



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://jurnal.fkm.umi.ac.id/index.php/woph/article/view/woph6112>

EFEKTIVITAS INTERVENSI *MINDFULNESS* UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRESS PADA PERAWAT DI RSUD LABUANG BAJI KOTA MAKASSAR TAHUN 2024

^KNadila Nurul Annisa Liyanto¹, Suharni A Fachrin², Andi Nurlinda³

^{1,2}Peminatan Kesehatan dan Keselamatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

³Peminatan Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

Email Penulis Korespondensi (^K): 1412020013@student.umi.ac.id

1412020012@student.umi.ac.id¹, suharniandifachrin@gmail.com², andinurlinda1210@gmail.com³

ABSTRAK

Stres merupakan respon psikologis dan emosional yang tidak terkontrol yang muncul karena berinteraksi dengan lingkungan fisik dan non fisik. Stres dalam pekerjaan dianggap sebagai proses interaksi antara individu dengan lingkungan kerja yang merepresentasikan akumulasi emosi negatif yang timbul oleh pekerjaan. Reaksi negatif tersebut berujung pada pengalaman stres yang tinggi dalam jangka waktu yang cukup panjang sehingga pada akhirnya mempengaruhi kesehatan fisik dan mental para perawat. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui tingkat stress pada perawat, tingkat stress pada perawat sebelum dan sesudah intervensi mindfulness dan pengaruh intervensi *mindfulness* terhadap tingkat stress pada perawat. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan menggunakan desain pendekatan *mindfulness* serta menggunakan uji *Wilcoxon Rank Sum* untuk menganalisis data penelitian. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 Mei – 27 Juni pada tahun 2024, dengan persiapan dan pelaksanaan. Populasi yang dijadikan sebagai subjek perawat dengan rentan usia 35-39 tahun yang memiliki masa kerja >10 tahun dengan jumlah 20 orang yang sesuai kriteria. Hasil riset menunjukkan adanya pengaruh intervensi *mindfulness* dengan penurunan Tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji Perawat dituntut untuk mampu menjadi figur yang dibutuhkan oleh pasiennya, dapat bersimpati kepada pasien, selalu menjaga perhatiannya, fokus dan hangat kepada pasien.. Cara ini efektif untuk mengatasi stress dalam kesadaran spiritual.

Kata kunci : Stress kerja; *mindfulness*; perawat

PUBLISHED BY :

Pusat Kajian dan Pengelola Jurnal
Fakultas Kesehatan Masyarakat UMI

Address :

Jl. Urip Sumoharjo Km. 5 (Kampus II UMI)
Makassar, Sulawesi Selatan.

Email :

jurnal.woph@umi.ac.id

Article history :

Received : 31 Juli 2024

Received in revised form : 4 September 2024

Accepted : 15 Februari 2025

Available online : 28 Februari 2025

licensed by [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



ABSTRACT

Stress is an uncontrolled psychological and emotional response that arises due to interaction with the physical and non-physical environment. Stress in work is considered as a process of interaction between individuals and the work environment that represents the accumulation of negative emotions arising from work. These negative reactions result in high stress experiences over a fairly long period of time which ultimately affects the physical and mental health of nurses. The purpose of this study was to determine the level of stress in nurses, the level of stress in nurses before and after mindfulness intervention and the effect of mindfulness intervention on stress levels in nurses. This study used a quasi-experimental method using a mindfulness approach design and using the Wilcoxon Rank Sum test to analyze research data. This study was conducted on May 22 - June 27 in 2024, with preparation and implementation. The population used as subjects were nurses aged 35-39 years who had a work period of >10 years with a total of 20 people who met the criteria. The research results show the influence of mindfulness intervention on reducing stress levels in nurses at Labuang Baji Regional Hospital. Nurses are required to be able to become figures needed by their patients, be able to sympathize with patients, always maintain their attention, focus and be warm to patients. This method is effective in overcoming stress in spiritual awareness.

