIF ZAINUDDIN SURAKARTA**

**ABSTRACT**

*Burnout is a psychological condition characterized by emotional weariness, depersonalization, and low personal accomplishment. If prevention is not done properly, it will have a negative impact including stress, which can lead to poor performance such as giving unpleasant responses to patients, irritability, feeling tired quickly, dizziness, and worse, not caring about work and surroundings; therefore, it is important to prevent and manage burnout in nurses with progressive muscle relaxation. The objective of this study was to determine how progressive muscle relaxation affected burnout in nurses at the regional mental hospital Dr. Arif Zainuddin Surakarta.*

*This study utilized a quasi-experimental design with pre and post tests but without a control group. Purposive sample was used, with 80 nurses working in the inpatient room of Dr. Arif Zainuddin Surakarta regional mental hospital as responders. The pre-test results showed that the majority of nurses (48 respondents or 60%) were in the high burnout category; however, the post-test results showed a decrease in burnout, with 67 respondents (83,8%) in the low burnout category. The Wilcoxon test has a p value of  $0,000 < 0,05$ . As a result, it can be stated that progressive muscle relaxation has an impact on burnout in nurses at the regional mental hospital Dr. Arif Zainuddin Surakarta. Further research is expected to provide burnout management through the use of various therapeutic and relaxation methods.*

*Keywords: Burnout, Nurses, Progressive Muscle Relaxation*

*References: 25 (2011-2021)*

## A. PENDAHULUAN

*Burnout Syndrome* atau lebih dikenal dengan kondisi tubuh yang benar-benar lelah secara fisik dan mental. Gejala dari *burnout* dapat muncul tanpa gangguan psikologis sebelumnya, munculnya perasaan emosional berupa stress dan tidak dapat melakukan suatu pekerjaan yang dijalannya, *Burnout* dapat terjadi pada semua profesi salah satunya yaitu perawat (Lalu Muhammad Saleh, 2018).

Perawat kesehatan jiwa selain memiliki tugas untuk melayani pasien dan menjadi rekan kerja dokter, mereka juga harus mengikuti segala prosedur serta membantu pasien dalam melakukan rehabilitasi (Ramdan & Fadly, 2017). Perawat kesehatan jiwa memiliki tingkat kelelahan kerja lebih tinggi yaitu 54% dibandingkan dengan karyawan umum, psikolog, ahli onkologi anak, dokter magang, dokter umum. Hal ini dikarenakan adanya tuntutan masyarakat dimana perawat kesehatan jiwa harus bersikap empati, selalu perhatian, focus serta hangat terhadap pasien (Tinambunan & Tampubolon, 2018).

Prevalansi *burnout* di provinsi Sulawesi Tenggara terdapat 15,7% perawat di RSJ mengalami *burnout* (Safitri, 2020) Indonesia merupakan negara berkembang dengan banyak kepulauan yang memiliki latar belakang stress kerja yang berbeda, di Semarang Prevalensi stress kerja pada perawat

pada tahun 2013 mencapai angka 82,8 dan kota Yogyakarta 80,35% pada tahun 2015 (Puspita & Nauli, 2021)

*Burnout* sering dianggap remeh dan jika tidak dilakukan pencegahan dengan baik maka akan memberikan dampak yang buruk kepada perawat yang mengalami *burnout* seperti stress yang dapat menyebabkan kinerja menjadi buruk dan secara tidak langsung berpengaruh terhadap pekerjaan seperti, menunda pekerjaan, memberikan respon yang tidak menyenangkan kepada pasien, mudah marah, merasa cepat lelah dan pusing lebih parahnya sampai tidak memperdulikan pekerjaan dan keadaan sekitarnya (Andarini, 2018).

Faktor yang berpengaruh dalam *burnout* yaitu faktor lingkungan kerja (*work overload, lack of control, insufficient reward, lack of community, unfairness, significant value conflict, moral distress*), faktor *personality dan demografi* (usia, gender, status pernikahan, status pendidikan, masa kerja) Maslach & Jackson, 1996 dalam (T H Putri et al., 2020).

