



**PENERAPAN *MINDFULNESS-BASED BREATHING AND MUSIC THERAPY* DALAM MENGURANGI STRES KERJA PERAWAT
DI RUANG HEMODIALISA RSUD TARAKAN JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

YENI WIDYANI

2310721062

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



**PENERAPAN *MINDFULNESS-BASED BREATHING AND MUSIC THERAPY* DALAM MENGURANGI STRES KERJA PERAWAT
DI RUANG HEMODIALISA RSUD TARAKAN JAKARTA**

KARYA ILMIAH AKHIR NERS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ners

YENI WIDYANI

2310721062

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN PROFESI NERS PROGRAM PROFESI

2024

PERNYATAAN ORISINALITAS

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

Nama : Yeni Widyani

NIM : 2310721062

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,



(Yeni Widyani)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KIA UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Yeni Widyani
NIM : 2310721062
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 *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* dalam Mengurangi Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta

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,



(Yeni Widyani)

PENGESAHAN

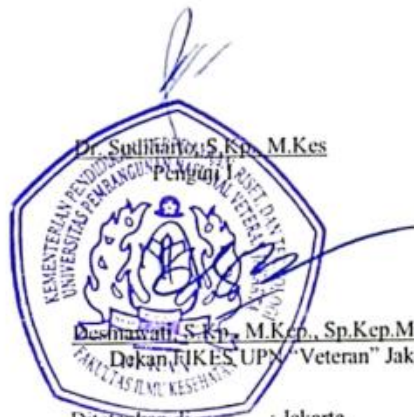
KIA diajukan oleh :

Nama : Yeni Widyani
NRP : 2310721062
Program Studi : Pendidikan Profesi Ners Program Profesi
Judul KIA : Penerapan *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* dalam Mengurangi Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan 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.




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



Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : 08 Mei 2024



Ns. Tatiana Sirega, S.Kep., M.M., M.Kep
Penguji II (Pembimbing)



Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S
Koordinator Program Studi Profesi Ners

PENERAPAN *MINDFULNESS-BASED BREATHING AND MUSIC THERAPY* DALAM MENGURANGI STRES KERJA PERAWAT DI RUANG HEMODIALISA RSUD TARAKAN JAKARTA

Yeni Widayani

Abstrak

Stres kerja perawat adalah suatu kondisi ketidaknyamanan seorang perawat akibat tidak sebandingnya tuntutan kerja dengan kemampuan perawat. Tingkat stres kerja yang tinggi mempengaruhi mutu pelayanan yang diberikan oleh perawat kepada pasien, sehingga masalah ini harus segera diatasi. Penulis bertujuan melakukan penerapan *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* untuk mengurangi tingkat stres kerja perawat. Hasil kuesioner *Expanded Nurses Stress Scale (ENSS)* yang telah disebar kepada 5 perawat diruang Hemodialisa RSUD Tarakan menunjukkan bahwa 3 perawat (60%) mengalami tingkat stres berat, sedangkan 2 perawat (40%) mengalami tingkat stres ringan. Penulis melakukan implementasi *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* kepada 3 orang perawat yang mengalami tingkat stress berat. Pemberian *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* dilaksanakan selama 3 hari berturut-turut dengan durasi 30 menit setiap sesi. Hasil *post test* menunjukkan terdapat penurunan tingkat stres perawat dari yang sebelumnya tingkat stres berat menjadi tingkat stres ringan, dengan selisih 9-11 poin antara *pretest* dan *post test*. Penulis berharap perawat dapat menerapkan *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* untuk mengatasi stres kerja perawat.

Kata Kunci : *Mindfulness-Based Breathing, Music Therapy, Perawat, Stres kerja*

IMPLEMENTATION OF MINDFULNESS-BASED BREATHING AND MUSIC THERAPY IN REDUCING WORK STRESS OF NURSES IN THE HEMODIALYSA ROOM OF TARAKAN HOSPITAL JAKARTA

Yeni Widyani

Abstract

Nursing work stress is a condition of discomfort for a nurse due to a disproportionate work demand with the nurse's abilities. High levels of work stress affect the quality of service provided by nurses to patients, so this problem must be addressed immediately. The author aims to apply Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy to reduce nurses' work stress levels. The results of the Expanded Nurses Stress Scale (ENSS) questionnaire which was distributed to 5 nurses in the Hemodialysis room at Tarakan Regional Hospital showed that 3 nurses (60%) experienced severe levels of stress, while 2 nurses (40%) experienced mild levels of stress. The author implemented Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy with 3 nurses who experienced severe levels of stress. Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy was provided for 3 consecutive days with a duration of 30 minutes per session. The post test results showed that there was a decrease in nurses' stress levels from previously severe stress levels to light stress levels, with a difference of 9-11 points between the pretest and post test. The author hopes that nurses can apply Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy to overcome nurses' work stress.