Keywords : Stress; mindfullnes; nurses

PENDAHULUAN

Stress yang berlebih dapat menunjukkan gejala atau bahkan ketidakefektifan perawat dalam melakukan tindakannya seagai pekerja di rumah sakit, untuk itu perlu adanya dukungan terhadap perawat yang menjalankan pekerjaannya di rumah sakit dimana iya bekerja.¹ Selain itu salah satu hal yang dapat dilakukan adalah dengan cara melakukan management stress dengan baik, tidak membebani diri sendiri dan bersikap optimis akan kemampuan yang dimiliki, misalkan dengan cara alternative dengan cara memecakan masalah (*Problem Focused Coping*) atau pengendalian respon emosi.²

Stres kerja merupakan kondisi ketegangan yang menimbulkan ketidakseimbangan fisik dan psikis yang dapat mempengaruhi kemampuan individu dalam menghadapi lingkungannya.³ Selanjutnya berkembanglah berbagai gejala stres meliputi fisik, emosi dan perilaku yang dapat mengganggu pekerjaan.⁴ Kondisi stres ini akan berpengaruh penurunan kinerja perawat sehingga manajer keperawatan harus tetap memperhatikan beban kerja perawat untuk meminimalisir terjadinya stres kerja pada perawat.⁵

Peningkatan stres yang dirasakan seseorang di tempat kerja dapat dipengaruhi oleh faktor individu yang menjadi salah satu penyebab.⁶ Usia memiliki hubungan yang erat dengan stres kerja. Demikian juga jenis kelamin, masa kerja, tuntutan pekerjaan serta dukungan kerja yang berkaitan dengan penyebab stres.⁷ Usia merupakan salah satu penyebab pekerja mengalami stres dalam bekerja. Semakin tua usia pekerja maka akan matang kondisi kesehatan mentalnya dan kemungkinan stres kerja yang dialami akan kecil.⁸

Perawat adalah profesi kesehatan yang mengkhususkan diri pada upaya penanganan perawatan pasien atau asuhan kepada pasien dengan tuntutan kerja yang bervariasi berdasarkan karakteristik pekerjaan.⁹ Karakteristik pekerjaan tersebut meliputi karakteristik tugas, organisasi, lingkungan kerja fisik maupun sosial.¹⁰ Perawat sebagai pemberi pelayanan keperawatan mempunyai durasi lebih lama bersama pasien dan dituntut untuk memberikan pelayanan yang bermutu cepat, tepat, dan cermat dalam keadaan atau kondisi yang kompleks.¹¹

Tenaga kesehatan merupakan suatu pekerjaan yang memiliki risiko tinggi terhadap timbulnya stress. Stres merupakan rangsangan atau aksi dari tubuh manusia baik itu dari luar maupun dalam tubuh manusia di mana dapat menimbulkan dampak yang merugikan.¹²

Berdasarkan hasil penelitian Alpian bahwa perawat juga sering kali mengalami stress yang didapatkan dari tekanan yang dirasakan perawat. Stress yang dialami perawat terkadang tekanan dari atasan, pasien dan keluarga pasien. Peneliti melakukan penelitian mengenai tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji dikarenakan hasil observasi dan pengalaman peneliti menyatakan bahwa perawat mengalami stress akibat di banyaknya pasien yang tidak setara dengan jumlah perawat yang ada serta tekanan yang didapatkan baik itu dari atasan maupun ruang lingkup kerja perawat.

METODE

Riset menggunakan metode eksperimen semu dengan pendekatan *mindfulness*, riset eksperimen menggunakan pengukuran objektif dan analisis pengaruh terhadap sampel data yang diperoleh dari kuesioner, *pre-test post-test*, pemberian cokelat serta *mindfulness* komunikasi. Pengumpulan data yang dilakukan peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian dilakukan, pengumpulan sampel sesuai kriteria, pengisian kuesioner pre-test oleh responden, diberi perlakuan *mindfulness* berupa pemberian cokelat dan pemberian komunikasi, pengisian kuesioner *post-test* oleh responden serta peneliti mengolah data kuesioner yang sudah diisi oleh responden. Riset ini dilakukan di RSUD Labuang Baji Kota Makassar pada tanggal 22 Mei – 27 Juni pada tahun 2024, dengan dengan persiapan dan pelaksanaan. Populasi yang dijadikan sebagai subjek perawat dengan rentan usia 35-39 tahun yang memiliki masa kerja >10 tahun dengan jumlah 20 orang yang sesuai kriteria. Untuk cara pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling (secara acak). Dapat disimpulkan besaran sampel yang akan digunakan adalah 20 responden. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat serta penyajian data yang telah diolah dan dianalisis lebih lanjut dalam bentuk tabel dengan narasi.