Upaya yang dapat dilakukan dalam mencegah terjadinya *burnout* yaitu dengan terapi farmako dan terapi nonfarmakologis. Terapi farmakologi menggunakan obat cemas atau obat depresan sedangkan terapi nonfarmakologi dapat dilakukan dengan relaksasi otot progresif. (Kozier, 2014). Relaksasi

otot progresif merupakan suatu metode yang terdiri atas peregangan dan relaksasi otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks.

Manfaat dilakukannya relaksasi otot progresif ini adalah untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress, hipertensi, sakit kepala, nyeri, pasien yang cemas, depresi ringan dan mengurangi insomnia (Tetti Solehati, S.Kp. M.Kep. dan Cecep Eli Kosasih, 2015).

Berdasarkan uraian di atas maka pentingnya melakukan pencegahan dan penanganan terjadinya burnout pada perawat rumah sakit jiwa, untuk meminimalisir perawat yang mengalami *burnout* dengan menggunakan teknik relaksasi otot progresif yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stress dan kecemasan pada perawat sehingga berpengaruh dalam pencegahan *burnout* pada perawat kesehatan jiwa.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat disimpulkan rumusan masalah sebagai berikut “Apakah Ada Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap *Burnout*

	Jenis Kelamin		Pada Perawat di Rumah Sakit Jiwa
	Frekuensi	Presentase (%)	
Perempuan	63	78,8	
Laki-laki	17	21,2	
Total	80	100	

Daerah dr. Arif Zainuddin Surakarta”.

## B. METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan rancangan penelitian *quasi eksperimen design pre and post without control*. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9 Februari – 15 Februari 2023. di Ruang Rawat Inap Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta dengan populasi seluruh perawat bangsal sebanyak 80 responden. Teknik pengambilan sample pada penelitian ini menggunakan *non probability sampling* dengan *metode purposive sampling* yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan yang ditentukan oleh peneliti (Sugiyono, 2015).

## C. HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Analisa Univariat

Tabel 1.1 Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, Februari 2023 (n=80)

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1.1 dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini paling banyak yaitu perempuan sebanyak 63 responden (78,8%).

Menurut (Kartono, 2007) jenis kelamin atau seks merupakan perbedaan anatomis dan fisiologis pada manusia yang menentukan

individu tersebut laki-laki atau perempuan. Sejalan dengan teori yang menyatakan bahwa, karyawan wanita mengalami *burnout* lebih tinggi karena kelelahan emosional daripada karyawan laki-laki. Dari segi jenis kelamin, pada umumnya sebuah rumah sakit sebagian besar berjenis kelamin wanita. Wanita memiliki kecenderungan mudah mengalami kelelahan, perubahan mood dan masalah kognitif apabila dibandingkan dengan laki-laki.

Hormone-hormon kewanitaan menyebabkan fisik wanita lebih halus, selain bekerja di luar rumah juga menjadi ibu rumah tangga yang dibebani oleh tugas-tugas rumah tangga yang tidak sedikit, hal ini membuktikan wanita lebih rentan mengalami *burnout* daripada laki-laki (Suma'mur, 2006).

Menurut opini peneliti bahwa perempuan lebih beresiko terkena burnout syndrome dikarenakan beban kerja yang banyak ketika di rumah sakit maupun dirumah mengakibatkan kelelahan kerja hingga terjadi *burnout*. Jenis kelamin rata-rata perawat di ruang rawat inap adalah perempuan sebanyak 63 orang

Karakteristik	Mean	Standar Deviasi	Minimum	Maksimum
Usia	39	8,398	24	54

Tabel 1.2 Karakteristik responden berdasarkan usia, Februari 2023 (n=80)

