

**STUDI KASUS PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING*
(*EBN*) TERAPI MUROTTAL DAN AROMATERAPI
LAVENDER DALAM MENGATASI KELELAHAN PERAWAT
DI RUANG HARDJA 1B RUMAH SAKIT BHAYANGKARA
TK.I R. SAID SUKANTO**

Asa Alamanda

Abstrak

Ketidakseimbangan beban kerja perawat merupakan suatu permasalahan yang sangat sering muncul di suatu Rumah Sakit dan kerap kali menyebabkan timbulnya kelelahan pada tenaga perawat. Ditemukan data bahwa dari 10 orang perawat yang bertugas di ruang Hardja 1B, sebanyak 3 orang perawat (30%) di dalam kategori lelah, dan 2 orang perawat (20%) di dalam kategori sangat lelah, didasari oleh temuan data tersebut, maka penulis bertujuan untuk melakukan manajemen kelelahan kerja bagi perawat dengan menerapkan teknik relaksasi terapi murottal dan aromaterapi lavender. Studi Kasus ini diawali dengan melakukan *pre test* menggunakan Kuesioner Alat Ukur Perasaan Kelelahan Kerja (KAUPK2), setelah data kelelahan perawat terkumpul, penulis selanjutnya melakukan implementasi dari rencana keperawatan yang telah dibuat. Terapi diberikan selama 30 menit dengan menggunakan *diffuser speaker* yang diletakkan \pm 1 meter dari objek intervensi, selanjutnya murottal berupa surat Al-Kahfi yang dilantunkan oleh Saad Al-Ghamdi diputar dengan volume 50 dB. Terapi ini dilakukan tiga hari berturut-turut dan selanjutnya dilakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui gambaran kelelahan pada perawat setelah diberikan terapi. Hasil *post test* menunjukkan adanya penurunan tingkat kelelahan perawat setelah diberikan terapi. Penulis berharap Rumah Sakit dapat mengatasi masalah kelelahan pada perawat dengan menggunakan *Evidence Based Nursing* seperti aromaterapi lavender ataupun terapi murottal.

Kata Kunci : Aromaterapi lavender, kelelahan, perawat, terapi murottal.

Asa Alamanda, 2022

**STUDI KASUS PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (*EBN*) TERAPI MUROTTAL DAN AROMATERAPI
LAVENDER DALAM MENGATASI KELELAHAN PERAWAT DI RUANG HARDJA 1B RUMAH SAKIT
BHAYANGKARA TK.I R. SAID SUKANTO**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]

CASE STUDY : THE APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING (EBN) MUROTTAL THERAPY AND LAVENDER AROMATHERAPY IN OVERCOMING NURSE FATIGUE IN HARDJA 1B ROOM OF BHAYANGKARA TK.I R. SAID SUKANTO HOSPITAL

Asa Alamanda

Abstract

The imbalance in the workload of nurses is a problem that often arises in a hospital and often causes fatigue for nurses. The authors found data that out of 10 nurses on duty in Hardja 1B , 3 nurses were in the tired category, and 2 nurses were in very tired category, based on findings of these data, authors aimed to do work fatigue management for nurses by applying relaxation techniques namely murottal therapy and lavender aromatherapy. This case study begins by conducting pre-test using the Work Fatigue Measuring Tool Questionnaire ,after nurse fatigue data was collected, authors then carry out the implementation of nursing plan that has been made. This therapy was given for 30 minutes using a diffuser speaker which is placed \pm 1 meter from intervention object, then the murottal in the form of Al-Kahf's letter chanted by Saad Al-Ghamdi played with 50 dB volume. This therapy was carried out for three consecutive days. After the therapy was completed, a post test was carried out using same questionnaire to determine the fatigue of nurses after being given therapy. The results of post test showed a decrease in the level of nurse fatigue after being given therapy. The author hopes that hospitals can overcome the problem of fatigue in nurses by using Evidence Base Nursing such as lavender aromatherapy or murottal therapy.

Keywords: Fatigue, lavender aromatherapy, murottal therapy, nurse.

Asa Alamanda, 2022

STUDI KASUS PENERAPAN EVIDENCE BASED NURSING (EBN) TERAPI MUROTTAL DAN AROMATERAPI LAVENDER DALAM MENGATASI KELELAHAN PERAWAT DI RUANG HARDJA 1B RUMAH SAKIT BHAYANGKARA TK.I R. SAID SUKANTO

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id - www.repository.upnvj.ac.id]