HASIL

1. Analisis Tingkat Stress Responden

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Sebelum diberikan Intervensi Mindfulness

Karakteristik Stress	n	%
Tidak ada stress	0	0
Stress Ringan	2	6,5
Stress Sedang	10	68,0
Stress Berat	8	25,5
Stress Sangat Berat	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebelum diberikan intervensi mindfulness sebanyak 10 (68%) responden terbanyak yang mengalami stress sedang. Tidak ada responden yang tidak mengalami

stress dan tidak ada pasien yang mengalami stress sangat berat. Pada tingkat stress berat 8 (25,5%) responden mengalami stress berat dan 2 (6,5%) responden mengalami stress ringan.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Tingkat Stress Sesudah diberikan Intervensi Mindfulness

Karakteristik Stress	n	%
Tidak ada stress	0	0
Stress Ringan	12	74,5
Stress Sedang	8	25,5
Stress Berat	0	0
Stress Sangat Berat	0	0
Total	20	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sesudah diberikan intervensi mindfulness sebanyak 12 (74,5%) responden mengalami stress ringan, dan tidak ada yang mengalami stress berat ataupun stress sangat berat. Hasil analisis dari kedua tabel bahwa setelah diberikan terapi mindfulness terjadi penurunan tingkat stress dari stress berat menjadi ringan dan stress sedang menjadi ringan.

2. Analisis Variabel Pengaruh

Tabel 3. Variabel Pengaruh Efektivitas Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar

Variabel	Stress				Ties	p-Value
	Negatif Rank		Positif Rank			
	Men Rank	n	Mean Rank	n		
Post Kontrol – Pre Kontrol	5.00	10 ^d	00	0 ^c	0 ^f	0.000

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa variabel pengaruh keefektifitas intervensi mindfulness setelah perlakuan mengalami penurunan tingkat stress pada responden dengan nilai 5.00 dengan 10 responden.

Tabel 4. Analisis Efektivitas Intervensi Mindfulness Untuk Menurunkan Tingkat Stress Pada Perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar

Variabel	Stress				Ties	p-Value
	Negatif Rank		Positif Rank			
	Men Rank	n	Mean Rank	n		
Post Eksperiment	10.00	20 ^a	00	0 ^b	00	0.000

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan intervensi *mindfulness* pada 20 responden, nilai positif 0 yang menunjukkan bahwa tidak ada kenaikan tingkat stress pada responden mengalami kenaikan. Nilai negatif 10 menunjukkan bahwa ada penurunan tingkat stress pada responden.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui sesudah pemberian intervensi *mindfulness* pada 20 responden, nilai negatif yaitu 10.0 yang menunjukkan responden sebanyak 20 mengalami penurunan tingkat stress. Nilai positif yaitu 0 menunjukkan tidak ada kenaikan tingkat stress pada responden. Hasil uji statistic

Wilcoxon didapatkan asymp.sig (2- tailed) 0,000 atau $\text{sig} \leq \alpha$ (0,05), yang berarti terapi mindfulness efektif terhadap tingkat stress pada perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar.

PEMBAHASAN

Di lingkungan rumah sakit, perawat sering menghadapi tingkat stres yang tinggi karena beban kerja yang berat, tanggung jawab besar, dan interaksi intensif dengan pasien. Stres kronis dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mereka. Untuk mengatasi masalah ini, intervensi seperti *mindfulness* telah diterapkan untuk membantu perawat mengelola stres mereka. *mindfulness* adalah teknik meditasi yang berfokus pada perhatian penuh terhadap momen saat ini tanpa penilaian, dan telah terbukti bermanfaat dalam berbagai konteks.¹³

Mindfulness, atau kesadaran penuh, melibatkan teknik meditasi yang mengajarkan individu untuk berfokus pada pengalaman saat ini dengan cara yang non-reaktif.¹⁴ Teknik ini mencakup latihan pernapasan, meditasi, dan latihan kesadaran tubuh yang membantu individu mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Dalam konteks perawatan kesehatan, *mindfulness* dapat membantu perawat menghadapi tekanan kerja yang tinggi dengan cara yang lebih efektif.¹⁵

Perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar sering menghadapi situasi yang menuntut, mulai dari beban kerja yang tinggi hingga interaksi emosional dengan pasien dan keluarga. Stres ini dapat menyebabkan kelelahan, penurunan produktivitas, dan gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, penting untuk mencari metode yang efektif dalam mengurangi tingkat stres di kalangan perawat.