Berdasarkan tabel 1.2 dapat diketahui bahwa mayoritas usia

responden dengan rata-rata usia 39 ( $\pm$  Standar deviasi 8,398). hasil rata-rata usia responden 39 tahun dengan usia termuda 24 tahun dan usia tertua 54 tahun. Usia kurang dari 35 tahun sudah termasuk ke dalam usia dewasa, bahwa usia akan mempengaruhi jiwa seseorang yang menerima untuk mengolah kembali pengertian atau tanggapan, sehingga dapat dilihat bahwa semakin tinggi usia seseorang, maka proses pemikirannya untuk bekerja melakukan tindakan dirumah sakit jiwa lebih matang. menurut Wawan dkk dalam (Liana, 2020).

Perawat yang lebih muda memiliki tingkat *burnout* sedang, hal ini dapat dilihat dari umur responden terbanyak yaitu usia 25-35 tahun (dewasa awal). Sedangkan perawat yang mengalami *burnout* syndrome rendah dikarenakan mampu beradaptasi dengan situasi kerja yang tingkat stressnya tinggi yang ada di lingkungan kerja. Hal yang sama dikemukakan oleh Maslach dalam (Ramdan & Fadly, 2017).

Menurut opini peneliti bahwa umur perawat rata-rata berumur kurang dari 35 tahun merupakan usia produktif dan daya tangkap serta pola pikir yang baik. Usia yang cukup matang dapat mempengaruhi kematangan seseorang dalam berfikir untuk meminimalisir terjadinya *burnout*.

Tabel 1.3 Karakteristik responden berdasarkan Pendidikan

	Pendidikan	
	Frekuensi	Presentase (%)
D3	42	52,5
S1/NERS	38	47,5
Total	80	100

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1.3 dapat diketahui bahwa mayoritas pendidikan responden pada penelitian ini paling banyak yaitu D3 sebanyak 42 responden (52,5%). Pendidikan merupakan hal yang bisa membentuk kepribadian, karakter dan sikap seseorang. Pendidikan yang memadai akan menjadikan seseorang mempunyai pemikiran dan wawasan yang luas terhadap sesuatu, sehingga bisa mengambil sikap atau keputusan yang positif dalam menghadapi masalah (Heri Gunawan, 2012).

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin besar keinginan untuk memanfaatkan pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya serta semakin besar pula tuntutan pekerjaan sehingga berpengaruh terhadap perilaku kerjanya. Menurut (Liana, 2020) bahwa perawat yang berlatar belakang Pendidikan tinggi cenderung rentan terhadap *burnout* jika dibandingkan dengan yang tidak berpendidikan tinggi.

Hampir seluruh perawat yang berpendidikan D3 mengalami *burnout*, tingkat pendidikan lebih tinggi pada umumnya menyebabkan seseorang lebih mampu dan bersedia

menerima posisi dengan penuh tanggung jawab, menerima ide teknologi baru (Notoatmodjo, 2012).

Menurut opini peneliti bahwa pendidikan terakhir mayoritas perawat yaitu D3 keperawatan, dimana jurusan D3 Keperawatan merupakan jurusan yang paling rendah di jenjang Pendidikan keperawatan semakin rendah tingkat Pendidikan seseorang maka resiko terkena *burnout* semakin tinggi.

Tabel 1.4 Karakteristik responden berdasarkan status Status Pernikahan Responden, Februari 2023 (n=80)

	Status Pernikahan	
	Frekuensi	Presentase (%)
Belum	7	8,8
Menikah	73	91,3
Menikah		
Total	80	100

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1.4 dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini paling banyak yaitu menikah sebanyak 73 responden (91,3%).

