



PENERAPAN *EVIDANCE BASED NURSING* (EBN) TERAPI *SELF HEALING* MELALUI METODE *MINDFULNESS MEDITATION THERAPY* DALAM MENGATASI KECEMASAN PERAWAT DI RUANG MERAK RSJ DR. SOEHARTO HEERDJAN JAKARTA

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

SHERLY AGATHA

2210721070

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



PENERAPAN *EVIDANCE BASED NURSING* (EBN) TERAPI *SELF HEALING* MELALUI METODE *MINDFULNESS MEDITATION THERAPY* DALAM MENGATASI KECEMASAN PERAWAT DI RUANG MERAK RSJ DR. SOEHARTO HEERDJAN JAKARTA

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

SHERLY AGATHA

2210721070

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

PERNYATAAN ORISINALITAS

KIA ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Sherly Agatha

NIM : 2210721070

Tanggal : 26 April 2023

Bilamana dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 26 April 2023

Yang menyatakan,



Sherly Agatha

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Sherly Agatha
NIM : 2210721070
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) Terapi *Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Therapy* Dalam Mengatasi Kecemasan Perawat di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta.

Beserta 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 : 26 April 2023

Yang menyatakan,



Sherly Agatha


PENGESAHAN

PENGESAHAN

Karya ilmiah ini diajukan oleh:

Nama : Sherly Agatha
NIM : 2210721070
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Penerapan *Evidence Based Nursing (EBN) Terapi Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Teraphy* Dalam Mengatasi Kecemasan Perawat di Ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta

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


Dr. Sirajudin Noor, S.kp., M.Kes

Ketua Penguji


Ns. Nelly Febriani, M.Kep

Penguji I


Ns. Tatiana Siregar, MM., M.Kep

Penguji II


Desnawati, M.Kep, Sp.Mat., Ph.D

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta


Ns. Dora Sumarta, S.Kep., M.Kep

Ketua Program Studi Profesi Ners


Dibuatkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 27 April 2023

**PENERAPAN *EVIDANCE BASED NURSING* (EBN) TERAPI
SELF HEALING MELALUI METODE *MINDFULNESS
MEDITATION THERAPY* DALAM MENGATASI KECEMASAN
PERAWAT DI RUANG MERAK RSJ DR. SOEHARTO
HEERDJAN JAKARTA**

Sherly Agatha

Abstrak

Ketidakseimbangan beban kerja perawat merupakan suatu permasalahan yang sangat sering muncul di suatu Rumah Sakit dan kerap kali menyebabkan timbulnya kecemasan pada tenaga keperawatan. Ditemukan data bahwa dari 8 orang perawat yang bertugas di ruang Merak RSJ Dr. Soeharto Heerdjan, sebanyak 2 orang perawat (25%) di dalam kategori kecemasan berat, dan 1 orang perawat (12,5%) di dalam kategori kecemasan sangat berat, didasari oleh temuan data tersebut, maka penulis bertujuan untuk melakukan manajemen kecemasan kerja bagi perawat dengan menerapkan teknik relaksasi terapi self healing melalui metode *mindfulness meditation therapy*. Studi kasus ini diawali dengan melakukan pretest menggunakan Kuesioner Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS), setelah data kecemasan perawat terkumpul, penulis selanjutnya melakukan implementasi dari rencana keperawatan yang telah dibuat. Terapi diberikan selama 15-20 menit dengan melakukan terapi self healing melalui metode *mindfulness meditation therapy*. Terapi ini dilakukan empat hari berturut-turut dan selanjutnya dilakukan post test menggunakan kuesioner yang sama untuk mengetahui gambaran kecemasan pada perawat setelah diberikan terapi. Hasil post test menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan perawat setelah diberikan terapi. Penulis berharap Rumah Sakit dapat mengatasi masalah kecemasan pada perawat dengan menggunakan Evidence Based Nursing seperti terapi self healing melalui metode *mindfulness meditation therapy*.