Di RSUD Labuang Baji, intervensi Mindfulness diterapkan dengan memberikan pelatihan dan sesi meditasi rutin kepada perawat. Program ini biasanya melibatkan sesi pelatihan tentang teknik-teknik *mindfulness*, seperti meditasi, pernapasan dalam, dan latihan kesadaran tubuh. Tujuannya adalah untuk membantu perawat belajar mengelola stres mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Sebelum intervensi, hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres perawat di RSUD Labuang Baji cukup tinggi. Faktor-faktor seperti jam kerja yang panjang, beban kerja yang berat, dan situasi yang emosional menjadi penyebab utama. Data ini menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk mengatasi masalah stres ini.

Setelah penerapan intervensi Mindfulness, terjadi penurunan signifikan dalam tingkat stres di kalangan perawat. Perawat melaporkan perbaikan dalam kemampuan mereka untuk mengelola stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan meningkatkan kepuasan kerja. Penerapan teknik *mindfulness* terbukti membantu mereka menghadapi tekanan sehari-hari dengan cara yang lebih positif dan efektif.

Analisis data menunjukkan bahwa intervensi *mindfulness* memiliki dampak positif yang signifikan terhadap pengurangan stres. *Mindfulness* membantu perawat mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik, mengurangi reaktivitas emosional, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk fokus pada tugas-tugas mereka tanpa terbebani oleh stres.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *Mindfulness* dapat menjadi alat yang berharga dalam

manajemen stres bagi perawat. Rumah sakit seperti RSUD Labuang Baji dapat mempertimbangkan untuk mengintegrasikan program *Mindfulness* sebagai bagian dari strategi kesejahteraan karyawan mereka. Program semacam ini tidak hanya bermanfaat bagi perawat, tetapi juga dapat meningkatkan kualitas perawatan pasien dengan meningkatkan kesejahteraan dan kinerja staf.

Intervensi *Mindfulness* telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat stres perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar. Dengan menerapkan teknik *Mindfulness*, perawat dapat mengelola stres mereka dengan lebih baik dan meningkatkan kesejahteraan mereka. Berdasarkan hasil penelitian Mahendra yang menyatakan bahwa tingkat stress seseorang dapat dilihat dari tingkat emosional serta lingkungan kerja. Penelitian ini memberikan perlakuan *mindfulness* berupa cokelat dan komunikasi yang efektif diberikan kepada perawat untuk menurunkan tingkat stress yang dialami perawat secara berkala. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat mendorong rumah sakit lain untuk mengadopsi program serupa dan menginvestasikan lebih banyak dalam kesejahteraan mental karyawan mereka untuk meningkatkan lingkungan kerja dan kualitas layanan kesehatan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang diteliti terhadap pengaruh intervensi *Mindfulness* terhadap tingkat stres pada perawat di RSUD Labuang Baji Kota Makassar tahun 2024, memiliki pengaruh antara umur, pendidikan, lama kerja dan masa kerja dengan tingkat stress pada perawat. Sebagai tindak lanjut, disarankan agar RSUD Labuang Baji dan rumah sakit lainnya mengintegrasikan program *Mindfulness* secara rutin, dengan menyediakan pelatihan awal dan sesi latihan berkelanjutan. Peningkatan kesadaran tentang manfaat *Mindfulness* di kalangan manajemen dan staf medis juga penting untuk mendorong partisipasi aktif. Selain itu, evaluasi berkala dan pengembangan program yang fleksibel serta dukungan organisasi yang kuat akan memperkuat efektivitas program.

