



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING (EBN)* METODE
SAFETY MORNING TALK DENGAN MANAJEMEN STRES:
TERAPI *SELF TALK* DAN TERAPI TERTAWA DALAM
MENGATASI STRES KERJA PERAWAT DI RUANG
HEMODIALISA RSUD DR. CHASBULLAH ABDULMADJID
KOTA BEKASI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ANINDITA PUTRI SUWARNO

2210721007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**



**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING (EBN)* METODE
SAFETY MORNING TALK DENGAN MANAJEMEN STRES:
TERAPI *SELF TALK* DAN TERAPI TERTAWA DALAM
MENGATASI STRES KERJA PERAWAT DI RUANG
HEMODIALISA RSUD DR. CHASBULLAH ABDULMADJID
KOTA BEKASI**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

ANINDITA PUTRI SUWARNO

2210721007

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2023**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Karya Ilmiah Akhri Ners ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Anindita Putri Suwarno

NIM : 2210721007

Tanggal : 27 April 2023

Bila mana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan di proses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 27 April 2023

Yang menyatakan,



Anindita Putri Suwarno

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Anindita Putri Suwarno

NIM : 2210721007

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Metode Safety Morning Talk* dengan Manajemen Stres: Terapi *Self Talk* dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi.

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di: Jakarta

Pada tanggal: 2023

Yang menyatakan,



(Anindita Putri Suwarno)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh

Nama : Anindita Putri Sawarno

NIM : 2210721007

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA : Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN)* Metode *Safety Morning Talk* Dengan Manajemen Stres: Terapi *Self Talk* Dan Terapi Tertawa Dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat Di Ruang Hemodialisa RSUD Dr. Chaebullah Abdulmajid Kota Bekasi

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Na. Seri Hutahaean, M.Kep.

Ketua Penguji

Dr. Saifuldin Noor, SKn., M.Kep.

Penyaji I



Na. Tatiana Suryani, M.M., M.Kep.

Penyaji II (Penyimbang)

Na. Dera Samara, M.Kep.

Ketua Program Studi Profesi Ners

**PENERAPAN *EVIDENCE BASED NURSING (EBN)* METODE
SAFETY MORNING TALK DENGAN MANAJEMEN STRES:
TERAPI *SELF TALK* DAN TERAPI TERTAWA DALAM
MENGATASI STRES KERJA PERAWAT DI RUANG
HEMODIALISA RSUD DR. CHASBULLAH ABDULMADJID
KOTA BEKASI**

Anindita Putri Suwarno

Abstrak

Stres adalah suatu respon dan tanggapan emosional baik secara fisik dan mental akibat ketidaksesuaian antara keterampilan diri dengan tuntutan yang diterima. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 3 orang perawat (60%) dalam kategori tingkat stres berat dan 2 orang perawat (40%) dalam kategori tingkat stres ringan. Berdasarkan hasil tersebut maka penulis bertujuan untuk menerapkan metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa. Studi kasus diawali dengan menyebarkan kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale* (ENSS) yang telah dimodifikasi, setelah terkumpulnya data stres kerja perawat maka selanjutnya penulis melakukan implementasi sesuai dengan *Evidence Based Nursing* (EBN) metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa. Intervensi dilakukan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi setiap sesi selama 10 menit. Hasil *posttest* menunjukkan adanya penurunan tingkat stres kerja perawat sebanyak 7-14 skor point hasil *pretest* dan *posttest*. Penulis berharap perawat dapat mengimplementasikan penerapan *evidence based nursing* metode *safety morning talk* dengan manajemen stres: terapi *self talk* dan terapi tertawa dalam mengatasi stres kerja.

Kata Kunci: Manajemen Stres, *Safety morning talk*, Stres kerja perawat

**THE APPLICATION OF EVIDENCE BASED NURSING (EBN)
SAFETY MORNING TALK METHOD WITH STRESS
MANAGEMENT: SELF TALK THERAPY AND LAUGHTER
THERAPY IN OVERCOMING NURSE OCCUPATIONAL
STRESS IN THE HEMODIALYSIS ROOM DR. CHASBULLAH
ABDULMADJID BEKASI CITY HOSPITAL**