Keyword: Mindfulness-Based Breathing, Music Therapy, Nursing, Work stress

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Ilmiah Akhir Ners dengan judul “Penerapan *Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy* dalam Mengurangi Stres Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Dr. Anter Venus., MA., Comm selaku Rektor UPN “Veteran” Jakarta, Ibu Desmawati, SKP, M.Kep., Sp.Kep.Mat, PhD selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan, Ns. Cut Sarida Pompey, S.Kep., M.N.S selaku Ketua Jurusan Keperawatan sekaligus Ketua Program Studi Keperawatan Program Profesi Ners, Ns. Tatiana Siregar, S.Kep., M.M., M.Kep selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu disela kesibukannya, banyak memberikan saran, bimbingan, dan motivasi yang sangat membantu penulis dalam menyusun Karya Ilmiah ini serta seluruh dosen keperawatan yang telah membekali ilmu pengetahuan selama perkuliahan.

Terimakasih pula penulis ucapkan kepada kedua orang tua yaitu Bapak Sajum dan Ibu Sari Odah, kakak Ade Kurniawati dan Didi Darmadi yang selalu memberikan doa dan dukungan baik moril maupun materil, Ricky Prasetya yang tidak hentinya memberikan dukungan semangat dan bantuan kepada penulis, teman-teman profesi Ners 2023 yang telah menjadi bagian dari cerita hidup selama perkuliahan serta seluruh pihak lainnya yang penulis tidak dapat sebutkan. Semoga Allah SWT senantiasa membalas kebaikan yang telah diberikan.

Penulis menyadari Karya Ilmiah ini tidak terlepas dari berbagai kekurangan. Penulis menerima segala masukan kritik dan saran yang membangun untuk menjadi perbaikan sehingga dapat memberikan manfaat kepada para pembaca.

Jakarta, Februari 2024

Penulis

Yeni Widyani

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	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
II.1 Tinjauan Kasus	7
II.2 Tinjauan Intervensi	28
BAB III GAMBARAN KASUS KELOLAAN	30
III.1 Asuhan Keperawatan Kasus	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	50
IV.1 Analisis Asuhan Keperawatan Berdasarkan Konsep Teoritis dan Penelitian Terkait.....	50
IV.2 Analisis Penerapan Intervensi Sesuai Praktik Berbasis Bukti.....	52
IV.3 Implikasi	54
BAB V PENUTUP.....	57
V.1 Kesimpulan.....	57
V.2 Saran	58
DAFTAR PUSTAKA	59
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Gambaran Stress Kerja Perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2024 (n=5)	35
Tabel 2	Karakterik Perawat yang Mengalami Stres Kerja di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2024 (n=5).....	36
Tabel 3	Masalah SDM Perawat di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2024	36
Tabel 4	Rencana Tindakan atau <i>Plan of Action (POA)</i>	40
Tabel 5	Implementasi <i>Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy</i> di Ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2024	41
Tabel 6	Hasil Pengukuran Stres Perawat Sebelum dan Setelah Penerapan <i>Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy</i> di ruang Hemodialisa RSUD Tarakan Jakarta Tahun 2024 (n=3).....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Pengisian <i>pretest</i> dengan kuesioner <i>Expanded Nurses Stress Scale (ENSS)</i>	46
Gambar 2	Penerapan intervensi <i>Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy</i> sesi 1	46
Gambar 3	Penerapan intervensi <i>Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy</i> sesi 2	47
Gambar 4	Penerapan intervensi <i>Mindfulness-Based Breathing and Music Therapy</i> sesi 3	47
Gambar 5	Pengisian <i>post test</i> dengan kuesioner <i>Expanded Nurses Stress Scale (ENSS)</i>	47

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar Persetujuan Judul
- Lampiran 2 Kartu Monitoring Bimbingan KIAN
- Lampiran 3 Surat Pernyataan Bebas Plagiarisme
- Lampiran 4 Hasil Turnitin KIAN
- Lampiran 5 *Inform Consent* Responden
- Lampiran 6 Kuesioner Studi Kasus
- Lampiran 7 Standar Operasional Prosedur (SOP)
- Lampiran 8 Satuan Acara Penyuluhan (SAP)
- Lampiran 9 *Output* Luaran Buku