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas status pernikahan responden paling banyak yaitu menikah sebanyak 73 responden (91,3%). Perawat yang sudah menikah cenderung mengalami *burnout* dibanding perawat yang belum menikah. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Liana, 2020) menunjukkan bahwa perawat yang sudah menikah lebih rentan mengalami *burnout syndrome*

berat dibandingkan dengan perawat yang belum menikah. Hal ini dimungkinkan terjadi karena seseorang yang sudah menikah lebih banyak memiliki tanggung jawab dan tuntutan daripada seseorang yang belum menikah, sehingga orang yang sudah menikah lebih banyak memiliki beban pikiran, orang yang sudah menikah akan memiliki tanggung jawab terhadap keluarga dan pekerjaan berbeda dengan seseorang yang belum menikah yang bisa focus terhadap pekerjaannya (Prayanto, 2014).

Menurut opini peneliti bahwa mayoritas perawat sudah menikah, karena seseorang yang sudah menikah lebih banyak memiliki tanggung jawab dan tuntutan daripada seseorang yang belum menikah. Sehingga peneliti memiliki opini bahwa perawat yang sudah menikah lebih rentan terhadap burnout syndrome yang tinggi.

Tabel 1.5 Karakteristik responden berdasarkan lama kerja, Februari 2023 (n=80)

	Lama Kerja	
	Frekuensi	Presentase (%)
1-10 tahun	35	43,8
11-20 tahun	31	38,8
21-30 tahun	14	17,4
Total	80	100

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan table 1.5 dapat diketahui bahwa mayoritas responden pada penelitian ini dengan lama kerja 1-10 tahun sebanyak 35 responden (43,8%).

Berdasarkan data dari penelitian didapatkan hasil bahwa mayoritas responden pada penelitian ini dengan lama kerja 1-10 tahun sebanyak 35 responden (43,8%). Maslach (1982) dalam (Triyana Harlia Putri, 2019) menjelaskan bahwa kejenuhan (*burnout*) ini cenderung dirasakan pada perawat dengan lama kerja yang dini, karena semakin lama bekerja ia akan semakin terbiasa dengan pekerjaannya, sedangkan dengan karyawan yang baru memulai menguasai pekerjaannya dan mulai belajar menguasai pekerjaan secara tidak langsung dapat menjadi beban dan stress pada pegawai baru yang pada akhirnya dapat menyebabkan kejenuhan dalam bekerja.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Triyana Harlia Putri, 2019) bahwa perawat yang masa kerjanya kurang dari 10 tahun memiliki nilai rata-rata burnout lebih tinggi dibandingkan dengan perawat dengan masa kerja lebih dari 10 tahun. Walaupun dengan masa kerja yang lama seorang perawat mendapatkan pengalaman kerja yang banyak, namun pola pekerjaan perawat yang monoton dan bersifat human service justru menimbulkan kelelahan fisik, emosi dan psikologi yang mengarah pada *burnout syndrome* (Pangastiti, 2011).

Menurut opini peneliti bahwa perawat dengan masa kerja kurang dari 10 tahun lebih rentan mengalami

*burnout* lebih tinggi dibandingkan dengan perawat dengan masa kerja lebih dari 10 tahun.

Tabel 1.6 Tingkat *Burnout* Perawat Sebelum dilakukan Relaksasi Otot Progresif

	Tingkat <i>Burnout</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	0	0
Sedang	32	40
Tinggi	48	60
Total	80	100

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1.6 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat *burnout* perawat didapatkan hasil bahwa tingkat *burnout* perawat sebelum dilakukan relaksasi otot progresif mayoritas memiliki tingkat *burnout* yang tinggi yaitu sebanyak 48 responden (60%). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indana & Tsabitah, 2021) yang berjudul Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress kerja pada staf puskesmas banyuputih situbondo, dimana hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress ringan 60% dengan kriteria normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Pika Romana, Arina Nurfianti, 2017) hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress sebelum dilakukan relaksasi otot progresif mayoritas responden memiliki tingkat stress berat 50%. Sejalan dengan penelitian (Cholilah et al., 2020) dengan judul pengaruh Pelatihan manajemen relaksasi otot

progresif terhadap penurunan *burnout* pada perawat rumah sakit daerah kalisat jember, dimana hasil dari penelitian menunjukkan perawat yang mengalami *burnout* tingkat tinggi sekali 5,26%, *burnout* tingkat tinggi 26,32% dan tingkat sedang 31,58%.