DAFTAR PUSTAKA

1. Purbaningsih Endah Sari. Analisis Faktor Gaya Hidup Yang Berhubungan Dengan Risiko Kejadian Gastritis Berulang. *Kaos GI Derg* [Internet]. 2020;8(75):147–54.
2. Setiawan Jra, Virlia S. Hubungan Stres Akademik Dengan Ketergantungan Merokok Pada Mahasiswa Relationship Between Academic Stress And Cigarette Dependency On College Students. *Psibernetika* [Internet]. 2022;15(1):10–20. Available From: [Http://Journal.Ubm.Ac.Id/Index.Php/Psibernetika](http://Journal.Ubm.Ac.Id/Index.Php/Psibernetika)
3. Utomo Alya Azzhara, Amalia R, Pristya Terry Y. R, Kamila N. Doi: [Http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13326](http://Dx.Doi.Org/10.33846/Sf13326) Hubungan Dalam Pekerjaan Dan Stres Kerja Staf. 2022;13(4):704–10.
4. Handayani P. Stres Kerja Pada Pekerja Ditinjau Dari Beban Kerja Di. 2022;2(1).
5. Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah Mi, Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik Dan Determinannya Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *Arkesmas (Arsip Kesehat Masyarakat)*. 2019;4(1):134–42.
6. Muhsanah F, Febiani D, Hikmah N, Yusuf Ra. Perilaku Sehat Masyarakat Bulurokeng Kecamatan Biringkayana Kota Makassar. *J Muslim Community Heal* [Internet]. 2022;3(2):116–25. Available

From: <https://doi.org/10.52103/jmch.v23i2.865%0d>

7. Yusuf Ra, Muhsanah F, Cakke S, Amirah Ad, Patimah S, Indonesia Um, Et Al. Physical Activity Among Adolescents In Urban And Rural Area In South Sulawesi, Indonesia: Exploring The Influence Of Environmental Factors. 2022;(October 2021):16–7.
8. Bur N, Septiyanti S. Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Sd Inpres Katangka Gowa. *Celeb Abdimas J Pengabdian Masyarakat*. 2020;2(1):47–52.
9. Rahmatia, Nurlinda A, Hardi I, Abbas Hh, Yuliati. Prosiding Seminar Nasional Snipt 2020 Kelelahan Kerja Pada Pekerja Wanita Pt . Maruki International Indonesia Tahun Prosiding Seminar Nasional Snipt 2020 Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi , Vol . 3 , Nol . 1 , 2020. *Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan Dan Teknologi*. 2020;3:333–9.
10. Sari Intan Wulan. Upaya Guru Pai Dalam Pencegahan Dan Penanganan Kebiasaan Merokok Siswa Di Sma Negeri 1 Terusan Munyai Kabupaten Lampung Tengah. *Prog Retin Eye Res*. 2019;561(3):S2–3.
11. Ningsih Sr, Akbar H, Amir H, Kaseger H, Kesehatan Fi, Kesehatan I, Et Al. *Jurnal Inovasi Kesehatan* , Volume 3 Nomor 1 (Oktober 2021) Penerbit : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Papua Issn 2686-5084 Hubungan Pengetahuan Dengan Pencegahan Osteoporosis Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanoyan *Jurnal Inovasi Kesehatan* , Volume. 2021;3(Oktober):16–20.
12. Ruviana R, Setyawan A, Musniati N. Hubungan Paparan Karbon Monoksida Dan Faktor Lainnya Dengan Tekanan Darah Pada Pekerja Bengkel Sepeda Motor Di Kecamatan Pancoran Mas Kota Depok. *J Keselamatan, Kesehatan Kerja Dan Lingkungan*. 2022;3(1):45–51.
13. Arling Tamar Daworis. Hubungan Antara Perilaku Ibu Tentang Pemberian Susu Formula Dengan Status Gizi Balita Usia 6 – 24 Bulan Di Posyandu Wilayah Kelurahan Dinoyo Kota Malang [Internet]. Vol. 26, *Pesquisa Veterinaria Brasileira*. 2021. Available From: <http://www.ufrgs.br/actavet/31-1/Artigo552.pdf>
14. Herawati C, Indragiri S, Melati P. Aktivitas Fisik Dan Stres Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi Pada Usia 45 Tahun Keatas Salah Satu Penyakit Proses Penuaan , Yang Paling Banyak Diderita Pada Lanjut Usia Adalah Hipertensi Permasalahan-Permasalahan Yang Perlu Perhatian Khusus Untuk Lansia. 2020;66–80.
15. Fiantis D. Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Obesitas. *Angewandte Chemie International Edition* 6(11), 951–952. 2021;5–24.