



**PENERAPAN *MANTRAM REPETITION PROGRAM* (MRP)
DALAM PENGENDALIAN STRES KERJA PERAWAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

ZHAFIRAH ZHAFARINA

2310721005

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**



**PENERAPAN *MANTRAM REPETITION PROGRAM* (MRP)
DALAM PENGENDALIAN STRES KERJA PERAWAT**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Ners**

ZHAFIRAH ZHAFARINA

2310721005

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Zhafirah Zhafarina

NIM : 2310721005

Tanggal : 08 Mei 2024

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

Jakarta, 08 Mei 2024

Yang menyatakan



(Zhafirah Zhafarina)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zhafirah Zhafarina

NIM : 2310721005

Fakultas : Ilmu Kesehatan

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Demi mengembangkan 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 *Mantram Repetition Program* (MRP) Dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat”

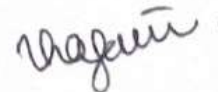
Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan hasil KIA saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai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

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada Tanggal : 08 Mei 2024

Yang menyatakan,



(Zhafirah Zhafarina)

PENGESAHAN

KIA diajukan oleh:

Nama : Zhafirah Zhafarina

NRP : 2310721005

Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi

Judul KIA : Penerapan *Mantram Repetition Program* (MRP) Dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat

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.



Ns. Serri Hutahaean, S.Kep., M.Kep

Ketua Penguji



Ns. Nelly Febrina, S.Kep., M.Kep

Penguji I

Desmawati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., Ph.D.

Dekan FIKES UPN "Veteran" Jakarta



Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep

Penguji II (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S

Koordinator Program Studi Profesi Ners

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 08 Mei 2024

PENERAPAN *MANTRAM REPETITION PROGRAM* (MRP) DALAM PENGENDALIAN STRES KERJA PERAWAT

Zhafirah Zhafarina

Abstrak

Stres merupakan fakta yang pasti terjadi pada setiap individu. Stres merupakan respon dari suatu individu terhadap perubahan yang dialami serta bersifat mengancam. Hasil kuesioner mengenai stres kerja perawat menunjukkan bahwa sebanyak 50% (3 orang) perawat masuk ke dalam kategori tingkat stres berat dan sebanyak 50% (3 orang) ringan. Maka dengan demikian penulis bertujuan untuk menerapkan *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam pengendalian stres kerja perawat. Diawali dengan studi kasus yaitu dengan melakukan penyebaran kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale* (ENSS), dan mewawancarai kepala ruangan beserta perawat. Berdasarkan hasil kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale* (ENSS) peneliti mengimplementasikan *Mantram Repetition Program* (MRP) kepada 3 perawat yang masuk ke dalam kategori stres kerja berat. Intervensi dilakukan selama 3 hari dalam kurun waktu 2 minggu. Setelah dilakukan intervensi perawat mengisi kuesioner *post-test* yang menunjukkan bahwa sebanyak 66,7% (2 perawat) masuk ke dalam kategori stres ringan dan sebanyak 33,3% (1 perawat) masuk ke dalam kategori stres berat sehingga dengan hasil tersebut bahwa terdapat penurunan tingkat stres kerja perawat setelah dilakukan intervensi. Penulis berharap perawat bisa mengimplementasikan penerapan *Mantram Repetition Program* (MRP) dalam pengendalian stres kerja perawat.

Kata Kunci: Manajemen Stres, *Mantram Repetition Program* (MRP), Stres Kerja Perawat

IMPLEMENTATION MANTRAM REPETITION PROGRAM (MRP) IN CONTROLLING WORK STRES OF NURSES

Zhafirah Zhafarina

Abstract

Stress is a fact that must occur in every individual. Stress is the response of an individual to changes experienced and is threatening. The results of the questionnaire regarding nurses' work stress showed that as many as 50% (3 people) of nurses fell into the category of severe stress levels and as many as 50% (3 people) were mild. Thus, the author aims to apply the Mantram Repetition Program (MRP) in controlling nurses' work stress. Starting with a case study, namely by distributing the Expanded Nurses Stress Scale (ENSS) questionnaire, and interviewing the head of the room and nurses. Based on the results of the Expanded Nurses Stress Scale (ENSS) questionnaire, researchers implemented the Mantram Repetition Program (MRP) to 3 nurses who fell into the category of severe work stress. The intervention was carried out for 3 days within a period of 2 weeks. After the intervention, nurses filled out a post-test questionnaire which showed that as many as 66.7% (2 nurses) fell into the mild stress category and as many as 33.3% (1 nurse) fell into the severe stress category so that with these results that there was a decrease in the level of work stress of nurses after the intervention. The author hopes that nurses can implement the application of Mantram Repetition Program (MRP) in controlling nurses' work stress.