Kata Kunci : Kecemasan, *mindfulness meditation therapy*, perawat, terapi self healing

**APPLICATION OF EVIDANCE BASED NURSING (EBN) SELF
HEALING THERAPY THROUGH MINDFULNESS
MEDITATION THERAPY METHOD IN OVERCOMING
NURSE ANXIETY IN THE MERAK ROOM RSJ
DR.SOEHARTO HEERDJAN JAKARTA**

Sherly Agatha

Abstract

Imbalance in the workload of nurses is a problem that very often appears in a hospital and often causes anxiety for nursing staff. Data found that of the 8 nurses on duty in the Merak room of RSJ Dr. Suharto Heerdjan, as many as 2 nurses (25%) in the severe anxiety category, and 1 nurse (12.5%) in the very severe anxiety category, based on these data findings, the authors aim to carry out work anxiety management for nurses by applying self-healing relaxation therapy techniques through the mindfulness meditation therapy method. This case study begins with a pre test using the Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) Questionnaire, after the nurse's anxiety data was collected, the writer then carried out the implementation of the nursing plan that had been made. Therapy is given for 15-20 minutes by doing self-healing therapy through the mindfulness meditation therapy method. This therapy was carried out four days in a row and then a post test was carried out using the same questionnaire to determine the description of anxiety in nurses after being given therapy. The results of the post test showed that there was a decrease in the anxiety level of the nurses after being given therapy. The author hopes that hospitals can overcome anxiety problems in nurses by using Evidence-Based Nursing such as self-healing therapy through the mindfulness meditation therapy method.

Keywords : Anxiety, mindfulness meditation therapy, nurse, self healing therapy

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kekuatan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners (KIAN) dengan judul “Penerapan *Evidence Based Nursing* (Ebn) Terapi *Self Healing* Melalui Metode *Mindfulness Meditation Therapy* dalam Mengatasi Kecemasan Perawat”. Penulis berharap Karya Ilmiah ini mampu menjadi tambahan referensi bagi teman-teman sejawat dan dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu keperawatan kedepannya.

Penyusunan Karya Ilmiah ini tidak lepas dari bimbingan, bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada keluarga tersayang terutama yaitu mama dan papa, tak lupa juga penulis mengucapkan terimakasih kepada Ibu Ns. Tatiana Siregar, S.Kep.,M.M.,M.Kep yang telah membimbing penulis untuk menggarap Karya Ilmiah ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada orang-orang terdekat penulis yang membantu menyelesaikan Karya Ilmiah, serta teman-teman yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis selama pembuatan Karya Ilmiah ini. Penulis sangat menyadari bahwa terdapat banyak kekurangan dari Karya Ilmiah ini, oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan saran dan kritik untuk menjadi perbaikan Karya Ilmiah ini.

Jakarta, April 2023

Penulis

Sherly Agatha, 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	5
I.4. Manfaat Penulisan	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
II.1 Tinjauan Kasus	6
II.2 Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	26
BAB III GAMBARAN KASUS	28
III.1. Asuhan Keperawatan Kasus	28
III.2. Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	48
BAB IV PEMBAHASAN.....	52
IV.1. Analisis Analisis Situasi Pelayanan Manajemen Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait	52
IV.2. Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti	54
IV.3. Implikasi	56
BAB V PENUTUP.....	59
V.1. Kesimpulan.....	59
V.2. Saran	60
DAFTAR PUSTAKA	61
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Tinjauan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	26
Tabel 2	Daftar Pertanyaan HARS	32
Tabel 3	Persentase Kategori Kecemasan Perawat	36
Tabel 4	Karakteristik Perawat yang Mengalami Kecemasan	37
Tabel 5	Masalah SDM Perawat.....	38
Tabel 6	Plan of Action (POA).....	40
Tabel 7	Implementasi.....	42
Tabel 8	Hasil Posttest Tingkat Kecemasan Perawat	47
Tabel 9	SOP Mindfulness Therapy Meditation	48
Tabel 10	Perbandingan tingkat kelelahan pre test dan post test.....	55

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Rentang respon kecemasan	18
----------	--------------------------------	----

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Sidang
- Lampiran 2 Lembar Monitoring Bimbingan
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 4 Hasil Uji Turnitin Kian
- Lampiran 5 Kuesioner Studi Kasus
- Lampiran 6 SOP *Mindfulness Therapy Meditation*
- Lampiran 7 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 8 Cover Buku Saku
- Lampiran 9 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)