

STUDI KASUS PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING* (EBN) TERAPI RELAKSASI OTOT PROGRESIF (ROP) DALAM MENGATASI KEJENUHAN KERJA PERAWAT DI RUANG ICU

Heni Lestari

Abstrak

Peran perawat di ruang ICU mempunyai perbedaan dengan perawat pada ruangan lain dimana perawat harus memiliki *skill* dan *knowledge*. Beban kerja perawat yang tinggi menuntut perawat untuk bekerja dibawah kondisi penuh tekanan secara optimal sehingga mengakibatkan stres dan kelelahan. Ditemukan data bahwa dari 8 orang perawat yang berdinasi di ruang ICU, sebanyak 5 orang perawat (62,5%) berada pada kategori *burnout* tinggi dan 3 orang perawat (37,5%) berada pada kategori *burnout* yang rendah. Oleh karena itu, maka penulis bertujuan untuk melakukan manajemen kejenuhan kerja bagi perawat dengan menerapkan teknik relaksasi otot progresif. Studi kasus diawali dengan melakukan *pre test* menggunakan Kuesioner Alat Ukur *Burnout* dengan *Maslach Burnout Inventory* (MBI), setelah data kejenuhan kerja (*burnout*) terkumpul, penulis selanjutnya melakukan implementasi dari intervensi keperawatan yang telah dibuat. Terapi diberikan selama 3 hari berturut-turut setiap sesinya 20 menit dengan 14 gerakan relaksasi yang dapat merelaksasikan tubuh. Setelah dilakukan *post test* menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui gambaran kejenuhan kerja (*burnout*) pada perawat setelah diberikan terapi. Hasil *post test* menunjukkan adanya penurunan tingkat kejenuhan kerja (*burnout*) setelah diberikan terapi kepada 5 orang perawat. Penulis berharap Terapi Relaksasi Otot Progresif ini dapat terus diimplementasikan kepada para perawat untuk mengatasi *burnout* sehingga tidak menurunnya kinerja kerja pada perawat.

Kata Kunci : Kejenuhan Kerja, Perawat, Relaksasi Otot Progresif

CASE STUDY : THE APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING (EBN) PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION (ROP) THERAPY IN OVERCOMING NURSE BURNOUT IN THE ICU

Heni Lestari

Abstract

The role of nurses in the ICU is different from nurses in other rooms where nurses must have skills and knowledge. The high workload of nurses requires nurses to work under stressful conditions optimally, resulting in stress and fatigue. It was found that from 8 nurses serving in the ICU, 5 nurses (62.5%) were in the high burnout category and 3 nurses (37.5%) were in the low burnout category. Therefore, the authors aim to manage work saturation for nurses by applying progressive muscle relaxation techniques. The case study begins by conducting a pre-test using the Burnout Measuring Instrument Questionnaire with the Maslach Burnout Inventory (MBI), after the burnout data is collected, the authors then carry out the implementation of the nursing interventions that have been made. Therapy is given for 3 consecutive days, each session of 20 minutes with 14 relaxation movements that can relax the body. After doing the post test using the same questionnaire to find out the description of burnout for nurses after being given therapy. The results of the post test showed a decrease in the level of burnout after being given therapy to 5 nurses. The author hopes that Progressive Muscle Relaxation Therapy can continue to be implemented for nurses to overcome burnout so that nurses' work performance does not decrease.

Keywords : Burn Out, Nurse, Progressive Muscle Relaxation