Anindita Putri Suwarno

Abstract

Stress is a response and emotional responses both physically and mentally resulting from a mismatch between self-skills and the demands received. The results of the questionnaire showed that 3 nurses (60%) were in the high stress category and 2 nurses (40%) were in the mild stress category. Based on these results, the authors aim to apply the safety morning talk method with stress management: self talk therapy and laughter therapy. The case study begins by distributing the modified Expanded Nurses Stress Scale (ENSS) questionnaire, after collecting data on nurses' work stress, the authors then implement it in accordance with Evidence Based Nursing (EBN) safety morning talk method with stress management: self talk therapy and laughter therapy . The intervention was carried out for 3 consecutive days with a duration of 10 minutes each session. The results of the posttest showed a decrease in the level of work stress for nurses as much as 7-14 point scores from the pretest and posttest results. The author hopes that nurses can implement the application of evidence based nursing safety morning talk methods with stress management: self talk therapy and laughter therapy in dealing with work stress.

Keyword: Stress Management, Safety morning talk, Nurse work stress

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Metode Safety Morning Talk* dengan Manajemen Stres: Terapi *Self Talk* dan Terapi Tertawa dalam Mengatasi Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa Rsud Dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi”. Penulis berharap Karya Ilmiah ini mampu menjadi tambahan referensi bagi teman-teman sejawat dan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan kedepannya.

Penyusunan Karya Ilmiah Akhir ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga yaitu mama, papa, dan kakak, tak lupa juga penulis ucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Tatiana Siregar, M.M.,M.Kep yang telah membimbing penulis hingga terselesaikannya Karya Ilmiah Akhir ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang-orang terdekat penulis yang telah membantu menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir ini yaitu Muhamad Fahmi F., dan teman-teman terdekat penulis Suci, Firlis, Sarah, Shufa, Tia, dan Dhea, yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama pembuatan Karya Ilmiah Akhir ini. Penulis sangat menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dari Karya Ilmiah Akhir yang telah penulis susun. Oleh karena itu, Penulis berharap saran dan kritik untuk menjadi perbaikan Karya Ilmiah Akhir ini.

Jakarta, 27 April 2023

Penulis



Anindita Putri Suwarno, S.Kep

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN.....	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	1
I.2 Rumusan Masalah.....	4
I.3 Tujuan Penulisan.....	7
I.4 Manfaat Penulisan.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
II.1 Tinjauan Kasus	9
II.2 Tinjauan Intervensi	25
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	27
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	27
BAB IV PEMBAHASAN.....	57
IV.1 Analisis Situasi Manajemen Keperawatan	57
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	59
IV.3 Implikasi.....	61
BAB V PENUTUP.....	64
V.1 Kesimpulan	64
V.2 Saran	65
DAFTAR PUSTAKA	67
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Daftar Pernyataan Kuesioner.....	32
Tabel 2	Gambaran Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa (n=5)	33
Tabel 3	Karakteristik Perawat yang Mengalami Stres Kerja.....	34
Tabel 4	Masalah SDM Perawat	35
Tabel 5	<i>Plan of Action</i> (POA)	41
Tabel 6	Implementasi	44
Tabel 7	Hasil Pengukuran Stres Sebelum dan Sesudah Penerapan Metode <i>Safety Morning Talk</i> dengan Manajemen Stres: Terapi <i>Self Talk</i> dan Terapi Tertawa di Ruang Hemodialisa RSUD dr. Chasbullah Abdulmadjid Kota Bekasi (n=3)	51
Tabel 8	SOP Metode <i>Safety Morning Talk</i> dengan Manajemen Stres: Terapi <i>Self Talk</i> dan Terapi Tertawa.....	52

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Struktur Organisasi Ruang Hemodialisa.....	29
Gambar 2	Pengisian Pretest Pengukuran Tingkat Stres Kerja Perawat dengan <i>Expanded Nurses Stress Scale</i> (ENSS).....	50
Gambar 3	Penerapan Metode <i>Safety Morning Talk</i> dengan Manajemen Stres: Terapi <i>Self Talk</i> dan Terapi Tertawa.....	50
Gambar 4	Pengisian <i>Posttest</i> Pengukuran Tingkat Stres Kerja Perawat Setelah Dilakukan Intervensi.....	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Cover Buku Saku
Lampiran 4	Surat Pengajuan Pengurusan Buku ISBN
Lampiran 5	Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
Lampiran 6	<i>Informed Consent</i> Responden
Lampiran 7	Kuesioner Studi Kasus
Lampiran 8	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 9	Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN
Lampiran 10	Hasil Uji Turnitin Buku Saku