Menurut hasil *pre test* menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat *burnout* 60%, hal ini dikarenakan kurangnya manajemen dalam pencegahan dan penatalaksanaan *burnout* pada perawat, sehingga diperlukan intervensi relaksasi otot progresif dengan harapan membantu dalam penurunan tingkat *burnout* pada perawat.

Tabel 1.7 Tingkat *Burnout* Perawat Setelah dilakukan Relaksasi Otot Progresif

	Tingkat <i>Burnout</i>	
	Frekuensi	Presentase (%)
Rendah	67	83,8
Sedang	13	16,2
Tinggi	0	0
Total	80	100

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1.7 dapat diketahui bahwa mayoritas tingkat *burnout* perawat setelah dilakukan relaksasi otot progresif pada penelitian ini yaitu kategori rendah sebanyak 67 responden (83,8%). tingkat *burnout* responden dalam kategori rendah.

Menurut (Tetti Solehati, S.Kp. M.Kep. dan Cecep Eli Kosasih, 2015) relaksasi otot progresif merupakan suatu metode yang terdiri dari peregangan dan



relaksasi sekelompok otot, serta memfokuskan pada perasaan rileks, dengan manfaat relaksasi otot progresif ini adalah untuk menurunkan ketegangan otot, mengurangi tingkat kecemasan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress, hipertensi, sakit kepala, nyeri, cemas, depresi ringan dan mengurangi insomnia. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indana & Tsabitah, 2021) yang berjudul Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress kerja pada staf puskesmas banyuputih situbondo, dimana hasil dari penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat stress sebanyak 20 responden dengan tingkat normal 57,1%. Hal ini juga sejalan dengan penelitian (Pika Romana, Arina Nurfianti, 2017) yang berjudul pengaruh terapi relaksasi otot progresif terhadap respon stress perawat ugd di updt puskesmas siantan hilir Pontianak, dimana hasil dari penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat stress 62,5% responden mengalami penurunan tingkat stress ringan.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Indana & Tsabitah, 2021) adanya perbedaan yang bermakna pada tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif pada responden, terjadi penurunan tingkat stress setelah dilakukan

Intervensi Relaksasi Otot Progresif. Keunggulan relaksasi otot progresif yaitu dapat dilakukan dengan mudah, efisien dan tidak memerlukan biaya yang banyak serta dapat dilakukan secara mandiri selain itu tidak menyebabkan efek samping, sehingga sangat efektif untuk menurunkan ketegangan pada otot, tingkat kecemasan dan dapat mengurangi tingkat stress. (Tetti Solehati, S.Kp. M.Kep. dan Cecep Eli Kosasih, 2015)

Menurut (Khusumawati & Christiana, 2014) relaksasi otot progresif dapat membuat individu lebih mampu menurunkan ketegangan, mengurangi masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala dan insomnia, mengurangi kelelahan, aktivitas mental dan latihan fisik yang tertunda, membantu tidur lebih nyenyak dan meningkatkan pemahaman terhadap beberapa pengetahuan.

Menurut opini peneliti tingkat *burnout* dapat turun karena dilakukan intervensi relaksasi otot progresif yang dilakukan selama 6 hari secara berturut-turut kepada perawat di rumah sakit jiwa daerah dr. Arif Zainuddin Surakarta.