Keyword: Stress Management, Mantram Repetition Program (MRP), Work Stres
Of Nurses

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunia-Nya sehingga Karya Ilmiah Akhir Ners “KIAN” yang berjudul “Penerapan *Mantram Repetition Program* Dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat” dapat terselesaikan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Profesi Ners pada Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Ucapan terimakasih penulis sampaikan kepada: Bapak Dr. Anter Venus, MA.Comm selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, M.Kep., Sp. Kep. Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, Ibu Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S. selaku Kepala Jurusan Keperawatan sekaligus Kepala Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi, Ibu Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktunya untuk selalu membimbing dan memberikan arahan serta saran yang bermanfaat. Terimakasih juga penulis sampaikan kepada orang tua saya Ayah Nofreda Yusra, Bunda Herli Budi Hartini, teteh beserta aa ipar saya Talita Zhafrani, dan Praramdhani Eka Putra, yang tersayang Fakhri Nur Arifin, serta teman-teman yang telah menemani dari awal perkuliahan hingga saat ini: Diya, Yeni, dan Aprilla

Penulis menyadari masih banyak kesalahan dan kekurangan dalam penulisan Karya Ilmiah Akhir Ners ini, oleh karena itu dengan senang hati penulis menerima segala kritik dan saran. Semoga Karya Ilmiah Akhir Ners ini dapat bermanfaat bagi semua.

Jakarta, 27 Maret 2024

Penulis

Zhafirah Zhafarina

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.....	3
I.3 Tujuan Penulisan.....	5
I.4 Manfaat Penulisan	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
II.1 Tujuan Kasus	7
II.2 Tinjauan Intervensi	24
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	26
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
IV.1 Analisa Situasi Manajemen Keperawatan	47
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	48
IV.3 Implikasi	51
BAB V PENUTUP.....	53
V.1 Kesimpulan.....	53
V.2 Saran	54
DAFTAR PUSTAKA	55
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Stres Kerja Perawat di Ruang Melati RSUD PM Tahun 2024 (n=6)	31
Tabel 2	Karakteristik Perawat yang Mengalami Stres Kerja di Ruang Melati RSUD PM Tahun 2024.....	31
Tabel 3	Masalah SDM Perawat di Ruang Melati RSUD PM Tahun 2024	32
Tabel 4	Plan of Action (POA)	35
Tabel 5	Implementasi Mantram Repetition Program (MRP) di Ruang Melati RSUD PM Tahun 2024.....	37
Tabel 6	Hasil Pengukuran Tingkat Stres Kerja Perawat Sebelum dan Sesudah Dilakukan Penerapan Mantram Repetition Program (MRP) dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat di Ruang Melati RSUD PM Tahun 2024 (n=3).....	45

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Melakukan Pengisian <i>Pre-Test</i> untuk Mengukur Tingkat Stres Kerja Perawat dengan <i>Expanded Nurses Stress Scale (ENSS)</i>	44
Gambar 2	Penerapan Setelah penerapan <i>Mantram Repetition Program (MRP)</i> dalam Pengendalian Stres Kerja Perawat.....	44
Gambar 3	Melakukan Pengisian <i>Post-Test</i> untuk Mengukur Tingkat Stres Kerja Perawat Setelah Dilakukan Intervensi.....	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Lembar Persetujuan Judul
Lampiran 2	Lembar Monitoring Bimbingan
Lampiran 3	Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
Lampiran 4	Hasil Uji Turnitin Laporan KIAN
Lampiran 5	<i>Informed Consent</i> Responden
Lampiran 6	Kuesioner Studi Kasus
Lampiran 7	Standar Operasional Prosedur
Lampiran 8	<i>Output</i> Luaran Buku