

# HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN *BURNOUT* PADA TENAGA KESEHATAN DI WILAYAH JABODETABEK SELAMA PANDEMI COVID-19

Dimas Dwi Mulya

## Abstrak

*Burnout* dianggap sebagai salah satu masalah yang paling populer saat ini di kalangan pekerja, terutama pada pekerja di bidang kesehatan. Pandemi COVID-19 menyebabkan jam kerja tenaga kesehatan meningkat. Bagi tenaga Kesehatan, hal itu berdampak pada kinerja dan kondisi mental. *Burnout* disebabkan karena tuntutan pekerjaan yang berlebihan sehingga menyebabkan tenaga Kesehatan terkuras tenaga dan pikiran. Aktivitas fisik dapat menjadi salah satu solusi untuk menurunkan *burnout*. Hal ini dikarenakan aktivitas fisik dapat menghasilkan hormon tertentu yang membantu untuk menurunkan *burnout*. Beberapa penelitian menyatakan bahwa penurunan aktivitas fisik yang berlebihan di masa sekarang ini telah menyebabkan adanya masalah kesehatan mental yaitu *burnout* dan indikasi terjadinya *burnout* yang paling sering dialami oleh tenaga kesehatan adalah kelelahan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian *burnout* pada Tenaga Kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional study* menggunakan kuesioner. Parameter yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik adalah GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) dan *burnout* menggunakan MBI-HSS (*Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey*). Berdasarkan hasil data yang diperoleh pada penelitian ini dilakukan uji Speaman menggunakan aplikasi SPSS versi 25 diperoleh nilai  $p= 0,000 (<0,05)$  aktivitas fisik dengan nilai  $r= 1$  dan *burnout* dengan nilai  $r= -0,273$ . Kesimpulan aktivitas fisik dengan *burnout* memiliki hubungan dengan kekuatan yang lemah.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, tenaga kesehatan, *burnout*, *global physical activity questionnaire*

# **RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH BURNOUT EVENTS IN HEALTH PERSONNEL IN THE JABODETABEK REGION DURING THE COVID-19 PANDEMIC**

**Dimas Dwi Mulya**

## **Abstract**

Burnout is considered as one of the most popular problems today among workers, especially among health workers. The COVID-19 pandemic has increased the working hours of health workers. For health workers, it has an impact on performance and mental condition. Burnout is caused by excessive work demands, causing health workers to be drained of energy and thoughts. Physical activity can be one solution to reduce burnout. This is because physical activity produces certain hormones that help to reduce burnout. Several studies have stated that the current decline in excessive physical activity has led to mental health problems, namely burnout and the most common indication of burnout experienced by health workers is fatigue. The purpose of this study was to determine the relationship between physical activity and the incidence of burnout in health workers. This study uses a quantitative method with a cross-sectional study design using a questionnaire. The parameters used to measure physical activity are GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) and burnout using MBI-HSS (Maslach Burnout Inventory – Human Services Survey). Based on the results of the data obtained in this study, the Spearman test using the SPSS version 25 application was obtained with a p value of 0.000 ( $<0.05$ ) physical activity with a value of  $r = 1$  and burnout with a value of  $r = -0,273$ . The conclusion of physical activity with burnout has a relationship with weak strength.

**Keywords:** physical activity, health workers, burnout, global physical activity questionnaire