## 2. ANALISA BIVARIAT

Tabel 1.8 Uji Bivariat Wilcoxon Signed Ranks Test Pengaruh relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di Rumah

Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta (n=80)

Z	p value
-7,639	0,000

(Data Primer, 2023)

Berdasarkan tabel 1.8 dapat diketahui hasil uji statistik dengan uji *Wilcoxon* menunjukkan *p value* ( $0,000$ )  $< 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indana & Tsabitah, 2021) yang berjudul Pengaruh teknik relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress kerja pada staf puskesmas banyuputih situbondo, dimana hasil dari penelitian menunjukkan bahwa tingkat stress ringan 60% dengan kriteria normal, ringan, sedang, berat dan sangat berat. Sedangkan setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tingkat stress sebanyak 20 responden dengan tingkat normal 57,1%. Hasil uji statistic menggunakan uji *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* ( $0,000$ )  $< 0,05$  sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap tingkat stress perawat.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pika Romana, Arina Nurfianti, 2017) hasil dari penelitian itu menunjukkan bahwa tingkat

stress sebelum dilakukan relaksasi otot progresif mayoritas responden memiliki tingkat stress berat 50%, sedangkan dengan setelah dilakukan relaksasi otot progresif didapatkan hasil bahwa adanya penurunan tingkat stress sebanyak 20 responden dengan tingkat normal 57,1%. Berdasarkan hasil dari Uji statistic *Wilcoxon* didapatkan hasil *p value* ( $0,000$ )  $< 0,05$  sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh relaksasi otot progresif terhadap respon stress perawat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Indana & Tsabitah, 2021) adanya perbedaan yang bermakna pada tingkat stress sebelum dan sesudah dilakukan intervensi Relaksasi Otot Progresif pada responden, terjadi penurunan tingkat stress setelah dilakukan Intervensi Relaksasi Otot Progresif. (Kozier, 2014)

Menurut opini peneliti pemberian relaksasi otot progresif kepada responden dapat membantu untuk menurunkan tingkat *burnout syndrome* yang terjadi di lingkungan rumah sakit jiwa daerah dr. Arif Zainuddin Surakarta.

#### D. KESIMPULAN

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin mayoritas responden yaitu perempuan sebanyak 63 responden (78,8%), karakteristik responden berdasarkan usia, rata-rata responden memiliki usia 39

- tahun dengan usia termuda 24 tahun dan usia tertua 54 tahun, karakteristik responden berdasarkan pendidikan mayoritas responden memiliki pendidikan D3 Keperawatan yaitu sebanyak 42 responden (52,5%), karakteristik responden berdasarkan status mayoritas responden menikah sebanyak 73 responden (91,3%), karakteristik responden berdasarkan lama bekerja, rata-rata responden bekerja selama 1-10 tahun dengan lama kerja paling sedikit 3 tahun dan lama kerja paling banyak 30 tahun
2. Tingkat *burnout* responden sebelum diberikan relaksasi otot progresif memiliki tingkat *burnout* kategori tinggi sebanyak 48 responden (60%).
  3. Tingkat *burnout* responden sesudah diberikan relaksasi otot progresif memiliki tingkat pengetahuan kategori rendah sebanyak 67 responden (83,8%).
  4. Hasil uji *Wilcoxon* tingkat *burnout* sebelum dan sesudah diberikan relaksasi otot progresif didapatkan hasil nilai p value  $(0,000) < 0,05$  sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima artinya ada pengaruh pemberian relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta.

## E. SARAN

1. Bagi Tempat Penelitian  
Dari hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan masukan bagi petugas kesehatan dalam upaya penatalaksanaan *burnout* pada perawat dengan menggunakan relaksasi otot progresif dapat dilakukan selama 6 hasecara berturut-turut.
2. Bagi Responden  
Dari hasil penelitian ini memberi informasi mengenai pengaruh relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin Surakarta.
3. Bagi Institusi Pendidikan  
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dalam pembangunan proses pembelajaran perawat dalam pengaruh relaksasi otot progresif terhadap *burnout* pada perawat di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainuddin.
4. Bagi Peneliti Selanjutnya  
Dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam penatalaksanaan *burnout* menggunakan teknik relaksasi otot progresif dan menggunakan metode yang berbeda ataupun dengan media yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, E. (2018). Analisis Faktor Penyebab Burnout Syndrome Dan Job Satisfaction Perawat Di Rumah Sakit Petrokimia Gresik. *Ir-Perpustakaan Universitas Airlangga*, 2018, 1–113.
- Cholilah, I. R., Deyon, A. A. Z., & Nurmaidah, S. (2020). Gambaran Kecemasan dan Strategi Coping Pada Mahasiswa dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. *Al-Tatwir*, 7(1), 43–63.
- Heri Gunawan. (2012). *Pendidikan karakter : konsep dan implementasi*.
- Indana, F. N., & Tsabitah, R. A. (2021). Pengaruh Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tingkat Stres Kerja Pada Staf Puskesmas Banyuputih Situbondo. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(1), 21–28. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2021.v1i1.21-28>
- Kartono, D. K. (2007). *Psikologi Wanita*.
- Khusumawati, Z. E., & Christiana, E. (2014). Penerapan Kombinasi Antara Teknik Relaksasi dan Self-Instruction untuk Mengurangi Kejenuhan Belajar Siswa Kelas XI IPA 2 SMAN 22 Surabaya. *Bk Unesa*, 5(1), 8.
- Kozier, A. B. D. S. B. (2014). *Kozier and Erb's fundamentals of nursing : concepts process and practice*.
- Lalu Muhammad Saleh. (2018). *Man behind the scene aviation safety*. Yogyakarta: Deepublish.
- Liana, Y. (2020). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Burnout (Kejenuhan Kerja) Pada Perawat. *Proceeding Seminar Nasional Keperawatan*, 6(1), 108.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. 144.
- Pika Romana, Arina Nurfiandi, D. W. (2017). *PENGARUH TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF TERHADAP RESPON STRES PERAWAT UGD DI UPTD PUSKESMAS SIANTAN HILIR PONTIANAK*.
- Puspita, L., & Nauli, M. (2021). Perbedaan Tingkat Stres Kerja Antara Perawat Instalasi Gawat Darurat (Igd) Dengan Perawat Instalasi Rawat Inap Di Rumah Sakit Umum Dr.Pirngadi Medan. *MIRACLE Journal*, 1(1), 28–32. <https://doi.org/10.51771/mj.v1i1.31>
- Putri, T H, Abdullah, K. L., & Erwina, I. (2020). Hubungan Moral Distress Dan Burnout Pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Endurance: Kajian ...*, 5(3), 605–614. <http://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/view/5339%0Ahttp://ejournal.ildikti10.id/index.php/endurance/article/viewFile/5339/1958>
- Putri, Triyana Harlia. (2019). Gambaran Burnout Pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Abdurrab*, 3(2), 60–67. <https://doi.org/10.36341/jka.v3i2.1104>
- Ramdan, I. . M., & Fadly, O. N. (2017). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Burnout pada Perawat Kesehatan Jiwa. *Jurnal Keperawatan Padjadjaran*, 4(2).

<https://doi.org/10.24198/jkp.v4i2.240>

- Safitri, L. (2020). *PENGARUH BEBAN KERJA DAN STRES KERJA TERHADAP KINERJA KARYAWAN DENGAN KEPUASAN KERJA SEBAGAI VARIABEL INTERVENING*. <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/57073>
- Sugiyono. (2015). metode penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. In *Bandung Alf*.
- Tetti Solehati, S.Kp. M.Kep. dan Cecep Eli Kosasih, S. K. M. (2015). *Konsep dan aplikasi relaksasi : dalam keperawatan maternitas* (Anna (ed.)). Bandung : Refika Aditama, 2015.
- Tinambunan, E. M. K., & Tampubolon. (2018). Burnout syndrome pada perawat diruangan rawat inap rumah sakit santa elisabeth medan. *Jurnal Keperawatan Priority*, 1(1), 85–98.